

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
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

**АРШУКОВА СВЕТЛАНА АНДРЕЕВНА**


МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ  
СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ  
ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ**


Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Прикладная психология развития

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:


Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 25.11.2019

Руководитель магистерской программы  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 25.11.2019

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 25.11.2019

Дата защиты

24.12.2019

Обучающийся

Аршукова С.А.

Arshukova 25.11.2019

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТА «НА ПУТИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ».....	8
1.1. Понятие «эмоциональное неблагополучие» в психолого- педагогической литературе.....	8
1.2. Основы психологической профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков.....	13
1.3. Психологические особенности старшего подросткового возраста.....	20
Выводы по главе 1 .....	25
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА «НА ПУТИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ».....	27
2.1. Паспорт проекта «На пути к Единому государственному экзамену»..	27
2.2. Содержание проекта «На пути к Единому государственному экзамену».....	31
2.3. Оценка результативности проекта «На пути к Единому государственному экзамену».....	42
Выводы по главе 2.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) является формой государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования [54]. Результаты ЕГЭ учитываются не только в школьном аттестате, но и в качестве вступительных испытаний при поступлении в высшие учебные заведения.

Для успешной подготовки и сдачи ЕГЭ необходимо психолого-педагогическое сопровождение обучающихся. Тестовые задания ЕГЭ вызывают у обучающихся познавательные, личностные, процессуальные и психологические трудности. Использование ЕГЭ в качестве выпускного испытания, которое необходимо пройти всем старшеклассникам, отражается на их психологическом здоровье. Причиной снижения итогового результата может выступать не только недостаточная предметная подготовка обучающихся, но и с эмоциональное неблагополучие, которое проявляется в повышении уровня тревожности, снижении самооценки, кроме этого в поведении старших подростков отмечается тенденция к избеганию стрессовых ситуаций.

Период завершения школьного обучения является психологически трудным для выпускников. У старших подростков может происходить разочарование в себе, потеря веры в успешное будущее, усечение в коммуникациях и погружение в собственные переживания, эмоциональная расторможенность, утрата ценности жизни и личной значимости в обществе.

В данный период важно проводить профилактику эмоционального неблагополучия старших школьников, так как психологическое состояние является важнейшим фактором, который определяет успешность обучающегося при сдаче ЕГЭ.

Теоретическую основу исследования составляют труды отечественных, российских и зарубежных ученых, в частности таких, как А.В. Запорожца, О.В. Гордеевой, А.Д. Кошелевой, Г.Г. Филипповой, которые рассматривают

устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка как базовое, являющееся основой позитивного отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками [26].

На основании анализа научной психолого-педагогической литературы была выявлена и сформулирована проблема исследования, которая определяется противоречием, состоящим в разнообразии методов и приемов для психологической подготовки старших подростков к ЕГЭ и недостаточной разработанности и структурированности процесса профилактики эмоционального неблагополучия выпускников.

Выбор темы исследования: «Профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков период подготовки к Единому государственному экзамену» обусловлен актуальностью вопроса и его практической значимостью.

Цель исследования: изучение возможностей профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научную литературу, рассмотреть ключевые понятия: «эмоциональное состояние», «эмоциональное неблагополучие»; выявить факторы, способствующие развитию эмоционального неблагополучия у старших подростков.

2. Подобрать диагностический инструментарий для изучения эмоциональных состояний старших подростков.

3. Эмпирически выявить особенности эмоционального состояния старших подростков при подготовке к сдаче Единого государственного экзамена.

4. Разработать и реализовать программу профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому

государственному экзамену (проект «На пути к Единому государственному экзамену»).

5. Проверить эффективность разработанной программы профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену (проекта «На пути к Единому государственному экзамену»).

Объект исследования: эмоциональное состояние старших подростков.

Предмет исследования: профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену.

Методы исследования выбирались, исходя из поставленных задач, решаемых с учетом специфики исследуемых объектов. Для решения поставленных задач необходимо применение комплекса методов, который включает: теоретические методы и эмпирические методы исследования.

Теоретические методы исследования: анализ, сравнение, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Эмпирические методы исследования: беседа, тестирование.

Методики:

– проективная методика «Человек под дождем» (Е.В. Романова, Т.И. Сытько);

– анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой);

– анкета «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына).

Для решения поставленных задач использовались методы качественной и количественной обработки данных.

Теоретико-методологическая основа исследования представлена трудами отечественных и зарубежных ученых:

– исследования проблемы эмоционального благополучия личности

(J. Granholm, О.И. Бадулина, Е.М. Гаспарова, О.А. Идобаева, А.Д. Кошелева, Г.Г. Филиппова);

– субъектно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);

– теоретические положения о концептуальных положениях содержания и структуры психологической готовности старших подростков к ЕГЭ в отечественной психологии (М.Ю. Чибисова, О.А. Чуча, М.П. Кожемякина).

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты проведенного исследования могут использоваться школьным психологом для профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к прохождению государственной итоговой аттестации, укрепления и сохранения их психологического здоровья.

Проектная идея: предполагаем, что разработанная программа профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену будет способствовать: мобилизации личностных ресурсов обучающихся, снижению экзаменационной тревожности и повышению их самооценки.

Тип работы: исследование проектного типа.

Апробация и внедрение проекта: реализация проекта «На пути к Единому государственному экзамену» осуществлялась в МБОУ «Гимназия № X» г. Красноярска.

Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практических конференциях:

– выступление с докладом «Изучение эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену» на научно-проблемном семинаре «Практические вопросы психологии развития», проводимом в рамках XIX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (Красноярск, 2018);

– выступление с докладом «Профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки Единому государственному экзамену» на VI Всероссийской конференции школьников, студентов, молодых ученых «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании», посвященной 195-летию со дня рождения К.Д. Ушинского в рамках декадника «Научный портал-2019» XX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (Красноярск, 2019);

– публикация «Психологические особенности старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену» в сборнике материалов VI Всероссийской конференции школьников, студентов, молодых ученых «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании», посвященной 195-летию со дня рождения К.Д. Ушинского (Красноярск, 2019);

– публикация «Профилактика эмоционального неблагополучия как фактор успешной сдачи Единого государственного экзамена», в сборнике материалов Международной научно-практической конференции «Социально-экономическое, культурное, технологическое и техническое развитие стран, регионов, отраслей и предприятий» (Нижний Новгород, 2019).

Структура выпускной квалификационной работы соответствует целям и задачам исследования, практической целесообразности изложения материала. Работа состоит из введения, двух глав с обзором литературы, описанием методов исследования и результатов исследования, заключения и списка использованных источников. Текст работы изложен на 96 страницах печатного текста, иллюстрирован 4 таблицами, 7 рисунками. Список использованных источников включает 62 источника, в том числе 3 зарубежных.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТА «НА ПУТИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ»**

## **1.1. Понятие «эмоциональное неблагополучие» в психолого-педагогической литературе**

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет такую составляющую, как здоровье обучающихся, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья выступает в качестве приоритетного направления деятельности образовательной организации [42]. Особую актуальность в условиях эмоциональной нестабильности, напряженного ритма жизни, эмоциональных перегрузок приобретают исследования, посвященные вопросу эмоционального благополучия и неблагополучия, которое рассматривается в психологии в качестве показателя оптимальности общего психического развития и психологического здоровья [51, с. 39–41].

Проблема обеспечения эмоционального благополучия детей является актуальной и за рубежом, где исследователи, наряду с термином «эмоциональное благополучие» («emotional well-being»), используют термины «социально-эмоциональное благополучие» («social-emotional well-being»), «психическое здоровье» («mental health»), «эмоциональное здоровье» («emotional health») [60; 61; 62].

Проблема эмоционального благополучия рассматривалась такими учеными, как О.И. Бадулина, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, О.А. Идобаева, В.Р. Лисина, в контексте изучения эмоционального самочувствия детей и подростков. В рамках этого направления «эмоциональное благополучие» может быть определено как «положительная направленность (положительный знак) эмоционального самочувствия» [3; 17]. При данном подходе к исследованию эмоционального самочувствия детей и подростков раскрывается содержание эмоционального неблагополучия. Из чего следует,



что эмоциональное благополучие – это то, чем не является эмоциональное неблагополучие.

Отечественный психолог Л.В. Куликов рассматривает эмоциональное неблагополучие как «интегральное переживание, в котором сфокусировались чувства, обусловленные неуспешным функционированием всех сторон личности [28; 29]. Изучавший данную проблему отечественный психолог О.А. Воробьева, указывает в своих трудах на то, что эмоциональное неблагополучие, свидетельствует о неуспешной эмоциональной регуляции личности [9]. Эмоциональное неблагополучие при этом выступает как «показатель неуспешной эмоциональной регуляции человека» [9].

В работе И.В. Фаустовой описываются внутренние проявления эмоционального благополучия, в частности, такие его характеристики, как преобладание положительного настроения, отсутствие или низкий уровень стрессовых признаков, нормативный уровень тревожности, умение сопереживать и адекватная самооценка [53, с. 43–47].

Эмоциональное неблагополучие предполагает отрицательное самочувствие обучающегося, связанное со многими факторами, среди которых наиболее часто причиной выступает неудовлетворенность человека отношением к нему окружающих людей, переживание неуспеха в каком-либо виде деятельности, жесткая регламентация жизни [13; 31].

Психологами в качестве причин также отмечается педагогический порядок, строгая позиция взрослого и неадекватные средства воспитания, вызывающие перенапряжение нервной системы и создающие благоприятную почву для появления страхов [12; 13; 52].

В своих работах отечественный психолог Е.М. Гаспарова отмечает, что эмоциональное неблагополучие обучающихся может быть обусловлено индивидуальными характеристиками личности, особенностями внутренней жизни и внутреннего мира, которые приводят к формированию страхов [10, с. 61–64]. Таковы на сегодняшний день основные подходы к определению проблемы эмоционального благополучия и неблагополучия.

Эмоциональное неблагополучие в контексте данной работы определяется как совокупность устойчивых негативных эмоциональных состояний, переживаемых индивидом, понижающих его работоспособность и активность, возможность принимать рациональные решения в различных ситуациях.

Эмоциональное благополучие в исследованиях Г.Г. Филипповой рассматривается в качестве показателя психического здоровья ребенка и показателя его оптимального развития. Данным автором также раскрывается структура данного понятия, представленная следующими компонентами [26]:

- эмоция удовольствия или неудовольствия рассматривается автором для определения преобладающего фона настроения;

- переживание комфорта как отсутствие физического дискомфорта и внешней угрозы;

- переживание успеха в достижении поставленных целей;

- переживание комфорта при взаимодействии с другими людьми;

- переживание оценки результатов деятельности ребенка родителями, педагогами и другими окружающими его людьми.

Автор подчеркивает важность того, что данные показатели могут иметь разное содержание, т.е. разную точку на континууме от «+» до «-».

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что наиболее точно признаки эмоционального благополучия описаны И.В. Шаповаленко и Е.В. Ивановой. Данные исследователи сгруппировали их по направлениям [16, с. 23–35]:

- личностные характеристики, такие как высокая адекватная самооценка, уверенность в себе, удовлетворенные потребности, наличие мотивации и интереса, элементарных ценностных представлений;

- эмоционально-волевая сфера отражена в положительном эмоциональном фоне, низком уровне агрессии, тревожности, страхов;

- коммуникативная компетентность характеризуется высоким уровнем

взаимоотношений со сверстниками и педагогами, эмпатией;

– особенности поведения и деятельности включают низкий уровень фантазирования, активность в образовательной и свободной деятельности, наличие игры, самоконтроля, низкий уровень импульсивности;

– состояние физического здоровья, при котором отсутствуют невротические проявления.

Эмоциональное неблагополучие в старшем подростковом возрасте характеризуется следующими проявлениями [16].

1. Нестабильность и неадекватность эмоционального реагирования. Поведение эмоционально неблагополучных старших подростков в большинстве случаев неуправляемо: их эмоциональные реакции часто сменяются противоположными, преобладает отрицательный эмоциональный фон. У таких выпускников отмечается реакция упрямства, которая по интенсивности мало соответствует причине, эту реакцию трудно угасить.

