

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии детства

ИВАНОВ МИХАИЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ
ПОДРОСТКОВ 15 – 16 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К
ОСНОВНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическая помощь лицам с трудностями
развития, обучения, социальной адаптации

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д.мед.н., профессор Ковалевский В.А.

15.05.17

Руководитель магистерской программы
к.псих.н., доцент Дубовик Е.Ю.

15.05.17

Научный руководитель
к.псих.н., доцент Арамачева Л.В.

15.05.17

Обучающийся

Иванов М.А.

15.05.17

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ 15–16 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ	9
1.1. Понятия «эмоциональное благополучие» и «эмоциональное неблагополучие» личности: характеристика и компоненты	9
1.2. Особенности развития эмоциональной сферы подростков 15–16 лет.....	21
1.3. Специфика эмоционального состояния подростков 15–16 лет в период подготовки к обязательному государственному экзамену	26
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	31
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 15–16 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОСНОВНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ	33
2.1. Организация и методы исследования	33
2.2. Результаты исследования эмоционального состояния подростков 15– 16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену ..	35
2.3. Описание системы работы, обеспечивающей профилактику эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену.....	41
2.4. Эмпирическое изучение эффективности разработанной системы мероприятий.....	45
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	59
ПРИЛОЖЕНИЕ	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования связана с увеличением интереса различных специалистов к проблеме эмоционального благополучия подростков. Современный подросток живет в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям развития. Это связано с возникновением совершенно новых требований, предъявляемых к подросткам происходящими социально-экономическими преобразованиями. Резким изменениям оказались подвержены различные сферы, оказывающие влияние на динамику развития личности подростка (семья, школа, неформальные объединения и т.д.). Играют свою далеко не всегда позитивную роль и средства массовой информации, деструктивно влияя на психику подростка, становясь предпосылками нарушений эмоционально-волевой сферы личности, психических расстройств, девиантного поведения.

В последние годы специалисты в области образования отмечают, что фактором, провоцирующим эмоциональное неблагополучие подростков, является, в том числе, государственная итоговая аттестация (ГИА) в школе [37].

В сложившихся за последние десятилетия социально-экономических условиях в нашей стране, в системе образования происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Одним из таких изменений является введение в систему образования в 2001 году Единого Государственного Экзамена (ЕГЭ) – для обучающихся 11 класса и Основного Государственного Экзамена (ОГЭ) – для обучающихся 9 класса. Соответственно, внесены кардинальные изменения в требования к сдаче экзаменационных испытаний обучающимися в школе. Нововведения в системе общеобразовательных учреждений предъявляют высокие требования к подготовке к экзаменам, к процедуре их прохождения.

Основной государственный экзамен – это вид итоговой аттестации для

выпускников девятых классов (подростков 15–16 лет) в средней школе России. Сдача ОГЭ необходима для перехода в десятый класс или поступления в учреждения среднего профессионального образования (колледжи и техникумы) [28].

Результаты ОГЭ могут повлиять на оценку в аттестате. В случае, если ученик не сдал экзамен, вместо аттестата ему выдадут справку о прохождении обучения. В справке указываются предметы, по которым получены неудовлетворительные отметки. Пересдать эти предметы можно будет только в следующем году. По усмотрению родителей (законных представителей, опекунов) выпускника могут оставить на повторное обучение [28].

ОГЭ, как и другие формы итоговых экзаменов, содержит в себе возможности и перспективы, но одновременно вызывает у выпускников девятых классов сильное эмоциональное напряжение, повышенную тревожность, неопределенность, связанную с возможностью реализации дальнейших жизненных планов. Поскольку успешность сдачи итоговых выпускных экзаменов в форме ОГЭ зависит не только от хорошей подготовки к ним, но и от положительного психоэмоционального состояния, актуальным становится изучение особенностей эмоциональной сферы девятиклассников, в том числе специфики их эмоционального благополучия/неблагополучия.

Несмотря на широкий диапазон исследований, касающихся различных аспектов эмоционального состояния обучающихся выпускных классов, мы можем констатировать недостаточную разработанность данной проблемы в психологии и педагогике. Во-первых, данные относительно проявления эмоционального неблагополучия у школьников в период подготовки к итоговой аттестации не конкретизируются относительно выпускников девятых классов. Во-вторых, не найдены действенные методы работы, позволяющие снизить показатели проявления эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период прохождения государственной итоговой аттестации.

Изучение и анализ научной литературы позволяет говорить о наличии **противоречия** между необходимостью оказания психолого-педагогической помощи обучающимся средней общеобразовательной школы 15–16 лет в процессе подготовки к государственной итоговой аттестации (ОГЭ) и недостаточной разработанностью эффективных программ профилактики их эмоционального неблагополучия в этот период.

Необходимость разрешения указанного противоречия обуславливает актуальность настоящего исследования и обозначает его **проблему**, которая заключается в необходимости разработки программы профилактики эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену.

Степень разработанности проблемы в научной литературе. В ходе исследования анализировались научные труды, как отечественных (С.В. Воликова, В.В. Николаева, Н.Г. Гарян, С.В. Малыгина, А.Б. Холмогорова О.И. Бадулина, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова и др.), так и зарубежных ученых (Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.). В целом, на основании имеющихся подходов к описанию эмоционального благополучия личности можно сделать вывод о том, что оно представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.

Отметим, что исследований, которые содержательно описывают эмоциональное благополучие личности, значительно больше, чем аналогичных исследований эмоционального неблагополучия. При этом исследований, посвященных изучению возможностей профилактики эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену недостаточно.

Цель исследования: разработать систему психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих профилактику эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к обязательному

государственному экзамену.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ основных подходов к сущности и содержанию проблемы эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену
2. Подобрать методы и методики исследования.
3. Провести эмпирическое исследование эмоционального состояния подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену.
4. Определить основное содержание, методы и формы профилактики эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену.
5. Проверить эффективность работы.

Объект исследования: эмоциональное состояние подростков.

Предмет исследования: профилактика эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к обязательному государственному экзамену.

Гипотеза исследования. Эмоциональное состояние подростков 15–16 лет в период подготовки к обязательному государственному экзамену характеризуется ярким проявлением неуверенности в своих силах; страха ситуации публичной оценки знаний, опасений не соответствовать ожиданиям окружающих (эмоционально значимых взрослых и сверстников).

Система профилактических мероприятий, включающая: психологическую подготовку школьников к ситуации сдачи экзамена в рамках групповых психологических занятий; индивидуальные и групповые консультации для родителей, направленные на создание благоприятного психологического климата в семье; рекомендации педагогам по организации учебной работы с подростками в период подготовки к ОГЭ – обеспечит профилактику их эмоционального неблагополучия.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн);
- системный подход к изучению личности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, В.В. Рубцов);
- исследования зарубежных и отечественных авторов проблемы эмоционального благополучия личности (Р.М. Шамионов, Л.В. Куликов, N. Bradburn);
- исследования проблемы устойчивости и сопротивляемости личности в трудных жизненных ситуациях (Д.А. Леонтьев, Л.В. Куликов, А. Маслоу, Ф.М. Секач, М. Тышкова, В.Э. Чудновский, К.М. Best, S. Ionescu).

Методы исследования:

- теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по исследуемой проблеме.
- эмпирические: анкетирование, метод опроса, тестирование.
- статистический: оценка достоверности различий показателей в двух выборках с помощью t-критерия Стьюдента.

Методики исследования:

- 1) методика диагностики уровня школьной тревожности (Б.Н. Филлипс);
- 2) проективная методика «Человек под дождем» (Е.В. Романова, Т. И. Сытько).

База исследования. Исследование проводилось на базе Красноярской общеобразовательной школы № X. В исследовании принимали участие учащиеся 9-х классов в количестве 25 чел.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных представлений о специфике эмоционального состояния обучающихся 9 классов в период подготовки к ОГЭ.

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью применения положений и выводов диссертации работниками образования в целях диагностики и коррекции эмоциональной сферы обучающихся, а также с целью формирования психолого-педагогической компетентности родителей. Выявленные особенности эмоционального состояния подростков 15–16 лет в период подготовки к ОГЭ, могут быть использованы при разработке направлений профилактики эмоционального неблагополучия обучающихся.

Научная новизна. Установлено, что эмоциональное состояние подростков 15–16 лет в период подготовки к обязательному государственному экзамену характеризуется ярким проявлением неуверенности в своих силах; страха ситуации публичной оценки знаний, опасений не соответствовать ожиданиям окружающих (эмоционально значимых взрослых и сверстников).

Доказано, что система профилактических мероприятий, включающая: психологическую подготовку школьников к ситуации сдачи экзамена в рамках групповых психологических занятий; индивидуальные и групповые консультации для родителей, направленные на создание благоприятного психологического климата в семье; рекомендации педагогам по организации учебной работы с подростками в период подготовки к ОГЭ – обеспечит профилактику их эмоционального неблагополучия.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные результаты исследования представлены в сборнике статей по итогам IV Всероссийской конференции школьников, студентов, молодых ученых КГПУ им. В.П. Астафьева, посвященной 155-летию со дня рождения Г.И. Челпанова «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании» (2017).

Структура работы: магистерская диссертация (80 страниц) состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка (66) и приложения. Текст иллюстрирован 12 таблицами, 4 рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ 15–16 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

1.1. Понятия «эмоциональное благополучие» и «эмоциональное неблагополучие» личности: характеристика и компоненты

В последнее время многие современные науки, такие как философия, психология, медицина концентрируют свое внимание на проблеме здоровья в современном обществе. Безусловно, многие ученые сходятся во мнении о том, что здоровье личности включает в себя не только соматический компонент, но и психический и психологический.

И.В. Дубровина, внесшая большой вклад в разработку проблем генезиса возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, ввела в научный лексикон термин «психологическое здоровье». Под психологическим здоровьем понимается – психологические аспекты психического здоровья, т.е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшем проявлением человеческого духа. По мнению автора, психологическое здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека.

Основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, в определении этого понятия заложена возможность развития человека на всём протяжении его жизненного пути. Необходимо добавить требование гармонии не только между человеком и средой, но и между различными составляющими её личности – рациональным и эмоциональным [12].

Эмоциональное состояние долгое время недооценивалось в развитии личности, поэтому, осмысливая закономерности эмоционального развития человека, появилась необходимость во введении нового психологического

термина – «эмоциональное здоровье» как составляющей психологического здоровья [58, 12].

Во многом через разработку понятия «эмоциональное благополучие» могут быть раскрыты и более глубоко поняты затруднения в эмоциональной сфере современного человека. Категория эмоционального благополучия в целом более объемна, чем категория эмоционального здоровья. При определении здоровья Всемирной организацией здравоохранения использовалось именно понятие благополучия, так как оно помогает отойти от дихотомии «здоровье» – «болезнь» (от исключительно санцентристского подхода) [6] и рассматривать человека и его проблемы системно [36].

Однако использование понятия эмоционального благополучия в качестве самостоятельной, полноценной категории, которая бы позволила системно изучать эмоциональные затруднения человека, во многом осложняется тем, что в самой психологии исследования эмоционального благополучия/неблагополучия носят нечеткий и несистематизированный характер. Таким образом, обобщение и дополнение знаний разных подходов – как практических, так и теоретических, разработка основ универсального подхода к исследованиям эмоционального благополучия являются весьма актуальными.

В настоящее время можно выделить следующие основные проблемы, стоящие перед психологией в контексте исследований эмоционального благополучия:

- выработка единого подхода в определении эмоционального благополучия, которое бы носило системный характер;
- выделение и разграничение (если возможно) критериев определения эмоционального благополучия и неблагополучия;
- выделение и разграничение (если возможно) основных факторов, которые определяют состояния эмоционального благополучия/неблагополучия, систематизация, выявление их относительной значимости;

– возможная диагностика (прямая и/или косвенная) эмоционального благополучия;

– выработка и выбор из уже известных практических рекомендаций и методик воздействия с целью достижения эмоционального благополучия.

Различные исследования эмоционального благополучия начинаются, прежде всего, с его определения. В соответствии с этим целью нашего исследования стало выявление подходов к определению понятия «эмоциональное благополучие».

В настоящий момент времени существует несколько направлений исследований эмоционального благополучия, которые не противоречат, а скорее взаимодополняют друг друга. Рассмотрим каждое из них.

1. Изначально эмоциональное благополучие рассматривалось в контексте изучения эмоционального самочувствия детей и подростков (О.И. Бадулина, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, М.В. Зиновьева, О.А. Идобаева, В.Р. Лисина, В.И. Самохвалова, Т.Я. Сафонова, Л.С. Славина и др.). В рамках этого направления эмоциональное благополучие может быть определено как положительная направленность (положительный знак) эмоционального самочувствия [21]. При этом исследователи эмоционального самочувствия детей и подростков раскрывают скорее содержание эмоционального неблагополучия. Тогда получается, что эмоциональное благополучие – это то, чем не является эмоциональное неблагополучие; это противоположность эмоционального неблагополучия.

