



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
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

Формирование эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к  
ЕГЭ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль программы бакалавриата  
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:

62,85 % авторского текста.

Выполнил:

студент группы ОФ-410/099-4-1  
Варганов Сергей Александрович

Работа рекомендована к защите

«14» 06 2019 г.

Зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кандратьева О.А.

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент  
Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2019

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое исследование проблемы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ	
1.1 Понятие эмоциональной устойчивости в психологических исследованиях.....	6
1.2 Особенности эмоционального состояния старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.....	12
1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.....	19
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ	
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	33
Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ	
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.....	41
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	46
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и старшеклассникам по формированию эмоциональной устойчивости при подготовке к ЕГЭ.....	51
Заключение.....	56
Библиографический список .....	61

## Введение

В связи с введением новых стандартов образования идея становления и реорганизации психологического сопровождения встала на первый план в образовательных учреждениях и является таковой в реальное время. Стандарты, ориентированные на достижение учебных и личностных образовательных результатов, невозможно внедрить в практику без учета возрастно-психологических и социальных факторов развития ребенка.

Сложно переоценить актуальность психологической подготовки к единому государственному экзамену. Связано это с тем, что ЕГЭ как форма оценки итоговых знаний, ввиду внедрения новых требований и заданий, а также ввиду постоянного психологического нагнетания со стороны учителей, родителей и самих учащихся, является для выпускников высоко ожидаемой и пугающей.

По мнению психологов таких, как М. Чибисова, Л.И. Божович, а также и других исследователей психолого-педагогическая подготовка предполагает систематическую работу, ориентированную на различные виды готовности студентов к экзаменам: психолого-педагогическая готовность (знания, предметные навыки), личностная готовность (опыт, личные качества, необходимые для сдачи экзамена), эмоционально-волевая (способность концентрироваться, управлять своим состоянием, самооценка), коммуникативная готовность (самостоятельность, организованность, ответственность, способность планировать свои действия).

Важнейшими задачами, стоящими перед учащимися 11 класса, являются самоопределение, соотнесение жизненных целей, от которых

зависит их будущее, принятие решения, планы и желания, раскрытие в себе тех качеств, которые позволят получить наилучший результат на экзаменах с целью дальнейшего профессионального обучения.

Проблемой эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ занимались Л.В. Кузнецова, М. В. Васильева, Л.А. Григорович, М.А. Степанова, И.В. Шаповаленко, Р. Калинина, Л.В. Петрановская, а также множество других современных публицистов.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость старшеклассников.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Гипотеза исследования: уровень эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ изменится в результате реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования.

1. Проанализировать понятие эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.
2. Изучить особенности эмоционального состояния старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.
3. Разработать модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
4. Описать этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать рекомендации педагогам, родителям и старшеклассникам по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

В исследовании использовались следующие методы:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты и тестирование по методикам: опросник ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, методика определения уровня ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина.

3. Метод математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «СОШ №9» г. Кусы Челябинской области, 11 «А» класс в количестве 12 человек.

## Глава 1. Теоретическое исследование проблемы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

### 1.1 Понятие эмоциональной устойчивости в психологических исследованиях

По мнению таких психологов, как Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко, в понятие «эмоциональная устойчивость» включаются различные термины. Также, некоторые публицисты рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоции», а не устойчивость человека к условиям, которые являются стрессогенными для него. При этом под определением «устойчивость эмоции» понимается стабильность эмоциональной сферы, устойчивость состояния и отсутствие склонности к нестабильности эмоций. Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые отличаются по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость» [1, с. 4].

Таким образом, некоторые авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как «стабильность эмоции», а не устойчивость человека к стрессовым для него условиям. В то же время «эмоциональная устойчивость» означает как эмоциональную стабильность, так и стабильность состояния, а также отсутствие склонности к частым эмоциональным изменениям. Таким образом, одно и то же понятие объединяет разные явления, которые по содержанию отличаются от понятия «эмоциональная устойчивость».

Понимание устойчивости личности в рамках эпигенетической концепции изучал Э. Эриксон. Он утверждал, что личность развивается

поэтапно, согласно готовности индивида, побуждаться кругом значимых других людей, событий, социальных институтов [3].

С. М. Оя считает, что эмоциональную стабильность следует понимать, как иммунитет к эмоциональным факторам (наряду со способностью контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции). Я. Рейковский считает, что у некоторых людей эмоциональная стабильность проявляется из-за их низкой эмоциональной чувствительности. К.К. Платонов и Л.М. Шварц относят к эмоционально нестабильным, лица, которые высоко эмоционально возбудимы и склонны к частой смене эмоциональных состояний [15].

Левитов связывает эмоциональную нестабильность с частыми перепадами настроения и эмоций, Л.С. Славин - с «аффектом неадекватности», проявляющейся в повышенной чувствительности, сдержанности, настойчивости, негативизме. Л.П. Баданина, понимает под эмоциональной неустойчивостью интегративные черты личности, которые отражают предрасположенность человека к эмоциональному дисбалансу, это свойство включает в себя повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм [цит. по 11, с.5].

Исследование устойчивости индивидуальности личности посвятил свои исследования В.Э. Чудовский, описывая способность индивида сохранять персональную позицию в разных условиях социальной нестабильности, обладать определенными механизмами защиты по отношению к явлениям, чуждым его взглядам, убеждениям и идеологии [цит по 15, с.16].

Человек, реализуя собственную возможность противостоять мнению социума, проявляет себя как личность, эмоционально устойчивую. Исследуя это, В.Э. Чудновский выделил четыре уровня устойчивости личности:

Первый уровень – ситуативная нестабильность. Этот уровень характеризуется превосходством первобытных потребностей,

удовлетворение которых обусловлено ситуационными факторами. Поэтому, здесь мы видим низкий уровень моральной саморегуляции.

Второй уровень - нестабильность, вызванная отсутствием значимого фактора в удаленной ориентации. Этот уровень характеризует превосходство узких личностных потребностей, хотя их удовлетворение достигается посредством удаленной цели.

Третий уровень - это стабильность личности, которая основана на неоднозначных типах дистанционной ориентации, позволяющей человеку выходить за рамки узких личностных интересов.

Четвертый уровень - это высший уровень личностной стабильности, опосредованный коллективной ориентацией. На этом уровне решающее значение имеет необходимость достижения коллективной цели, поскольку характер удаленной ориентации выводит человека за пределы узких личных потребностей, облегчая выход из ситуации [цит. по 15, с.16].

Зарубежные авторы также посвящают множество своих исследований понятию эмоциональной устойчивости. Дж. Гилфорд отмечает черты эмоциональной нестабильности такие как легкая возбудимость, пессимизм, беспокойство, перепады настроения. П. Фресс выделяет эмоциональную нестабильность (невротичность), характеризующую чувствительностью человека к эмоциональным ситуациям, как основную характеристику эмоциональности. Близко к этому пониманию эмоциональной устойчивости - неустойчивости, введенное Р. Кеттеллом, концепция «аффективная устойчивость», которая понимается как отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, стабильность интересов.

Таким образом, эмоциональная устойчивость, с точки зрения названных выше авторов, характеризуется эмоциональным спокойствием, невпечатлительностью, т.е. отсутствием негативной реакции на раздражители, неприятные ситуации [33, с.13].



В.М. Писаренко описывает эмоциональную стабильность как «такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров» [цит. по 45, с.23]

Л.М. Аболин предлагает под устойчивостью эмоций понимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях. Понимая слабость этой позиции из-за того, что это определение не отражает реальных эмоциональных явлений, он уточняет и расширяет ее, отмечая, что эмоциональная стабильность «это прежде всего единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели». Исходя из этого, он дает следующее широкое определение эмоциональной стабильности: «эмоциональная устойчивость - это характеристика человеческой психики, которая характеризует человека в процессе интенсивной деятельности, чьи индивидуальные эмоциональные механизмы, которые гармонично взаимодействуют друг с другом, способствуют успешному достижению цели». Автор утверждает, что по сути, это функциональная система эмоциональной регуляции деятельности [1, с.10].

Еще одна теория эмоциональной устойчивости описывается в работах П.Б. Зильбермана, который отмечает «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [цит. п 34, с.30].

В.А. Пономаренко и М.И. Дьяченко рассматривают эмоциональную устойчивость, как качество личности и его психологического состояния, обеспечивающее уравновешенное поведение в экстремальных ситуациях. По мнению авторов, «такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики,

содержании эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач» [цит. по 38, с.47].

Вышеописанные авторы описали четыре основных теории, описывающих понятие «эмоциональная устойчивость».

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

Расширенное определение эмоциональной устойчивости дает К.К. Платонов, определяя ее, как способность управлять своими эмоциями, возможность удерживать высокую профессиональную работоспособность, осуществлять опасную и трудную деятельность без напряжения, несмотря на эмоциональные перегрузки, подразделяя эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевою, моторную, сенсорную [41, с 15].

Другой подход основан на взаимодействии энергетических и информационных характеристик психических свойств, теории самоорганизации кибернетических систем. Эмоциональная стабильность напрямую зависит от резервов нервно-психической энергии, что связано с характеристиками темперамента, силой нервной системы в условиях возбуждения и торможения, подвижностью физических и нервных процессов.

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

Применительно к эмоциональному процессу это означает, что ни волевой, ни познавательный процессы, ни свойства личности

(направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав.

Представители четвертого подхода считают, что эмоциональная устойчивость, являясь сложным психическим сочленением, определяется как интегративное свойство личности [34, с.6].

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

В основе психологической стабильности лежит взаимодополняющее единство устойчивости и изменчивости личности. Образ жизни строится на основе последовательности, без нее жизненные цели не могут быть достигнуты, она укрепляет самооценку, способствует принятию индивидуальности.

Изменчивость же, теснейшим образом связана с самим развитием личности, ведь развитие невозможно без изменений, которые происходят с человеком при воздействии внешних и внутренних факторов. Важнейшим для психологической устойчивости является равновесие между постоянством и изменчивостью [5].

Составляющими психологической устойчивости личности являются: «способности к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых); относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения; способность к эмоционально-волевой регуляции; адекватная ситуации мотивационная напряженность» [34].

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

1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря даже на сильные для него раздражители, не превышает пределов нормы;

2) человек эмоционально устойчив, если, несмотря на сильное возбуждение эмоциональной сферы, у него не наблюдается нарушения поведения.

Основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (зависимость эмоциональной стабильности от свойства нервной системы), структурное (изучение основополагающих структур личности) и поиски особого механизма, ведущему к самоконтролю [39, с. 264-266].

Таким образом, эмоциональная устойчивость - это качество человека, благодаря которому он способен поддерживать свою работоспособность и успешно выполнять действия в условиях эмоционального воздействия. Эмоциональная стабильность характеризуется эмоциональным спокойствием, непроницаемостью, то есть отсутствием реакции человека на эмоциональные стимулы, ситуации. Также эмоциональная устойчивость понимается как преобладание положительных эмоций.

## 1.2 Особенности эмоционального состояния старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

Каждый период обучения характеризуется особенностями эмоций и чувств, поэтому для того, чтобы найти адекватные способы педагогического воздействия учителя на учеников, эти характеристики должны быть приняты во внимание.

Основным содержанием эмоций и чувств в подростковом возрасте является будущее. Эмоции, связанные с ожиданиями будущего, преобладают, «которые должны приносить счастье».

В большинстве случаев возникающая любовь влияет на желание юношей и девушек преодолеть свои недостатки, развить позитивные личностные качества, развиться физически, чтобы привлечь внимание субъекта к своим чувствам; любовь возвышает благородные чувства и стремления [26].

Старшеклассник формирует полное представление о себе - образе «Я». Этот сложный психологический феномен включает в себя особое отношение индивида к самому себе и включает в себя три взаимосвязанных элемента: когнитивный - самопознание, представление о качествах и качествах человека; эмоциональный - оценка этих качеств и связанная с ними самооценка, самооценка; поведенческий - практический настрой. Важной психологической характеристикой личности старшеклассников является острая потребность в любви и дружбе. Отношения дружбы и любви - сложная проблема в его юности. Любовь - это не только индивидуальное чувство, но и особая форма человеческих отношений. Потребность в дружбе с мужчиной противоположного пола в подростковом возрасте выражает потребность в любви и, прежде всего, в эмоциональном контакте, понимании, эмоциональной близости. Любовь может стимулировать интенсивную работу в физической культуре и может дезорганизовать ее деятельность. Знание личного опыта своих учеников и психологической помощи является необходимым и важным аспектом многосторонней деятельности учителя [14].