2. Наличие тревожности и страхов, превышающих возрастную норму [18]. При эмоциональном неблагополучии тревожное поведение ребенка характеризуется повышенной возбудимостью, напряженностью, скованностью; страхом перед всем новым, незнакомым, непривычным, неуверенностью в себе; ожиданием неудач, неодобрения родителей и педагогов; исполнительностью, безынициативностью. Тревожность у эмоционально неблагополучных детей является скрытым фоном их эмоциональной жизни.

3. Заниженная самооценка, которая в старшем подростковом возрасте проявляется через болезненное восприятие критики от окружающих, обвинение себя в ситуациях неуспеха, в избегании новых и сложных дел. Они, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников, имеют низкий социальный статус в группе.

Для обучающихся, пребывающих в состоянии эмоционального неблагополучия, характерно два типа поведения [53, с. 43–47].

Для первого типа обучающихся характерными признаками являются: неуравновешенность, легковозбудимость, дезорганизованность деятельности вследствие безудержности эмоций. В конфликтных ситуациях старшие подростки с данным типом поведения часто пребывают в состоянии аффекта, испытывают вспышки гнева, обиды. Данные проявления дополняются вегетативными изменениями, покраснением кожи, усилением потовыделения, учащением сердцебиения. Для негативных эмоциональных реакций характерно быстрое появление, вызванное серьезными или незначительными причинами, и быстрое угасание [52].

Второй тип поведения старших подростков в состоянии эмоционального неблагополучия отличается устойчивым негативным отношением к общению. Эмоциональное неблагополучие у обучающихся с данным типом поведения проявляется в нежелании посещать образовательное учреждение, неудовлетворенности и избегании общения с педагогами и сверстниками. Для данного типа обучающихся характерна острая восприимчивость, которая может стать причиной личностного конфликта.

## **1.2. Основы психологической профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков**

Забота о психическом и физическом здоровье школьников, профилактика рисков взросления, эмоционального неблагополучия остаются приоритетными задачами образовательных организаций.

Психопрофилактическая работа является одним из видов деятельности школьного психолога, важность которой признается всеми учеными и практиками, имеющими отношение к школьной психологической службе [46, с. 51].

Термин «профилактика» в этимологии этого слова означает предохранительный и отражает предупреждение чего-то нежелательного. Этот термин универсален, но в психологии под профилактикой понимается один из видов профессиональной деятельности психолога, включающий комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения психологических нарушений, их обострений, социально-психологической и личностной дезадаптации [25, с. 291].

В работе психологической службы образования речь может идти о сохранении психического здоровья обучающегося и предупреждении различных нарушений в его развитии, которые могут быть связаны с тем или иным неблагоприятным воздействием условий обучения.

Отечественный психолог Е.В. Соколова определяет психологическую профилактику как активный поступательный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие. Этот процесс призван способствовать: обеспечению безопасной и поддерживающей среды, доступу к информации, помощи в приобретении жизненных навыков [49].

По мнению В.Э. Пахальян, психологическая профилактика является системообразующим видом деятельности психолога в образовании, так как именно в образовании существуют оптимальные условия для данной работы,

психолог является специалистом по профилактике неблагополучия в состоянии психического и психологического здоровья, обеспечивающий безопасность развития личности в условиях конкретной среды [40, с. 103].

Особенность психологической профилактики заключается в том, что она проводится по инициативе психолога. На современном этапе развития психологической службы прослеживаются два основных подхода к классификации принципов деления психологической профилактики на виды.

В основе первого подхода лежат психологические реальности, профилактика которых предусматривается практическим психологом, в частности, когнитивной, регулятивной, эмоциональной, коммуникативной сфер личности [56, с. 66].

Второй подход представлен описанием уровней, в его основе лежит временная характеристика реализации профилактики с учетом тяжести неблагополучия личности.

Так, некоторые авторы (С.М. Гечельницкая, И.В. Дубровина, А.Я. Немцева, В.А. Родионов) взяли за основу виды психопрофилактики, применяемые в здравоохранении, и конкретизировали их в соответствии с особенностями психологической службы в образовании. Данные авторы отмечают, что как самостоятельный вид деятельности практического психолога психопрофилактика может быть первичной, вторичной и третичной, т.е. рассматривают три ее уровня [56, с. 67].

Первичная профилактика, стратегическим приоритетом проведения которой следует рассматривать создание системы позитивной профилактики, ориентированной не на проблему и ее последствия, а на потенциал здоровья и развития обучающегося, т.е. освоение и раскрытие ресурсов его психики и личности, защищающих от возникновения проблем. На данном уровне в центре внимания психолога находится все обучающиеся образовательного пространства.

Вторичная профилактика направлена на создание системы раннего выявления так называемой «группы риска», то есть тех обучающихся, у

которых проблемы в обучении и поведении уже начались. Основная задача вторичной профилактики заключается в том, чтобы преодолеть эти трудности до того, как обучающиеся станут социально или эмоционально неуправляемыми. На данном уровне психолог работает уже не со всеми обучающимися, а с их частью [56].

Третичная профилактика предполагает работу с отдельными детьми, чаще всего направленными к психологу (родителями, педагогами или другим специалистами) для целенаправленного изучения, так как их поведенческие или учебные проблемы уже ярко выражены. Задачи психолога заключается в коррекции серьезных психологических трудностей и проблем.

В целом содержание психопрофилактической работы в школе включает [25, с. 291]:

- отслеживание соблюдения условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся и формирования личности на всех ступенях образования;

- работу по предупреждению психологических перегрузок, вызванных многочасовым пребыванием в одном и том же коллективе, чрезмерным напряжением при освоении учебных программ;

- поддержку благоприятного психологического климата, оптимизацию общения обучающихся, педагогов и родителей;

- предупреждение возможных осложнений при смене этапов возрастного развития, предполагающих решение новых задач становления личности.

Цель психологической профилактики эмоционального неблагополучия заключается в сохранении, укреплении и развитии психологического здоровья обучающихся, предупреждение возникновения и воздействия факторов, способствующих развитию эмоционального неблагополучия выпускников [24].

Практическая работа психолога по профилактике и предупреждению

возникновения эмоционального неблагополучия старших подростков должна включать мероприятия, направленные на предотвращение нестабильности и неадекватности эмоционального реагирования, повышенного уровня тревожности и заниженной самооценки, как основных проявлений эмоционального неблагополучия старших подростков.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [44].

Тревожность определяется А.М. Прихожан как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [43].

Отечественные психологи А.М. Прихожан, Р.С. Немов выделяют самооценочную, школьную, личностную и межличностную, оценочную (экзаменационную) тревожность [35; 44].

В данном контексте А.М. Прихожан указывает, что школьная тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [44]. Согласно А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, школьная тревожность представляет собой специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами образовательной среды [33].

Повышенный уровень тревожности у старшеклассников говорит об их недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. В результате чего учебная деятельность может выступать для обучающихся в качестве источника тревожных ситуаций. В данном случае школьная тревожность здесь будет показывать более широкое понятие.

Частной формой данного понятия является экзаменационная тревожность. Экзаменационная тревожность представляет собой временное



психическое состояние, возникающее под влиянием стрессовых факторов [45, с. 11–14]. Экзаменационная тревожность считается одним из моментов, снижающих эффективность учебного процесса и сказывающихся на успеваемости учащихся.

По мнению А.М. Прихожан, закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «психологического круга», который приводит к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который порождая, в свою очередь, негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности [44].

Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности [50]. Повышенная тревожность оказывает влияние на все сферы психики старшего подростка: аффективно-эмоциональную, морально-волевую, когнитивную, коммуникативную. Тревожные подростки обычно обладают неустойчивой самооценкой. Они крайне редко проявляют инициативу из-за регулярно испытываемого ими чувства страха перед неизвестным.

Подростки с повышенным уровнем тревожности предпочитают не обращать на себя внимания окружающих, стараются точно выполнять требования педагогов и родителей. Они стараются произвести на окружающих положительное впечатление и твердо знают, каким должно быть их поведение, чтобы не было проблем и замечаний. Примерность, дисциплинированность и аккуратность таких обучающихся носят защитный характер. При этом подросток делает все, чтобы избежать неудачи [2].

Отечественный психолог Р.В. Овчарова рассматривает два способа профилактики школьной тревожности у обучающихся [38]. Первый способ основывается на выработке конструктивных способов поведения в трудных для обучающегося ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими

справиться с излишним волнением, тревогой. Второй способ предполагает укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе.

Другим проявлением эмоционального неблагополучия в старшем подростковом возрасте является преобладание заниженной самооценки, которой также следует уделять внимание психологу при профилактической работе.

Согласно американскому философу и психологу У. Джеймсу, самооценку можно представить в виде дроби, в числителе которой находится успех, а в знаменателе – притязания личности. Следовательно, уровень самоуважения можно повысить, либо повышая успех (числитель дроби), либо понижая притязания (знаменатель дроби) [7, с. 106].

Советский психолог Б.Г. Ананьев высказал мнение, что самооценка представляет собой сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование – понятие собственного «Я», являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности [1, с. 111].

Многие исследователи отмечают, что большое влияние на характер реакций, которые демонстрирует человек в условиях стрессовой ситуации, оказывает структура самооценки личности. Обучающиеся с заниженной самооценкой в большей степени проявляют признаки тревожности, чем старшие подростки с адекватной самооценкой [4, с. 23].

Высокая позитивная самооценка во время сдачи экзамена и связанная с этим уверенность в успехе, приводят к снижению активности симпатической системы по сравнению со студентами, имеющими заниженную самооценку по положительным личностным качествам [58, с. 51]. Низкая самооценка усиливает тревожность, которая формирует у студентов неуверенность в своих способностях и возможность успешной сдачи экзамена. Адаптация

происходит лучше у старших подростков с высокой мотивацией достижения успеха и низкой мотивацией избегания неуспеха.

При организации профилактики эмоционального неблагополучия в старшем подростковом возрасте следует уделять внимание мобилизации личностных ресурсов. Личностные ресурсы представляют собой систему способностей человека к устранению противоречий личности с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации [19, с. 84–87].

Разные личностные ресурсы выполняют различную роль в адаптации человека и преодолении трудных жизненных событий. К наиболее изученным личностным ресурсам Л.В. Куликов относит активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста, самооценку, ощущение собственной значимости, рациональность мышления, эмоционально-волевые качества, состояние здоровья и отношение к нему как к ценности [29].

Профилактическая работа со старшими подростками должна выстраиваться психологом с учетом данных проявлений эмоционального неблагополучия. Основными направлениями профилактики эмоционального неблагополучия в старшем подростковом возрасте могут выступать:

- обучение выпускников приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;

- обучение приемам и методам релаксации и снятия нервно-психического напряжения;

- овладение способами саморегуляции в стрессовой ситуации;

- развитие адекватной самооценки, позитивного мышления и уверенности в собственных способностях и возможностях;

– обучение старших подростков приемам мобилизации личностных ресурсов для успешной сдачи экзамена;

– расширение функциональных и операциональных возможностей обучающихся, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности;

– выработка индивидуальной стратегии деятельности старших подростков при подготовке к сдаче Единого государственного экзамена.

При профилактической работе со старшими подростками психологи используют методы и приемы, адаптированные к возрастным особенностям и легко интегрирующиеся в рамки ведущей деятельности обучающихся этого возраста.

### **1.3. Психологические особенности старшего подросткового возраста**

Старший подростковый возраст является одним из самых сложных возрастов для развития личности индивида. Ведь подростковый возраст – это возраст «второго рождения личности» [6, с. 44–56]. Единый государственный экзамен (ЕГЭ) способствует подкреплению волнения и переживаний обучающихся.

В психологии до настоящего времени ведутся дискуссии о хронологических рамках подросткового периода. Пубертатный возраст по Л.С. Выготскому длится с 14 до 18 лет [22, с. 239]. Согласно теории развития личности Э. Эриксона, развитие личности продолжается всю жизнь, оно включает восемь стадий [59, с. 297–304]. Подростковому возрасту соответствует стадия идентичности, которую человек проходит в период с 15 до 20 лет.