2. Эмоциональное благополучие также рассматривается в контексте значения эмоций в жизни человека, функций, выполняемых ими (Л.М. Аболин, О.А. Воробьева, В.Р. Сары-Гузель). Эмоциональное благополучие человека связано как с характером переживаемых эмоций, так и с возможностью и умением эти эмоции выражать. В рамках этого направления исследований оно может быть определено как показатель успешности эмоциональной регуляции человека (т.е. насколько «хорошо»,

полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека) [14].

3. Более объемное представление об эмоциональном благополучии может быть получено за счет рассмотрения его как неотъемлемой и составной части психологического благополучия личности в целом (М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, Л.В. Куликов). В русле того подхода эмоциональное благополучие (неблагополучие) может быть определено как интегральная характеристика (интегральное переживание), в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности [25]. Кроме того, эмоциональное благополучие отражает не только знак (полярность) тех или иных эмоциональных проявлений, но и возможность личности эффективно регулировать любые из этих проявлений. Психологическое благополучие тесно связано с другими характеристиками – такими, как «счастье», «удовлетворенность жизнью», «субъективная оценка качеством жизни» [26]. Следовательно, и эмоциональное благополучие, находясь в неразрывном единстве с психологическим благополучием, связано с ними.

4. В ряде работ, посвященных проблемам психологии здоровья, эмоциональное благополучие рассматривается как синонимичное понятию эмоционального здоровья, которое стало разрабатываться относительно недавно. Л.В. Тарабакина, которая ввела термин «эмоциональное здоровье», определяет его как составную часть психологического здоровья человека, которая обеспечивает «...единство преходящего и непрерывного на основе функционирования уровней – ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого, личностно-деятельностного; эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания...» [58, с. 12].

Таковы на сегодняшний день основные подходы, в русле которых проводятся исследования эмоционального благополучия. В целом, на

основании имеющихся подходов к описанию эмоционального благополучия можно сделать вывод о том, что оно представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.

Еще одним важным вопросом в определении эмоционального благополучия является выделение и разграничение (если возможно) критериев эмоционального благополучия (неблагополучия).

Выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

- доминирование негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния;
- присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
- подавленность;
- отчужденность, изолированность, отсутствие контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;
- психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;
- преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления [14].

В свою очередь исследования эмоционального благополучия дают следующие содержательные характеристики:

- преобладающий положительный эмоциональный фон;
- доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности;
- субъективное переживание счастья;

– направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д. [3].

Кроме критериев эмоционального благополучия (неблагополучия), которые относятся к качественному анализу (содержанию) самой эмоциональной сферы, можно выделить еще два, которые определяют характер контакта человека со своей эмоциональной сферой [42]:

- осознание человеком переживаемых им эмоций,
- возможность эффективно регулировать любые из своих эмоциональных проявлений (независимо от их знака).

Выделение критериев эмоционального благополучия (неблагополучия) дает возможность исследовать возможные взаимосвязи эмоционального благополучия и других психологических явлений и характеристик, что в еще большей степени позволяет раскрыть и понять сущность эмоционального благополучия личности.

В общем, термин «эмоции» понимают или очень широко – как внешнее выражение ощущений, мотиваций, побуждений, или очень узко – как любое достаточно резко выраженное внешнее проявление отношения организма к среде. Однако практически во всех определениях эмоций есть слово «переживание». Оно означает, что в основе эмоции лежит субъективное отношение человека к конкретной ситуации или к степени реальности достижения поставленной цели.

Роль эмоций в человеческой деятельности обусловлена функциями, которые они выполняют в процессе взаимодействия человека с окружающим миром.

Общая функция эмоций – внутренняя регуляция деятельности. Признаваемыми большинством исследователей, таких, как Р. Лазарус, М. Арнолд – являются следующие функции эмоций: оценки, побуждения, активации, синтеза, экспрессии и смыслообразования.

Функция оценки реализуется в том, что эмоции непосредственно оценивают и выражают значимость предметов и ситуаций для достижения

целей и удовлетворения потребностей человека. Эмоции показывают, как соотносятся те или иные предметы, явления и потребности, интересы и стремления личности. Из функции оценки происходящего вытекает функция побуждения к действию. В зависимости от знака оценки (положительного или отрицательного) действие может быть направлено либо на овладение требуемым, либо на прекращение неуспешного действия, либо на выбор другого. Активация нервных центров и всего организма в целом как функция эмоций проявляется в обеспечении последними оптимального уровня деятельности центральной нервной системы и отдельных ее структур, в частности блока регуляции тонуса и бодрствования индивида. Эмоции радости, уверенности в успехе деятельности придают человеку дополнительные силы, побуждают к более интенсивной и напряженной работе. Синтезирующая функция эмоций позволяет соединить в единое целое отдельные, сопряженные во времени и пространстве события и факты. Экспрессивная функция эмоций позволяет по выразительным движениям воспринимать и оценивать изменения в эмоциональном состоянии человека. Функция смыслообразования проявляется в том, что эмоциональные реакции на какие-либо события побуждают человека к осмыслению своей деятельности и ее целей. Перечисленные выше функции эмоций обеспечивают реализацию функции внутренней регуляции деятельности человека. Регуляция действий совершается как через эмоциональную оценку текущих событий, так и через актуализацию индивидуального опыта успешных или неуспешных действий субъекта.

Согласно концепции К.Е. Изарда, эмоции человека проявляются на пяти основных уровнях (эмоциональных фазах), каждый из которых характеризуется совокупностью определенных признаков:

- на чувственно-переживательном уровне (радость, чувство вины);
- на телесном уровне (мимика, жесты, телодвижения);

- на вегетативном уровне (покраснение кожных покровов, частота сердечных сокращений, пульс, температура тела, артериальное давление, величина зрачка);
- на эмоционально-психологическом уровне (плач, улыбка);
- на социально-психологическом уровне (Я-концепция личности, идентичность, самооценка).

Указанные уровни существуют не сами по себе, «они взаимодополняют и взаимопроникают друг в друга, образуя взаимосвязанную, взаимодействующую и взаимозависимую структуру» [12].

В исследованиях О.Ю. Даниловой (2003) указывается на взаимосвязь уровня проявления человеком эмоций с его эмоциональным состоянием. Нормальное завершение эмоционального цикла предполагает прохождение эмоции по всем уровням, начиная с чувственно-переживательного и заканчивая социально-психологическим. Проявление эмоций на социально-психологическом уровне служит критерием завершенности цикла эмоционального переживания и, как следствие, эмоционального благополучия (или неблагополучия) личности.

Выделенные критерии по каждому уровню в отдельности позволяют судить о степени выраженности эмоционального благополучия личности, констатировать переход от одного уровня к другому и проследить динамику эмоционального цикла (таблица 1).

Таблица 1

Критерии эмоционального благополучия в контексте
уровневого подхода К.Е. Изарда

Уровни проявления эмоций	Содержание	Проявления	Критерии
Чувственно-переживательный уровень (I)	Эмоциональные переживания человека	Наличие определенных эмоциональных состояний, чувств и эмоций	Субъективная оценка человеком своего эмоционального состояния, осознание своих переживаний и самоотчет об этих переживаниях

Уровни проявления эмоций	Содержание	Проявления	Критерии
Телесный уровень (II)	Эмоциональная экспрессия, способы выражения человеком своих чувств и переживаний, их выразительность	Мимика, жесты, телодвижения и голосовая активность (речь и вокально-мимические проявления)	Характер и индивидуальные особенности мимики, жестов, телодвижений и речи (прямой, открытый выразительный взгляд; плавные, мягкие жесты и телодвижения; выразительные свойства речи)
Вегетативный уровень (III)	Вегетатика	Вегетативные изменения (покраснение – побледнение кожных покровов, частота сердечных сокращений, пульс, температура тела, артериальное давление, величина зрачка)	Характер вегетативных изменений и степень их выраженности (сильное – слабое покраснение кожных покровов, учащенный – умеренный ритм дыхания или сердцебиения, наличие – отсутствие сухости во рту, сильный – слабый пульс, увеличенный – суженный зрачок, наличие слез и потоотделения)
Эмоционально-психологический уровень (IV)	Эмоциональные переживания человека	Плач, улыбка, агрессивность, гнев, печаль и т.п.	Наличие или отсутствие этих проявлений, характер и степень их выраженности (громкий – тихий плач, искренняя – неискренняя улыбка, ухмылка)
Социально-психологический уровень (V)	Объективные социально-психологические характеристики личности: Я-концепция личности, идентичность и самооценка	Адекватная и устойчивая самооценка, уверенное поведение, позитивное и конструктивное отношение к себе, другим людям и миру в целом	Степень сформированности самооценки, Я-концепции и идентичности личности

Так, чувственно-переживательный уровень, включающий эмоциональные переживания человека, характеризуется наличием у него определенных эмоциональных состояний, чувств и эмоций. Критерием проявления эмоционального благополучия на этом уровне является

субъективная оценка человеком своего эмоционального состояния, осознание своих переживаний и самоотчет об этих переживаниях.

В содержание телесного уровня входит эмоциональная экспрессия, способы выражения человеком своих чувств и переживаний, их выразительность, проявляющиеся через мимику, жесты, телодвижения и голосовую активность (речь и вокализация). Критерием эмоционального благополучия на этом уровне становятся характер и индивидуальные особенности мимики, жестов, телодвижений и речи (прямой, открытый выразительный взгляд; плавные, мягкие жесты и телодвижения; выразительные свойства речи).

Вегетативный уровень определяется вегетативными изменениями (покраснение – побледнение кожных покровов, частота сердечных сокращений, пульс, температура тела, артериальное давление, величина зрачка). Критерием эмоционального благополучия, таким образом, служит характер вегетативных изменений и степень их выраженности (сильное – слабое покраснение кожных покровов, учащенный – умеренный ритм дыхания или сердцебиения, наличие-отсутствие сухости во рту, сильный – слабый пульс, увеличенный – суженный зрачок, наличие слез и потоотделения).

В содержание эмоционально-психологического уровня входят эмоциональные переживания человека, проявляющиеся через плач, улыбку, агрессивность, гнев, печаль и т.п. Критериями эмоционального благополучия здесь будет наличие или отсутствие этих проявлений, характер и степень их выраженности (громкий – тихий плач, искренняя – неискренняя улыбка, лукавая улыбка, ухмылка).

Наконец, социально-психологический уровень, включающий объективные социально-психологические характеристики личности (Я-концепция, идентичность и самооценка) и проявляющийся в адекватной и устойчивой самооценке, уверенном поведении, позитивном и конструктивном отношении к себе, другим людям и миру в целом.

Критерием эмоционального благополучия на этом уровне выступает степень сформированности самооценки, Я-концепции и идентичности личности.

Таким образом, для достижения человеком максимальной степени эмоционального благополучия его эмоция должна проявиться на всех пяти уровнях, начиная с чувственно-переживательного и заканчивая социально-психологическим. При этом социально-психологический (личностный) уровень является как бы «надстройкой» над первыми четырьмя и одновременно служит общим социальным критерием психической стабильности личности, в то время как признаки, проявляющиеся на предыдущих уровнях, в большей степени относятся к психофизиологическим проявлениям. Они как бы «нанизываются» на социально-психологический уровень, он их «держит», выступая своеобразным личностным стержнем. Без этого уровня невозможно нормальное функционирование остальных (это может проявляться в серьезных эмоциональных расстройствах, неуправляемости, аутичности и т.п.). Более того, социально-психологический уровень дает возможность проверить, насколько изменилась степень эмоционального благополучия человека как в результате психокоррекционного воздействия, так и под влиянием иных психологических факторов, как положительных (ситуации успеха, личностный рост и т.п.), так и отрицательных (стрессы, неудачи, жизненные кризисы и др.). Другими словами, если на социально-психологическом уровне «все хорошо» (имеются стабильные показатели по самооценке, Я-концепции и т.п.), то и на других уровнях складывается благоприятная психологическая картина.

Согласно предлагаемой О.Ю. Даниловой концепции «цикличности процесса эмоционального переживания личности», эмоция зарождается на чувственно-переживательном уровне, который является первичным, системообразующим и ключевым (в плане доступа ко всей эмоциональной сфере человека), и, пройдя промежуточные уровни, завершается на социально-психологическом. При этом чувственно-переживательный

уровень и характеризующие его признаки внешне проявляются на телесном уровне и энергетически насыщают эмоционально-психологическую эмоциональную фазу (например, улыбку).

Завершенность указанного цикла обеспечивает эмоциональное благополучие личности (иначе говоря, ее эмоциональный комфорт). Если этого не происходит в силу различных обстоятельств (социальные запреты, стереотипы, конфликтные взаимоотношения с окружающими и т.д.), то эмоция «застревает» на промежуточных уровнях, следовательно, повышается риск возникновения эмоционального дискомфорта (неблагополучия).