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

- 1) разнообразием чувств;
- 2) большей стабильностью эмоций, по сравнению с подростками;
- 3) умением сочувствовать, т.е. умением реагировать на чувства своих родственников;

4) проявлением чувства любви; юношеская любовь - это здоровое чувство, и учителя должны относиться к нему с уважением, а не пытаться «остановить зло». В большинстве случаев возникает желание преодолеть недостатки, развить позитивные качества личности, развиться физически, привлечь внимание объекта его чувств; любовь порождает благородные чувства и стремления;

5) развитием эстетических чувств, умением видеть прекрасное в окружающей действительности. Эстетическая чувствительность развивается в отношении мягких, нежных, спокойных лирических объектов. Это, в свою очередь, помогает ученикам старших классов избавиться от вульгарных привычек, непривлекательных манер, поощрять в себе и других сдержанность [17].

Каждый период обучения характеризуется особенностями эмоций и чувств, поэтому для того, чтобы найти адекватные способы педагогического воздействия учителя на учеников, эти характеристики должны быть приняты во внимание.

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

Опыт подростков, приближающихся к юношескому возрасту, углубляется, появляются более упругие чувства, эмоциональное отношение к ряду жизненных явлений становится более продолжительным и стабильным, гораздо более широкий круг явлений социальной реальности становится беспокойным по поводу подросток и вызывает разные эмоции.

Для подростков этот период характеризуется легкой возбудимостью, внезапным изменением настроения и переживаний. Подростку сложнее контролировать выражение своих чувств. В определенных ситуациях школьной жизни он может скрывать беспокойство, волнение и горе под видом безразличия. Но при определенных обстоятельствах (конфликт с

родителями, учителями, товарищами) подросток может быть более импульсивным в поведении. От тяжело переживаемой обиды он способен на такие поступки, как бегство из дома, даже попытка самоубийства.

Общение со сверстниками становится острой потребностью подростка и связано со многими его переживаниями очень важно в этом возрасте. Общение с друзьями является источником не только появления новых интересов, но и формирования норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков существуют определенные требования дружбы - чувствительность, отзывчивость, умение хранить секреты, понимание и сочувствие.

Отрочество - период, в котором ребенок начинает ценить свои отношения со сверстниками. Дружба и отдача ей становятся в этом возрасте не первый план. Через дружбу подросток усваивает такие черты человеческого взаимодействия, как сотрудничество, взаимопомощь, взаимопомощь, риск во имя другого. При этом именно в отрочестве человек начинает постигать, как глубоко ранит измена, выражающаяся в разглашении секретов или в обращении их против самого друга в ситуациях споров, выяснении отношений, ссор.

Из-за необходимости подростком познать себя и желания открыть через отдачу свою сущность, он лишает себя спокойной душевной жизни. Именно в отрочестве диапазон противоположных чувств крайне велик.

Подростки исключительно эгоистичны в желании ощущать себя центром вселенной и единственной личностью, достойной интереса, но в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность, как в этом возрасте. Они могут страстно полюбить и оборвать отношения также внезапно, как и начать. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь общества, а с другой - охвачены страстью к одиночеству. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы.

Их настроение колеблется между чрезмерным оптимизмом и мрачным пессимизмом.

Однако при переходе от отрочества к юности самопознание молодого человека утрачивает эмоциональное напряжение и приобретает спокойный эмоциональный фон. Общая ориентация молодых мужчин и женщин на будущее создает благоприятную психологическую основу для большей открытости подростков к различным переживаниям. Эстетические чувства, переживания, связанные с появлением новых видов деятельности, чувством любви, радостью творчества, большим интересом к миру чувств другого человека, особенно сверстников, - все это приводит к большей эмоциональной чувствительности молодых людей, типичной для этого возраст. Более того, в этом возрасте подростки развивают способность отдаваться на опыт новых, ранее не проверенных переживаний.

В этом возрасте у юношей и девушек возникает и более точное определение собственного состояния, в частности, более совершенное владение выражением своих чувств и настроений. Если подросток может скрывать свои переживания ложным безразличием, то юноша умеет не только скрывать эти чувства, но и маскировать их. Так, взволнованность от встречи с небезразличным человеком он может маскировать ироническим смехом, застенчивостью - развязными манерами и самоуверенным тоном, грусть - напускной веселостью.

Юность - период специфической эмоциональной чувствительности. В это время интенсивно реализуются и закрепляются при благоприятных условиях все те стени эмоциональности человека, которые заложены в его характере.

В эмоциональной сфере юности специфично то, что в эти годы не только переживаются предметные чувства, но и формируются «правополушарные» чувства (чувство прекрасного, чувство трагического, чувство юмора и т. д.). Эти чувства выражают уже общие, более или менее



устойчивые мировоззренческие установки личности. Их и называют мировоззренческими чувствами.

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

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

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

Сторонники интегративного направления определяют понятие эмоциональной устойчивости, выделяя социальные компоненты в основных компонентах, тем самым подчеркивая возможность повышения качества личности в процессе «роста» личности. Уровень их эмоциональной устойчивости, по их мнению, может быть повышен с помощью намеренно организованных действий, приобретенных знаний, навыков и способностей. «Правильно воспитанная личность располагает значительным комплексом главным образом социальными регуляторными механизмами, обеспечивающими эмоциональную устойчивость даже при повышенной эмоциональной реактивности...» (П.Б. Зильберман) [5].

Несмотря на неоднозначность подходов к обсуждаемой концепции, все определения предполагают, что эмоциональная стабильность представлена как качество человека, благодаря которому можно поддерживать свою работоспособность и успешно выполнять действия в условиях эмоциональных воздействий. Сопоставление и анализ различных точек зрения для определения этой концепции позволяет сделать вывод, что эмоциональная стабильность - это интегративное качество человека,

характеризующееся оптимальным сочетанием психофизиологических, эмоциональных, волевых, мотивационных и других психологических характеристик, которые в комплексе предотвратят возникновение эмоциональной напряженности и дезорганизацию деятельности.

Эмоциональную устойчивость можно понимать, как личностную черту, которая проявляется в стереотипе эмоционального поведения в интенсивных условиях деятельности, характеризующихся эмоциональной стабильностью и способствующих поддержанию определенного направления действий, адекватного функционированию человека. Эмоциональная нестабильность личности старшеклассника отражается в снижении стабильности психических функций и снижении нагрузки.

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

Эмоциональная стабильность ученика старших классов является синтезом свойств и качеств личности, которые позволяют самостоятельно и уверенно справляться с поставленными задачами в эмоциональных условиях. Это способность контролировать своё эмоциональное состояние, конструктивно управлять им. Это эмоциональная уравновешенность и зрелость, способность человека противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологической адаптации.

Эмоциональная зрелость проявляется в том, насколько терпеливым и настойчивым является старшеклассник при осуществлении своих задач, насколько характерна для него выдержка даже в самых неблагоприятных жизненных ситуациях, насколько он умеет держать равновесия в условиях отрицательных воздействий со стороны социума. В качестве показателей эмоциональной устойчивости ученика старших классов можно выделить: адекватную оценку собственной личности; наличие воли, а именно,

целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость; самоконтроль, умение владеть собой.

Эмоциональная стабильность является интегративной характеристикой личности, которая позволяет человеку быть эмоционально устойчивым в трудных жизненных ситуациях, оно включает эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты.

Эмоциональный компонент характеризуется измерением чувствительности субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, уровня возбуждения, тревоги, степени выраженности эмоциональных переживаний. Эмоциональная устойчивость является индивидуально-типологической особенностью человека и относительно высокая степень его развития присуща не всем людям.

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

Таким образом, возрастные особенности эмоциональной устойчивости старшеклассников проявляются в эмоциональной стабильности в сложных ситуациях, в меру чувствительности к критическим ситуациям жизнедеятельности, низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженных деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

### 1.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ. Под моделью понимается мысленно представленная и материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна его замещать [33].

Модель - упрощенное умственное или символическое изображение объекта или системы объектов, используемых в качестве их «альтернативы» и средства работы [52, с. 89].

Модель позволяет психологу сосредоточиться только на основных, наиболее значимых особенностях психики.

Метод моделирования, как наиболее перспективный метод обучения, требует определенного уровня математической подготовки психолога. Здесь психические состояния изучаются на основе аппроксимации реальности ее модели.

Этот метод широко используется в психологии с 1950-х годов 20 века, когда развитие кибернетики позволило моделировать различные аспекты целенаправленной деятельности живых существ. Нечто подобное рассматривалось в работах П. К. Анохина и Н. А. Бернштейна, которые создают модели сложных физиологических систем человеческого организма, содержащие все основные компоненты кибернетических моделей поведения [35, с. 74].

Необходимость моделирования возникает, когда:

- сложность явления является непреодолимым препятствием для создания его общего изображения на всех уровнях детализации;
- требуется оперативное изучение психологического объекта за счет детализации оригинала;

- обследование подвержено процессам с высокой степенью неопределенности и неизвестным закономерностям, которым они подчиняются;

- Оптимизация исследуемого объекта требуется путем определения входных факторов.

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на разных уровнях их структурной организации;

- прогнозирование формирования психологических явлений;

- выявление психических явлений, т. е. выявление их сходств и различий;

- Оптимизация состояния психических процессов [33].

Охарактеризуем первый этап моделирования: целеполагание.

Дерево целей - это структурированный, иерархически распределенный (проранжированный) набор систем, программ, плановых целей, выделяющий общую цель (верхушка); подцели первого, второго и последующих уровней, подчиненные ему («ветви деревьев»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленный набор из 25 целей, разделенных по уровням, по внешнему виду напоминает перевернутое дерево [19, с. 45].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности образования цели и использовать принципы формирования иерархических структур. Этот метод применяется для прогнозирования возможных направлений развития наук, технологий, а также для составления личностных целей, профессиональных целей любой компании. Оно тесно связывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель первого порядка соответствует верхней части дерева, а ниже в несколько ярусов

располагаются второстепенные цели, с помощью которых обеспечивается достижение целей первого уровня.

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение главной цели;
2. Разделение главной цели на подцели (1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более развернутые (подцели 3-го уровня).

В психологической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой, как метод планирования дерево целей представляет собой как целенаправленные, определяющие направление движения к заданным целям, так и локальные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [20, с. 49].

Вышеизложенное составило основу для построения дерева целей управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить результаты программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

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

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

1.2. Определить возрастные особенности эмоциональной сферы старшеклассников, а также особенности их эмоционального состояния в период подготовки к ЕГЭ.

1.3. Обосновать процесс моделирования формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

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

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Организовать опытно-экспериментальную работу по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

3.1. Описать программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

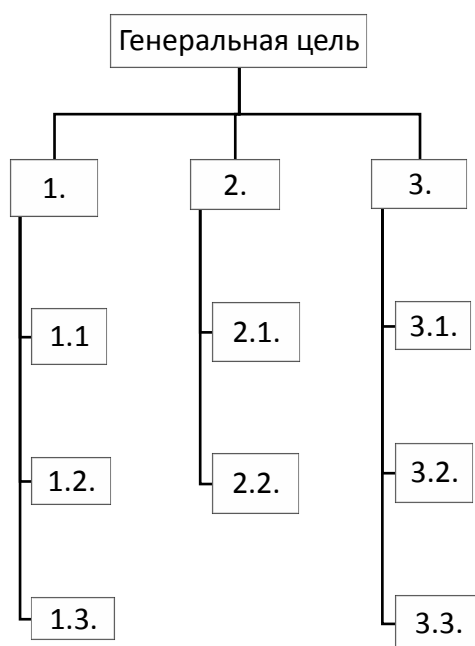


Рисунок 1. Дерево целей исследования формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

На основе дерева целей составлена модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

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

Вышеизложенное составило основу модели управления процессом формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

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

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

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

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

3. Формирующий: разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

4. Аналитический: провести повторную диагностику. Проанализировать данные полученные в ходе констатирующего и формирующего экспериментов. Разработать психолого-педагогические



рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить результаты формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

#### Теоретический блок

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

Методы: обобщение, анализ, синтез, моделирование.