Отечественный психолог Л.Ф. Обухова отмечает, что подростковый период охватывает почти десятилетие: от 11 до 20 лет. Современные данные указывают на то, что сначала происходит половое созревание, затем органическое созревание и спустя некоторое время – социальное созревание

[37, с. 275]. В истории развития общества точки полового и социального развития совпадали, тогда как органическое созревание наступало обычно еще через несколько лет. По мнению А.М. Прихожан, подростковый период приходится на возраст 10–11 лет, 16–17 лет, поэтому он совпадает в современной школе с периодом обучения в V–XI классах [44].

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил выявить психологические особенности старших подростков. В заключительный период обучения в школе перед подростками стоит сложная задача – самоопределение, принятие решения, от которого зависит будущее. Данная ситуация заставляет обучающегося задуматься, способствует осмыслению своих возможностей, потребностей и притязаний.

Особенностями подросткового возраста являются частые смены настроения, противопоставление себя взрослому обществу, большая значимость контактов со сверстниками. Их проявление связано с тем, что подростки уже не относят себя к младшим детям, но и для взрослости им недостаточно имеющихся качеств, опыта и способностей. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является межличностное общение.

В данный период обучающийся достигает той степени психической, идейной и гражданской зрелости, которая позволяет ему осуществлять самостоятельную трудовую жизнь и выступает основой для дальнейшего развития личности. Изучавший подростковый возраст Н.С. Лейтес, отмечает такие характеристики психологического облика старших подростков как активность, склонность к рассуждениям, особую эмоциональность и впечатлительность [30].

Начало интенсивной деятельности желез внутренней секреции также приводит к временным нарушениям в деятельности нервной системы, вследствие чего возникает повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, перепады настроения, склонность к аффектам. Эмоции подростка отличаются большей силой и трудностью в их управлении [27, с. 133]. Такая особенность подростковой психики обуславливает глубину

переживаний по значимым для подростка поводам. Стрессы, разногласия и конфликты с близкими людьми могут переживаться достаточно остро. Поводов для стресса в подростковом возрасте великое множество: ссоры с родителями и сверстниками, разочарования в личных отношениях, неудачи в учебной деятельности.

В старшем подростковом возрасте не отмечается качественных новообразований в плане умственного развития, однако при этом укрепляются и совершенствуются те процессы развития формального интеллекта, которые начались в младшем подростковом возрасте [36, с. 85]. Их мыслительная деятельность характеризуется все более высоким уровнем общения и абстрагирования, также отмечается тенденция к причинному объяснению явлений, умение связывать изучаемые явления и факты в систему. Интеллектуальная продвинутость позволяет старшеклассникам осуществлять глубокий анализ материала, вскрывать закономерности, выявлять широкие аналогии, усваивать способы познания общих законов функционирования общества и природы.

Одной из характерных черт современных старшеклассников является потребность в самостоятельном приобретении знаний, причиной которой является то, что процесс приобретения знаний имеет непосредственный жизненный смысл. Старшие подростки осознают, что необходимым условием достойного участия в будущей трудовой жизни являются приобретенные знания, умения и навыки [21, с. 32–33].

Самосознание старшеклассников имеет специфический характер, который определяется необходимостью оценить особенности своей личности с учетом конкретных жизненных устремлений. Важно отметить, что у обучающихся 10–11 классов происходит стабилизация самооценки и совершенствование механизмов саморегуляции [32]. Отсутствие или недостаточная сформированность способности к саморегуляции способствует усилению актуальных потребностей подростка и связанных с

неуспехом в их реализации эмоций. В результате чего происходит фиксация отрицательного эмоционального состояния.

В критических ситуациях, когда от старшего подростка требуется повышенная активность в области саморегуляции, подросток может испытывать неуспех в реализации актуальной деятельности, вследствие чего возникают отрицательные эмоции и активизируются защитные механизмы, способствующие их фиксации [48, с. 17].

Уровень самосознания у подростка колеблется в широком диапазоне, так как определяется множеством факторов, таких как социальная среда, возраст, уровень развития интеллекта. Уровень самосознания у подростков, как правило, не достигает высших форм, при которых человек осознает себя членом общества в целом и сознательно подчиняет свою направленность его целям.

Одной из центральных проблем становления личности в отрочестве является проблема становления и развития самооценки, как компонента самосознания [32]. Отечественные и зарубежные ученые считают, что кризис самооценки представляется наиболее выраженным в старшем подростковом возрасте. Данное обстоятельство подтверждается тем, что подросток отходит от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, определяемой внутренними критериями.

В зависимости от характера самооценки и уровня притязаний складывается либо адекватное отношение человека к себе, либо неадекватное [20]. При неадекватной самооценке подросток постоянно сталкивается с неуспехом, часто вступает в конфликты с окружающими.

Характер самооценки является определяющим при формировании различных личностных качеств. При адекватной самооценке формируются такие качества как уверенность в себе, самокритичность, требовательность и настойчивость. При неадекватной самооценке возникает неуверенность или излишняя самоуверенность [50].

В учебной деятельности подростка существенную роль играет

мотивационный компонент. Мотивы учебной деятельности непостоянны и могут меняться, в них находят отражение познавательные, социальные и личностные мотивы. Однако в формировании мотива ведущее место принадлежит оценке учебной деятельности.

Подростковый возраст отличается повышенным интересом к школе и обучению, стремлением к самостоятельности, усилением потребности в общении со сверстниками и взрослыми [5]. Данные предпосылки создают определенное эмоциональное состояние в период подготовки к ЕГЭ.

В основе ЕГЭ лежит тестовая технология. Тестирование как форма итоговой аттестации заменяет собой два экзамена – выпускной за курс средней школы и вступительный в высшее или среднее специальное учебные заведения.

ЕГЭ влияет на психологическое и физиологическое состояние выпускников. Подготовка к итоговым экзаменам и их сдача вызывают у обучающихся сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов [47, с. 96]. Это выражается в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Опираясь на все вышеперечисленное, можно отметить что, выпускникам присуще чувство тревоги, субъективное переживание ситуации угрозы, страха, связанного с невозможностью полноценной самореализации. Отечественные психологи (В.Г. Граница, И.В. Долгополова, В.Р. Малахова), изучавшие данную проблему, отмечают, что психическое напряжение, связанное с подготовкой к сдаче ЕГЭ, проходит ряд стадий [11].

Из этого следует, что профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к ЕГЭ должна основываться на использовании методов, позволяющих снизить уровень тревоги, переживаний, страхов и повысить их уверенность в себе, в своих силах и успешной сдаче экзамена.



## Выводы по главе 1

Анализ научной литературы позволяет сделать следующие выводы.

Эмоциональное неблагополучие предполагает отрицательное самочувствие обучающегося, связанное со многими факторами, среди которых наиболее часто причиной выступает неудовлетворенность человека отношением к нему окружающих людей, переживание неуспеха в каком-либо виде деятельности, жесткая регламентация жизни.

Эмоциональное неблагополучие в старшем подростковом возрасте имеет следующие проявления:

– повышенная тревожность – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий;

– заниженная самооценка, при которой старшие подростки болезненно воспринимают критику от окружающих, обвиняют себя во многих неудачах и боятся браться за новые и сложные задания;

– неспособность к мобилизации личностных ресурсов приводящая к снижению активности и повышению психической истощаемости.

Психологическая профилактика является активным поступательным процессом создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие. Стратегическим приоритетом первичной профилактики эмоционального неблагополучия выступает создание системы позитивной профилактики, которая ориентирована не на проблему и ее последствия, а на потенциал здоровья и развития обучающихся, на освоение и раскрытие ресурсов их психики и личности, защищающих от возникновения проблем.

Профилактика эмоционального неблагополучия в старшем подростковом возрасте должна включать мероприятия, направленные на предотвращение нестабильности и неадекватности эмоционального реагирования, повышенного уровня тревожности и заниженной самооценки,

как основных проявлений эмоционального неблагополучия старших подростков. В ходе данной работы целесообразно использование методов и приемов, адаптированных к возрастным особенностям обучающихся и интегрирующихся в рамки ведущей деятельности этого возраста.

Особенностями подросткового возраста являются частые смены настроения, противопоставление себя взрослому обществу, большая значимость контактов со сверстниками. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является межличностное общение.

Одной из характерных особенностей старшеклассников является потребность в самостоятельном приобретении знаний, так как старшие подростки осознают, что необходимым условием достойного участия в будущей трудовой жизни являются приобретенные знания, умения и навыки.

Подготовка к итоговым экзаменам и их сдача вызывают у обучающихся сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. В связи с чем выпускникам присуще чувство тревоги, субъективное переживание ситуации угрозы, страха, связанного с невозможностью полноценной самореализации.

## **ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА «НА ПУТИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ»**

### **2.1. Паспорт проекта «На пути к Единому государственному экзамену»**

Метод проектов в настоящее время становится интегрированным компонентом системы образования [15]. В основе метода проектов, по мнению отечественного психолога В.А. Девисилова, лежит развитие познавательных навыков, умения самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления [14, с. 634]. Использование метода проектов в психологии позволяет применять совокупность приемов, операций для овладения не только теоретическими, но и практическими знаниями.

Психологическое проектирование представляет собой процесс разработки системы социальных, педагогических, психологических мероприятий для создания психологически безопасной развивающей образовательной среды, которая ориентирована на воспитание уважительного отношения к истории, культуре своей страны, общественно одобряемых моделей поведения, активной жизненной позиции, психологической готовности к противодействию негативным влияниям социума, формирование социально-психологической компетентности всех участников образовательного процесса [41].

Область практики: психологическое сопровождение старших подростков, испытывающих эмоциональное неблагополучие в период подготовки к единому государственному экзамену.

Адресная направленность: проект ориентирован на старших подростков (обучающихся 10–11 классов) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № X» г. Красноярска.

Характеристика целевой группы: участниками проекта стали старшие подростки женского и мужского пола в возрасте 16–17 лет, обучающиеся

образовательного учреждения 10–11 классов. Общее количество участников проекта составило 50 человек, среди которых 27 обучающихся женского пола и 23 обучающихся мужского пола.

Место реализации проекта: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № X» г. Красноярск.

Ресурсное обеспечение проекта: для реализации проекта необходимо ресурсное обеспечение, которое включает нормативно-правовое, материально-техническое, кадровое обеспечение. Финансовое обеспечение проекта не предполагается.

Нормативно-правовое обеспечение представлено:

- Уставом МБОУ «Гимназия № X» г. Красноярск;
- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ [54];
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413 [42].

Материально-техническое обеспечение включает:

- комплект информационно-методических материалов;
- компьютер с выходом в сеть Интернет, мультимедийный проектор, интерактивную доску;
- кабинет психолога для проведения занятий.

Кадровое обеспечение включает:

- психологическую службу МБОУ «Гимназия № X» г. Красноярск;
- опыт работы психологов образовательного учреждения по данному направлению.

Ожидаемые результаты: после реализации программы профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к единому государственному экзамену «На пути к Единому государственному экзамену» ожидается:

- снижение экзаменационной тревожности старших подростков;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие навыков мобилизации личностных ресурсов;
- выработка индивидуальной стратегии деятельности при сдаче Единого государственного экзамена (ЕГЭ).

Описание технологии измерения: анализ психолого-педагогической литературе по исследуемой проблеме позволил использовать для оценки продукта технологию, базирующуюся на следующих критериях:

– научность предполагает построение процесс подготовки, с учетом современных научно-технических данных и знаний обучающихся, нормативно-правовой документации, научных концепций, инновационные идеи должны быть научно обоснованы;

– системность, под которой подразумевается фрагментарный или системный характер технологии;

– эффективность технологии указывает на улучшение, существенное обогащение, кардинальное преобразование существующей образовательной ситуации. Инновационная технология способствует преобразованию образовательной ситуации, а именно, достижению ожидаемых результатов;

– согласованность структурных частей предполагает соответствие анализа ситуации, концепции основным направлениям деятельности, целей и задач проекта существующим и необходимым ресурсам. Инновационная технология должна быть построена с использованием различных психологических методов, методик и технологий, подобранных с учетом психологических особенностей группы;

– реализуемость предполагает наличие, вовлеченность и согласованность действий других субъектов образовательной ситуации с действиями автора.