Таким образом, поуровневый анализ эмоциональной сферы расширяет понимание ее связей со средой и внутриличностными процессами и образованиями.

Непосредственные эмоциональные реакции на изменение конкретной ситуации, которые человек выделяет для себя в качестве главных, благодаря сигнализирующей и оценочной функциям обеспечивают для него наиболее подвижные, ситуативно-ориентировочные связи; страх, удивление, интерес, другие ситуативно возникающие эмоции, обеспечивают динамическое единство человека с миром.

Таким образом, на основании анализа подходов, в русле которых проводятся исследования эмоционального благополучия, можно сделать вывод о том, что оно представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.

К основным содержательным характеристикам эмоционального неблагополучия относятся: доминирование негативных эмоций, а также преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления [14].

1.2. Особенности развития эмоциональной сферы подростков 15–16 лет

Развитие личности подростка характеризуется глубокими изменениями условий, касающихся физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Именно в этот период начинается переход от детства к взрослости. Организм ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду других сверстников. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных, чем развлекательные совместные игры, делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти новые отношения с людьми подросток вступает, уже, будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определенное место в системе взаимоотношений со сверстниками [27].

Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку.

В подростковом возрасте изменяются содержание и роль подражания в развитии личности. Подражание становится управляемым, начинает обслуживать многочисленные потребности интеллектуального и личностного самосовершенствования ребенка. Новый этап в развитии этой формы научения у подростков начинается с подражания внешним атрибутам взрослости. У девочек сюда входят мода в одежде, прически, украшения, косметика, особый лексикон, манера поведения, способы отдыха, увлечения и т.п. Для мальчиков - подростков объектом подражания часто становится тот человек, который обладает силой воли, выдержкой, смелостью,

мужеством, выносливостью, верностью дружбе. Помимо взрослых образцами для подражания со стороны подростков могут стать их более старшие сверстники. Тенденция походить на них, а не на взрослых в подростковой среде с возрастом увеличивается [33].

В подростковом возрасте продолжается процесс формирования и развития самосознания ребенка. В отличие от предыдущих возрастных этапов он, также как и подражание, меняет свою ориентацию и становится направленным на сознание человеком своих личностных особенностей. Совершенствование самосознания в подростковом возрасте характеризуется особенным вниманием ребенка к собственным недостаткам. Желательный образ «Я» у подростков складывается из ценимых ими достоинств других людей и ведет к применению волевого усилия, направленного на саморазвитие [27].

Описанные полоролевые различия между мальчиками и девочками способствуют тому, что у них вырабатываются настойчивость и работоспособность как раз в таких видах деятельности, которыми им придется заниматься, став взрослыми. В подростковом возрасте происходят существенные процессы, связанные с выбором будущей профессии, с выработкой соответствующих умений и навыков, нужных деловых качеств личности. Поэтому детей данного возраста отличает повышенная познавательная и творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причем делать все по-настоящему, профессионально, как взрослые. Это стимулирует подростков к выходу за пределы обычной школьной учебной программы в развитии своих знаний, умений и навыков. Потребность во всем, что для этого необходимо, подросток удовлетворяет сам, путем самообразования и самообслуживания, нередко с помощью своих друзей, которые увлечены таким же, как и он, делом. Многие подростки сами стараются овладеть различными профессиональными умениями, причем профессионально ориентированное увлечение детей этого возраста может приобрести характер настоящей

страсти, когда все остальное для ребенка отходит на второй план и любимому делу он отдает все свое свободное время [18].

Выбор будущей профессии способствует появлению новых мотивов учения, связанных с расширением знаний, с формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься интересной работой, самостоятельным творческим трудом. Учение дополняется самообразованием, приобретая более глубокий личностный смысл. Знания, умения и навыки становятся в этом возрасте критерием ценности для подростка окружающих его людей, а также основанием для проявления интереса и подражания им. Это становится возможным благодаря проявлениям волевого усилия.

В этом возрасте создаются хорошие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости, многих других полезных личностных качеств, связанных с проявлениям эмоционально-волевой сферы. Эти личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра.

В этом возрасте возникает отчетливо выраженная потребность правильно оценивать и использовать имеющиеся возможности, формировать и развивать способности, доводя их до уровня, на котором они находятся у взрослых людей. В этом возрасте дети становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера, связанные, в частности, с интимными человеческими взаимоотношениями. Формируются и новые критерии оценок личности и деятельности других людей.

Это, с одной стороны, создает возможность для более точной и правильной оценки людей путем их сравнения друг с другом, а с другой стороны, порождает определенные трудности, обусловленные неумением подростков правильно воспринять взрослого, дать ему верную оценку. В этом возрасте происходят положительные изменения в самовосприятии, в частности растет самоуважение и повышается оценка себя как личности [31].

По мере взросления первоначально глобальные отрицательные самооценки подростков становятся более дифференцированными, характеризующими поведение в отдельных социальных ситуациях, а затем и частные поступки. В развитии рефлексии, т.е. способности осознания подростками собственных достоинств и недостатков, наблюдается тенденция как бы противоположного характера. В начальный период подросткового возраста детьми осознаются в основном только их отдельные поступки в определенных жизненных ситуациях, затем – черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности.

Установлено, что с возрастом меняется и восприятие подростками окружающих людей. Эталоны межличностного восприятия, которыми они пользуются, оценивая окружающих людей, становятся все более обобщенными и соотносятся не с мнениями отдельных взрослых, как это было в младшем школьном возрасте, а с идеалами, ценностями и нормами. Содержание оценочных нравственных эталонов продолжает расширяться и углубляться, они становятся более тонкими и дифференцированными, индивидуально различными [33].

Для эмоциональной сферы подростков характерны:

1) ярко выраженная эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам;

2) большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подростки долго не забывают обиды;

3) повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющая в тревожности. В.Н. Кисловская установила, что самая высокая тревожность наблюдается в подростковом возрасте, при этом повышение тревожности в старшем подростковом возрасте связано с появлением интимно-личностных

отношений с человеком, вызывающим различные эмоции, в том числе в связи со страхом показаться смешным.

4) противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения; обладая высокоразвитым чувством собственного достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и понимают, что плакать стыдно;

5) возникновение переживания не только по поводу оценки подростком другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;

6) сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослых или учителя; часто появляется страх быть отверженным группой;

7) предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна, более длительна; под влиянием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба; проявление гражданского чувства патриотизма.

Таким образом, эмоции подростков в значительной мере связаны с общением. Поэтому лично значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций. При этом, как отмечает В.Н. Куницына, недостаток опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности (учебе) и опыта общения приводят к тому, что подросток в основание своего эмоционального эталона кладет не общее, повторяющееся в разных людях, а индивидуальные особенности конкретного подразумеваемого человека. Сохраняется у подростков и отрицательное отношение к себе. В результате для школьников этого возраста характерна предрасположенность к отрицательным эмоциям и рассогласованность в мотивационной сфере [33].

1.3. Специфика эмоционального состояния подростков 15–16 лет в период подготовки к обязательному государственному экзамену

На сегодняшний день психологическое сопровождение учащихся является одной из актуальных проблем. От того насколько результативно будет сдан обязательный государственный экзамен, зависит дальнейшее успешное моделирование жизни подростка.

Проблема сдачи основного государственного экзамена является актуальной, т.к. введение ОГЭ сопровождается риском:

1) действующие программы почти по всем предметам перегружены понятиями и фактическими материалами. Эталоны ответа, предположены авторами контрольно-измерительных материалов (КИМов), поэтому не всегда обучающийся может конкретно определить, что от него требуется;

2) включение в КИМы большого числа заданий (необходимых для обеспечения содержательной валидности оценки подготовки выпускников) требует, чтобы у экзаменуемых были сформированы качества скоростного выполнения экзаменационной работы. Поэтому, успех на экзамене может определяться не только знаниями обучающегося, но и его умением работать с тестами (например, быстро выполнять задания, высокий уровень концентрации внимания и т.д.).

Отличительной особенностью молодого человека 15–16 лет, является то, что именно в этот, заключительный период обучения в школе перед ним стоит сложная задача – самоопределения, принятие решения, от которого зависит его будущее.

Естественно, такая ситуация заставляет задуматься, осмысливать свои возможности, потребности, притязания.

Времени на отсрочку нет. К трудностям, которые связаны с выбором, добавляется еще мучительное и тревожное ожидание сдачи экзаменов, в том числе и ОГЭ – нового по форме и содержанию. Ведь от итоговых результатов

зависит будущее, возможность реализовать себя, занять определенную социальную нишу.

Таким образом, подросткам 15–16 лет присуще чувство тревоги, нависшей угрозы, в основе которой лежит страх потерять (упустить) шанс самореализации. Психическое напряжение, которое испытывают учащиеся 9 класса, резко возрастает в конце третьей четверти (март).

Очень важно сохранить положительный психологический настрой учащихся, а для этого необходимо знать какие трудности, страхи и др. препятствия могут возникнуть при сдаче ОГЭ.

Проблема оптимизации учебной деятельности и психических состояний обучающихся в сложных условиях, в период подготовки к обязательному государственному экзамену является предметом внимания многих психологов, а ее сложность предопределяет широкое поле исследований. Это происходит в связи с разнообразием задач, возникающих перед исследователями: это задачи диагностики изменений в деятельности и состоянии человека, задачи разработки методов анализа деятельности, адекватных сложности и системности предмета исследования и методов обучения учащихся, задачи определения психологических и личностных детерминант, формирующих благоприятные для выполнения деятельности функциональные состояния человека.

Подготовка к основному государственному экзамену является одним из основных структурных элементов ведущего вида деятельности подростков 15–16 лет. Напряженный характер ее специфической чертой. Наряду с воздействием социальных факторов, существенное влияние на работоспособность, активность подростка и его психическое состояние оказывают и информационные параметры деятельности - содержание, объем необходимой для изучения информации, форма проведения экзамена.

Другие характеристики – особенности прохождения обязательного государственного экзамена, связанные с ответственностью за конечные результаты, являются основной причиной развития состояния психического

напряжения и напряженности. В многочисленных исследованиях показано, что возникновению напряженности способствуют чрезмерная субъективная сложность задания, высокая ответственность за результат деятельности, воздействие различного рода помех, а также дефицит информации или времени, избыточность информации и другие факторы.

Психическая напряженность оказывает неоднозначное влияние на деятельность, однако выраженные его формы и, особенно у эмоционально недостаточно устойчивых лиц, имеют явно деструктивный характер, вызывая нарушение ряда психических функций и, в конечном итоге, снижение эффективности и надежности деятельности. В связи с этим возникает необходимость оценки и прогнозирования эмоциональной устойчивости и эмоционального благополучия перед прохождением единого государственного экзамена. Сложность ОГЭ заключается в том, что в первую очередь это не проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса [40].

Среди медицинских работников существует точка зрения, что до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом. Отсюда можно сделать вывод, что экзамены ухудшают показатели здоровья детей. Действительно, многочисленные исследования показывают, что во время подготовки и сдачи основного государственного экзамена имеет место интенсивная умственная деятельность, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна (поверхностный, беспокойный сон), эмоциональные переживания. Все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость организма. Рабочая нагрузка подростков 15–16 лет, превышающая в обычное время 12 часов в сутки, в период подготовки к ОГЭ увеличивается до 15–16 часов. Кроме того, ситуация основного государственного экзамена у подростков неизменно вызывает проявления стрессового характера [42].

Перед началом обучения любой подросток имеет психическое состояние готовности к этой работе. Кроме этой общей и длительной готовности, существует готовность как временное состояние, которое может

быть названо также предшествующим состоянием. Часто подростки приступают к процессу подготовки к обязательному государственному экзамену с повышенной к ней готовностью. Состояние повышенной готовности может иметь разные причины, основные из которых следующие: особое стимулирование данного вида деятельности; новизна выполняемого поручения или вида деятельности; особо хорошее физическое самочувствие; предшествующие состояния.

Обычно человек более склонен обращать внимание на отрицательные предэкзаменационные состояния, т.к. они служат сигналами каких-то, требующих устранения, «непорядков» в психической деятельности, мешающих должным образом приступить к деятельности. Эти состояния снижения готовности к выполняемой деятельности следует рассматривать как выражение нарушения уравновешенности процессов возбуждения и торможения. В своей учебной работе учащимся часто приходится встречаться с трудностями, которые они должны преодолевать. В лучших случаях, при встрече с трудностями, подросток находится в психическом состоянии, которое можно назвать состоянием готовности преодолевать трудности. Это состояние характеризуется уверенностью, твердой решимостью справиться с трудностью, мобилизацией для этого всех своих сил.

Нет такого подростка, который не переживал бы особого психического эмоционального состояния в период экзаменационной подготовки, а особенно во время самого обязательного государственного экзамена. В этих ситуациях у подростков 15–16 лет неизменно присутствуют элементы стрессового характера.