#### Диагностический блок

Цель: провести констатирующий эксперимент по диагностике эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование

Методики: Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, методика Ч.Д. Спилберга на выявление личностной и ситуативной тревожности.

#### Формирующий блок

Цель: разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

#### Аналитический блок

Цель: провести повторную диагностику формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ, анализ результатов исследования, проверка гипотезы.

Методы: 1) эмпирические: формирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, методика Ч.Д. Спилберга на выявление личностной и ситуативной тревожности. 2) метод мат. статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Результат: уровень эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ изменится в результате реализации программы формирования эмоциональной устойчивости

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

Таким образом, для организации проведения исследования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированный, иерархически распределенный (проранжированный) набор систем, программ, плановых целей, выделяющий общую цель (верхушка); подцели первого, второго и последующих уровней, подчиненные ему («ветви деревьев»). Также была построена модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

#### Вывод по главе 1

Первая глава содержит анализ психолого-педагогической литературы по теме эмоциональной устойчивости и раскрывает особенности эмоционального состояния учащихся старших классов.

Изучив научную литературу, можно сделать вывод, что эмоциональная устойчивость, по мнению многих авторов, определяется эмоциональной стабильностью, невозмутимостью, то есть нейтральной реакцией человека на раздражители, непривычные ситуации. Также некоторые публицисты понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций.

Эмоциональная устойчивость представлена как качество человека, благодаря которому можно поддерживать свою работоспособность и успешно выполнять действия в условиях эмоционального воздействия.

Сопоставление и анализ различных точек зрения для определения этой концепции позволяет сделать вывод, что эмоциональная устойчивость – это интегративное качество человека, характеризующееся оптимальным сочетанием психофизиологических, эмоциональных, волевых,

мотивационных и других психологических характеристик, которые в комплексе предотвращающих возникновение эмоциональных напряженностей и дезорганизацию деятельности.

Эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько терпеливыми и настойчивыми являются старшеклассники при реализации своих целей, насколько свойственны для них самообладание даже в самых непривычных жизненных ситуациях, насколько они умеют держать самообладание в условиях отрицательных воздействий со стороны социума. В качестве показателей эмоциональной стабильности старшеклассников можно выделить: умение адекватно оценить себя; наличие воли, а именно, целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость; самоконтроль, умение владеть собой.

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

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

Для организации проведения исследования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированный, иерархически распределенный (проранжированный) набор систем, программ, плановых целей, выделяющий общую цель (верхушка); подцели первого, второго и последующих уровней, подчиненные ему («ветви дерева»). Также была построена модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ. Модель состоит из

четырёх блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

### 2.1. Этапы, методы, методики исследования

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

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

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и таблиц. Разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

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

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

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты и тестирование по методикам: опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, методика определения уровня ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина.

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

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

Обобщение - это форма обучения, посредством умственного перехода от специфического к общему в представленной модели. Обобщение представляет собой логическую операцию, заключающуюся в том, что для некоторой группы явлений существует новое, более широкое понятие, отражающее общие свойства этих явлений на уровне новых знаний о них.

Тестирование - это метод психологической диагностики с использованием стандартизированных вопросов и заданий - тестов, имеющих определенную шкалу значений. Тесты позволяют человеку быть оцененным в соответствии с целями исследования; предоставление возможности получения количественного определения на основе количественного определения качественных параметров личности и удобства математической обработки. Это сравнительно быстрый способ

оценки большого количества малознакомых людей; способствовать объективности оценок, не зависящих от субъективных взглядов человека, проводящего опрос, обеспечить сопоставимость информации, получаемой разными исследователями по различным темам. Основными преимуществами этого метода являются: стандартизация условий и результатов, эффективность и экономичность, количественный концептуальный характер оценки, оптимальная трудоемкость и достоверность результатов.

Эксперимент — метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливать зависимость психических явлений от изменяемого внешнего условия.

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

Формирующий эксперимент — особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов),

направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, ф.э. направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов.

Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый).

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

Личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности.

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

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

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

Тест может быть использован для многостороннего и углубленного изучения личности человека, его характера, темперамента, интеллекта, эмоциональных, волевых, моральных, коммуникативных и других особенностей, что предполагает его применение в областях

профориентации и расстановки кадров, медицинской психодиагностики, семейного консультирования, педагогики, научных исследований и т.д.

Шкала Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности.

Данная методика является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработана Ч.Д Спилбергером и адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Данная методика включает инструкцию и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности и 20 – для оценки уровня личностной тревожности. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

В исследовании будет использоваться шкала ситуативной тревожности для определения самочувствия учащихся в данный момент времени.

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

Порядок выполнения критерия:

- 1) Составление списка испытуемых в алфавитном порядке.
- 2) Вычисление разности между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Формулирование гипотезы.
- 3) Перевод разности в абсолютные величины и запись их отдельным столбцом.
- 4) Ранжирование абсолютных величин разностей. Проверка совпадения полученной суммы рангов с расчетной.
- 5) Отметили кружками, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.



6) Подсчет сумму этих рангов по формуле:  $T = \sum Rr$ , где  $Rr$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком;

7) Определение критических значений  $T$  для данного  $n$  по таблице. Если  $T_{эмп}$  меньше или равен  $T_{кр}$ , сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

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

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

Таким образом, исследование эмоциональной устойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно – обобщающий. В исследовании эмоциональной устойчивости 12 старшеклассников были использованы следующие методы и методики: теоретические – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические – экспериментальный (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам. Для диагностики эмоциональной сферы были применены следующие методики: Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, методика определения уровня ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ханина, математико – статистический:  $T$ -критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

## 2.2. Характеристика выборки, анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании уровня эмоциональной устойчивости приняли участие 12 человек - (ученики 11 «А» класса МБОУ «СОШ №9» г. Куса,

Челябинской области). Разница в возрасте составляет не более 1 года. Данный коллектив состоит из 10 юношей и 2 девушек.

Успеваемость в коллективе средняя. Коллектив дисциплинирован, более слабые ученики стараются не отстать от остальных. Коллектив сплочённый. Члены коллектива не ограничиваются общением только внутри мелких групп, а общаются всем классом.

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

Ученики знают и понимают друг друга достаточно хорошо, быстро находят общий язык и это связано с их одинаковым возрастом и общностью интересов. В общем можно отметить доброжелательность, уважение и симпатию друг другу.

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

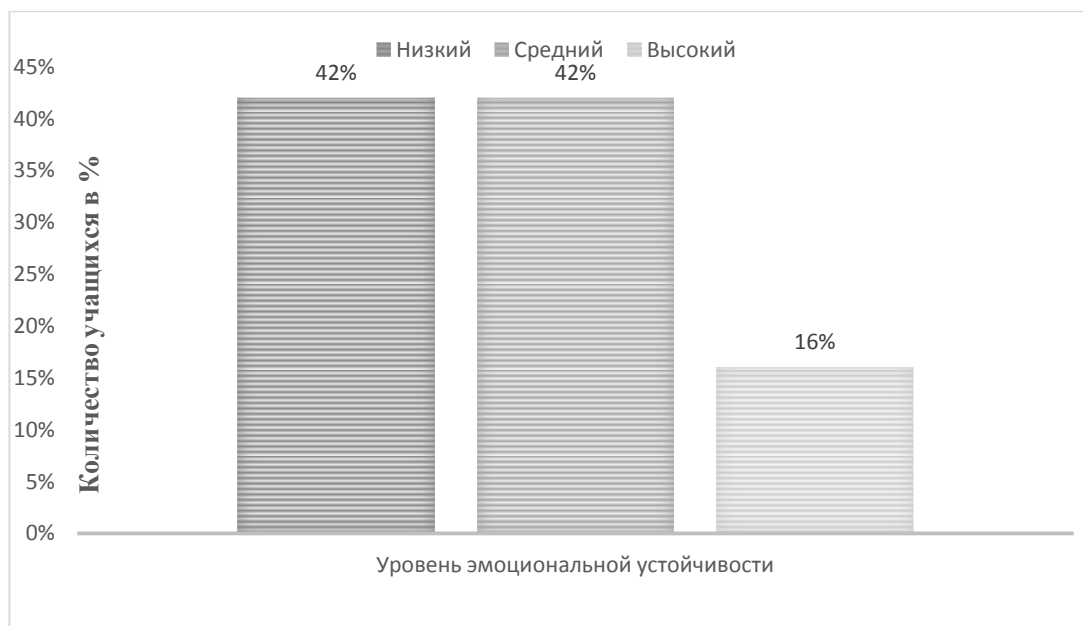


Рис. 3. Результаты диагностики по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) по шкале нейротизма на этапе констатирующего эксперимента

Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 42% испытуемых (5 человек), что свидетельствует в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях.

Средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 33% испытуемых (5 человек), что свидетельствует об их неровности в контактах с людьми, изменчивости интересов, неуверенности в себе, выраженной чувствительности, впечатлительность, склонностью к раздражительности, хорошей адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, склонностью к лидерству, общительности.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 25% испытуемых (2 человека), что может выражаться об их эмоциональной стабильности, они характеризуются зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

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

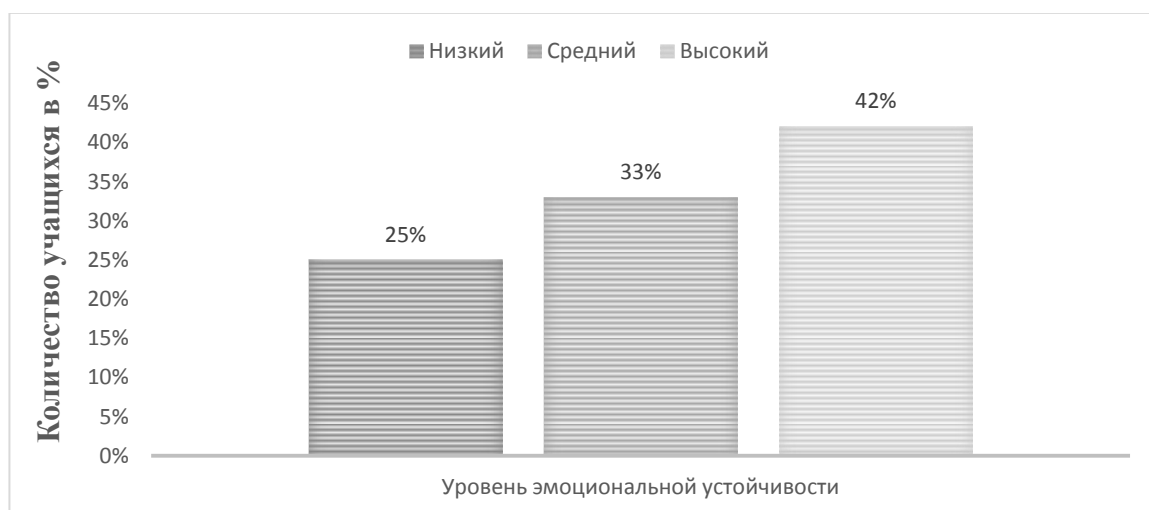


Рис. 4. Результаты диагностики по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности, фактор С на этапе констатирующего эксперимента

Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 25% испытуемых (3 человек), что свидетельствует об их низкой личностной интегрированности, эмоциональной незрелости, лабильности, выраженной переменчивости в отношениях, симпатиях, интересах, увлечениях. Повышенная утомляемость. Раздражительность. Низкая способность к выработке навыков целостного поведения, склонность к немедленному удовлетворению своих потребностей. Выраженная тенденция к дезадаптации в стрессовых ситуациях, низкий порог фрустрации, выраженный эгоцентризм.

Средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 33% испытуемых (4 человек), что может говорить о том, что личность недостаточно хорошо интегрирована, отмечаются черты эмоциональной незрелости. Неустойчивость в отношениях, установках, интересах и симпатиях. Стремление к быстрому удовлетворению своих потребностей без приложения достаточных усилий. Действия и поступки носят недостаточно организованный и целенаправленный характер. Возможны состояния дезадаптации в значимой ситуации, недостаточно высокий порог фрустрации.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 45% испытуемых (5 человек), это достаточный уровень личностной интегрированности. Устойчивость в отношении стресс факторов. Действия, поступки, увлечения, склонности и привязанности носят, как правило, устойчивый характер. Потребности удовлетворяются оптимальным способом. Тенденция к соблюдению общепринятых норм и стандартов поведения. Высокий порог фрустрации, состояния дезадаптации маловероятны.