Данная инновационная разработка может применяться также в других образовательных организациях, реализующих основные образовательные

программы среднего общего образования, освоение которых завершается государственной итоговой аттестацией в формате единого государственного экзамена.

Таблица 1

Календарный план реализации проекта

№	Этап реализации проекта	Сроки реализации проекта	Ожидаемые результаты
1.	Предпроектный этап	Январь – май 2018 г.	Определение уровня эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к ЕГЭ
2.	Проектный этап	Сентябрь – декабрь 2018 г., январь – март 2019 г.	Разработка и апробирование проекта «На пути к единому государственному экзамену» по профилактике эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к ЕГЭ
3.	Аналитический этап	Апрель – май 2019 г.	Оценка результатов посредством диагностики уровня развития экзаменационной тревожности, самооценки, способности мобилизации личностных ресурсов старших подростков в период подготовки к ЕГЭ

## 2.2. Содержание проекта

### «На пути к Единому государственному экзамену»

Работа по внедрению проекта была реализована на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № X» г. Красноярск.

Исследовательская деятельность в научной работе и реализация проекта была организована согласно следующим этапам.

1. На предпроектном этапе был определен инструментарий для изучения уровня эмоционального неблагополучия обучающихся, проведена первичная диагностика и определены психолого-педагогические условия реализации проекта «На пути к Единому государственному экзамену».

2. Проектный этап включал разработку программы профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков при подготовке к Единому государственному экзамену (ЕГЭ) и ее апробирование в образовательной организации.

3. Аналитический этап предполагал оценку результативности организованной деятельности посредством диагностики уровня развития экзаменационной тревожности, самооценки, способности мобилизации личностных ресурсов старших подростков в период подготовки к ЕГЭ, соотнесение полученных результатов с целью и задачами исследования, ожидаемыми результатами реализации проекта.

Личностные особенности подростка, его школьная и семейная ситуации совокупно оказывают влияние на его эмоциональное состояние, способность эффективно справляться со стрессами и выстраивать стратегию деятельности для достижения поставленных целей [34, с. 18]. На предпроектном этапе для изучения эмоционального состояния старших подростков были использованы следующие психодиагностические методики:

– проективная методика «Человек под дождем» (Е.В. Романова, Т.И. Сытько). Цель данной методики заключается в выявлении личностных

резервов и особенностей защитных механизмов обучающихся, их способности преодолевать неблагоприятные ситуации и противостоять им;

– анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой). Цель методики: определение уровня владения обучающимися процедурными аспектами сдачи ЕГЭ, их способности к самоконтролю и самоорганизации, выявлению уровня экзаменационной тревожности;

– анкета «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына). Цель методики: выявление тревожных состояний обучающихся в ситуациях проверки знаний и особенностей их проявления.

При проведении психодиагностики с использованием проективной методики «Человек под дождем» основными исследуемыми показателями явились следующие характеристики, представленные на рисунке 1.

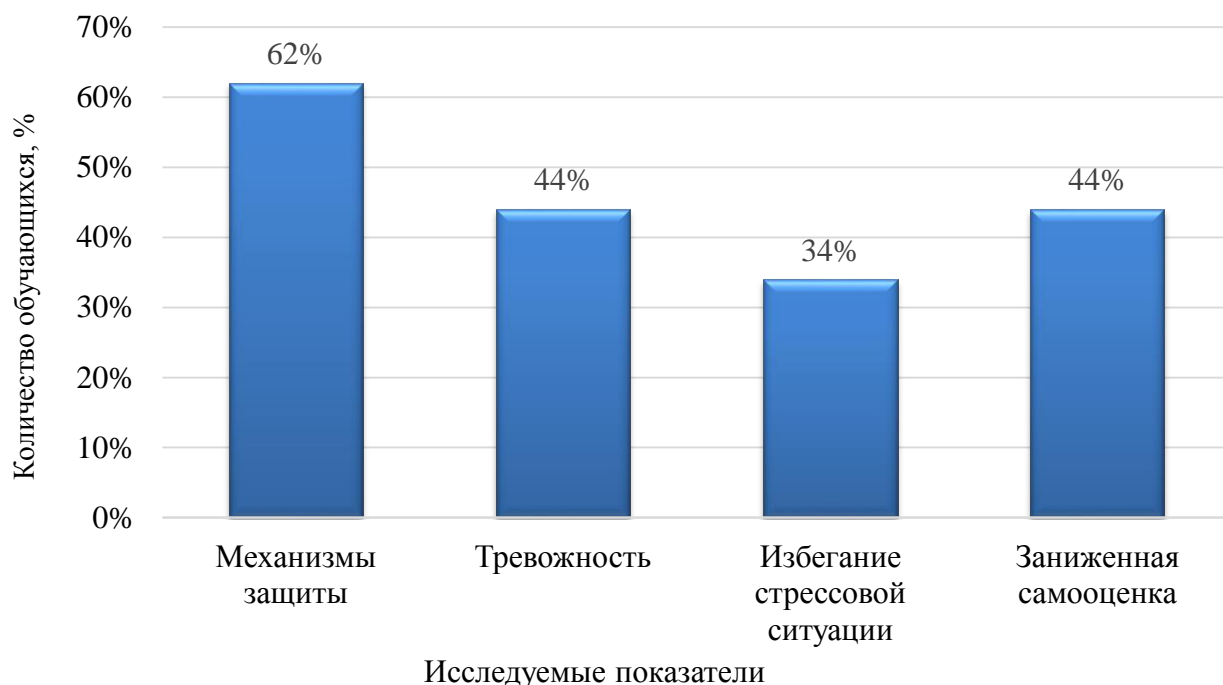


Рисунок 1. Анализ результатов проективной методики «Человек под дождем»



Механизмы психологической защиты, позволяющие человеку противостоять неблагоприятным внешним воздействиям. Защитные механизмы обучающихся индивидуальны и многообразны, их демонстрируют 62% старших подростков. Ведущими механизмами психологической защиты стали: чрезмерный оптимизм, фантазирование, вытеснение, на склонность к которому указывает смещение экспозиции вниз листа; замещение, выражающееся в отсутствии элементов защиты и смещении изображения влево; отрицание, при котором человек игнорирует возможную опасность, поэтому на рисунках обучающихся с данным механизмом защиты отсутствуют атрибуты дождя.

Тревожность обучающихся на рисунках проявляется в наличии элементов штриховки, слабых и прерывистых линиях, множестве тщательно вырисованных однотипных деталей (капель дождя, пуговиц, волос), самоисправлениях, чрезмерно увеличенном размере экспозиции. Данные проявления тревожности демонстрируют 44% обучающихся.

Избегание стрессовой ситуации, при котором на рисунке изображен уходящий, повернувшийся спиной человек или его фигура, наблюдаемая с высоты, отмечается у 34% старших подростков. Кроме этого некоторые обучающиеся избегают критики, о чем свидетельствует отсутствие ушей у изображенного ими человека.

Заниженная самооценка проявляется в смещении экспозиции в нижнюю часть листа, слабом нажиме, выявлена у 44% старших подростков.

Обучающие, принимавшие участие в диагностике, старательно подошли к выполнению рисунков, в некоторых из них прослеживается творческий подход, фантазия и эстетика исполнения.

Использование методики «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» обусловлено необходимостью изучения отдельных аспектов готовности обучающихся к ЕГЭ, таких как процессуальная или процедурная готовность и психологическая готовность, включающая способность к самоорганизации и самоконтролю и экзаменационную тревожность.

Результаты диагностики, представленные на рисунке 2, позволяют сделать вывод, что большинство обучающихся – 70% оценивают свою процедурную осведомленность и умелость на высоком уровне. Данный результат объясняется тем, что в образовательных организациях уделяется достаточно внимание данному вопросу, который является в полной мере изученным.

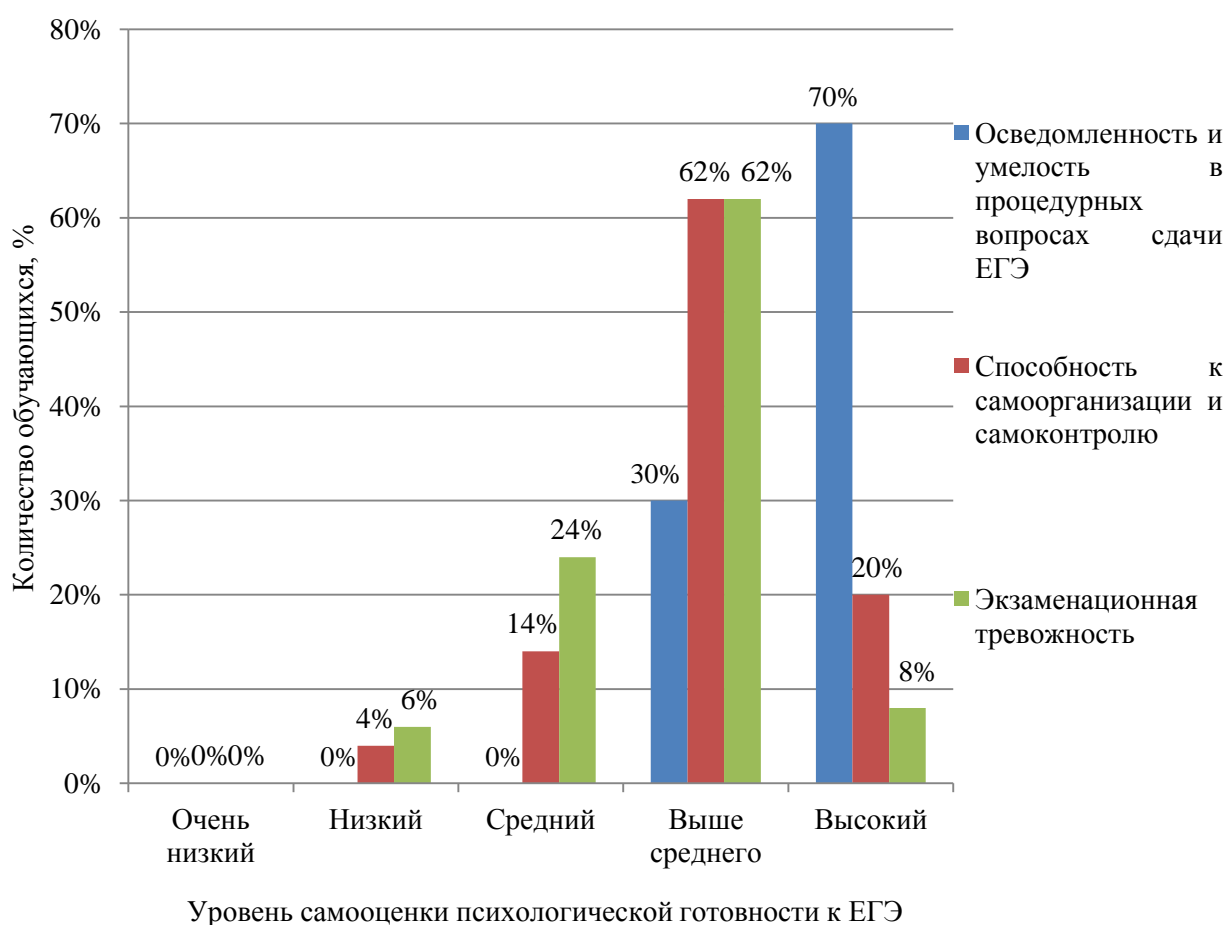


Рисунок 2. Самооценка психологической готовности к ЕГЭ

Процессуальная готовность на уровне выше среднего определяется 30% выпускников. В ходе диагностики не выявлено старших подростков с очень низким, низким и средним уровнями осведомленности в процедурных вопросах ЕГЭ.

Другим показателем, исследуемым в ходе диагностики, стала способность обучающихся к самоорганизации и самоконтролю. Наибольшая часть выпускников – 62% демонстрируют значение данного показателя выше среднего, только 20% подростков отмечают у себя высокий уровень. Способность к самоорганизации и самоконтролю среднего уровня оценивают у себя 14% старших подростков, низкого уровня – 4% обучающихся, что подтверждает ценность психологической профилактики эмоционального неблагополучия при подготовке к ЕГЭ.