Для успешного прохождения основного государственного экзамена, очень важно, в каком психическом состоянии находится подросток. Наиболее благоприятное для успешного прохождения ОГЭ психическое состояние подростков характеризуется внимательностью, серьезностью, уверенностью, относительным эмоциональным спокойствием. Все подростки

испытывают сильный стресс во время подготовки к итоговой аттестации, и потому желательное спокойствие при ее прохождении надо назвать относительным [43].

Эмоциональные переживания подростков 15–16 лет исключительно сложны и разнообразны. Эмоциональные переживания во время подготовки к ОГЭ принимают характер серьезного стресса. Противостояние стрессу в период подготовки к основному государственному экзамену предупреждается психологической подготовкой к выполнению учебных и других программ, формированием устойчивых качеств и навыков, умелым управлением их поведения со стороны преподавателей и руководителей образовательной организации. Б.Г. Ананьев отмечает, что условия жизнедеятельности и труда рассчитаны не столько на думающего, сколько на чувствующего человека.

Когда у подростка преобладают отрицательные эмоции (тревожность, переживания, страх, стресс), то в направленной деятельности на достижение успехов, имеет следующие особенности:

- подростки эмоционально острее реагируют на сообщения о неудаче;
- подростки хуже работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи;
- боязнь неудачи у подростка доминирует над стремлением к достижению успеха;
- опасение возможной неудачи доминирует над мотивацией достижения успеха.

Таким образом, в период подготовки к ОГЭ у подростков, помимо сильного интеллектуального напряжения, отмечается проявление ряда отрицательных эмоций: страха, беспокойства, тревоги, причиной которых является неопределенность исхода экзаменационной ситуации, оценка ее в субъективном, личном плане как «опасной», критической. В дни прохождения экзамена может ухудшиться память, замедляется время

реакции, наблюдается наибольший выброс адреналина и норадреналина в кровь. Изменяются вегетативные показатели: отмечается учащение сердцебиения на 10–15 ударов в минуту, усиление тремора рук, снижение температуры пальцев. Во многих исследованиях подтверждается неблагоприятное влияние экзаменов на сердечно-сосудистую систему подростков. Появляются страх и неуверенность в себе те, которые, связываясь с заниженной самооценкой, в свою очередь приводят к новым аффективным переживаниям.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Анализ научной литературы позволяет сделать следующие выводы.

1. Эмоциональное благополучие представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием. Исследования эмоционального благополучия дают следующие содержательные характеристики: преобладающий положительный эмоциональный фон; доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности; субъективное переживание счастья; направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д.

Выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

- доминирование негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния;
- присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
- подавленность;
- отчужденность, изолированность, отсутствие контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;

– психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;

– преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления.

2. Для эмоциональной сферы подростков характерны:

– очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам;

– большая устойчивость эмоциональных переживаний, подростки долго не забывают обиды;

– повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющаяся в тревожности;

– эмоции подростков в значительной мере связаны с общением. Поэтому личностно значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций.

3. В период ожидания сдачи экзаменов, в том числе и ОГЭ – нового по форме и содержанию, подросткам 15–16 лет присуще чувство тревоги, нависшей угрозы, в основе которой лежит страх потерять (упустить) шанс самореализации. Психическое напряжение, которое испытывают учащиеся 9-го класса, резко возрастает в конце третьей четверти. Психическая напряженность оказывает неоднозначное влияние на деятельность, однако выраженные его формы и, особенно у эмоционально недостаточно устойчивых лиц, имеют явно деструктивный характер, вызывая нарушение ряда психических функций и, в конечном итоге, снижение эффективности и надежности деятельности.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 15–16 ЛЕТ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОСНОВНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование эмоционального состояния подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену проводилось на базе средней общеобразовательной школы № XX г. Красноярск. Эмпирическую выборку составили обучающиеся 9 классов в количестве 25 чел.

В качестве диагностического инструментария использовались: методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н Филлипса, а также проективная методика «Человек под дождем», предложенная Е.В. Романовой и Т.И. Сытько.

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности, разработанная Б.Н. Филлипсом. Цель исследования состоит в изучении уровня и характера эмоционально-дискомфортного состояния, связанной со школой у обучающихся. Методика содержит 8 шкал: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, проблемы и страхи в отношениях с учителями, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, страх ситуации проверки знаний.

Шкала «Общая тревожность в школе» говорит об общем эмоциональном состоянии подростка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Шкала «Переживания социального стресса» – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

Шкала «Фрустрация потребности в достижении успеха» – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

Шкала «Страх самовыражения» – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Шкала «Страх ситуации проверки знаний» – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

Шкала «Страх несоответствовать ожиданиям окружающих» – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Шкала «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Шкала «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

При обработке результатов отмечаются ответы на вопросы, которые не совпадают с ключом теста. Например, на вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается: общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности и эмоциональном неблагополучии обучающегося.

2. Проективная методика «Человек под дождем», предложенная

Е.В. Романовой и Т.И. Сытько. Цель проективной методики «Человек под дождем» - диагностика эмоционального благополучия, особенностей совладания со сложными ситуациями, готовность человека справляться с трудностями, а также применяемые защитные механизмы.

Методика содержит 5 оценочных шкал (симптомокомплексов): *благоприятная ситуация, чувство неполноценности, чувство незащищенности, коммуникабельность, эмоциональная холодность.*

Каждому симптомокомплексу соответствуют 5 признаков. Наличие признака оценивается в 1 балл. Анализ преобладающих симптомокомплексов в рисунках позволяет их условно разделить на две группы:

- 1) симптомокомплексы, свидетельствующие об эмоциональном благополучии (благоприятная ситуация, коммуникабельность);
- 2) симптомокомплексы, отражающие эмоциональное неблагополучие (чувство незащищенности, чувство неполноценности, эмоциональная холодность).

Наибольшая сумма баллов является свидетельством преобладания того или иного симптомокомплекса в рисунке и позволяет сделать вывод об эмоциональном благополучии или неблагополучии.

2.2. Результаты исследования эмоционального состояния подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену

Проведение исследования по методике «Уровень школьной тревожности» Б.Н. Филлипса позволило получить данные, включающие показатели «общая тревожность в школе», «переживание социального стресса», «фрустрация потребности в достижении успеха», «страх самовыражения», «проблемы и страхи в отношениях с учителями», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, страх ситуации проверки знаний». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты изучения уровня школьной тревожности
подростков 15–16 лет (методика Б.Н. Филлипса)

n/n	Ф.И. испытуемого	Выраженность показателей школьной тревожности (баллы)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Т. С.	5	3	4	4	6	11	8	17
2	Д. О.	6	4	5	4	5	10	8	18
3	В. Ф.	5	3	3	3	4	12	7	16
4	Г. Г.	4	4	4	4	4	6	8	16
5	А. А.	5	3	4	3	4	5	6	16
6	Н. А.	4	3	3	4	5	6	7	14
7	Л. Ц.	6	3	5	3	4	3	5	15
8	Н. Ф.	4	3	3	3	5	6	6	14
9	Т. Ф.	5	3	5	3	4	8	5	17
10	Д. З.	4	3	3	3	5	11	6	15
11	Ф. А.	5	3	3	3	6	9	7	14
12	Л. Х.	4	3	3	5	5	6	8	18
13	Н. С.	5	4	4	3	7	4	6	19
14	А. К.	4	3	3	2	4	9	9	14
15	Н. С.	6	3	2	4	3	8	8	16
16	С. П.	4	3	4	3	4	5	7	16
17	В. П.	5	4	5	3	5	8	8	18
18	К. К.	6	4	3	4	4	6	6	15
19	В. Г.	4	3	4	2	5	5	8	15
20	Ж. В.	5	4	3	3	4	4	6	17
21	С. П.	4	4	3	4	4	6	5	15
22	И. М.	5	3	5	3	4	3	4	15
23	Н. Л.	6	3	3	3	4	12	6	20
24	Ю. В.	5	4	5	3	4	5	7	16
25	Р. Г.	3	3	3	2	3	9	6	16
Всего (Σ)		119	83	92	81	112	177	167	402
Средние арифметические значения (баллы)		4,75	3,32	3,68	3,24	4,48	7,08	6,68	16,8

Условные обозначения: шкалы: 1 – общая тревожность в школе, 2 – переживание социального стресса, 3 – фрустрация потребности в достижении успеха, 4 – страх самовыражения, 5 – проблемы и страхи в отношениях с учителями, 6 – страх не соответствовать ожиданиям окружающих, 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, 8 – страх ситуации проверки знаний.

В ходе обследования детей с помощью методики «Уровень школьной тревожности» Б.Н Филлипса установлено:

– наиболее ярко выражен у обучающихся (16,68 балла) *страх ситуации проверки знаний* (школьники отмечают, что «волнуются, когда учитель говорит, что проверка знаний покажет, насколько они знают

материал», «испытывают сильное волнение при выполнении проверочных заданий»;

– существенно проявляется у девятиклассников (7,08 балла) *страх не соответствовать ожиданиям окружающих* (обучающиеся отмечают, что им «трудно получать такие отметки, каких ждут от них родители», переживают, «что результаты их работы будут сравниваться в классе с результатами одноклассников»);

– для школьников характерна (6,68 балла) также *низкая физиологическая сопротивляемость стрессу* (они констатируют, что временами «испытывают дрожь, когда их вызывают отвечать», иногда им «снился, что не могут ответить на вопрос учителя»).

– показатели тревожности по шкалам «общая тревожность в школе», «переживание социального стресса», «фрустрация потребности в достижении успеха», «страх самовыражения», «проблемы и страхи в отношениях с учителями» - выражены незначительно (порядка 3,0–4,0 балла).

Обобщенные результаты исследования представлены на рисунке 1.

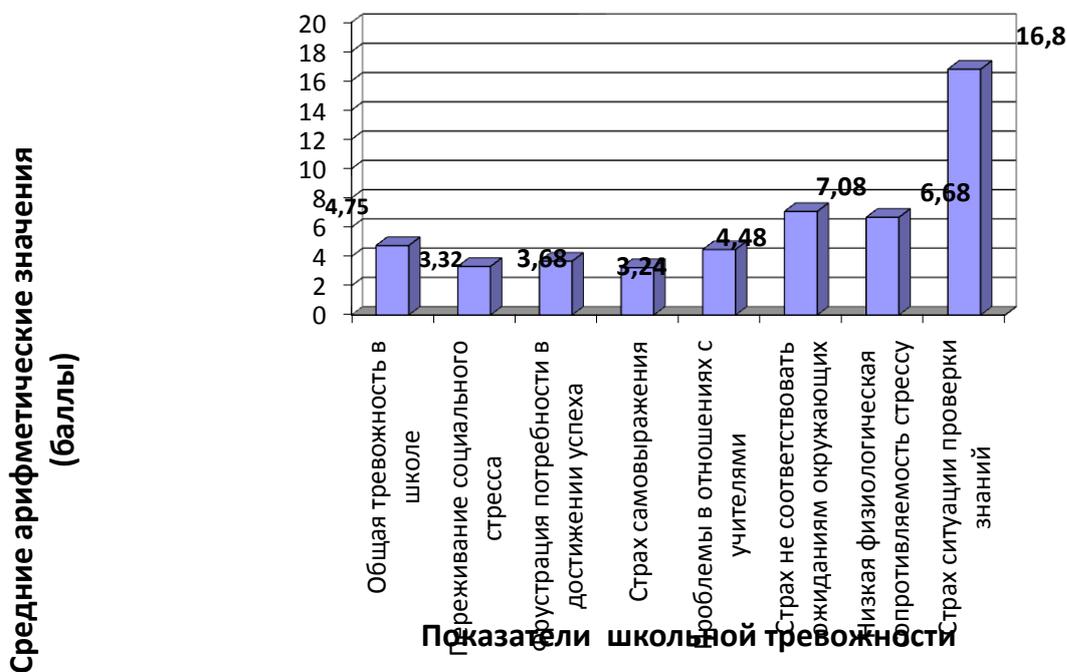


Рис. 1. Выраженность показателей проявления школьной тревожности у подростков 15–16 лет (методика Л.Б. Филлипса)

Таким образом, наиболее выраженными показателями проявления школьной тревожности у подростков 15–16 лет являются страх ситуации проверки знаний (16,68 балла); страх не соответствовать ожиданиям окружающих (7,08 балла); низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (6,68 балла). Далее мы изучали особенности эмоционального состояния подростков с помощью методики «Человек под дождем» Е.В. Романовой и Т.И. Сытько (таблица 3).