Результаты диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности представлены на рисунке 5 и в таблице 3 приложение 2.

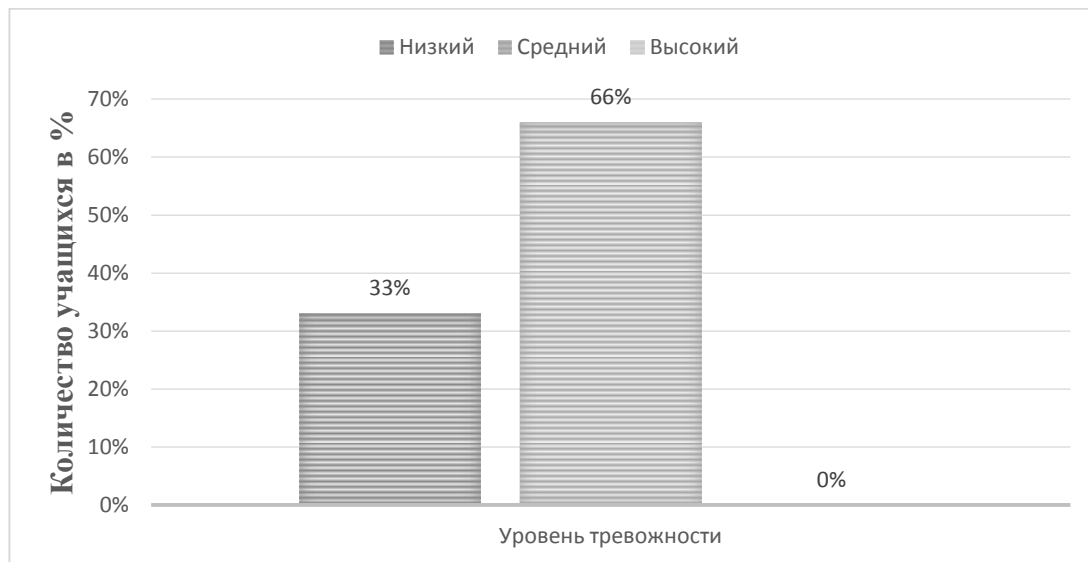


Рис. 5. Результаты диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности. Шкала ситуативной тревожности.

Низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 33% испытуемых (4 человек), это признак недостаточной актуализации потребностей организма, отсутствие заинтересованности в том, что происходит в мире и в самом себе. Низкий уровень тревоги может также наблюдаться у учащихся, в эмоциональном опыте которых подобные ситуации встречались. Такой школьник воспринимает происходящее или в соответствии с его объективной эмоциогенностью, или как незначительное, или как преодолимое. Он уверен в себе, доволен собой, своим состоянием, положением дел, внутренне расслаблен, настроен на успешное преодоление препятствий и чувствует в себе достаточно сил для этого.

Средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 66% испытуемых (8 человек), при этом уровне тревожности учащийся придает повышенную значимость отдельным элементам ситуации или находит в себе силы и возможности контролировать свои эмоциональные

переживания. Такой человек старается объективно оценивать возникающие ситуации, однако, это ему удается или не сразу, или он не совсем уверен в своих силах, возможностях, опыте. Поэтому возможно кратковременное, но не очень существенно нарушенное эмоциональное равновесие, снижение работоспособности. Восстановление эмоционального комфорта, уверенности в себе происходит довольно быстро.

Высокий уровень ситуативной тревожности не выявлен, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием учащегося в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки.

Таким образом, для участия в программе формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ были выбраны 3 человека с низким уровнем эмоциональной устойчивости, которые характеризуются низкой личностной интегрированностью, эмоциональной незрелостью, лабильностью, выраженной тенденцией к дезадаптации в стрессовых ситуациях и низким порогом фрустрации. Также для участия в программе были приглашены учащиеся с средним уровнем эмоциональной устойчивости (7 человек) для закрепления, профилактики и, возможно, улучшения эмоционального состояния. Итого в программе формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ участвуют 10 человек с низким и средним уровнями эмоциональной устойчивости.

## Вывод по главе 2

Во второй главе мы описали этапы, методы и методики исследования. Исследование формирования эмоциональной устойчивости

старшекласников при подготовке к ЕГЭ состоит из следующих этапов: поисково-подготовительный (теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента), опытно-экспериментальный (проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов, разработка психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старшекласников при подготовке к ЕГЭ и её реализация), контрольно-обобщающий (анализ и обобщение результатов исследования после проведения повторной диагностики, формулирование выводов, проверка гипотезы). Также мы описали методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, метод обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Для диагностики эмоциональной устойчивости старшекласников были применены следующие методики: Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

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

По результатам трех методик, низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 25% испытуемых (3 человека), средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 58% испытуемых (7 человек), высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 16% испытуемых (2 человека).

Таким образом, для участия в программе формирования эмоциональной устойчивости старшекласников при подготовке к ЕГЭ были выбраны 3 человека с низким уровнем эмоциональной устойчивости, которые характеризуются низкой личностной интегрированностью,

эмоциональной незрелостью, лабильностью, выраженной тенденцией к дезадаптации в стрессовых ситуациях, низким порогом фрустрации, а также 7 человек со средним уровнем эмоциональной устойчивости для закрепления, профилактики и возможного улучшения эмоционального состояния. Дальнейшая работа будет направлена на обучение старшеклассников новым способам и приёмам самоконтроля.



## Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

### 3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

Ввиду того, что Единый Государственный экзамен (далее ЕГЭ) как форма оценки итоговых знаний, из-за внедрения новых требований и заданий, а также постоянного психологического нагнетания со стороны учителей, родителей и самих учащихся, является для выпускников высоко ожидаемой и пугающей ситуацией. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь выпускнику более эффективно подготовиться психологически к экзамену, а также справиться с волнением.

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

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

Задачи:

1. Повышение стрессоустойчивости, развитие навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и уверенности в себе.
3. Развивать навыки самоконтроля на основе внутренних резервов.
4. Содействие в реализации собственной ответственности за действия при анализе своих установок.

## 5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

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

### Занятие 1

#### 1. Упражнение «Назови меня»

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

#### 2. Правила работы группы

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

#### 3. Тест «Моральная устойчивость»

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

4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам» Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

### Занятие 2

#### 1. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

#### 2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

#### 3. Упражнение «Повтори за мной».

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

#### 4. Упражнение «Найди свою звезду»

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

## 4. Упражнение «Итоги дня»

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

## Занятие 3

## 1. Упражнение «Приветственное письмо»

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

## 2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

## 3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

## 4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

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

## Занятие 4.

## 1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

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

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

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

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

## 4. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

## Занятие 5.

## 1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

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

## 2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

## 3. Упражнение «Список черт»

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

## 4. Тест «Мое самочувствие»

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

### Занятие 6.

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

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

#### 2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

#### 3. Дискуссия в малых группах

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

#### 4. Упражнение «Ааааа и Иииии»

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

#### 5. Игра «Стряхни»

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

### Занятие 7

#### 1. Упражнение «Групповое приветствие»

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

#### 2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее

напряжение, страхи, быть откровеннее.

3. Анкета «Подготовка к экзаменам.

4. Как противостоять стрессу»

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

5. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

6. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу,

развитие тактильного восприятия.

Занятие 8.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

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

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

3. Упражнение «Дождь в джунглях»

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

расслабление.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

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

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

Занятие 9.

1. Упражнение «Повтори за мной»

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

## 2. Упражнение «Мои лица»

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

## 3. Упражнение «Миллион алых роз»

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

## 3. Упражнение «Мои эмоции»

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

## Занятие 10.

### 1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

### 2. Упражнение «Испорченный телефон»

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

### 3. Упражнение «Декларация моей самооценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

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

## 3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

В программе по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ приняли участие 10 старшеклассников, у которых эмоциональная устойчивость характеризуется низким и средним уровнем по результатам констатирующего эксперимента.

Для проверки эффективности проведенной программы по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ была проведена повторная диагностика по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методике определения ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера.

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

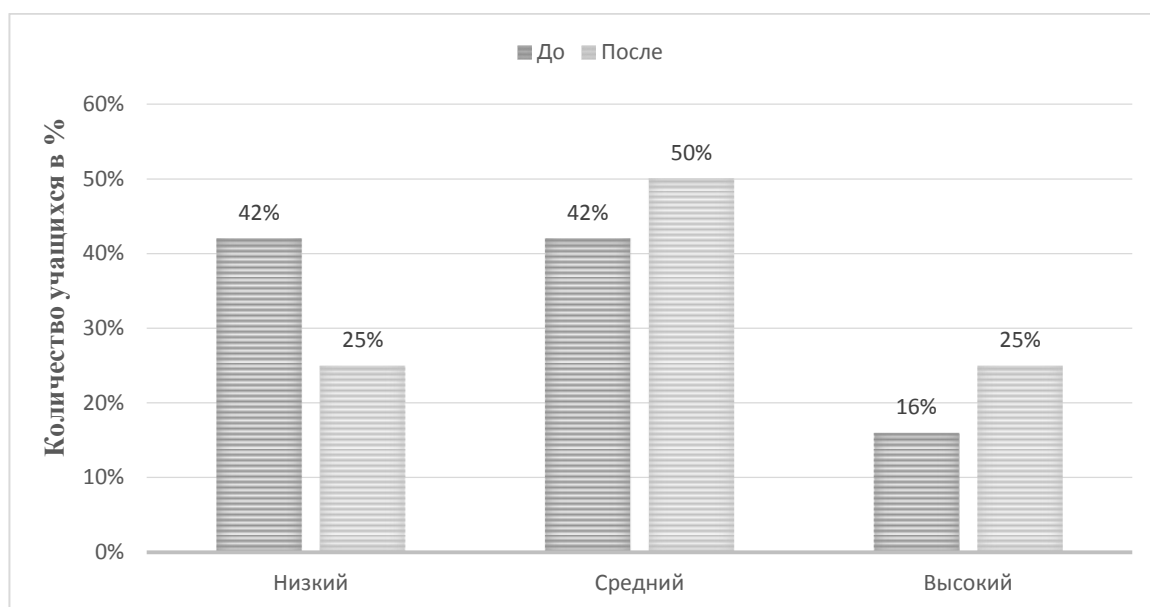


Рис. 7. Результаты исследования эмоциональной устойчивости испытуемых по шкале нейротизма (эмоциональной устойчивости) по EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) для выявления уровня до и после экспериментального взаимодействия

Как представлено на рисунке, после проведения формирующего эксперимента произошло уменьшение количества испытуемых с низким

уровнем эмоциональной устойчивости составило 25% испытуемых (3 человека). Средний уровень эмоциональной устойчивости увеличился на 8% и составил 50% испытуемых (6 человек). Высокий уровень эмоциональной устойчивости составил 25% испытуемых (3 человека). Эти результаты говорят нам об изменениях в эмоциональной стабильности, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также раскрытию лидерских качеств, развитию общительности.