Одной из составляющих психологической готовности к ЕГЭ является экзаменационная тревожность. У большинства выпускников – 62% выявлен уровень экзаменационной тревожности выше среднего, кроме этого, высокий уровень отмечается у 8% участников проекта. В данном случае исследуемый показатель выступает в качестве индикатора психологической готовности к государственной итоговой аттестации и требует наибольшего внимания в рамках подготовки для повышения результатов Единого государственного экзамена [39].

Низкий уровень экзаменационной тревожности, необходимый для продуктивной деятельности, диагностирован у 6% респондентов. Обучающихся со средним уровнем исследуемого показателя значительно больше – 24%, они демонстрируют беспокойство по поводу предстоящей сдачи ЕГЭ.

Важно, что в ходе диагностики не выявлено обучающихся с очень низким уровнем экзаменационной тревожности. В психофизиологических исследованиях С.И. Волковой и Э.Ю. Сиротиной акцентируется внимание на том, что психофизиологическое состояние обучающихся и работа вегетативных систем при подготовке и сдаче ЕГЭ претерпевают изменения [8]. Выпускники находятся не только в состоянии эмоционального и нервного напряжения, но и физического дискомфорта.

Психодиагностическая методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» применяется для определения характера и

уровня тревожности обучающихся. Старшим подросткам было предложено ответить знаками «+» и «-» на 10 вопросов, связанных с эмоциональным состоянием обучающихся накануне контрольной работы или экзамена, при проверке знаний.

Результаты, полученные в ходе диагностики, представлены на рисунке 3.

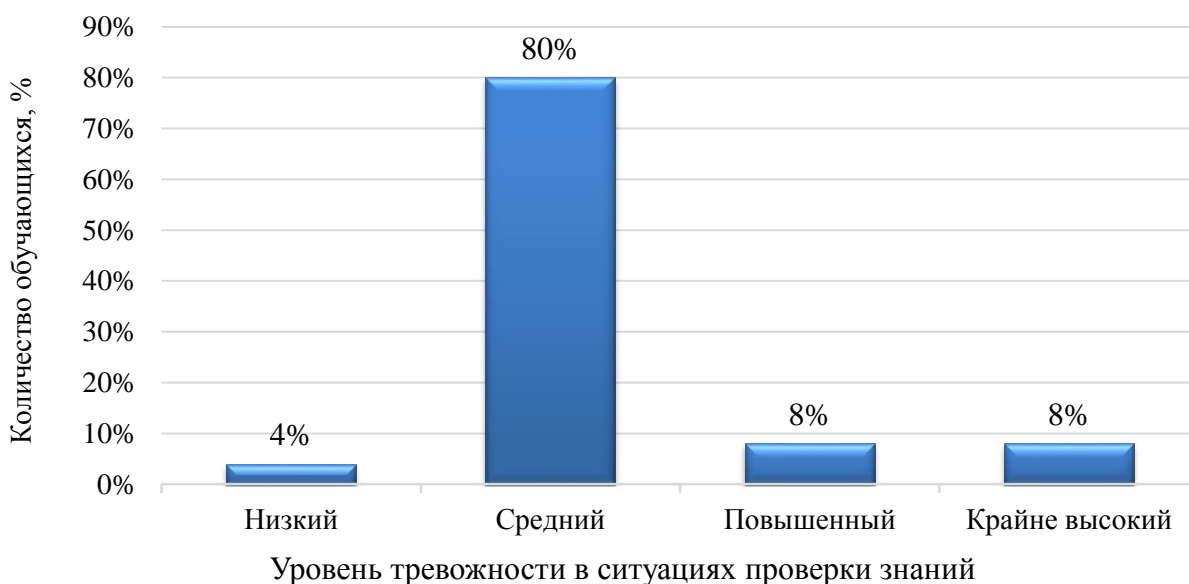


Рисунок 3. Уровень тревожности в ситуациях проверки знаний

Обучающимся (4%) с низким уровнем исследуемого показателя несвойственна тревожность при проверке знаний. Данные подростки любят демонстрировать знания или их отсутствие окружающим, стремясь вызвать бурную реакцию на поступки или высказывания. Старшие подростки могут отрицать тревогу или она может быть слабо выражена и иметь неосознаваемый, защитный характер.

Причиной низкого уровня тревожности может выступать также то, что для обучающихся учебная деятельность не занимает первое место в списке приоритетов, ей уделяется меньше времени. Некоторые авторы считают, что низкий уровень тревожности связан с облегченностью восприятия и

мышления, высокой самооценкой и уверенностью в собственных силах, свободным проявлением эмоций в поведении и независимостью поведения.

Нормативный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний имеют 80% обучающихся. Авторами методики отмечается, что он необходим для продуктивной деятельности и успешной адаптации обучающихся. В данных ситуациях эмоциональные переживания носят адекватный характер, при этом подросток объективно оценивает свои знания и возможности, ответственно относится к поставленным задачам. Обучающиеся демонстрируют уверенное поведение, комфортно чувствуют себя при ответах с места и у доски. Неотъемлемыми слагаемыми успеха в ситуации проверки знаний являются: уравновешенность поведения, адекватная самооценка и отсутствие повышенной чувствительности, помогающие выпускнику принимать верные решения.

Повышенный уровень тревожности дестабилизирует эмоциональное состояние подростка. В ходе диагностики данный уровень был выявлен у 8% выпускников. Они в большинстве случаев негативно относятся к ситуациям проверки знаний, предпочитают письменные задания устным ответам. Переживание тревоги наиболее ярко проявляется при публичных выступлениях перед незнакомой аудиторией. Усвоение школьного материала не вызывает трудностей у подростков с повышенным уровнем тревожности, однако при ответе они испытывают страх, теряются и не могут вспомнить изученный материал [55]. При выполнении работ, не предполагающих «публичную оценку», таких как письменные задания, внеклассные и контрольные работы, обучающиеся успешны.

Деятельность обучающихся при подготовке и сдаче ЕГЭ дезорганизуется при крайне высоком уровне тревожности, выявленном у 8% старших подростков. Важно отметить, что тревожность при этом проявляется как при публичных выступлениях, так и выполнении письменных индивидуальных работ. Проявлением тревожности у выпускников может выступать несвязность высказываний, дрожь в теле, слабость. При

усугублении ситуации родителями и педагогами экзамен становится для подростка психотравмой [57].

Автором методики отмечается, что к крайне высокому уровню тревожности может приводить раннее формирование чувства ответственности, высокие этические и моральные требования. Поиск недостатков выполненной работы, детальный анализ поведения, высокий интеллектуальный контроль реакций приводят к серьезным изменениям познавательной деятельности: трудностям при выделении главной мысли, переключению внимания и ослаблению концентрации.

По результатам проведенной психологической диагностики можно сделать вывод о необходимости организации и проведения работы по профилактике эмоционального неблагополучия выпускников в период подготовки к ЕГЭ.

Исходя из полученных на предпроектном этапе результатов психологической диагностики была разработана программа профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену «На пути к Единому государственному экзамену» (Приложение А), реализация которой осуществлялась на проектом этапе.

Цель программы: профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к единому государственному экзамену.

В соответствии с целью программы профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену поставлены следующие задачи.

1. Обучение старших подростков приемам самоконтроля и мобилизации личностных ресурсов для успешной сдачи экзамена.
2. Выработка индивидуальной стратегии деятельности старших подростков при подготовке к сдаче Единого государственного экзамена.

3. Развитие у старших подростков адекватной самооценки, позитивного мышления и уверенности в собственных способностях и возможностях.

4. Формирование навыков использования методов снижения тревожности в стрессовой ситуации.

5. Развитие осознанного принятия старшими подростками ответственности за подготовку и результат сдачи Единого государственного экзамена.

Ожидаемые результаты реализации программы в рамках внедрения проекта:

- снижение экзаменационной тревожности старших подростков;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие навыков мобилизации личностных ресурсов;
- выработка индивидуальной стратегии деятельности на ЕГЭ.

Структурными компонентами разработанной в рамках проекта программы профилактики являются:

– пояснительная записка, в которой обозначено содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения, определены цель и задачи программы, обозначены принципы ее реализации, выделено содержание и этапы реализации, описан хронометраж занятий;

– тематическое планирование, содержащее темы занятий и предлагаемые выпускникам формы работы;

– планы-конспекты 10 занятий, проведение которых будут способствовать достижению обозначенной цели;

– методические рекомендации для психолога по использованию данной программы.

Содержание программы профилактики представлено тремя содержательными блоками: экзаменационная тревожность, адекватная самооценка, мобилизация ресурсов. Предполагается, что по итогам реализации проекта «На пути к единому государственному экзамену»

произойдет снижение экзаменационной тревожности, формирование адекватной самооценки обучающихся. Кроме этого, участники проекта выработают индивидуальную стратегию деятельности на экзамене и навыки мобилизации личностных ресурсов.

Первый содержательный блок «Экзаменационная тревожность» включает три занятия.

1. Тема: «ЕГЭ: возможности и угрозы. Страх и тревога на экзамене». Цель данного занятия заключается в выработке объективного отношения к ЕГЭ и формированию об обучающихся понятия «экзаменационная тревожность».

2. Тема: «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Цель занятия заключается в освоении обучающимися способов преодоления тревоги, возникающей при подготовке и сдаче ЕГЭ.

3. Тема: «Как управлять эмоциями на экзамене». Занятие направлено на формирование умения различать собственные эмоциональные состояния и принимать отрицательные эмоции как нормальную реакцию человека на стрессовую ситуацию.

Участниками проекта в ходе занятий, посвященных изучению проблемы экзаменационной тревожности, был проведен SWOT-анализ ЕГЭ, организована мини-лекция, рассмотрены такие способы избавления от тревоги, как аутотренинг, релаксация и медитация и выполнен ряд упражнений, таких как «Эксперимент», «Мои лица», «Мои эмоции» и другие.

Занятия второго содержательного блока «Адекватная самооценка» были посвящены проблеме формирования адекватной самооценки.

4. Тема: «Общее понятие о самооценке, ее уровни». На занятии по данной теме выпускники в ходе мини-лекции изучали понятие «самооценка», определяли ее роль в жизни человека при выполнении упражнений «Слабости – это скрытые сильные стороны», «Еженедельный отчет».



5. Тема: «Реальность цели и принципы ее достижения». Целью занятия стало формирование навыков правильной постановки целей, их четкой передачи, и эффективного контроля достижения. Для ее достижения были рассмотрены особенности технологии постановки целей «SMART», организована мини-лекция на тему «Принципы постановки реальной цели» и выполнены такие упражнения, как «Целеполагание» и «Три желания».

6. Тема: «Ответственность обучающихся на ЕГЭ». Занятие направлено на осознание обучающимися ответственности за результаты сдачи Единого государственного экзамена. При его проведении участникам было предложено определить, от чего зависит успех на экзамене, выполнить упражнение «Оптимум ответственности».

Третий содержательный блок «Мобилизация личностных ресурсов» представлен тремя занятиями.

7. Тема: «Сильные стороны – наши ресурсы. Индивидуальный учебный стиль». Занятие направлено на выявление и понимание обучающимися их сильных сторон и выработку индивидуального стиля деятельности. Для достижения ожидаемого результата проведена мини-лекция «Каналы восприятия информации», «Когнитивный стиль».

8. Тема: «Формула успеха: рациональное поведение на экзамене и мобилизация личностных ресурсов». В рамках занятия осуществлялось изучение признаков рационального поведения на ЕГЭ и возможностей мобилизации личностных ресурсов для достижения желаемого результата через такие упражнения, как «Никто не знает», «Суперученик», «Ответ на экзамене».

9. Тема: «Оптимальное планирование времени на экзамене». Целью занятия определено изучение способов оптимального планирования времени при сдаче ЕГЭ. Ее достижению способствовали упражнения «Хронофаги», «Секундомер». Другое упражнение «Дырокол» позволило старшим подросткам убедиться в том, что «прерывания» мешают эффективному использованию времени.

10. Заключительное занятие было посвящено написанию участниками проекта эссе на тему: «Чему я научился?» и упражнению «Чемодан в дорогу» для актуализации и создания благоприятного образа будущего.