Таблица 3

Результаты исследования эмоционального состояния подростков 15–16 лет
(методика «Человек под дождем» Е.В. Романовой и Т.И. Сытько)

2

п/п	Ф.И. испытуемого	Симптомокомплекс				
		Благоприятная ситуация	Чувство неполноценности	Чувство незащищенности	Эмоциональная холодность	Коммуникабельность
1	Т. С.	2	3	4	4	3
2	Д. О.	2	4	5	3	3
3	В. Ф.	2	4	4	3	3
4	Г. Г.	3	5	4	3	2
5	А. А.	2	3	4	2	3
6	Н. А.	3	4	3	3	2
7	Л. Ц.	3	4	5	3	2
8	Н. Ф.	3	3	3	4	3
9	Т. Ф.	2	4	5	4	3
10	Д. З.	2	3	3	3	2
11	Ф. А.	2	2	3	3	3
12	Л. Х.	2	3	4	3	2
13	Н. С.	2	4	4	3	2
14	А. К.	3	4	3	3	3
15	Н. С.	3	3	2	3	3
16	С. П.	2	3	4	3	3
17	В. П.	2	5	5	2	2
18	К. К.	2	4	4	4	3
19	В. Г.	2	4	4	3	3
20	Ж. В.	3	3	3	4	2
21	С. П.	3	2	3	3	2
22	И. М.	3	4	5	3	3
23	Н. Л.	3	4	3	4	2
24	Ю. В.	2	4	5	2	3
25	Р. Г.	2	4	3	3	3
Всего (Σ)		60	90	95	78	65
Средние ариф.знач. (баллы)		2,4	3,6	3,8	3,1	2,6

В ходе обследования детей с помощью методики «Человек под дождем» Е.В. Романовой и Т.И. Сытько установлено:

– наиболее ярко выражен у обучающихся (3,8 балла) симптомокомплекс «Чувство незащищенности» (в рисунках школьников изображения уменьшены, расположены в нижней части листа, линии слабые, прерывистые, средств для защиты от дождя, предметов одежды нарисовано сразу несколько);

– существенно проявляется у девятиклассников (3,6 балла) симптомокомплекс «Чувство неполноценности» (в рисунках прослеживается тенденция к уменьшению размеров и возраста человека, одежда не подходит ситуации, человек на рисунке бежит или уходит, конечности оказываются спрятанными за спиной);

– менее выраженным (2,4 балла) является симптомокомплекс «Благоприятная ситуация» (в рисунках школьников присутствуют следующие элементы: редкие дождевые капли, прозрачные неглубокие лужи, пол испытуемого и изображенного человека одинаков, человек на рисунке идет вправо, одет сообразно погодным условиям);

– показатели по симптомокомплексам «Эмоциональная холодность» (отсутствие эмоций, схематичное изображение) и «Коммуникабельность» (присутствие других персонажей) выражены незначительно (соответственно – 3,1 балла и 2,6 балла).

Обобщенные результаты исследования представлены на рисунке 2.

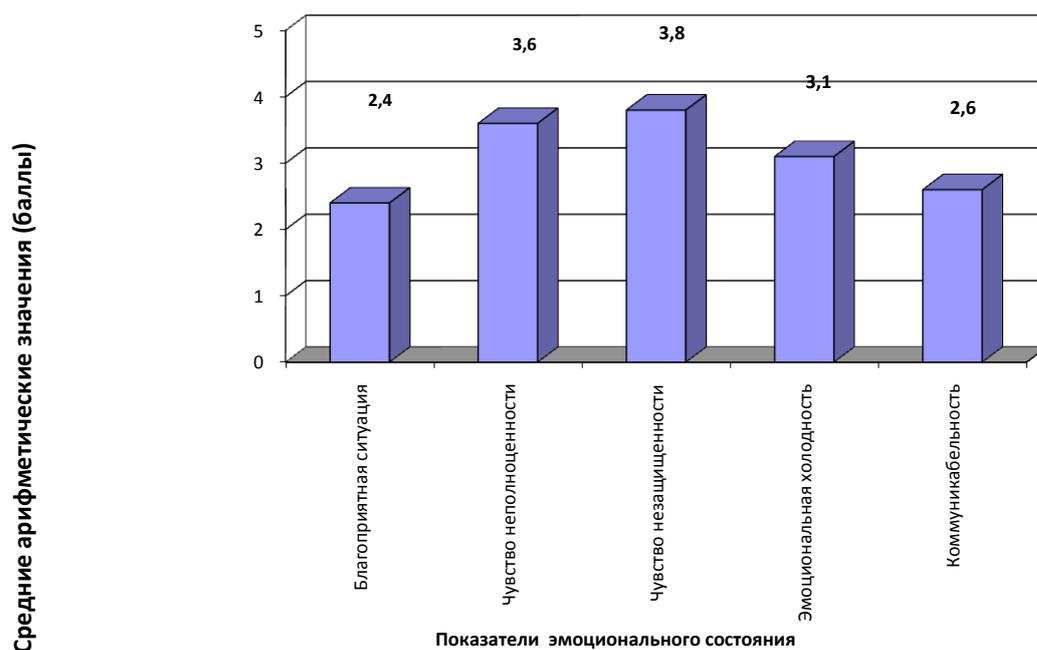


Рис. 2. Выраженность показателей эмоционального состояния подростков 15–16 лет (методика Е.В. Романовой и Т.И. Сытько)

С помощью методики «Человек под дождем» Е.В. Романовой и Т.И. Сытько выявлено: в рисунках обучающихся доминирует (3,8 балла) симптомокомплекс «Чувство незащищенности» (изображение уменьшено, расположено в нижней части листа, линии слабые, прерывистые), а также симптомокомплекс «Чувство неполноценности» (3,6 балла) (человек изображен убегающим или уходящим, его руки короткие, часто спрятаны за спиной). Следовательно, преобладающими являются симптомокомплексы, отражающие эмоциональное неблагополучие личности.

Таким образом, в ходе диагностики установлено, что эмоциональное состояние подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену характеризуется эмоциональным неблагополучием: проявлением неуверенности в своих силах; страха ситуации публичной оценки знаний, опасений не соответствовать ожиданиям окружающих (эмоционально значимых взрослых и сверстников).

Полученные результаты исследования эмоционального состояния

подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену свидетельствуют о необходимости профилактики эмоционального неблагополучия учащихся 9 классов.

2.3. Описание системы работы, обеспечивающей профилактику эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену

При разработке мероприятий, обеспечивающих профилактику эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену, мы опирались на положения системного подхода, который предполагает отношение к психолого-педагогической работе как к системе-совокупности хорошо структурированных и тесно взаимосвязанных между собой элементов.

Нами определено, что работа должна проводиться не только с учащимися, но и с родителями, а также с педагогическим коллективом школы.

Следовательно, основными направлениями профилактической работы, позволяющей стабилизировать эмоциональное состояние подростков, должны стать следующие:

- 1) психологическая подготовка школьников к ситуации сдачи экзамена (в рамках групповых психологических занятий);
- 2) индивидуальные и групповые консультации для родителей, направленные на создание благоприятного психологического климата в семье;
- 3) консультационная работа с педагогами по организации учебной работы с подростками в период подготовки к ОГЭ.

Задачами *работы с подростками* определены:

- 1) повышение самооценки подростка;
- 2) формирование стрессоустойчивости;
- 3) отработка навыков владения собой в ситуациях, эмоционально

травмирующих (ситуация сдачи экзамена) подростка;

Задачами *работы с родителями* определены:

- 1) информирование об особенностях эмоционального состояния подростков в период подготовки к основному государственному экзамену;
- 2) отработка навыков поддержания эмоционального комфорта подростка в семье;
- 3) формирование реальной оценки интеллектуальным возможностям подростка;

Задачами *работы с педагогами* определены:

- 1) информирование об особенностях эмоционального состояния подростков в период подготовки к основному государственному экзамену;
- 2) повышение психологической компетентности в работе с подростками в период подготовки к ОГЭ.

Коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на обеспечение эмоционального благополучия, расширение и обогащение сферы общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Значимым элементом в профилактике и преодолении эмоционального неблагополучия подростка является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в период подготовки к основному государственному экзамену.

Не менее важна в психопрофилактике и преодолении эмоционального дискомфорта подготовка детей к новым ситуациям, т.е. снижение неопределенности ситуации через детальный рассказ о ней, обсуждение возможных трудностей, обучение результативным, конструктивным способам поведения в ней. Достаточно эффективным способом профилактики можно назвать предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций (например, репетицию экзамена).

Описание системы психопрофилактических мероприятий представлено в таблице 4.

Таблица 4

Система мероприятий обеспечивающих профилактику эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену

№ недели	Работа с подростками	Работа с родителями	Работа с педагогами
1	«Основной государственный экзамен – что это такое, и как к нему относиться» Цель: познакомить школьников с особенностями ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, сформировать адекватное представление о нем. Форма работы: психолого-педагогическое занятие с элементами тренинга	–	«Как настроить школьника на успешное прохождение основного государственного экзамена» Цель: знакомство с психологическими рекомендациями учителям, готовящих школьников к ОГЭ. Форма работы: собрание педагогического коллектива
2	«Наши эмоции – как они могут нам навредить?» Цель: познакомить школьников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации (ситуации сдачи экзамена). Форма работы: психолого-педагогическое занятие с элементами тренинга.	«Как помочь ребенку в период подготовки к основному государственному экзамену» Цель: информирование родителей о психофизиологических причинах эмоциональной нестабильности подростков в период подготовки к ОГЭ. Форма проведения: родительское собрание	«Самоорганизации школьника. Как повысить?» Цель: отработать приемы повышения самоорганизации школьника (умение планировать свою деятельность, работать с литературой, тестами, инструкциями и др.) Форма работы: групповая консультация
3	«Уверенность в себе» Цель: познакомить школьников с правилами и процедурой ОГЭ, проигрывание стрессовых ситуаций, которые могут возникнуть в период сдачи ОГЭ. Форма работы: психолого-педагогическое занятие с элементами тренинга	«Семейные отношения и эмоциональное благополучие подростка». Цель: сформировать представление о значимости общей психологической атмосферы семьи в развитии у	–

№ недели	Работа с подростками	Работа с родителями	Работа с педагогами
		школьника чувства уверенности в собственных силах. Форма работы: групповая консультация	
4	Работа с памятками Цель: информирование школьников о разработанных приемах снятия эмоционального напряжения и эффективных методах работы с информацией.	Работа с памятками. Цель: рассмотрение основных рекомендаций педагогов и психологов по поддержанию эмоционального комфорта школьника в период подготовки к ОГЭ	Работа с памятками. Цель: информирование педагогов об основных элементах психологической поддержки в период подготовки к ОГЭ
5	«Искусство управлять своими эмоциями» Цель: обучение методам релаксации, приемам преодоления стресса Форма работы: психолого-педагогическое занятие с элементами тренинга.	«Здоровье – это важно!» Цель: повышение компетентности родителей в организации здоровьесберегающей среды школьника, углубление знаний родителей в области психогигиены. Форма работы – групповая консультация с элементами тренинга.	–
6	«Экзамен – это хорошо или плохо?» Цель: показать позитивную роль испытаний в жизни человека. Форма работы: классный час	«Как помочь ребенку справиться со стрессом?» Цель: обучение методам релаксации, приемам преодоления стресса. Форма работы – групповая консультация с элементами тренинга.	–
7	Индивидуальные консультации	Индивидуальные консультации	Индивидуальные консультации
8	Классный час «Экзамены: установка на успех!»	Индивидуальные консультации	–

Указанная система работы проводилась в течение 8 недель (март-апрель) во внеурочное время. Подробное описание мероприятий приведено в приложении.

2.4. Эмпирическое изучение эффективности разработанной системы мероприятий

В качестве диагностического инструментария для повторной диагностики нами применялись те же методики, которые использовались при первичном диагностическом обследовании.

Проанализируем результаты констатирующего и контрольного исследования эмоционального состояния подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену.

Результаты диагностики детей с помощью методики «Уровень школьной тревожности» Б.Н Филлипса представлены в таблице. 5.