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

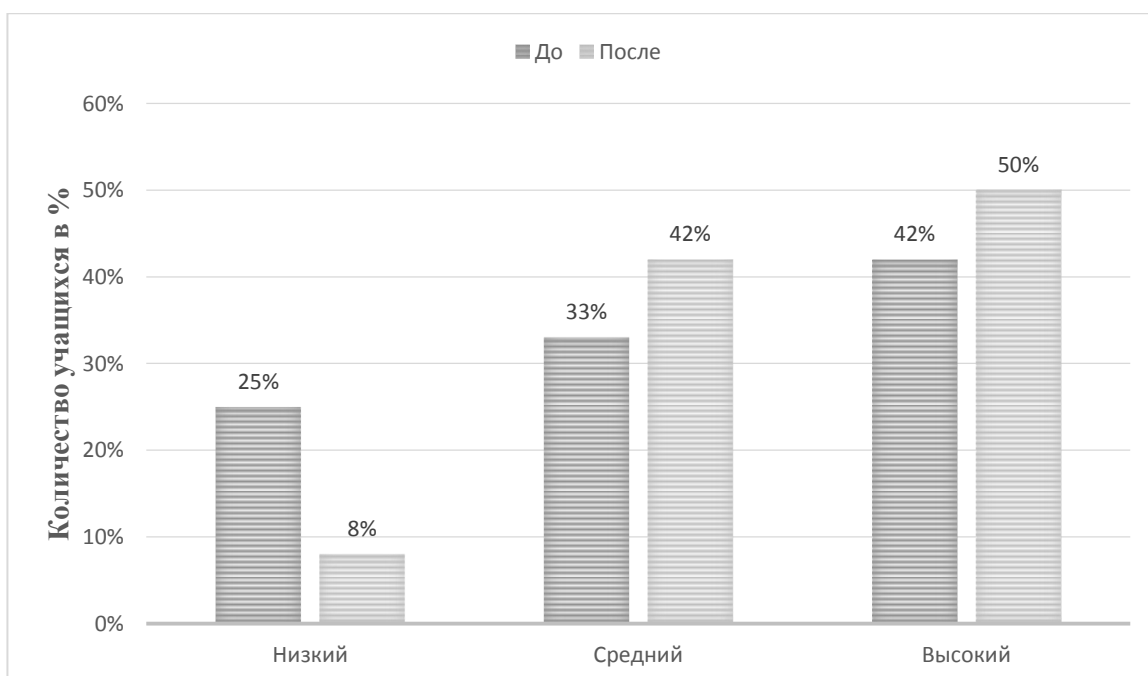


Рис. 8. Результаты исследования эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности по фактору С (эмоциональная устойчивость) до и после экспериментального взаимодействия

Как представлено на рисунке, после проведения формирующего эксперимента произошли изменения в количестве испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости составило 8% испытуемых (1 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости составил 42% испытуемых (5 человек). Высокий уровень эмоциональной устойчивости также увеличился до 50% испытуемых (6 человек). У испытуемых



наблюдается тенденция к осознанному соблюдению норм и стандартов поведения.

Результаты по методике определения ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера предоставлены на рисунке 8 и в таблице 6 Приложения 4.

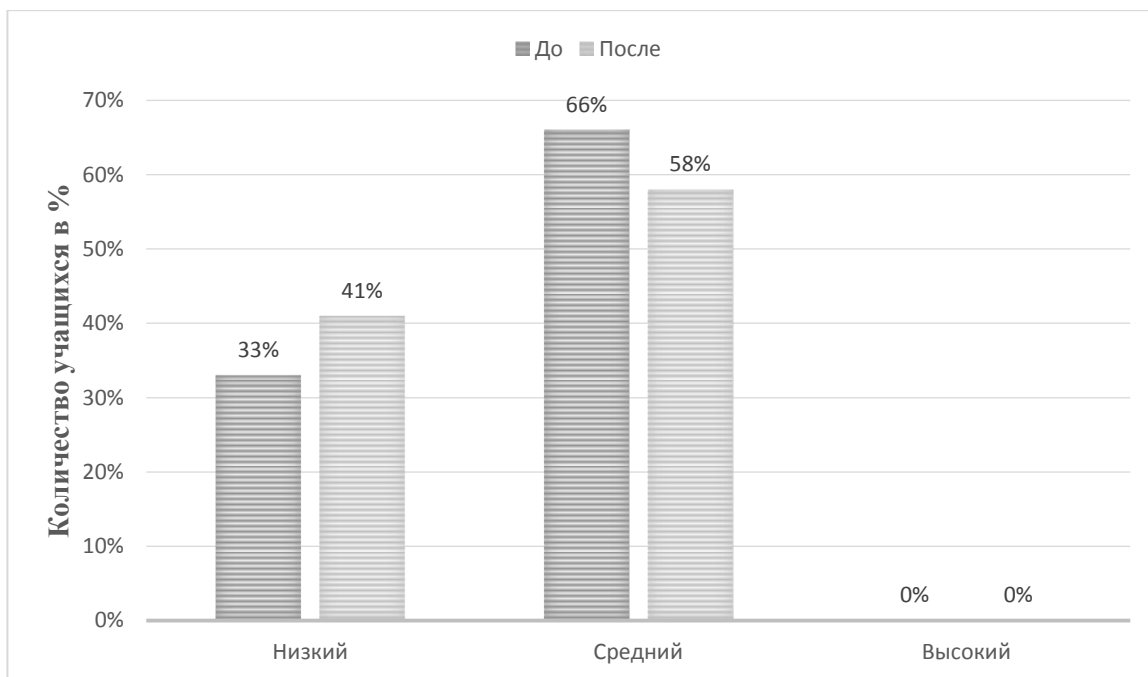


Рис. 9. Результаты исследования ситуативной тревожности по методике определения ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера до и после экспериментального взаимодействия

На рисунке представлены изменения после проведения формирующего эксперимента в количестве испытуемых с низким уровнем ситуативной тревожности составил 41% испытуемых (5 человек). Средний уровень ситуативной тревожности уменьшился и составил 58% испытуемых (7 человек). Высокий уровень ситуативной тревожности не изменился и составил 0% (0 человек). Эти результаты говорят нам об адекватной оценке собственных сил и эмоций.

Итак, в результате проведенных формирующих мероприятий со старшеклассниками, мы отмечаем увеличение показателя эмоциональной устойчивости. Так, по методикам EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый),

личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методике определения ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера увеличилось количество испытуемых со средним и высоким уровнями эмоциональной устойчивости, уменьшилось количество испытуемых с низкими результатами.

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

Гипотезы:  $H_0$  Интенсивность сдвига в сторону повышения уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников не превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

$H_1$  Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения

$$T_{\text{эмп}} = 5,5$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=6$ :

$$T_{\text{кр}}=0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=2 \quad (p \leq 0.05)$$

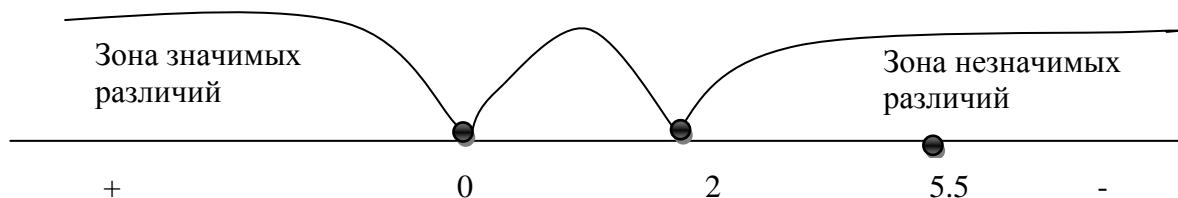


Рис. 10 Ось значимости.

Полученное значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне незначимости.

Таким образом, с опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения психолого-педагогической программы мы не добились значительного

повышения уровня эмоциональной устойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Таким образом, несмотря на то, что формирующий эксперимент показал положительные результаты, полученные результаты показывают сдвиг в сторону отрицания нашей гипотезы. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей и педагогам по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

### 3.3. Психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и старшеклассникам по формированию эмоциональной устойчивости при подготовке к ЕГЭ.

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

Помогите учащимся организовать учебные темы по дням.

Дети должны понимать, что запоминание всего материала неэффективно, достаточно взглянуть на ключевые моменты и понять смысл и логику материала. Очень удобно составлять короткие схемы и таблицы, упорядочивая учебный материал в соответствии с планом. На практике необходимо показать подросткам, как это сделать. Основные формулы и определения могут быть написаны на бумаге и размещены на видном месте.

Полезно использовать его при подготовке такой методики для работы с раком со справочными примечаниями.

Разработайте систему условных символов с учащимися и найдите время на разработку абстрактного текста на большом листе или доске. Старшеклассники хорошо знают содержание материала благодаря такому простому и приятному объяснению [12].

Подготовка к экзамену должна начинаться заранее, с индивидуальными деталями, разрабатываемыми во время прохождения тестов и т.д., в ситуациях, которые не являются столь эмоционально напряженными. Психотехнические навыки экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзамену, они позволяют им вести себя более успешно во время экзамена, но и в целом способствуют развитию навыков мышления, способности мобилизоваться в критической ситуации, овладеть собой. эмоции.

Во время пробной тренировки научите старшеклассников вовремя ориентироваться и уметь их распределять. Тогда они будут развивать свою способность концентрироваться во время теста, что даст им душевное спокойствие и устранил чрезмерную тревогу [37].

Попросите детей обратить внимание на следующее при изучении тестовых заданий: 1) сначала вы должны пройти весь тест, чтобы увидеть, какие типы заданий он содержит, это поможет ему адаптироваться к работе; 2) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его значение (типичная ошибка во время теста - перед прочтением до конца, по первым словам, уже отвечают и спешат написать ответ); 3) Если вопрос затруднителен, пропустите его и проверьте, чтобы вернуться к нему позже.

Помните, что чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность ошибки.

Поощряйте учащихся, хвалите их за успехи [29].

Ознакомить детей с методиками устранения нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает беспокойство, улучшает внимание и память. Расслабляющие упражнения, самогипноз и другие методы эмоциональной саморегуляции подходят для релаксации и снятия стресса. Изучите эти упражнения самостоятельно.

Включите эти упражнения в структуру урока, используйте их, чтобы установить класс перед тестом.

Таким образом, начинать работу по подготовке учащихся к сдаче экзаменов в форме ЕГЭ следует уже в 8 классе, а, по мнению некоторых педагогов, возможно, вести мероприятия уже в среднем звене школы. Однако, важно чтобы к процедуре проведения ЕГЭ был подготовлен не только сам учащийся, но и его близкие, так как именно они являются одним из столпов уверенности старшеклассника в собственной успешности. С помощью данных рекомендаций, можно осуществить и повторение, и психологическую подготовку учащихся к экзамену.

### Вывод по 3 главе

В данной главе мы разработали и реализовали психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

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

Цель: разработка стратегий и поведенческих тактик при подготовке к единому государственному экзамену

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение стрессоустойчивости, развитие уверенных поведенческих навыков.
2. Развитие эмоциональной и волевой сферы, развитие чувства эмпатии, чувства собственного достоинства и уверенности в других.
3. Развитие навыков самоконтроля на основе внутренних резервов.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за действия при анализе своих установок.

## 5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

В программе по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ приняли участие 83% испытуемых (10 человек), у которых эмоциональная устойчивость находится на низком и среднем уровнях как минимум по одной из методик.

Для проверки эффективности проведенной программы по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ была проведена повторная диагностика по опроснику ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методика диагностики личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера.

Итак, в результате проведенных формирующих мероприятий с учащимися, можно отметить увеличение числа человек со средним уровнем эмоциональной устойчивости. Так, по методикам ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) и личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности увеличилось количество испытуемых со средним и высоким уровнями эмоциональной устойчивости, уменьшилось количество испытуемых с низкими результатами. По методике диагностики личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера по шкале ситуативной тревожности можно отметить понижение уровня ситуативной тревожности.

Результаты испытуемых, участвующих в программе формирования эмоциональной устойчивости, говорят нам об изменениях в эмоциональной стабильности, отсутствии сильного напряжения, беспокойства и раскрытия лидерских навыков, развитии общительности, они стали более осознанно относиться к своим действиям, страсти, тенденции и обычаи склонны сознательно придерживаться общепринятых норм и стандартов поведения.

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

С опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения психолого-педагогической программы мы не добились значительного повышения уровня эмоциональной устойчивости. Заявленная гипотеза не подтвердилась. Однако можно отметить, что формирующий эксперимент показал положительные результаты. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей и педагогам по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

### Заключение

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

Изучив научную литературу, можно сделать вывод, что с точки зрения авторов эмоциональная устойчивость характеризуется эмоциональным равновесием, стабильностью. Также некоторые авторы понимают эмоциональную устойчивость не как эмоциональное спокойствие, а как преобладание положительных эмоций у индивида.

Эмоциональная устойчивость представлена как качество человека, благодаря которому он может поддерживать свою работоспособность и успешно выполнять действия в условиях эмоционального воздействия.

Сопоставление и анализ различных точек зрения для определения этой концепции позволяет сделать вывод, что эмоциональная стабильность - это интегративное качество человека, характеризующееся оптимальным сочетанием психофизиологических, эмоциональных, волевых, мотивационных и других психологических характеристик, препятствующих эмоциональной напряженности, возникающей и дезорганизирующей деятельности,

Эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько терпелив и жизнерадостен старшеклассник в реализации своих планов, насколько



ему характерно проявлять выносливость и хладнокровие даже в самых неблагоприятных ситуациях, знание, как вести себя в условиях негативных воздействий. В качестве показателей эмоциональной устойчивости студента можно упомянуть: адекватную самооценку; отсутствие страха; наличие личностных качеств, таких как самоотверженность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость; саморегуляция и самоконтроль.