### 2.3. Оценка результативности проекта «На пути к Единому государственному экзамену»

На аналитическом этапе была проведена оценка результатов реализации проекта профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену (ЕГЭ) посредством повторной диагностики. Анализ результатов проективной методики «Человек под дождем» показал следующие изменения, которые отражены на рисунке 4.

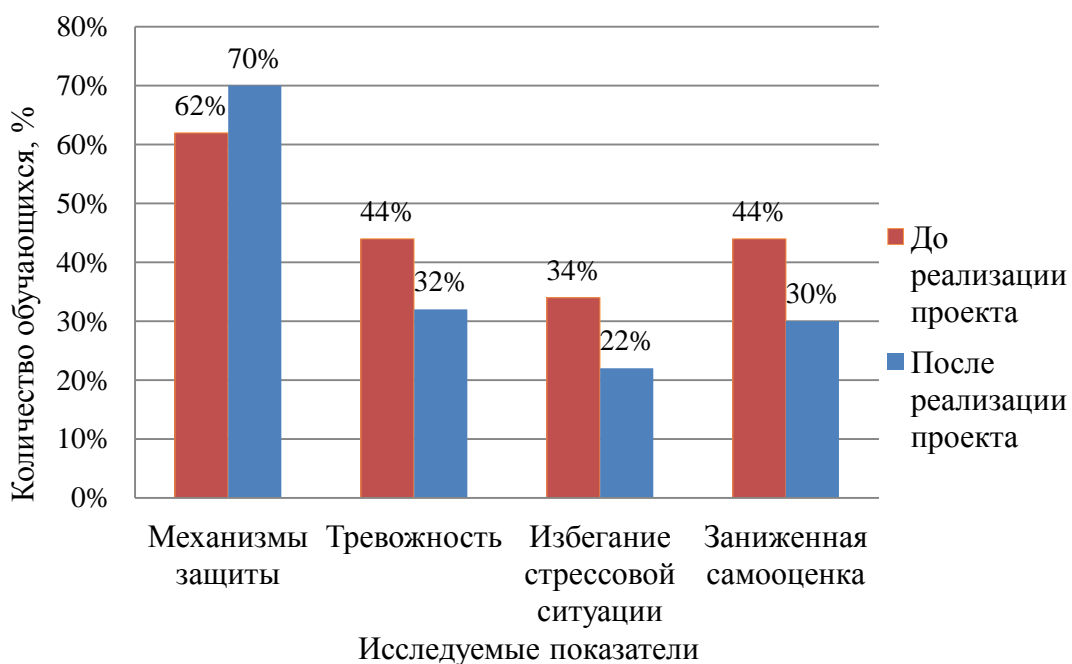


Рисунок 4. Анализ результатов проективной методики «Человек под дождем» после реализации проекта

Прежде всего, увеличилось число обучающихся, имеющих развитые

механизмы защиты, проявляющиеся в неблагоприятной ситуации – 70%. До реализации проекта данный показатель составлял 62%. В ходе диагностики выявлено уменьшение количества выпускников с проявлениями тревожности до 32% и заниженной самооценкой до 30%. Следует отметить, что доля обучающихся овладела эффективными стратегиями деятельности в стрессовой ситуации, на что указывает изменившийся показатель избегания стрессовой ситуации, который выявлен у 22% старших подростков.

Для оценки результативности проекта была проведена диагностика с использованием методики «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ», результаты которой представлены в таблице 2.

Таблица 2

Самооценка психологической готовности к ЕГЭ  
после реализации проекта (%)

Показатели самооценки психологической готовности к ЕГЭ	Уровни самооценки психологической готовности к ЕГЭ									
	очень низкий		низкий		средний		выше среднего		высокий	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ	0	0	0	0	0	0	30	20	79	80
Способность к самоорганизации и самоконтролю	0	0	4	2	14	8	62	66	20	24
Экзаменационная тревожность	0	0	6	14	24	36	62	48	8	2

Анализируя результаты анкетирования, мы можем сделать вывод, что увеличилось число обучающихся, имеющих высокий уровень осведомленности и умелости в процедурных вопросах ЕГЭ до 80%, при этом сократилось число обучающихся, оценивающих свою процедурную готовность на уровне выше среднего до 20%.

Увеличилось также число обучающихся, у которых способность к самоорганизации и самоконтролю развита на высоком уровне – 24%. Отмечается также возрастание количества выпускников с данным показателем на уровне выше среднего – 66%. Результаты анкетирования показали уменьшение числа участников проекта с низким – 2% и средним – 8% уровнями способности к самоорганизации.

Другим показателем самооценки психологической готовности к ЕГЭ является экзаменационная тревожность, после реализации проекта увеличилось число выпускников с низким – 14% и средним – 36% уровнем экзаменационной тревожности, что указывает на то, что обучающиеся овладели приемами снижения тревоги и конструктивными механизмами защиты в стрессовой ситуации.

При этом сократилось число старших подростков с высоким – 2% и выше среднего – 48% уровнями тревожности.

Повторная диагностика с использованием методики «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» позволила получить следующие результаты, представленные на рисунке 5.

Исследование данного параметра показало, что увеличилось число обучающихся с низким – 10% и средним – 84% уровнями тревожности. Повышенный уровень тревожности после реализации проекта имеют 4% выпускников, крайне высокий уровень – 2% старших подростков.

Полученные результаты, изображенные на рисунке 5, позволяют сделать вывод о том, что обучающиеся овладели способами преодоления тревоги, у них выработалось объективное представление процедуры проведения Единого государственного экзамена, они способны планировать

свою деятельность на экзамене для достижения поставленной цели и рационально использовать время.



Рисунок 5. Уровень тревожности в ситуациях проверки знаний после реализации проекта

Исходя из данных повторной психологической диагностики, можно отметить, что программа профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к ЕГЭ «На пути к Единому государственному экзамену оказалась» оказалась успешной, так как она способствует: мобилизации личностных ресурсов выпускников, снижению экзаменационной тревожности и повышению их самооценки.

## Выводы по главе 2

Внедрение проекта «На пути к Единому государственному экзамену» осуществлялось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № X» г. Красноярска в три этапа: предпроектный, проектный и аналитический этапы.

Предпроектный этап предполагал определение инструментария для изучения уровня эмоционального неблагополучия обучающихся, и проведение первичной диагностики. Для проведения психодиагностического исследования использованы методики: проективная методика «Человек под дождем» (Е.В. Романова, Т.И. Сытько); анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ», анкета «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний».

В ходе психологической диагностики установлено, что у 62% старших подростков развиты механизмы психологической защиты, способствующие преодолению неблагоприятных ситуаций, к числу которых может быть отнесен Единый государственный экзамен. Заниженная самооценка и тревожность выявлены у 44% обучающихся. Тенденция к избеганию стрессовых ситуаций отмечается у 34% участников проекта.

Согласно результатам исследования, умелость и осведомленность в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ проявляют 70% выпускников. При этом у 62% обучающихся уровень экзаменационной тревожности выше среднего, что может становится причиной дезорганизации деятельности и снижения концентрации внимания и работоспособности. Конструктивную стратегию деятельности на экзамене смогут выстроить 62% обучающихся, у которых был выявлен уровень способности к самоорганизации и самоконтролю выше среднего.

Изучение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний показало, что 80% старших подростков имеют средний уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, при котором возможна продуктивная

деятельность, однако при этом не исключены эмоциональные переживания. Крайне высокий уровень экзаменационной тревожности, при котором старшие подростки испытывают резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, имеют 8% выпускников.

Проектный этап включал разработку программы профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену (ЕГЭ), состоящей из трех содержательных блоков: экзаменационная тревожность, адекватная самооценка, мобилизация личностных ресурсов. Программа профилактики эмоционального неблагополучия разработана с использованием различных психологических методов, методик и технологий, которые подобраны с учетом психологических особенностей старших подростков. На данном этапе прошла апробация программы профилактики эмоционального неблагополучия.

Аналитический этап проекта основывался на оценке результативности организованной деятельности посредством повторной диагностики уровня развития экзаменационной тревожности, самооценки, способности мобилизации личностных ресурсов старших подростков в период подготовки к ЕГЭ, и последующего соотнесения полученных результатов с целью и задачами исследования, ожидаемыми результатами реализации проекта.

Анализ результатов проективной методики «Человек под дождем» после реализации проекта показал следующие изменения: увеличилось число обучающихся с развитыми механизмами защиты, проявляющимися в неблагоприятной ситуации – 70%, уменьшилось количество выпускников, имеющих проявления тревожности в их поведении – 32% и заниженной самооценкой – 30%. Также доля обучающихся овладели эффективными стратегиями деятельности в стрессовой ситуации, на что указывает изменившийся показатель избегания стрессовой ситуации – 22%.

Диагностика самооценки психологической готовности к ЕГЭ после реализации проекта показала, что число выпускников, с высоким уровнем

процедурной готовности возросло до 80%. Увеличилось до 24 % число обучающихся, у которых способность к самоорганизации и самоконтролю развита на высоком уровне. После реализации проекта увеличилось число обучающихся с низким – 14% и средним – 36% уровнем экзаменационной тревожности.

Повторное исследование уровня тревожности в ситуациях проверки позволило отметить увеличение числа обучающихся с низким – 10% и средним – 84% уровнем тревожности.

Полученные данные позволяют сделать вывод об успешности реализации проекта «На пути к Единому государственному экзамену».



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа психолого-педагогической литературы выявлено, что проблема эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену (ЕГЭ) активно изучается психологами. Под эмоциональным неблагополучием понимается отрицательное самочувствие обучающегося, основными проявлениями которого являются: тревожность, в частности экзаменационная тревожность, выше нормативного уровня, заниженная самооценка и снижение активности, вследствие неспособности мобилизации личностных ресурсов.

Подготовка к ЕГЭ и его сдача связана с сильным эмоциональным напряжением, так как выпускники переживают за результаты сдачи экзамена и дальнейшую возможность реализации жизненных планов. В связи с чем актуальность приобретает профилактика эмоционального неблагополучия. При ее проведении в старшем подростковом возрасте целесообразно использовать профилактические мероприятия, ориентированные на потенциал здоровья и развития выпускников, раскрытие их личностных ресурсов.

В ходе психологической диагностики удалось раскрыть особенности эмоционального состояния старших подростков в период подготовки к ЕГЭ. Выявлен высокий уровень тревожности и заниженная самооценка, преобладание тенденции к избеганию стрессовых ситуаций, при этом у обучающихся отмечается способность к самоорганизации и самоконтролю, процедурная готовность к ЕГЭ.

Одним из этапов реализации проекта стала разработка и апробация программы профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к ЕГЭ, включающей следующие содержательные блоки: экзаменационная тревожность, адекватная самооценка, мобилизация личностных ресурсов. Программа наполнена

различными методами, методиками и технологиями, способствовавшими достижению ожидаемых результатов.

Результатом апробирования программы профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков «На пути к Единому государственному экзамену» стало снижение уровня экзаменационной тревожности старших подростков, мобилизация личностных ресурсов обучающихся и повышение их самооценки, что способствовало реализации проектной идеи.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. К постановке проблем детского самосознания // Известия АПН РСФСР. 1948. № 18. С. 111–115.
2. Афанасьева А.М. Профилактика и преодоление тревожности у дошкольников – воспитанников приюта [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-2; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13248> (дата обращения: 02.04.2019).
3. Бадулина О.И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников: дис. ... канд. пед. наук. М., 1998. 125 с.
4. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. Елабуга: издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
5. Бочкина Н.В. Самостоятельность личности школьника. СПб.: издательство РГПУ, 2011. 86 с.
6. Буякас Т.М., Зевина О.Г. Опыт утверждения человеческих ценностей – культурных символов – в индивидуальном сознании // Вопросы психологии. 1997. № 5. С. 44–56.
7. Векилова С.А. История психологии: конспект лекций. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005 г. 106 с.
8. Волкова С.И., Сиротина Э.Ю. Сердечно-сосудистые реакции как один из показателей адаптации выпускников к сдаче ЕГЭ // Новые исследования. 2014. № 2 (39). С. 35–40.
9. Воробьева О.А. Психолого-педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа: дис. ... канд. пед. наук. Коломна, 2000. 22 с.
10. Гаспарова Е.М. Эмоции ребенка раннего возраста в игре // Дошкольное воспитание. 1981. № 10. С. 61–64.
11. Граница В.Г. Личностный компонент в структуре готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена [Электронный

ресурс] // Студенческий электронный журнал Стриж. 2016. № 5 (9). С. 86–92.  
URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26494923> (дата обращения: 02.04.2019).