Результаты констатирующего и контрольного исследования уровня
школьной тревожности подростков 15–16 лет

n/ n	Ф.И. испытуемо го	Выраженность показателей школьной тревожности (баллы)															
		1		2		3		4		5		6		7		8	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1	Т. С.	5	5	3	2	4	4	4	4	6	6	11	10	8	8	17	15
2	Д. О.	6	6	4	5	5	4	4	4	5	5	10	10	8	8	18	17
3	В. Ф.	5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	12	11	7	6	16	16
4	Г. Г.	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	6	6	8	6	16	16
5	А. А.	5	4	3	3	4	4	3	3	4	3	5	6	6	6	16	16
6	Н. А.	4	3	3	3	3	3	4	4	5	3	6	5	7	7	14	15
7	Л. Ц.	6	4	3	3	5	4	3	3	4	3	3	3	5	6	15	13
8	Н. Ф.	4	4	3	3	3	3	3	3	5	5	6	4	6	6	14	14
9	Т. Ф.	5	5	3	3	5	3	3	3	4	4	8	7	5	5	17	16
10	Д. З.	4	4	3	3	3	3	3	3	5	5	11	10	6	5	15	15
11	Ф. А.	5	4	3	2	3	3	3	3	6	5	9	9	7	4	14	12
12	Л. Х.	4	3	3	2	3	3	5	4	5	5	6	6	8	5	18	17
13	Н. С	5	4	4	4	4	4	3	3	7	7	4	4	6	6	19	17
14	А. К.	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	9	9	9	7	14	12
15	Н. С.	6	6	3	3	2	2	4	3	3	3	8	8	8	7	16	16
16	С. П.	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	5	5	7	7	16	16
17	В. П.	5	5	4	4	5	5	3	2	5	5	8	8	8	8	18	16
18	К. К.	6	6	4	4	3	4	4	3	4	4	6	5	6	6	15	15
19	В. Г.	4	4	3	3	4	5	2	2	5	5	5	5	8	6	15	15
20	Ж. В.	5	5	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	6	6	17	15
21	С. П.	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	6	5	5	5	15	13
22	И. М.	5	4	3	3	5	3	3	3	4	3	3	3	4	4	15	15
23	Н. Л.	6	4	3	3	3	3	3	2	4	3	12	10	6	6	20	17
24	Ю. В.	5	5	4	3	5	6	3	3	4	4	5	5	7	5	16	17
25	Р. Г.	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	9	8	6	5	16	16
Всего (Σ)		119	103	83	78	92	88	81	75	112	103	177	159	167	150	402	382
Сред.ариф.знач. (баллы)		4,75	4,12	3,32	3,12	3,68	3,52	3,24	3	4,48	4,12	7,08	6,36	6,68	6	16,8	15,28

Условные обозначения: шкалы: 1 – общая тревожность в школе, 2 – переживание социального стресса, 3 – фрустрация потребности в достижении успеха, 4 – страх самовыражения, 5 – проблемы и страхи в отношениях с учителями, 6 – страх не соответствовать ожиданиям окружающих, 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, 8 – страх ситуации проверки знаний; I – первичная диагностика, II – повторная диагностика.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы можем отметить, что:

– у большинства опрошенных школьников снизился (16,8-15,28 балла) показатель по шкале «Страх ситуации проверки знаний». Школьники стали спокойнее относиться к ситуации проверки знаний, появились изменения в оценке своих возможностей;

– небольшие изменения произошли по шкалам «Общая тревожность в школе» (4,75–4,12 балла), «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (7,08–6,36 балла), «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» (6,68–6 балла). Обучающиеся отмечают, что стали спокойнее относиться к стрессовым ситуациям;

– показатели тревожности по шкалам «Фрустрация потребности в достижении успеха», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Страх самовыражения»- существенно не изменились (порядка 0,16–0,36 балла).

Проанализировав результаты, полученные при первичной и повторной диагностике по методике «Уровень школьной тревожности», можно говорить о том, что наблюдается положительная динамика в количественных показателях по шкалам «Страх ситуации проверки» (показатель снизился на 1,52 балла), «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (показатель снизился на 0,72 балла), «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» (снизился на 0,68 балла), «Общая тревожность в школе» (снизился на 0,63 балла).

Обобщенные результаты исследования представлены на рисунке 3.



Рис. 3. Выраженность показателей проявления школьной тревожности у подростков 15–16 лет до и после проведения системы профилактической работы (методика Л.Б. Филлипса)

Таким образом, отмечено снижение показателей тревожности по всем диагностическим шкалам. При этом наиболее существенные изменения фиксируются по шкалам «Общая тревожность в школе», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу».

Проанализируем результаты констатирующего и контрольного исследования эмоционального состояния подростков 15–16 лет с помощью методики «Человек под дождем» Е.В. Романовой и Т.И. Сытько. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты констатирующего и контрольного исследования
эмоционального состояния подростков 15–16 лет
(методика Е.В. Романовой и Т.И. Сытько)

n/n	Ф.И. испытуемого	Симптомокомплекс									
		Благоприятная ситуация		Чувство неполноценности		Чувство незащищенности		Эмоциональная холодность		Коммуни- кабельность	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1	Т. С.	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4
2	Д. О.	2	3	4	3	5	3	3	3	3	4
3	В. Ф.	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3
4	Г. Г.	3	3	5	4	4	2	3	3	2	2
5	А. А.	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3
6	Н. А.	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3
7	Л. Ц.	3	4	4	3	5	4	3	2	2	3
8	Н. Ф.	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
9	Т. Ф.	2	4	4	2	5	4	4	4	3	3
10	Д. З.	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3
11	Ф. А.	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3
12	Л. Х.	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4
13	Н. С	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3
14	А. К.	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3
15	Н. С.	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
16	С. П.	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3
17	В. П.	2	4	5	4	5	4	2	2	2	3
18	К. К.	2	3	4	3	4	2	4	3	3	3
19	В. Г.	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3
20	Ж. В.	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2
21	С. П.	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3
22	И. М.	3	3	4	3	5	4	3	3	3	3
23	Н. Л.	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3
24	Ю. В.	2	3	4	3	5	4	2	3	3	4
25	Р. Г.	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4
Всего (Σ)		60	80	90	70	95	78	78	75	65	79
Средние арифметические значения (баллы)		2,4	3,2	3,6	2,8	3,8	3,12	3,1	3	2,6	3,16

Условные обозначения: I-первичная диагностика, II- повторная диагностика.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы можем отметить:

– небольшие изменения произошли в показателях по симптомокомплексу «Чувство неполноценности» (3,6–2,8 балла);

– положительные тенденции обозначились в показателях по симптомокомплексу «Благоприятная ситуация» (2,4–3,2 балла);

– снизились показатели по симптомокомплексу «Чувство незащищенности» (3,8–3,12 балла);

– показатели эмоционального состояния по симптомокомплексам «Эмоциональная холодность» и «Коммуникабельность» – существенно не изменились (порядка 0,5–0,1 балла).

Обобщенные результаты исследования представлены на рисунке 4.

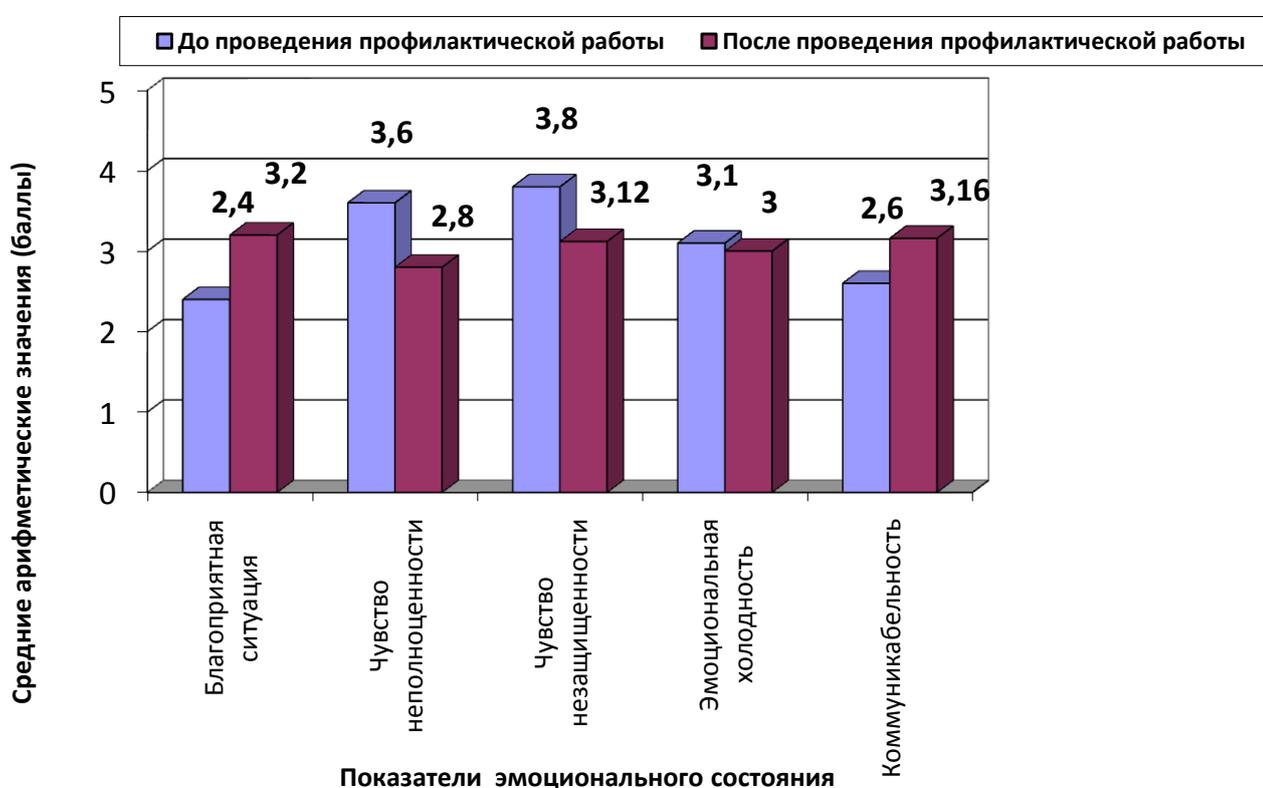


Рис. 4. Выраженность показателей эмоционального состояния подростков 15–16 лет до и после проведения системы профилактической работы (методика Е.В. Романовой и Т.И. Сытько).

Проанализировав результаты, полученные на этапе констатирующего и контрольного экспериментов, полученных с помощью методики «Человек под дождем», направленной на исследование эмоционального благополучия подростков, можно говорить о том, что наблюдается положительная динамика в количественных показателях по симптомокомплексам «Чувство

неполноценности» (показатель снизился на 0,8 балла), «Благоприятная ситуация» (повысился на 0,8 балла), «Чувство незащищенности» (снизился на 0,68 балла)

Для проведения статистического анализа был использован расчет t-критерия Стьюдента (таблица. 7,8).

Таблица 7

Выявление достоверных различий в показателях, характеризующих уровень школьной тревожности подростков 15–16 лет до и после проведения системы профилактических мероприятий

Диагностические шкалы	t-Стьюдента	Достоверность различий
Общая школьная тревожность	2,0	$p > 0,1$
Переживание социального стресса	2,0	$p > 0,1$
Фрустрация потребности в достижении успеха	1,1	$p > 0,1$
Страх самовыражения	2,4	$p < 0,1$
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	3,3	$p \leq 0,05$
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,1	$p \leq 0,05$
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	3,2	$p \leq 0,05$
Страх ситуации проверки знаний	3,6	$p \leq 0,01$

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики по методике «Уровень школьной тревожности» мы можем отметить, что:

- по шкале «Общая школьная тревожность», полученное эмпирическое значение t (2) находится в зоне незначимости ($p > 0,1$);
- по шкале «Переживание социального стресса», Полученное эмпирическое значение t (2) находится в зоне незначимости ($p > 0,1$);
- по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха», полученное эмпирическое значение t (1,1) находится в зоне незначимости ($p > 0,1$);

– по шкале «Страх самовыражения», полученное эмпирическое значение $t(2,4)$ находится в зоне значимости на уровне статистической тенденции $p < 0,1$;

– по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», полученное эмпирическое значение $t(3,3)$ находится в зоне значимости ($p \leq 0,05$);

– по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», полученное эмпирическое значение $t(3,1)$ находится в зоне значимости ($p \leq 0,05$);

– по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», полученное эмпирическое значение $t(3,2)$ находится в зоне значимости ($p \leq 0,05$);

– по шкале «Страх ситуации проверки знаний», полученное эмпирическое значение $t(3,6)$ находится в зоне значимости ($p \leq 0,01$).

Таким образом, нами выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$) в показателях школьной тревожности до и после проведения профилактической работы по шкалам «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», «Страх ситуации проверки знаний».

Таблица 8

Выявление достоверных различий в показателях, характеризующих эмоциональное состояние подростков 15–16 лет до и после проведения системы профилактических мероприятий

Симптомокомплексы	t-Стьюдента	Достоверность различий
Благоприятная ситуация	5,0	$p \leq 0,05$
Чувство неполноценности	6,7	$p \leq 0,01$
Чувство незащищенности	4,9	$p \leq 0,05$
Эмоциональная холодность	1,5	$p > 0,1$
Коммуникабельность	5,1	$p \leq 0,05$

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики эмоционального состояния подростков по методике «Человек под дождем» мы можем отметить, что:

- по симптомокомплексу «Благоприятная ситуация», полученное эмпирическое значение $t(5)$ находится в зоне значимости ($p \leq 0,05$);
- по симптомокомплексу «Чувство неполноценности», полученное эмпирическое значение $t(6,7)$ находится в зоне значимости ($p \leq 0,01$);
- по симптомокомплексу «Чувство незащищенности», полученное эмпирическое значение $t(4,9)$ находится в зоне значимости ($p \leq 0,05$);
- по симптомокомплексу «Эмоциональная холодность», полученное эмпирическое значение $t(1,5)$ находится в зоне незначимости ($p > 0,1$);
- по симптомокомплексу «Коммуникабельность», полученное эмпирическое значение $t(5,1)$ находится в зоне значимости ($p \leq 0,05$).