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

Старшеклассник должен быть эмоционально стабильным в сложных ситуациях, в меру чувствителен к критическим жизненным ситуациям, иметь низкий уровень возбудимости, тревожности и невысокой степенью выраженности эмоциональных возбуждений, неподверженным к разрушительным влияниям внутренних и внешних условий.

Для организации проведения формирующей программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это иерархически структурированная (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей, программы, плана, выделяющих общую цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Во второй главе мы описали этапы, методы и методики исследования. Исследование формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ состоит из следующих этапов: поисково-подготовительный (теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения

констатирующего эксперимента), опытно-экспериментальный (проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов, разработка психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ и её реализация), контрольно-обобщающий (анализ и обобщение результатов исследования после проведения повторной диагностики, формулирование выводов, проверка гипотезы). Также были описаны методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование), метод обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Для диагностики эмоциональной устойчивости старшеклассников были применены следующие методики: Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, методика диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

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

По результатам трех методик низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 25% испытуемых (3 человек), средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 56% испытуемых (7 человек), высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 16% испытуемых (2 человека).

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство старшеклассников имеют высокий уровень эмоциональной устойчивости. Это может быть связано с их эмоциональной устойчивостью, зрелостью, хорошей адаптацией, отсутствием сильного напряжения, беспокойства.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, дальнейшая работа была направлена на профилактику эмоциональной устойчивости, обучению старшеклассников новым способам и приёмам саморегуляции.

В третьей главе, была разработана и реализована психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

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

Цель: разработка стратегий и поведенческих тактик при подготовке к единому государственному экзамену.

Задачи:

1. Повышение стрессоустойчивости, развитие уверенных поведенческих навыков.
2. Развитие эмоциональной и волевой сферы, развитие чувства эмпатии, чувства собственного достоинства и уверенности в других.
3. Развитие навыков самоконтроля на основе внутренних резервов.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за действия при анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

В программе по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ приняли участие 83% испытуемых (10 человек), у которых эмоциональная устойчивость находится на низком и среднем уровнях хотя бы по одной из методик.

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

EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности и методике диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности Спилбергера.

В результате проведенных формирующих мероприятий с учащимися, можно отметить увеличение числа человек со средним уровнем эмоциональной устойчивости. Так, по методикам EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) и личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности увеличилось количество испытуемых со средним и высоким уровнями эмоциональной устойчивости, уменьшилось количество испытуемых с низкими результатами. По методике диагностики личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера по шкале ситуативной тревожности можно отметить понижение уровня ситуативной тревожности.

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

С опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения психолого-педагогической программы мы не добились существенного повышения уровня эмоциональной устойчивости. Заявленная гипотеза не подтвердилась. Однако формирующий эксперимент показал положительные результаты. На основе исследования были составлены рекомендации для родителей, педагогов и старшеклассников по формированию эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

## Библиографический список

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учебник для ВУЗов. –М.: Юрайт, 2014. – 672 с.
2. Аверин В.А. Развитие личности ребенка/ В.А. Аверин. - М.: Генезис, 2011. - 237 с.
3. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Акрушенко А.В., Ларина О.А., Катарьян Т.В.— Саратов: Научная книга, 2012. — 127 с.
4. Амельчакова Л.В. Помоги себе сам: осваиваем приемы саморегуляции / Л.В. Амельчакова
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - М.: Питер, 2010. - 288 с.
6. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта/ И.Н. Андреева. - СПб.: БВХ-Петербург, 2012. - 288 с.
7. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 350 с.
8. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для родителей. – М.: Академический проект, 2018. – 82 с.

9. Батюта М.Б. Возрастная психология учебное пособие / Батюта М.Б., Князева Т.Н.— Электрон. Текстовые данные. — М.: Логос, 2011. — 304 с
10. Глуханюк Н.С. Общая психология: учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] / Н.С. Глуханюк, А.А. Печеркина, С.Л. Семенова. - М.: Академия, 2010. - 288 с.
11. Григорович Л.А. Педагогика и психология / Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. - М.: Проспект, 2011. - 464 с.
12. Долгова В., Буслаева М. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа). – Челябинск, изд-во РЕКПОЛ, 2010. - 205 с.
13. Долгова В.И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ // Успехи геронтологии. - 2014. - Т. № 2. – С. 315-320.
14. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. - М.: Изд-во «Перо», 2014. - 173 с.
15. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Адаптационный потенциал эмоциональной устойчивости студентов в процессе профессионального самоопределения / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая / Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2009. - № 6. - С. 69-77.
16. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования: Учебник. – М.: Издательство Перо, 2016. – 276 с.
17. Дубровина М.В. Психология: учебник/ И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Академия, 2011. - 464 с.
18. Еделева Е.Г. Методические рекомендации по психологической подготовке учащихся к ЕГЭ. - Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2009. -44с.

19. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого - педагогического исследования / В.И. Загвязинский. - М.: Академия, 2006. - 72 с.
20. Зарубин М.М. Практические советы психолога/ М.М. Зарубин. - Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 224 с.
21. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - 872 с.
22. Изард К.Э. Психология эмоций/ К.Э. Изард; пер. с англ. И.В. Степанова -СПб.: Питер, 2010. – 464 с.
23. Калинина Р. Экзамен без стресса// Школьный психолог. – 2009. - №3
24. Кузнецова Л.В. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л.В. Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И. Солнцева и др. - М.: Академия, 2011. - 480 с.
25. Куликов Л. Психология личности в трудах отечественных психологов. – 317 с.
26. Лопуга Е.В., Лопуга В.Ф. Валеология: методы и средства снятия стрессов у детей. Методическое пособие. – Барнаул, 2009.
27. Лубовский В.И. Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2011. - 464 с.
28. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии / А.Р. Лурия. - СПб.: Питер, 2013. - 320 с.
29. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии: учеб. пособие / А.Р. Лурия. - СПб.: Питер, 2012. - 320 с.
30. М.А. Павлова, О.С.Гришанова. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности/ сост. М.А. Павлова, О.С.Гришанова. — Волгоград: Учитель, 2012 г.
31. Макаревич Р.А., Шабeko, Е.М. Эмоциональная устойчивость педагога / Р.А. Макаревич, Е.М. Шабeko / Народная асвета. - Минск. - № 7. - С. 10- 15.

32. Мамылина Н.В., Буцык С.В., Камскова Ю.Г., Павлова М.А., Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / Н.В. Мамылина, С.В. Буцык, Ю.Г. Камскова, М.А. Павлова, О.С. Гришанова - Волгоград: Учитель, 2009. 208с.
33. Марцинковская Т.Д. Общая психология: учеб. пособие для вузов / Т.Д. Марцинковская. - М.: Академия, 2010. - 384 с.
34. Мельник С.Н. Психология личности/ С.Н. Мельник // Психология, социология и педагогика. — 2012. — № 12
35. Мещеряков Б.Г, Зинченко, В.П. / Современный психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, Б.Г. Зинченко. - М.: АСТ; СПб.: Прайм - Еврознак, 2011. - 490 с.
36. Музыченко М.В. Критерии эмоциональной устойчивости студентов психологов [Электронный ресурс] / М.В. Музыченко // Психология, социология и педагогика. — 2012. — № 12.
37. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития / В.С. Мухина. - М.: Академия, 2011. – 655 с.
38. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. - М.: Воронеж, 2011. – 365с.
39. Немов Р.С. Общая психология: учебник для вузов / Р.С. Немов. -6-е изд., перераб. И доп.-Москва: Юрайт. -Т.3: Психология личности. - 2012. - 739с.
40. Немов Р.С. Психология: Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 4-е изд., - М.: Владос, 2013. - 688 с.
41. Панов М.М. Оценка деятельности и система управления компанией на основе KPI / М.М. Панов. - М.: Инфра-М, 2013. — 255 с.
42. Пахомова О. Психология понимания / О. Пахомова / Школьный психолог. 2008. №2. С. 14-17.
43. Петровский А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. - М.: Академия, 2010. - 345 с.



44. Петровский А.В. Общая психология. – М.: Наука, 2012. – 479 с.
45. Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии.
46. Райс Ф., Долджин К., Психология подросткового и юношеского возраста / 12-е издание. – М.: Питер, 2014. – 816 с.
47. Реан А.А. Психология личности. – СПб.: Питер, 2017. – 288 с.
48. Роберт, Т. Байярд. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. – М.: Академический проект, 2015. – 82 с.
49. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Юрайт, 2014. – 384 с.
50. Рогов Е.И. Психология общения / Е.И. Рогов. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2011. - 336 с.
51. Русакова Е.И. Технология преодоления профессиональной дезадаптации учителям: диссертация кандидата психологических наук: / Е.И. Русакова— Екатеринбург, 2011. — 164с.
52. Савина Т.А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Т.А. Савина — М., 2010.
53. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2009. – 155 с.
54. Сидоров К.Р. Концепт «Уровень притязаний» в современной психологии [Электронный ресурс] // Вестник Удмуртского университета. «Философия. Психология. Педагогика», 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/kontsept-uroven-prityazaniy-v-sovremennoy-psihologii>
55. Смолова Л.В. Психологическое консультирование. – М.: Флинта, 2016. – 96 с.
56. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2005. – 1060 с.

57. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2008. – 230 с.
58. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология / Н.Ф. Талызина. - М.: Академия, 2013. - 288 с. 55. Трофимова Н.М. Возрастная психология / Н.М. Трофимова. - СПб.: Питер., 2013. - 240с.
59. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2016. – 460 с.
60. Умарова А.С., Белобрыкина О.А. Особенности самооценки современного подростка [Электронный ресурс] //Другое образование: взаимодействие общества, семьи, образовательных организаций в эпоху перемен. Научные материалы участников Международной научно-практической конференции. - Изд-во: Крылья, 2014. – 195 с.
61. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности: Институт практической психологии.
62. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост. – М.: Олпа Пресс, 2004. – 608 с.
63. Харламенко Н.Е. Самоутверждение подростка. М.: ИП РАН, 2007. – 384 с.
64. Царева С.В. К вопросу о самооценке подростков // Молодой ученый. 2017. № 2. – 713 с.
65. Циулина М.В. Методология психолого-педагогических исследования: уч. пособие. – Челябинск: ЧГПУ, 2015. – 239 с.
66. Черникова А.А. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости будущего учителя: диссертация кандидата педагогических наук/ А.А. Черникова - Барнаул, 2009. - 237с.
67. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.: Генезис, 2009 - 184с
68. Шадрин Н.С. Психология личности – Павлодар.: Кереку, 2009. – 74 с.

69. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь. – Изд. 4-е – Р. н/Д.: Издательство «Феникс», 2009. – 806 с.
70. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник/ И.В. Шаповаленко. – 2-е изд. перераб. и доп. М.: Юрайт, 2012. - 230с.
71. Шпак Л.Л. Социальная дезадаптация: признаки, механизмы, уровни / Л.Л. Шпак Социологические исследования. - 2011. - №3. - С. 50-55.
72. Щербакова А.И. Практикум по возрастной и педагогической психологии / под ред. А.И. Щербакова. - М.: Просвещение, 2011. - 255 с.
73. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности: учеб. пособие / В.А. Ядов. - М.: Омега-Л, 2009. - 567 с.

## Приложение

### Приложение 1

#### Методики диагностики эмоциональной устойчивости старшеклассников Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)

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

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

Обработка результатов.

Ключ

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

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

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

Интерпретация результатов

1. Оценочная таблица для шкалы «Экстраверсия-интроверсия»

Интроверсия		Экстраверсия	
Значительная	Умеренная	Умеренная	Значительная
1-7	8-11	12-18	19-24

2. Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
Высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая
До 10	11-14	15-18	19-24

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

1) Экстраверсия — интроверсия. Типичного экстраверта характеризует общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах.

Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

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

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

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

Бланк.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что многое раздражает тебя?
14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?