12. Григорьева Н.А. Развитие эмоциональной сферы // Дошкольное воспитание. 2010. № 2. С. 67–71.

13. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ. М.: Айрис-пресс, 2004. 160 с.

14. Девисиллов В.А. Портфолио и метод проектов как педагогическая технология мотивации и личностно-ориентированного обучения в высшей школе // Высшее образование сегодня. 2009. № 2. С. 29–34.

15. Зеленцова Т.В. Метод проектов как активная технология в преподавании психологии // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам XII Международной научно-практической конференции. 2012. № 1. С. 63–67.

16. Иванова Е.В., Шаповаленко И.В. Комплексная оценка эмоционального благополучия дошкольника // Актуальные проблемы психологического знания. 2016. № 2. С. 23–35.

17. Идобаева О.А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога. дис. ... канд. пед. наук. М., 1998. 143 с.

18. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в школьном возрасте. Психологические исследования. Тбилиси: Мецнисреба, 2009. 240 с.

19. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. 2011. Т. 2. № 8. С. 84–87.

20. Каратьян Т.В., Гусева Т.И. Психология личности: конспект лекций. М.: Эксмо, 2008. 160 с.

21. Карташова Л.И. Способы формирования познавательных интересов старшеклассников // Вестник РУДН. Серия «Информатизация образования». 2007. № 2. С. 32–38.

22. Касвинов С.Г. Система Выготского. Книга 1: Обучение и развитие детей и подростков / Харьков: Райдер, 2013. 460 с.

23. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков. Минск: Минск, 1999. 321 с.
24. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации. URL: <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitija-psikhologicheskoi-sluzhby-v-sisteme-obrazovaniija-v-rossiiskoi/> (дата обращения: 02.04.2019).
25. Костромина С.Н. Справочник школьного психолога. М.: Астрель, 2012. 512 с.
26. Кошелева А.Д., Перегуда В.И. Эмоциональное развитие дошкольников: М.: Академия, 2013. 176 с.
27. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. М.: издательство УРАО, 1999. 175 с.
28. Куликов Л.В. Психогигиена личности. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
29. Куликов Л.В., Дмитриева М.С., Долина М.Ю. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии: материалы юбилейной конференции «Ананьевские чтения – 97». СПб.: издательство СПбГУ, 1997. Вып. 3. Ч. 1. С. 342–350.
30. Лейтес Н.С. Возрастные и типологические предпосылки развития способностей: автореф. дис. д-ра психол. наук. М., 1970. 31 с.
31. Локалова Н.П. Связь когнитивно-эмоционального развития со становлением позитивных личностных характеристик старших дошкольников // Вопросы психологии. 2012. № 4. С. 13–23.
32. Макаров В.К. Особенности самосознания подростков // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 2. С. 71–79.
33. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 248 с.

34. Михайлина М.Ю., Нелюбова Я.К. Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилактическая работа с семьями в социально опасном положении: учебно-методическое пособие. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. 64 с.

35. Немов Р.С. Практическая психология: учеб. пособие для учителей средних школ и педагогов колледжей. М.: ВЛАДОС, 1997. 320 с.

36. Носко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2003. 131 с.

37. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М.: Тривола, 1998. 352 с.

38. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для студ. психол. фак. университетов. М.: Центр «Академия», 2003. 448 с.

39. Павлова М.А., Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности. Волгоград: Учитель, 2019. 201 с.

40. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в образовании // Вопросы психологии. 2002. № 6. С. 103–113.

41. Письмо Министерства образования Российской Федерации «Рекомендации по совершенствованию деятельности образовательных учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (ППМС-ЦЕНТРОВ)» // КонсультантПлюс. URL: <http://www.consultant.ru/document/> (дата обращения: 13.10.2018).

42. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» // Система ГАРАНТ. URL: <http://base.garant.ru/70188902/> (дата обращения: 18.09.2018).

43. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): дис. д-ра психол. наук. СПб., 2009. 210 с.

44. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психоаналитическая природа и возрастная динамика. Воронеж: ИПО «МОДЭК», 2009. 119 с.

45. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11–17.

46. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др. / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Просвещение, 1991. 303 с.

47. Серегина Е.А., Кувшинова И.А. Педагогические условия здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 9. С. 94–98.

48. Соковня И.И. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков: методическое пособие. М.: Просвещение, 2014. 107 с.

49. Соколова Е.В. Психология детей с задержкой психического развития: учебное пособие. М.: Сфера, 2009. 318 с.

50. Спилбергер Ч., Карандышев В.Н., Лебедева М.С. Изучение оценочной тревожности. М.: 2004. 80 с.

51. Степанова Г.Б. Эмоциональное состояние ребенка-дошкольника и его педагогическая оценка в условиях детского сада // Дошкольное воспитание. 1998. № 5. С. 39–53.

52. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 336 с.

53. Фаустова И.В. Изучение эмоционального неблагополучия современных детей старшего дошкольного возраста // Психология образования в поликультурном пространстве. 2011. № 14. С. 43–47.

54. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // КонсультантПлюс. URL: <http://www.consultant.ru/document/> (дата обращения: 02.04.2019).

55. Халикова Л.Р., Шафигуллина Р.Р. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ: учебно-методическое пособие. Уфа: издательство ИРО РБ, 2012. 204 с.

56. Харитонов Т.Г. Теория и практика организации психопрофилактики в деятельности практического психолога монография. Н. Новгород: ННГАСУ, 2013. 453 с.

57. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.

58. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

59. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни. Психология личности: хрестоматия / Под ред. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах, 1999. С. 297–304.

60. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1994. P. 132–139.

61. Granholm J., Olszewski J. Social-Emotional Development in Young Children. A guide produced by the Michigan Department of Community Health (12/2003). URL: <https://www.michigan.gov/mentalhealth> (дата обращения: 11.05.2019).

62. Hetherington E.M. Child psychology. New York: McGraw-Hill College, 1986. 704 p.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Программа профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к единому государственному экзамену  
«На пути к Единому государственному экзамену»

#### Пояснительная записка

1. Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения.

Подготовка к государственной итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса. Единый государственный экзамен (ЕГЭ) является формой государственной итоговой аттестации (ГИА), прохождение которой обязательно для всех выпускников 11-х классов.

Данная форма аттестации имеет как положительные, так и отрицательные аспекты. Прежде всего, обучающиеся при поступлении в университеты могут подавать документы без прохождения дополнительных вступительных испытаний. С психологической точки зрения, главным недостатком данной формы ГИА является формирование эмоционального неблагополучия среди старших подростков.

Разработанная программа направлена на снижение уровня эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением ряда задач:

- обучение старших подростков приемам самоконтроля и мобилизации личностных ресурсов для успешной сдачи экзамена;
- выработка индивидуальной стратегии деятельности старших подростков при подготовке к сдаче Единого государственного экзамена;
- развитие у старших подростков адекватной самооценки, позитивного мышления и уверенности в собственных способностях и возможностях;
- формирование навыков использования методов снижения экзаменационной тревожности в стрессовой ситуации;
- развитие осознанного принятия старшими подростками ответственности за подготовку и результат сдачи Единого государственного экзамена.

### 3. Принципы реализации программы:

- принцип систематичности и последовательности при реализации предложенных мероприятий и форм работы;
- принцип индивидуального подхода при взаимодействии с каждым обучающимся;
- принцип практической направленности, проявляющийся в формировании универсальных действий, которые могут быть использованы обучающимся для решения практических задач.

4. Содержание программы включает организационную, диагностическую и профилактическую работу с обучающимися.

Профилактическая работа со старшими подростками включает предупредительно-профилактическую деятельность и групповую работу с обучающимися в период подготовки к Единому государственному экзамену, испытывающими эмоциональное неблагополучие.

### 5. Хронометраж занятий.

Продолжительность каждого занятия составляет 45 минут, однако продолжительность занятий может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

## 6. Этапы реализации программы.

I этап – подготовительный. На данном этапе осуществляется выбор диагностических методик, направленных на комплексное изучение индивидуальных особенностей обучающихся и имеющих проблем, связанных с подготовкой к ЕГЭ. После чего проводится первичная диагностика, анализ полученных результатов и формирование группы обучающихся.

II этап – основной этап включает групповые занятия по профилактике эмоционального неблагополучия. Завершением данного этапа является итоговая диагностика и анализ полученных результатов, их оформление.

Таблица 3

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Формы работы
1	2	3
Блок 1. Экзаменационная тревожность		
1	ЕГЭ: возможности и угрозы. Страх и тревога на экзамене	Упражнение «Ассоциации»; SWOT-анализ ЕГЭ; беседа на тему: «Тревога и ее влияние на происходящие в организме процессы»; упражнение «Я тревожусь, когда...»
2	Способы саморегуляции в стрессовой ситуации	Упражнение «Эксперимент»; аутогенная тренировка (составление формулы); упражнение «Состояние тревоги и покоя»; дыхательная релаксация «Узоры на стекле»; мышечная релаксация; медитация; упражнение «Медитация на предмет»
3	Как управлять эмоциями на экзамене	Упражнение «Мои лица»; упражнение «Мои эмоции»; мини-лекция на тему: «Управление эмоциями»; упражнение «Где живут эмоции?»; упражнение «Мусорное ведро»

## Окончание таблицы 3

1	2	3
Блок 2. Адекватная самооценка		
4	Общее понятие о самооценке, ее уровни	Упражнение «Ситуации, влияющие на самооценку подростков»; мини-лекция «Самооценка»; упражнение «Слабости – это скрытые сильные стороны»; упражнение «Еженедельный отчет»
5	Реальность цели и принципы ее достижения	Упражнение «Целеполагание»; упражнение «Три желания»; мини-лекция на тему: «Принципы постановки реальной цели»; технология SMART (СМАРТ)
6	Ответственность обучающихся на ЕГЭ	Упражнение «Отношение к ЕГЭ»; заполнение таблицы «Успех на экзамене»; упражнение «Оптимум ответственности»; притча «Опусти стакан!»
Блок 3. Мобилизация личностных ресурсов		
7	Сильные стороны – наши ресурсы. Индивидуальный учебный стиль	Мини-лекция на тему: «Каналы восприятия информации»; составление рекомендаций по подготовке к ЕГЭ для визуалов, аудиалов, кинестетиков; мини-лекция «Когнитивный стиль»
8	Формула успеха: рациональное поведение на экзамене и мобилизация личностных ресурсов	Мини-лекция на тему: «Рациональное поведение на экзамене»; упражнение «Никто не знает»; упражнение «Суперручник»
9	Оптимальное планирование времени на экзамене	Упражнение «Хронофаги»; упражнение «Секундомер»; упражнение «Дырокол»
10	Итоговое занятие	Упражнение «Чемодан в дорогу»; эссе «Чему я научился?»

## Блок 1. Экзаменационная тревожность.

Занятие 1. Тема: «ЕГЭ: возможности и угрозы. Страх и тревога на экзамене».

Цель занятия: выработка объективного отношения к ЕГЭ, формирование понятия «экзаменационная тревожность».

Занятие начинается с приветствия психолога, который рассказывает о целях и задачах реализации программы профилактики и образующих ее содержательных блоках.

Для эффективной работы группы и достижения целей занятий необходимо, чтобы каждый принимал участие в предлагаемых упражнениях и мог свободно высказываться.

Рассмотрим несколько правил работы в группе.

1. Участники группы не опаздывают на занятия и стараются принимать активное участие в предлагаемых мероприятиях от начала до конца занятий.

2. К участникам следует обращаться по имени и не допускать высказываний в третьем лице.

3. Персонификация высказываний. Безличные речевые формы помогают скрыть собственную позицию в отношении какого-либо вопроса, однако для эффективной работы необходимо указывать собственное отношение к ситуации. Участникам группы следует использовать такие фразы как «Я считаю...», «У меня вызывает тревогу...», «Я уверен, что...», а не такие выражения «Всем известно, что...», «Многие считают...».