Таким образом, нами выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$) в показателях эмоционального состояния подростков до и после проведения профилактической работы по всем симптомокомплексам методики.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Проведенное эмпирическое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Изучение эмоционального состояния подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену с помощью методики «Уровень школьной тревожности» Б.Н. Филлипса выявило:

- наиболее ярко выражен у обучающихся (16,68 балла) *страх ситуации проверки знаний* (школьники отмечают, что «волнуются, когда учитель говорит, что проверка знаний покажет, насколько они знают материал», «испытывают сильное волнение при выполнении проверочных заданий»);

- существенно проявляется у девятиклассников (7,08 балла) *страх не соответствовать ожиданиям окружающих* (обучающиеся отмечают, что

им «трудно получать такие отметки, каких ждут от них родители», переживают, «что результаты их работы будут сравниваться в классе с результатами одноклассников»;

– для школьников характерна (6,68 балла) также *низкая физиологическая сопротивляемость стрессу* (они констатируют, что временами «испытывают дрожь, когда их вызывают отвечать», иногда им «снился, что не могут ответить на вопрос учителя»).

– показатели тревожности по шкалам «общая тревожность в школе», «переживание социального стресса», «фрустрация потребности в достижении успеха», «страх самовыражения», «проблемы и страхи в отношениях с учителями» - выражены незначительно (порядка 3,0-4,0 балла).

Таким образом, наиболее выраженными показателями проявления школьной тревожности у подростков 15–16 лет являются *страх ситуации проверки знаний* (16,68 балла); *страх не соответствовать ожиданиям окружающих* (7,08 балла); *низкая физиологическая сопротивляемость стрессу* (6,68 балла).

2. Исследование эмоционального состояния подростков, с помощью методики «Человек под дождем» (Е.В. Романовой, Т.И. Сытько) показало:

– наиболее ярко выражен у обучающихся (3,8 балла) симптомокомплекс «Чувство незащищенности» (в рисунках школьников изображения уменьшены, расположены в нижней части листа, линии слабые, прерывистые, средств для защиты от дождя, предметов одежды нарисовано сразу несколько);

– существенно проявляется у девятиклассников (3,6 балла) симптомокомплекс «Чувство неполноценности» (в рисунках школьников прослеживается тенденция к уменьшению размеров и возраста человека, одежда не подходит ситуации, человек на рисунке бежит или уходит, конечности оказываются спрятанными за спиной);

– низкими оказались показатели (2,4 балла) по симптомокомплексу «благоприятная ситуация» (в рисунках школьников присутствуют

следующие элементы: редкие дождевые капли, прозрачные неглубокие лужи, пол испытуемого и изображенного человека одинаков, человек на рисунке идет вправо, одет сообразно погодным условиям);

– показатели по симптомокомплексам «Эмоциональная холодность» и «Коммуникабельность» выражены не значительно (3,1 балла и 2,6 балла)

Таким образом, установлено: в рисунках обучающихся доминирует (3,8 балла) симптомокомплекс «Чувство незащищенности» (изображение уменьшено, расположено в нижней части листа, линии слабые, прерывистые), а также симптомокомплекс «Чувство неполноценности» (3,6 балла) (человек изображен убегающим или уходящим, его руки короткие, часто спрятаны за спиной).

3. На основании полученных данных была разработана программа профилактических мероприятий, направленная на стабилизацию эмоционального состояния подростков. Направлениями работы определены:

– психологическая подготовка школьников к ситуации сдачи экзамена (в рамках групповых психологических занятий);

– индивидуальные и групповые консультации для родителей, направленные на создание благоприятного психологического климата в семье;

– консультационная работа с педагогами по организации учебной работы с подростками в период подготовки к ОГЭ.

Указанная система работы осуществлялась в течение 2 месяцев (март-апрель).

После реализации профилактической программы, была проведена повторная диагностика эмоционального состояния обучающихся. Количественный, качественный и статистический анализ полученных данных свидетельствует о достоверных ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$) положительных изменениях эмоционального состояния подростков. Таким образом, можем заключить, что проведенную нами профилактическую работу можно считать эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В сложившихся за последние десятилетия социально-экономических условиях в нашей стране, в системе образования происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Одним из таких изменений является введение в систему образования в 2001 году Основного Государственного Экзамена – для обучающихся 9 класса. Соответственно, внесены кардинальные изменения в требования к сдаче экзаменационных испытаний обучающимися в школе. Нововведения в системе общеобразовательных учреждений предъявляют высокие требования к подготовке к экзаменам, к процедуре их прохождения.

ОГЭ, как и другие формы итоговых экзаменов, содержит в себе возможности и перспективы, но одновременно вызывает у выпускников девятых классов сильное эмоциональное напряжение, повышенную тревожность, неопределенность, связанную с возможностью реализации дальнейших жизненных планов. Поскольку успешность сдачи итоговых выпускных экзаменов в форме ОГЭ зависит не только от хорошей подготовки к ним, но и от положительного психоэмоционального состояния, актуальным становится изучение особенностей эмоциональной сферы девятиклассников, в том числе специфики их эмоционального благополучия/неблагополучия.

Несмотря на широкий диапазон исследований, касающихся различных аспектов эмоционального состояния обучающихся выпускных классов, мы можем констатировать недостаточную разработанность данной проблемы в психологии и педагогике.

В ходе исследования были проанализированы научные труды, как отечественных (С.В. Воликова, В.В. Николаева, Н.Г. Гарян, С.В. Малыхина, А.Б. Холмогорова О.И. Бадулина, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова и др.), так и зарубежных ученых (Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.). На основании имеющихся подходов к описанию эмоционального благополучия личности

можно сделать вывод о том, что оно представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.

Надо отметить, что исследований, которые содержательно описывают эмоциональное благополучие личности, значительно больше, чем аналогичных исследований эмоционального неблагополучия. При этом исследований, посвященных изучению возможностей профилактики эмоционального неблагополучия подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену недостаточно.

Данные проведенных исследований показали, что эмоциональное состояние подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену является не стабильным. Для современных девятиклассников характерен страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, состояния низкой сопротивляемости стресса. Результаты исследований показывают, что подростки довольно часто испытывают чувство незащищенности и неполноценности.

В ходе проведения исследования был разработана программа профилактических мероприятий, включающих в себя три основных направления:

- 1) работа с обучающимися;
- 2) работа с родителями;
- 3) работа с педагогическим коллективом.

После реализации профилактической программы было проведено повторное диагностическое обследование девятиклассников.

Статистически значимые различия были получены по шкалам «Страх ситуации проверки знаний», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Физиологическая сопротивляемость стрессу», а так же изменения произошли в симптомокомплексах «Благоприятная ситуация»,

«Чувство незащищенности», «Чувство неполноценности»,
«Коммуникабельность»

Таким образом, можем заключить, что выдвинутая нами гипотеза получила подтверждение в ходе исследования. Система профилактических мероприятий, включающая: психологическую подготовку школьников к ситуации сдачи экзамена в рамках групповых психологических занятий; индивидуальные и групповые консультации для родителей, направленные на создание благоприятного психологического климата в семье; рекомендации педагогам по организации учебной работы с подростками в период подготовки к ОГЭ – обеспечивает профилактику их эмоционального неблагополучия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека .М.: Изд-во Казанского ун-та, 1987. 262 с.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. Спб.: Речь, 2007. 320с.
3. Ананьев В.А. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2006. 368 с.
4. Андреев А.Л. Общество и образование: социокультурный профиль России // Педагогика. 2002. № 6. С.20–29.
5. Арпадьев Г.С. Психологические проблемы современных подростков в пространстве информационных технологий // Развитие личности. 2006. № 2. С.41–44.
6. Беличева С.А. Сложный мир подростка. Свердловск: Средне-Уральск. Книжное изд-во, 1984. 129 с.
7. Бадулина О.И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников: дис. ... канд. пед. наук. М., 1998. 125 с.
8. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды (Теоретические основы и технологии создания): дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2002. 386 с.
9. Башкирева Т.Б. Общие критерии психического, психологического и социального здоровья // Мир психологии.2007. № 2. С.140–151.
10. Беличева С.А. Основы превентивной психологии // Консорциум «Социальное здоровье России», 2003. С. 122–125.
11. Березина Т.Н. Воспитание добра как психолого-педагогическая проблема высшей школы // Alma mater (Вестник высшей школы). 2013. № 2. С. 62–66
12. Березина Т.Н. Об эмоциональной безопасности образовательной среды // Психология и психотехника. 2013. № 9. С. 897–902.

13. Березина Т.Н. Проблема добра в современной педагогике и психологии // Современное образование. 2013. № 1. С. 126–139.
14. Бордовская Н.В. Педагогика. СПб: Питер, 2004. 284 с.
15. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М.: Академия, 2000. 192 с.
16. Вилюнас В. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008. 496 с.
17. Воробьева О.А. Психолого-педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа: дисс. ... канд. психол. наук. Коломна, 2000. 180 с.
18. Глушенко А.А., Иванцов В.В., Клово А.Г., Радомская М.В., Фролов И.И. Инструментальное обеспечение измерения и оценки качества образования: Монография. М.: Изд-во МПА-ПРЕСС, 2005. 218 с.
19. Горбатков А.А. Динамика эмоций в деятельности: дифференциальный аспект // Психологический журнал. 2007. № 4. С. 101–114.
20. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: Изд-во РАГС, 1998. 33 с.
21. Григорьева М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения // Психологическая наука и образование. 2009. № 2. С. 41–45.
22. Джуринский А.Н. Развитие образования в современном мире: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. 240 с.
23. Драгунова Т.В. Кризис объясняли по разному // Хрестоматия по возрастной психологии / Институт практической психологии, 2006. 429 с.
24. Ениколопов С.Н. Опросник Басса-Дарки // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: 1990. С. 6–17.
25. Жуков А.Д. Образование в России: Проблемы и решения. М.:

ЭКМОС, 2000. 154 с.

26. Идобаева О.А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога. дисс... канд. психологич. наук. М., 1998. 143 с.

27. Изард К.Е. Психология эмоций. М.: Просвещение, 2000. 464 с.

28. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Владос, 2002. 749 с.

29. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2007. 783 с.

30. Ковалёва, Г.С. Состояние российского образования // Педагогика. 2001. № 2. С. 80–88.

31. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков // Вопросы психологии. 2007. № 3. С.69–78.

32. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Владос, 2002. 489 с.

33. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Психол. журн. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–15.

34. Кузьменко Н.Е. О модернизации образования в России // Педагогика. 2005. № 3. С.107–116.

35. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. М.: Просвещение, 2001. 390 с.

36. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476–510.

37. Куликов Л.В. Дмитриева М.С., Долина М.Ю., Иванов О.В., Розанова М.А., Тимошенко Т.Г. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». Вып.3. Ч.1. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. С. 342–350.

38. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 4-е изд. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. 245 с.

39. Мамайчук, И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2008. С. 36–38.

40. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2001. 320 с.

41. Москва, Кремль Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. URL: <http://www.kremlin.ru/text/docs/2002/04/57884.shtm> (дата обращения 27.03.2017).

42. Невежина М.М. Педагогика. М.: Риор, 2005. 125 с.

43. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2003. 607 с.

44. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. СПб.: Питер, 2006. 240 с.

45. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. 2006. № 1. С. 20–33.

46. Прихидько А.И. Проблема эмоции в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. 2009. №1. С. 141–153.

47. Прихожан А.М. Этот волнующий пубертат // Семья и школа. 1997. № 4. С. 23–28

48. Прихожан А.М. Психология тревожности. СПб.: Питер, 2007. 192 с.

49. Психологический климат в школе: к вопросу о структуре понятия. URL: http://psyjournals.ru/files/69066/jmfp14_1_n9_Fedunina.pdf (дата обращения 27.04.2017).

50. Радомская М.В. Школьное образование в контексте социальных реформ // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика». Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. № 5. С. 43–45

51. Райгородский Д.Я. Психология личности. Хрестоматия. Самара: Изд. Дом Бахрах М., 2000. 448 с.

52. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. 8-е издание. СПб.: Питер, 2000. С.548–557.

53. Рубцов В.В., Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как условие психосоциального благополучия

школьника/Безопасность образовательной среды. М.: Экон-Информ, 2008. С. 5–11.

54. Рубцов С., Березина Т.Н. Роль подлинных эмоций в эмоциональной безопасности образовательной среды // Психологическая наука и образование. 2013. № 6. С. 101–107.

55. Сары-Гузель В.Р. Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность. дис. ... канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2002, 177 с.

56. Стрижиус Е.И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости // Педагогика и просвещение. 2013. № 1. С. 106–125.

57. Тарабакина Л. В. Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения: дисс... на соискание учёной степени доктора психологических наук. Нижний Новгород, 2000. 324 с.

58. Ткаченко О.В. Психологические аспекты подготовки ребенка к условиям детского сада через вариативные формы дошкольного образования // Психология и Психотехника. 2013. 11. С. 1112–1119.