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

60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

### Личностный опросник Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности

Инструкция к опроснику Кеттелла. Вам будет задан ряд вопросов, на каждый из которых Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов, - тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Не нужно много времени тратить на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. Отвечать надо приблизительно на 5-6 вопросов за минуту. Заполнение всего опросника должно занять у Вас около 50 мин. Возможно, некоторые вопросы покажутся вам неясными или сформулированными не так подробно, как Вам хотелось бы. В таких случаях, отвечая, старайтесь представить "среднюю", наиболее обычную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выбирайте свой ответ. Старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным, неопределенным ответам, типа "не знаю", "нечто среднее" и т.п. Отвечайте честно и искренне. Не стремитесь произвести хорошее впечатление своими ответами. Здесь не может быть ответов "правильных" или "ошибочных". Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Ваши ответы должны соответствовать действительности - в этом случае Вы сможете лучше узнать себя.

Тестовый материал к опроснику Р Кеттелла.

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

а) да б) трудно сказать с) нет

Я вполне мог бы жить один, вдали от людей.

а) да б) иногда с) нет

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

а) бандитом б) святым с) тучей

Когда я ложусь спать, то:

а) быстро засыпаю б) когда как с) засыпаю с трудом

Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы: а) пропустить вперед большинство машин б) не знаю с) обогнать все идущие впереди машины

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

а) да б) иногда с) нет

Мне важно, чтобы во всем окружающем не было беспорядка.

а) верно б) трудно сказать с) неверно

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

а) да б) иногда с) нет

Мне больше нравятся:

а) фигурное катание б) затрудняюсь сказать с) борьба и регби и балет

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

а) да б) иногда с) нет

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

а) всегда б) иногда с) редко

Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и не обижаюсь. а) верно б) не знаю с) неверно

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

а) верно б) не знаю с) неверно

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

а) верно б) не знаю с) неверно

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

а) верно б) иногда с) нет

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

а) верно б) затрудняюсь ответить с) неверно

Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения. а) верно б) когда как с) неверно

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

а) да б) не знаю с) нет

Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а) своим хорошим друзьям б) не знаю с) в своем дневнике

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

а) небрежный б) тщательный с) приблизительный

У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо

а) да б) трудно сказать с) нет

Меня больше раздражают люди, которые:

а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску б) затрудняюсь ответить с) создают неудобства, когда ни опаздывают на условленную встречу со мной

Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их. а) верно б) не знаю с) неверно

Я думаю, что:

а) можно не все делать одинаково тщательно б) затрудняюсь сказать с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись

Мне обычно приходится преодолевать смущение.

а) да б) иногда с) нет

Мои друзья чаще.

а) советуются со мной б) делают то и другое с) дают мне советы поровну

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

а) да б) иногда с) нет

Я предпочитаю друзей:

а) интересы которых имеют деловой и практический характер б) не знаю с) которые отличаются философским взглядом на жизнь

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

а) верно б) затрудняюсь сказать с) неверно

Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.

а) да б) не знаю с) нет

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

а) играть в шахматы б) затрудняюсь сказать с) играть в городки

Мне нравятся общительные, компанейские люди.

а) да б) не знаю с) нет

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

а) да б) затрудняюсь сказать с) нет

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

а) да б) иногда с) нет



Мне бывает трудно признать, что я не прав.

а) да б) иногда с) нет

На предприятии мне было бы интереснее:

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

б) трудно сказать с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой

Какое слово не связано с двумя другими?

а) кошка б) близко с) солнце

То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

а) раздражает меня б) нечто среднее с) не беспокоит меня совершенно

Если бы у меня было много денег, то я:

а) жил бы, не стесняя себя ни в чем б) не знаю с) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти

Худшее наказание для меня:

а) тяжелая работа б) не знаю с) быть запертым в одиночестве

Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.

а) да б) иногда с) нет

Мне говорили, что ребенком я был:

а) спокойным и любил оставаться один б) трудно сказать с) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного

Я предпочел бы работать с приборами.

а) да б) не знаю с) нет

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

а) да б) трудно сказать с) нет

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

а) верно б) затрудняюсь ответить с) неверно

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

а) верно б) не знаю с) неверно

Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать

а) верно б) не знаю с) неверно

Мне больше нравится

а) марш в исполнении духового оркестра б) не знаю с) фортепианная музыка

Я предпочел бы провести отпуск

а) в деревне с одним или двумя друзьями б) затрудняюсь сказать с) возглавляя группу в туристском лагере

Усилия, затраченные на составление планов:

а) никогда не лишни б) трудно сказать с) не стоят этого

Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.

а) верно б) не знаю с) неверно

Удавшиеся дела кажутся мне легкими.

а) всегда б) иногда с) редко

Я предпочел бы работать:

а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них б) затрудняюсь ответить с) в одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект

Дом относится к комнате, как дерево:

а) к лесу б) к растению с) к листу

То, что я делаю, у меня не получается:

а) редко б) время от времени с) часто

В большинстве дел я предпочитаю:

- а) рискнуть б) когда как с) действовать наверняка  
Вероятно, некоторые люди считают, что Я слишком много говорю.
- а) скорее всего, это так б) не знаю с) думаю, что это не так  
Мне больше нравится человек:
- а) большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен б) трудно сказать с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам  
Я принимаю решения
- а) быстрее, чем многие люди б) не знаю с) медленнее, чем большинство людей  
На меня большое впечатление производят.
- а) мастерство и изящество б) трудно сказать с) сила и мощь  
Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству,
- а) да б) не знаю с) нет  
Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.
- а) да б) не знаю с) нет  
Я предпочитаю
- а) сам решать вопросы, касающиеся меня лично б) затрудняюсь ответить с) советоваться с моими, друзьями  
Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.
- а) верно б) не знаю с) неверно  
В школьные годы я больше всего получил знаний
- а) на уроках б) не знаю с) читая книги  
Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности
- а) верно б) иногда с) неверно  
Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я:
- а) начну заниматься другим вопросом б) затрудняюсь сказать с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос  
У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., - казалось бы, без определенных причин
- а) да б) иногда с) нет  
Иногда я соображаю хуже, чем обычно.
- а) верно б) не знаю с) неверно  
Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это. Немного неудобно для меня.
- а) да б) иногда с) нет  
Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5, ... - это:
- а) 10 б) 5 с) 7  
Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.
- а) да б) очень редко с) нет  
Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.
- а) да б) иногда с) нет  
Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди,
- а) верно б) трудно сказать с) неверно  
На вечеринке мне нравится:
- а) принимать участие в интересной деловой беседе б) затрудняюсь ответить с) отдыхать вместе со всеми  
Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:
- а) да б) иногда с) нет  
Если бы я мог перенестись в прошлое, я хотел бы встретиться с:

а) Ньютоном б) не знаю с) Шекспиром

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

а) да б) иногда с) нет

Работая в магазине, я предпочел бы:

а) оформлять витрины б) не знаю с) быть кассиром

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

а) да б) трудно сказать с) нет

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

а) сразу же думаю: «У него плохое настроение» б) не знаю с) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил

Многие неприятности происходят из-за людей:

а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов б) не знаю с) которые отвергают новые, многообещающие предложения

Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.

а) да б) иногда с) неверно

Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.

а) верно б) иногда с) неверно

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

а) верно б) не знаю с) неверно

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

а) верно б) иногда с) неверно

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

а) часто б) иногда с) никогда

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

а) отстают б) идут правильно с) спешат

Мне бывает скучно:

а) часто б) иногда с) редко

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

а) верно б) иногда с) неверно

Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны. а) да б) иногда с) нет

Дома в свободное время я:

а) отдыхаю от всех дел б) затрудняюсь ответить с) занимаюсь интересными делами

Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми.

а) да б) иногда с) нет

Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой. а) да б) затрудняюсь ответить с) нет

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

а) да б) иногда с) нет

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

а) да б) не знаю с) нет

Я думаю, что интереснее:

а) работать с растениями и агентом б) не знаю с) быть страховым

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

а) да б) иногда с) нет

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

а) да б) трудно сказать с) нет

Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера б) не знаю с) где каждый играет за себя

Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.

а) да б) иногда с) нет

Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх. а) да б) иногда с) нет

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

а) да б) иногда с) нет

Какое слово не относится к двум другим?

а) думать б) видеть с) слышать

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

а) двоюродным братом б) племянником с) дядей

#### Обработка результатов

Обработка полученных данных производится с помощью ключа.

Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается в два балла для ответов «а» и «с», совпадение ответа «б» — в один балл. Сумма баллов по каждой выделенной 89 группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор «В» — здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл.

#### Методика исследования ситуативной и личностной тревожности

Методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером, а на русском языке адаптированная Ю.Л. Ханиным, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как ситуативное состояние.

Данная методика включает инструкцию и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности и 20 – для оценки уровня личностной тревожности. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

#### Шкала ситуативной тревожности

##### 1. Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните цифру в соответствующей графе протокола исследования в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

#### Протокол исследования

№	Суждение	Ответ			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно

1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

#### Шкала личностной тревожности

##### 1. Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните цифру в соответствующей графе протокола исследования в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами также не следует долго задумываться.

##### Протокол исследования

№	Суждение	Ответ
---	----------	-------

		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я неуравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## 2. Обработка результатов

Определите суммарный показатель ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

Ключ

Ситуативная тревожность

Личностная тревожность

Номер суждения	Ответ					Номер суждения	Ответ			
	4	3	2	1			4	3	2	1
1	4	3	2	1		21	4	3	2	1
2	4	3	2	1		22	1	2	3	4
3	1	2	3	4		23	1	2	3	4
4	1	2	3	4		24	1	2	3	4
5	4	3	2	1		25	1	2	3	4
6	1	2	3	4		26	4	3	2	1
7	1	2	3	4		27	4	3	2	1
8	4	3	2	1		28	1	2	3	4
9	1	2	3	4		29	1	2	3	4
10	4	3	2	1		30	4	3	2	1
11	4	3	2	1		31	1	2	3	4
12	1	2	3	4		32	1	2	3	4
13	1	2	3	4		33	1	2	3	4
14	1	2	3	4		34	1	2	3	4
15	4	3	2	1		35	1	2	3	4
16	4	3	2	1		36	4	3	2	1
17	1	2	3	4		37	1	2	3	4
18	1	2	3	4		38	1	2	3	4
19	4	3	2	1		39	4	3	2	1
20	4	3	2	1		40	1	2	3	4

$\Sigma СТ = \dots\dots\dots \Sigma ЛТ = \dots\dots\dots$

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов.

При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Уровни выраженности ситуативной и личностной тревожности	
до 30	Низкий
31 – 44	Средний
45 и более	Высокий

### 3. Интерпретация результатов

Характерной чертой высокотревожных людей является склонность к “застреванию” на негативных переживаниях, сопровождаемых чувством собственной вины, невыполненного долга и т.д. Такие люди проявляют повышенную тревожность даже в отношении мелких житейских проблем и часто бывают нерешительными, неуверенными в себе, живут в постоянном беспокойстве, а иногда и в страхе за свое будущее. Повышенный уровень личностной тревожности свидетельствует также о сниженной эмоциональной устойчивости индивида, его невысоких социально-адаптивных качествах, недостаточной активности, целеустремленности в достижении успехов. Высокотревожные люди постоянно озабочены последствиями своих поступков, пребывают в ожидании всевозможных неудач, для защиты от которых принимают излишние предосторожности. Повышенная чуткость к опасности у них обычно сочетается с неверием в собственные силы и возможности. В то же время они весьма обязательны и ответственны, более склонны к частым сомнениям, перепроверке сделанного. Будучи в значительной мере подвластными воздействиям среды, имеют сниженный порог сопротивляемости стрессу.

Студенты с высоким уровнем тревожности терпят неудачи во время экзаменационных сессий не потому, что им недостает способностей, знаний и умений, а по причине стрессовых состояний, возникающих в это время. У них появляются ощущения некомпетентности, беспомощности. Сообщение о предстоящем испытании вызывает у них сильнейшее беспокойство, которое мешает нормально думать, вызывает множество не имеющих отношения к делу и аффективно окрашенных мыслей, что не дает сосредоточить внимание и блокирует извлечение нужной информации из долговременной памяти. Такие студенты обычно воспринимают экзамены как угрозу их Я, переживая серьезные сомнения в себе, излишнюю эмоциональную напряженность, которая отрицательно сказывается на результатах.