59. Федунина Н.Ю. Психологический климат в школе: к вопросу о структуре понятия // Современная зарубежная психология. 2014. Т. 3. № 1. С. 117–124.

60. Хизгияева Н.В. Психологические особенности развития коммуникативной культуры дошкольника // Психолог. 2014. 3. С. 1–18.

61. Холмогорова А.Б. Гаранян Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. 752 с.

62. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001. 208 с.

63. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2004. 268 с.

64. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики 2005. 349 с.

65. Mulvey E.P., Cauffman E. The Inherent Limits of Predicting School Violence //American Psychologist. 2001. Vol. 56, № 10, October. P. 797–802.

66. Fein R., Vossekuil B., Pollack W., Borum R., Modzeleski W., Reddy M. Threat Assessment in Schools: A Guide to Managing Threatening Situations and to Creating Safe School Climates. U.S. Department of Education, Washington, D.C.: National Threat Assessment Center, 2002. 95 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Методика диагностики уровня школьной тревожности (Л.Б. Филипса)

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у обучающихся.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны.

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста (таблица 8, 9). Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Обработка результатов

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

Таблица 10

Ключ к вопросам

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Обработка результатов:

1) Число несовпадений знаков («+» – да, «-» – нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50% и 75%).

Для каждого респондента

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение – < 50%; > 50% и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50% и 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Проективная Методика «Человек под дождем»

(Е.В. Романовой и Т.И. Сытько)

Цель проективной методики «Человек под дождем» — диагностика эмоционального благополучия, особенностей совладания со сложными ситуациями, готовность человека справляться с трудностями, а также применяемые защитные механизмы.

Инструкция: предлагаем клиенту чистый вертикально расположенный лист бумаги и даем первую инструкцию: «Нарисуйте человека». После того, как человек выполнил задание, даем ему другой лист и предлагаем нарисовать человека под дождем. Для чего это нужно? Первое задание отражает представления человека о себе в обычной ситуации, а второе – в неблагоприятной. Из сравнения двух рисунков можно сделать интересные выводы. Бывает, что клиент-женщина в первом задании рисует человека своего пола, а во втором – мужчину. Это может означать, что в сложной ситуации она использует защитные механизмы, характерные для мужчин.

При обработке результатов теста опираются на *ряд критериев*.

Положение рисунка на листе. Верх-низ: Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением. Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право):

– если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен;

– если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

Оценка характера линий:

- легкие линии – недостаток энергии, скованность;
- линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность;
- неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

Контуры фигуры:

- неотрывные линии – изоляция;
- разрыв контура – сфера конфликта;
- много острых углов – агрессивность, плохая адаптация;
- двойные линии – тревога, страх, подозрительность;
- штриховка – зона тревожности.

В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, *как изображена фигура человека:*

повернута влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом;

- повернута вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен;
- виден затылок, человек изображен спиной – проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия. Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Средства защиты от дождя. Зонт, головной убор, плащ и т.д. – это символы защитных механизмов, способов справиться с неприятностями. Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите. Шляпа на голове – потребность в защите от вышестоящих.

Фон, окружение. По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа – предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров. Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

Тело. Голова – сфера интеллекта и контроля. Непропорционально большая голова говорит об убежденности испытуемого в значимости мышления. Маленькая голова – переживание интеллектуальной неадекватности, неполноценности.

Шея – связь разума с чувствами. Чрезмерно крупная шея говорит о том, что рисующий сознает свои телесные импульсы и старается их контролировать. Длинная, тонкая шея означает торможение в осознании своих телесных импульсов. Короткая толстая шея – рисующий делает

уступки своим слабостям, желаниям. Шея перевязана платком – разрыв связи между разумом и чувствами.

Плечи – признак физической силы. Чем больше плечи, тем больше потребность во власти, признании. Плечи мелкие – ощущение собственной малоценности, ничтожности. Покатые плечи – уныние, отчаяние, чувство вины.

Туловище чрезмерно крупное – наличие неудовлетворенных потребностей, желаний. Тело квадратное – признак мужественности. Тело очень маленькое – чувство унижения, малоценности.

Лицо показывает отношение к миру, важно обратить внимание на выраженность тех или иных черт. Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом. Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом или не прорисовано – стремление избегать неприятных воздействий.

Большие, заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду. Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов. Ресницы – кокетливость, демонстративность.

Большие уши – чувствительность к критике, заинтересованность в положительном мнении окружающих. Уши маленькие, отсутствие ушей – избегание критики, нежелание слушать о себе плохое.

Конечности, руки – символ межперсонального взаимодействия. Широко раскрытые руки, ладонями вперед говорят об открытости, стремлению к действиям. Если руки шире у запястий, чем у плечей, это говорит об импульсивности в действиях. Если руки изображены отдельно от тела – импульсы тела для рисующего неподконтрольны. Руки за спиной означают нежелание уступать, однако агрессия находится под контролем. Руки слишком длинные – большие амбиции. Руки напряжены и прижаты к телу – ригидность, неповоротливость, напряжение. Отсутствие рук – нежелание общаться, чувство собственной неадекватности. Пальцы на

рисунке олицетворяют чувства, чаще всего агрессию. Большие пальцы, нарисованные отдельно, выражают вытесненную агрессивность.

Таблица 11

Интерпретация данных. Описание симптомокомплексов методики

Симптомокомплекс	Симптом	Балл
1. Благоприятная ситуация	1. Редкие дождевые капли;	1
	2. Прозрачные неглубокие лужи;	1
	3. Обычного размера зонтик в руках у человека	1
	4. Пол испытуемого и изображённого человека одинаков.	1
	5. Человек на рисунке идёт вправо, одет соответственно погодным условиям.	1
2. Чувство неполноценности	1. Прослеживается тенденция к уменьшению размеров и возраста человека;	1
	2. Человек бежит или уходит,	1
	3 Одежда не подходит ситуации	1
	4. Тело может быть лишено рук или ног, или конечности оказываются спрятанными за спиной	1
	5. Руки короткие, плечи слишком узкие.	1
3. Чувство незащищенности	1. Средств защиты от дождя, предметов одежды нарисовано сразу несколько (больше чем обычно необходимо)	1
	2. Расположение объекта в нижней части листа	1
	3. Линия слабая, прерывистая	1
	4. Маленькое изображение	1
	5. Маленький зонтик, который может пропускать дождевые капли	
4. Эмоциональная холодность	1. Упрощенное (схематичное) изображение человека	1
	2. Нарисован взрослый мужчина, одетый в деловой костюм, в строгой позе,	1
	3. Четко прорисована линия основания рисунка	1
	4. У нарисованного человека отсутствуют признаки проявления эмоций	1
	5. Отсутствие деталей рисунка (луж, дождя, средств защиты от него)	1
5. Коммуникабельность	1 Изображены люди, помогающие удерживать зонтик	1
	2. Изображены люди, которые также стараются спрятаться от дождя	1
	3. Стремление украсить изображение (детали одежды, зонтик, окружающую обстановку)	1
	4. Человек на рисунке стремится к другим людям (домой, на работу, под козырек автобусной остановки и т.п.)	1
	5. У нарисованного человека присутствуют признаки проявления эмоций	1

Фиксация и обработка результатов. Полученные данные вносятся в

таблицу (таблица 2). Баллы используются для количественной оценки рисунка.

Таблица 12

Регистрация результатов диагностики с помощью методики
«Человек под дождем»

Ф.И. испытуемого _____				
Благоприятная ситуация	Чувство неполноценности	Чувство незащищенности	Эмоциональная холодность	Коммуникабельность

Анализ преобладающих симптомокомплексов в рисунках позволяет их условно разделить на две группы:

1) симптомокомплексы, свидетельствующие об эмоциональном благополучии (благоприятная ситуация, коммуникабельность);

2) симптомокомплексы, отражающие эмоциональное неблагополучие (чувство незащищенности, чувство неполноценности, эмоциональная холодность).

Наибольшая сумма баллов является свидетельством преобладания того или иного симптомокомплекса в рисунке и позволяет сделать вывод об эмоциональном благополучии или неблагополучии.

Содержание профилактической работы с обучающимися

Занятие 1 «Наши эмоции – как они могут нам навредить?»

Цель: познакомить школьников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации (ситуации сдачи экзамена).

Оборудование: картинки с различными эмоциями, листы бумаги, цветные мелки или карандаши; ручки, магнитофон с записью спокойной музыки.

Ход: Психологический настрой на занятие (слушание спокойной музыки (инструментальная музыка). Психология эмоций. Виды эмоций. Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на организм. Рисунки своего эмоционального состояния. Понятие стресса. Стадии адаптации к стрессу. Влияние стресса на организм. Понятие эмоциональный стресс. Причины возникновения стресса и пути его преодоления. Обсуждение причин возникновения стресса и наличия ситуативной тревожности. Рекомендации учащимся по снижению тревожности.

Занятие 2 «Уверенность в себе»

Цель: познакомить школьников с правилами и процедурой ОГЭ, проигрывание стрессовых ситуаций, которые могут возникнуть в период сдачи ОГЭ.

Оборудование: листы бумаги; карандаши или ручки; магнитофон, записи

Ход: Психологический настрой. Составление программы собственного релаксационного тренинга. Упражнение «Воля». Понятие саморегуляция. Распределение энергии. Понятие устойчивость нервной системы. Понятие медитация. Понятие психологическая защита. Рекомендации по психологической защите. Психологические настройки на экзамены. Отработка навыков психологических настроев на сдачу экзаменов. Запись собственных психологических настроев. Рефлексия занятия.

Занятие 3 «Искусство управлять своими эмоциями»

Цель: обучение методам релаксации, приемам преодоления стресса.

Оборудование: магнитофон с записью спокойной музыки; секундомер; рекомендации по мышечному расслаблению.

Ход: Психологический настрой на занятие. Причины возникновения тревожного состояния. Методика нервно-мышечной релаксации. Упражнение «Учимся расслабляться». Упражнение «Марафон». Упражнение из серии «Расслабимся немного». Приемы расслабления. Запись наиболее понравившихся приемов. Работа с рекомендациями Работа с памятками для учащихся. Рефлексия занятия.

Занятие 4 «Экзамен – это хорошо или плохо?»

Цель: показать позитивную роль испытаний в жизни человека.

Оборудование: листы для записей; ручки, памятки с рекомендациями для учащихся.

Ход: Подготовка к экзаменам. Советы психолога. Не думай о провале! О пользе шпаргалок. Накануне экзамена. Во время экзамена. Аутогенные упражнения. Учимся расслабляться после экзамена (практические упражнения из ранее отработанных). Как правильно оборудовать свою комнату и рабочее место. Цветовое решение при подготовке к экзаменам и лучшем запоминании материала. Структурирование материала для запоминания. Рефлексия занятия.

Классный час «Экзамены: установка на успех!»

Ход: Психологические настройки на сдачу экзаменов. Упражнение «Я-позиция», «Я уверен в том, что...». Повторная диагностика ситуативной и личностной тревожности. Игра «Посмеемся над стрессом». Практические рекомендации при подготовке и прохождении экзаменов. Игра «Экзаменатор». Рефлексия.

Родительское собрание «Как помочь ребенку сдать экзамен?»

Цель: оказание психологической помощи родителям в период подготовке их детей к экзаменам.

Ход: Беседа по итогам проведенной программы «Учись учиться!». Рекомендации родителям по планированию режима дня школьника в период подготовке к экзаменам. Индивидуальное собеседование и консультирование родителей.

Психологический практикум для педагогов

Оборудование: листы с набором пиктограмм, цветной картон, ножницы, клей, ватман, магнитофон, кассеты с записью инструментальной музыки, карточки с заданиями, мяч красного цвета и синего. Мел, доска, незаполненная таблица, весы, анкетные данные.

Цели: дать психологические рекомендации педагогам по индивидуальным особенностям детей; оказать психологическую помощь в период подготовки и прохождения экзаменов.

Ход: Объяснение индивидуальных особенностей и психологии поведения учащихся, сдающих экзамены. Психологический настрой на работу. Работа по карточкам «Когда он..., то я...», «Экзамен для меня всегда...». Игра «Мяч»: педагог, получивший красный мяч высказывается на тему «Экзамен меня радует, потому что...», получивший синий мяч «Экзамен меня огорчает, потому что ...». Результаты анкетирования учителей школы «Экзамен – это...». Штрихи к портрету «двоечника» и «отличника». Результаты опроса учащихся на тему «Если бы я был экзаменатором, то...». Упражнение «Девиз экзаменатора». Реагирование на ситуацию во время экзамена (несколько ситуаций из школьной жизни, поведения учащихся во время проведения госэкзамена). Способы психологической защиты учителя во время экзамена. Отработка способов защиты учителя и психологических настроев. Рефлексия занятия. Упражнение «Подарок»: учителя обмениваются фразами «Я дарю улыбку За то, что он...».