Известно, что некоторые люди вообще не склонны испытывать состояние тревоги. У таких лиц отсутствует разумная осторожность даже в минуты реальной опасности, для них не характерна предусмотрительность, снижен уровень самоконтроля. В большей степени это свойственно беспечным по своему характеру, социально незрелым людям, не имеющим достаточного жизненного опыта, с неразвитыми когнитивными и прогностическими способностями. Эти качества находят свое отражение в легкомысленном, небрежном отношении к своим поступкам, деятельности, жизни.

Тревожность оказывает влияние на формирование личности, ее самосознание, самооценку, уровень притязаний, мотивы, побуждающие человека к различным



формам активности. Периодически переживаемое человеком чувство тревоги влияет на выработку им личностной стратегии поведения, на его поступки в состоянии стресса, фрустрации, в условиях конфликтного выбора принимаемых решений.

## Приложение 2.

### Результаты исследования уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников

Таблица 1.

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

№	Испытуемый	Баллы	Уровень
1	А.Е.	12	Средний
2	Б.А.	12	Средний
3	В.И.	8	Низкий
4	Г.С.	7	Низкий
5	Е.Ф.	16	Высокий
6	К.В.	5	Низкий
7	К.М.	12	Средний
8	М.Д.	6	Низкий
9	П.Т.	12	Средний
10	Р.Н.	18	Высокий
11	С.А.	14	Средний
12	У.И.	7	Низкий

Низкий уровень – 42% (5 испытуемых)

Средний уровень – 42% (5 испытуемых)

Высокий уровень – 16 % (2 испытуемых)

Таблица 2

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

№	Испытуемый	Баллы	Стены	Уровень
1	А.Е.	12	4	Средний
2	Б.А.	16	6	Высокий
3	В.И.	16	6	Высокий
4	Г.С.	10	3	Низкий
5	Е.Ф.	14	5	Средний
6	К.В.	12	4	Средний
7	К.М.	16	6	Высокий
8	М.Д.	20	8	Высокий
9	П.Т.	10	3	Низкий
10	Р.Н.	12	4	Низкий
11	С.А.	16	6	Высокий
12	У.И.	12	4	Средний

Низкий уровень – 25% (3 испытуемых)

Средний уровень – 33% (4 испытуемых)

Высокий уровень – 42% (5 испытуемых)

Таблица 3.

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике исследования ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Шкала ситуативной тревожности.

№	Испытуемый	Баллы по шкале ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	А.Е.	35	Средний
2	Б.А.	37	Средний
3	В.И.	28	Низкий
4	Г.С.	27	Низкий
5	Е.Ф.	34	Средний
6	К.В.	27	Низкий
7	К.М.	39	Средний
8	М.Д.	40	Средний
9	П.Т.	40	Средний
10	Р.Н.	38	Средний
11	С.А.	37	Средний
12	У.И.	27	Низкий

По шкале ситуативной тревожности:

Низкий уровень – 33% (4 испытуемых)

Средний уровень – 66% (8 испытуемых)

Высокий уровень – 0% (0 испытуемых)

## Приложение 3.

Программа занятий по формированию эмоциональной устойчивости  
старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

В виду того, что Единый Государственный экзамен (далее ЕГЭ) как форма оценки итоговых знаний, ввиду внедрения новых требований и заданий, а также ввиду постоянного психологического нагнетания со стороны учителей, родителей и самих учащихся, является для выпускников высоко ожидаемой и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь выпускнику более эффективно подготовиться психологически к экзамену, а также справиться с волнением.

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

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

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия. Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

#### ЗАНЯТИЕ 1

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

1. Упражнение «Назови меня»

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

Время: 10 минут.

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

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

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

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

## 2. Правила работы группы

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

Время: 10 минут.

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

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

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

Правила:

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

## 3. Тест «Моральная устойчивость»

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

Время: 15 минут.

Ключ к тесту

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

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

Определение результата и его интерпретация

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

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

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

#### 4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

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

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически

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

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

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

Что делать, если устали глаза?

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

Выполни два любых упражнения:

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

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

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

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

Режим дня

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй

— 8 часов;

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

Питание

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

Место для занятий

Организуя правильно свое рабочее пространство.

Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

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

### Как развивать мышление

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

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

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

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

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

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

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

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

### Некоторые закономерности запоминания

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

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

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

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

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

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

### Упражнения для тренировки памяти

#### Упражнение «Утро»

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

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

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

## ЗАНЯТИЕ 2

### 1. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

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

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

Цель: развитие координации движений.

Инструкция:

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

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

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

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

Цель: развитие зрительной памяти.

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

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

### 2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

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

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

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

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

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

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

- Выработайте как можно больше идей.
- Все идеи записываются.
- Ни одна идея не отрицается.
- Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

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

Предлагаю вам задания для обсуждения.

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

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

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

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

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

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

### 3. Упражнение «Повтори за мной».

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

Время: 15 минут.

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

Анализ:

Какое у вас настроение?

К кому вернулось его движение?

Изменилось оно или нет?

Покажите, какое движение было первоначальным?

### 4. Упражнение «Найди свою звезду»

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

Время: 20 минут

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

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

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

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно



положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

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

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

#### 5. Упражнение «Итоги дня»

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

Время: 10 минут.

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

Анализ:

Что принес вам первый тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

#### ЗАНЯТИЕ 3

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

#### 1. Упражнение «Приветственное письмо»

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

Время: 5 минут.

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

Анализ:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

#### 2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Время: 10 минут

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

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

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

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

Анализ:

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»? Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

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

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели?

Что нужно сделать для этого?

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

Не слишком ли глобальны ваши цели?

Или, может быть, слишком мелкие?

Или как раз достижимые?

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

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

Время: 15 минут.

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

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

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

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

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

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

#### ЗАНЯТИЕ 4.

##### 1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время: 10 минут

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

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА  
ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТеПьВьРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОнаПУганНОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

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

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

Время: 15 минут.

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

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

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

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

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

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

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

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен».

Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: — сядь удобно, — глубокий вдох через нос (4–6 секунд), — задержка дыхания (2–3 секунды).

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

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

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

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

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

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

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

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

Поведение во время ответа:

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

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

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

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

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Время: 10 минут.

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

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

4. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

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

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

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

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

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

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

#### ЗАНЯТИЕ 5.

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

##### 1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

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

Время: 15 минут.

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

Анализ:

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше — дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

##### 2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Время: 10 минут.

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

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

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

##### 3. Упражнение «Список черт»

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

Время: 10 минут.

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

Черты характера “+” “–” “?”

Какие черты вы хотели бы изменить?

Нравлюсь себе

Остерегаюсь других или обижен

Люди могут доверять мне

Всегда сохраняю доброе выражение лица

Обычно высказываю правильное мнение  
 Часто поступаю неправильно  
 Люди любят быть около меня  
 Владею собой  
 Жизнь мне нравится  
 Не умею сдерживаться  
 Не нравлюсь себе  
 Думаю сам за себя  
 Теряю время зря  
 Компетентен в своей профессии  
 Не могу найти приложения своим силам  
 Обычно высказываю ошибочное мнение  
 Люди мне нравятся  
 Не развиваю своих способностей  
 Не люблю находиться среди людей  
 Недоволен собой  
 Завишу от чужого мнения  
 Использую свои способности  
 Знаю свои чувства  
 Не понимаю себя  
 Чувствую себя скованным  
 Люди избегают меня  
 Хорошо использую время

Анализ:

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

#### 4. Тест «Мое самочувствие»

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

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями. Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:

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

Ключ к тесту

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

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

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

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

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

#### ЗАНЯТИЕ 6.

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

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

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения

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

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

##### 2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся.

Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение.

Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

##### 2. Дискуссия в малых группах

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

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей. Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

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

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

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

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене? А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

### 3. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм. Время: 10 минут. Техника проведения: участники группы стоят в кругу. Энергия из звука «Аааааа»

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

Энергия из звука «Ииииии»

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

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

Анализ: Расскажите о вашем состоянии.

### 4. Игра «Страхни»

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

Время: 10 минут.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

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



Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### ЗАНЯТИЕ 7

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

#### 1. Упражнение «Групповое приветствие»

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

Время: 10 минут.

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

Анализ:

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?

Какое приветствие вам понравилось больше всего? Ч

то вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

#### 2. Упражнение «Откровенно говоря»

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

Время: 15 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

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

Примерное содержание карточек:

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

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

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

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

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

#### 2. Анкета «Подготовка к экзаменам»

#### 3. Как противостоять стрессу»

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

Время: 10 минут.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?
4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

4. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу: — почти никогда (1 балл); — редко (2 балла); — часто (3 балла); — почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

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

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

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

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

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

#### 5. Упражнение «Друг к дружке»

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

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания. Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр. Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

На что направлена данная игра?

С кем и когда можно ее применять?

#### ЗАНЯТИЕ 8.

##### 1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

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

Время: 15 минут.

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

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

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

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

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

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

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

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

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

## 2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

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

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

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

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

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

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию? А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

## 3. Упражнение «Дождь в джунглях»

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

Время: 10 минут.

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

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ:

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

#### 4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 15 минут.

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

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ:

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?

Понравилась ли вам это упражнение?

Что вам нравится в этом сердце?

Легко ли было сказать что-нибудь приятное?

Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

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

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

Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

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

Анализ:

Что принес вам этот день?

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

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

#### ЗАНЯТИЕ 9.

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

##### 1. Упражнение «Повтори за мной»

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

Время: 10 минут.

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

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

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

##### 2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.  
Время: 10 минут.

Материалы: бланк с рисунками и фломастеры.

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

Анализ:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

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

### 3. Упражнение «Миллион алых роз»

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

Время: 10 минут.

Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).

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

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

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

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

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

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

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

Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)

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

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

Анализ:

Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?

Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?

Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?

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

Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

#### 4. Упражнение «Мои эмоции»

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

Время: 10 минут.

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

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

Анализ: Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

#### ЗАНЯТИЕ 10.

##### 1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

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

2. Упражнение «Испорченный телефон»

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

Время: 10 минут.

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

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

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

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: удивление, страх, удовольствие, радость. А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

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

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

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями. А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

3. Упражнение «Декларация моей самооценки»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы. Время: 15 минут.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!»

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.

Что дало вам это упражнение

## Приложение 4

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

Таблица 5

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

№	Испытуемый	Баллы	Уровень
1	А.Е.	14	Средний
2	Б.А.	12	Средний
3	В.И.	12	Средний
4	Г.С.	8	Низкий
5	К.В.	12	Средний
6	К.М.	12	Средний
7	М.Д.	8	Низкий
8	П.Т.	14	Средний
9	Р.Н.	17	Высокий
10	У.И.	8	Низкий

Таблица 6

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

№	Испытуемый	Баллы	Стены	Уровень
1	А.Е.	12	4	Средний

2	Б.А.	16	6	Высокий
3	В.И.	16	6	Высокий
4	Г.С.	12	4	Средний
5	К.В.	12	4	Средний
6	К.М.	16	6	Высокий
7	М.Д.	16	6	Высокий
8	П.Т.	14	5	Средний
9	Р.Н.	10	3	Низкий
10	У.И.	12	4	Средний

Таблица 7

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике исследования ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Шкала ситуативной тревожности.

№	Испытуемый	Баллы по шкале ситуативной тревожности	Уровень ситуативной тревожности
1	А.Е.	33	Средний
2	Б.А.	34	Средний
3	В.И.	26	Низкий
4	Г.С.	23	Низкий
5	Е.Ф.	31	Средний
6	К.В.	28	Низкий
7	К.М.	35	Средний
8	М.Д.	38	Средний
9	П.Т.	31	Средний
10	Р.Н.	28	Низкий
11	С.А.	37	Средний
12	У.И.	27	Низкий

Таблица 8

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

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
7	12	5	5
16	16	0	0
16	16	0	0

10	12	2	2
8	12	4	4
16	16	0	0
20	16	4	4
10	14	4	4
12	10	2	2
12	12	0	0

Номера мест в упорядоченно м ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	2	1,5
2	2	1,5
3	4	4
4	4	4
5	4	4
6	5	6

Таблица 9.

До измерения, t <sub>до</sub>	После измерения, t <sub>после</sub>	Разность (t <sub>до</sub> - t <sub>после</sub> )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	12	2	2	1,5
20	16	4	4	4
10	14	4	4	4
12	10	2	2	1,5
8	12	4	4	4
7	12	5	5	6
Сумма				5,5