4. Уважать говорящего и быть искренним в общении. Участники стараются открыто выражать свои чувства, мысли и отношение, однако каждый из них имеет право сказать «нет», если он не готов действовать или говорить.

5. При обсуждении каких-либо ситуаций следует оценивать не участников, а совершенные ими действия. Исключением при этом являются специально предложенные упражнения, инструкции которых содержат данные указания.

Тревога и стресс являются естественными реакциями организма человека, когда он полагает, что не может эффективно справиться со сложившейся ситуацией. Примером такой ситуации может быть Единый

государственный экзамен (ЕГЭ). Предлагаю вам поделиться чувствами по поводу предстоящих экзаменов и выполнить упражнение «Ассоциации».

Упражнение «Ассоциации».

Инструкция: ассоциации представляют собой связь, которая возникает между событиями, предметами или явлениями, которые отражаются в нашем сознании и закрепляются в памяти. Запишите на листе бумаги ассоциации, возникающие при слове «экзамен», постарайтесь долго не задумываться.

После выполнения упражнения начинается обсуждение ассоциаций, в ходе которого на доске составляется карта ассоциаций, предложенных участниками. Психолог делает вывод о том, что на проблему ЕГЭ можно посмотреть с разных сторон.

SWOT-анализ ЕГЭ.

Проанализируем ваши сильные и слабые стороны, возможности и угрозы ЕГЭ, данный прием работы получил название SWOT-анализ (strengths, weaknesses, opportunities, threats). Вам необходимо разделить на две группы и выбрать одно задание:

– изучите контрольные измерительные материалы (КИМ) ЕГЭ по разным предметам и сравните ЕГЭ с традиционными экзаменами. Обозначьте преимущества ЕГЭ;

– изучите контрольные измерительные материалы ЕГЭ по разным предметам и сравните ЕГЭ с традиционными экзаменами. Обозначьте недостатки ЕГЭ.

Поделитесь своими мыслями, ответив на несколько вопросов. Какие возможности дают нам сильные стороны ЕГЭ? Какие угрозы есть в слабых сторонах экзамена? Есть ли в слабых сторонах экзамена какие-либо возможности? Есть ли в сильных сторонах ЕГЭ угрозы?

Теперь, увидев возможности и угрозы Единого государственного экзамена, вы можете планировать свою деятельность по подготовке таким образом, чтобы максимально использовать его возможности и при этом избежать угроз.

Беседа на тему: «Тревога и ее влияние на происходящие в организме процессы».

Единый государственный экзамен оказывает влияние на психологическое состояние выпускников. Как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Экзаменационная тревожность – это физиологическое состояние, при котором люди испытывают сильный стресс, беспокойство, дискомфорт во время и/или перед экзаменом.

Какие признаки отличают тревожного человека? Учащенное сердцебиение, повышенная потливость, головные боли, бессонница, напряжение, дрожащий голос, белое или красное лицо.

Как вы думаете, происходят ли в организме какие-либо физиологические изменения в состоянии тревоги? Вы, наверное, замечали, что мысли о предстоящем важном событии вызывают учащение сердцебиения, специалистами отмечаются и другие физиологические проявления тревоги.

С физиологической точки зрения тревожность является шоковым состоянием. Она вызывает физиологические изменения в организме, подготавливающие организм к борьбе или отступлению, бегству или сопротивлению, нападению, атаке.

Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь, а затем переносятся ко всем внутренним органам. При тревожности возбуждается сердечно-сосудистая система (учащается ритм сердечных сокращений, повышается артериальное давление), деятельность пищеварительного тракта при этом угнетается. Кровь из пищеварительного тракта перераспределяется в мышечную систему. Таким способом организм готовится к активной деятельности.

Упражнение «Я тревожусь, когда...».

Инструкция: продолжите на листах фразу «Я тревожусь, когда...» и укажите ситуации, когда Вы испытываете напряжение.

Как вы думаете, к чему приводят данные состояния? Регулярное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

Что можно сделать, чтобы не тревожиться? У каждого из Вас, скорее всего, есть способ, который помогает преодолеть тревогу. На следующем занятии мы не только обсудим используемые Вами приемы снижения тревоги, но и рассмотрим другие способы саморегуляции в стрессовой ситуации.

Занятие 2. Тема: «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».

Цель занятия: освоение способов преодоления тревоги, возникающей при подготовке и сдаче ЕГЭ.

Ситуация экзамена является непростой, однако она усложняется тем, что человек, сдающий экзамен беспокоится, тревожится и переживает. Сильное беспокойство и волнение снижают внимательность и не позволяют сконцентрироваться. Данное состояние поддается сознательному регулированию.

Сегодня мы с вами познакомимся с простыми психологическими способами преодоления тревоги, возникающей на экзамене: аутотренингом, релаксацией и медитацией. Для начала выполним упражнение, которое позволит отследить мысли и чувства, возникающие при выполнении работы.

Упражнение «Эксперимент».

Инструкция: вы получили карточки с заданиями. Прочитайте представленный на карточках текст, запишите его в тетрадь в соответствии с правилами русского языка. Время выполнения данного задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание является моделью экзамена, так как время его выполнения ограничено.



Содержание задания:

«ЛИСТЗЕЛЕНЕЕТМОЛОДОЙ –  
СМОТРИ,КАКЛИСТЬЕММОЛОДЫМ  
СТОЯТОБВЕЯНЫБЕРЕЗЫ  
ВОЗДУШНОЙЗЕЛЕНЬЮСКВОЗНОЙ  
ПОЛУПРОЗРАЧНУЮ,КАКДЫМ...  
ДАВНОИМГРЗИЛОСЬВЕСНОЙ,  
ВЕСНОЙИЛЕТОМЗОЛОТЫМ»

После выполнения задания психолог организует обсуждение. Какие чувства и мысли были у вас перед выполнением задания и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Достаточно ли вам было отведенного времени?

Аутотренинг.

Одним из наиболее эффективных способов избавления от тревоги является аутотренинг. Аутотренинг означает: «ауто» – я сам, «тренинг» – тренировка, т.е. я сам себя тренирую. Аутогенная тренировка состоит в использовании определенных упражнений, которые позволяют научиться управлять работой внутренних органов и достигать состояния психического и физического расслабления.

Аутотренинг заключается в использовании определенных упражнений, позволяющих научиться управлять работой внутренних органов и достигать состояния психического и физического расслабления.

Аутогенная тренировка состоит из 3-х стадий. Первая стадия – подготовка заключается в максимальном физическом и психическом расслаблении. Вторая стадия – сводится к внушению себе заранее подготовленной формулы. Третья стадия – выход из состояния расслабления должен проводиться плавно с использованием специальной методики – к этому сводится заключительный этап занятия.

При составлении формулы аутотренинга следует руководствоваться следующими правилами.

Правило 1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. При формулировании утверждений недопустимо использовать частицу «не».

Правило 2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Предлагаю вам составить формулу аутотренинга, связанную с ситуацией, которой посвящены наши занятия. Обсуждение составленных формулировок и их корректировка.

Для аутогенной тренировки следует выбрать удобную позу. Например, для максимального расслабления можно принять следующую позу: сесть на край стула широко расставив ноги.

Упражнение «Состояние тревоги и покоя».

Инструкция: закройте глаза, вспомните или представьте ситуацию, которая вызывает у вас волнение или тревогу. Обратите внимание на свое физическое самочувствие. Затем вспомните ситуацию, в которой вы себя чувствуете уверенно. Обратите внимание на самочувствие и состояние вашего организма.

Обсуждение результатов упражнения. В завершении обсуждения обращается внимание на то, что в состоянии тревоги человек испытывает напряженность, а в состоянии спокойствия является максимально расслабленным.

Релаксация.

В состоянии тревоги достаточно часто возникает мышечное напряжение. Для того чтобы его устранить, необходимо воспользоваться таким способом, как релаксация. Познакомимся с некоторыми упражнениями, которые являются достаточно простыми, но действенными.

Дыхательная релаксация «Узоры на стекле».

Инструкция: представьте, что вам необходимо растопить узоры на стекле. Для этого сделайте глубокий вдох, не поднимая плеч. Медленно

выдохните, как будто вы собираетесь растопить снежные узоры. Повторите упражнение несколько раз.

Мышечная релаксация.

Для снятия напряжение в различных частях тела разработано множество упражнений. Рассмотрим некоторые из них, способствующие расслаблению лица, шеи и плеч, рук.

Инструкция: для расслабления лица широко улыбнитесь. Сбросьте накопившееся при улыбке напряжение. После 5–10 секунд отдыха сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуйте, как в нижней части лица, по щекам, к ушам распространяются легкие волны тепла, исчезает напряжение, рот приоткрывается.

Для расслабления шеи и плеч совершите пожимания плечами в вертикальном направлении. Постарайтесь мысленно достать плечами до мочек ушей. После сильного напряжения мышц шеи и плеч расслабьтесь.

Для расслабления рук сожмите сильно и плотно кисти в кулак. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Затем после нескольких секунд отдыха максимально широко раздвиньте пальцы рук и зафиксируйте их в таком положении до появления напряжения, после чего расслабьте их.

Медитация.

Другим способом снятия тревожности является медитация – это состояние покоя и расслабленности тела при сохранении полной осознанности. Цель процесса медитации заключается в удерживании внимания на выбранном объекте как можно дольше. Медитация способствует повышению самоконтроля за счет управления реакцией на возникающие эмоции и события, а также развитию осознанности, повышению работоспособности, улучшению способности к многозадачности, а также к нестандартному и творческому мышлению.

Упражнение «Медитация на предмет».

Инструкция: выберите предмет (ключи, кольцо, ручку и др.), положите его на стол перед собой. Попробуйте в течение 3 минут удерживать внимание

на выбранном предмете: рассматривать его и не отвлекаться на посторонние звуки, действия и мысли.

В завершении занятия подведем итог и обсудим следующие вопросы. Как менялось ваше физическое и психологическое состояние в течение занятия и при выполнении упражнений? Какой способ снятия тревоги наиболее подходит именно вам?

Занятие 3: Тема: «Как управлять эмоциями на экзамене».

Цель занятия: формирование умения различать собственные эмоциональные состояния и принимать отрицательные эмоции как нормальную реакцию человека на стрессовую ситуацию.

На прошлом занятии мы говорили с вами о том, как справиться с тревогой во время экзамена. Сегодня мы рассмотрим, как чувствовать себя уверенно и управлять эмоциями в стрессовых ситуациях. Для начала выполним упражнение, которое поможет обдумать ваши чувства.

Упражнение «Мои лица».

Инструкция: на листах, которые вы получили, изображены лица (рисунок 6).



Рисунок 6. Лица, которые необходимо дорисовать

Вам необходимо дорисовать их так, как предложено. Обсудим то, что у вас получилось. Когда у тебя бывает такое лицо? Как еще окружающие могут

понять, что тебе грустно? Как бы ты выразил свои переживания?  
Предпочитаешь ли ты выразить свои чувства или держать их в себе?

Предлагаю вам проявить свои артистические способности и выполнить упражнение «Мои эмоции», которое покажет, умеете ли вы выразить эмоции адекватно ситуации.

Упражнение «Мои эмоции».

Инструкция: я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Например, «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Разочарование. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Горе. Лицо» означает, что эмоцию горя следует выразить при помощи изменения выражения лица. Задача для других участников – угадать, какую эмоцию изображает выступающий.

Мини-лекция на тему: «Управление эмоциями».

Эмоция – это импульсивная реакция человека на происходящее в данный момент событие. Является кратковременным состоянием и отражает отношение к событию. Происходит от лат. *emovere* – волновать. Базовые эмоции – эмоции, которые присущи всем здоровым людям и которые одинаково проявляются у представителей самых разных культур, проживающих на разных континентах.

Пол Экман выделил 7 базовых эмоций: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх. Эмоции, внешнее проявление которых разнообразно, культурно и личностно обусловлено – вариативные эмоции. Существует множество способов, как снять эмоциональное напряжение, рассмотрим некоторые из них.

Вспомните успешные моменты в вашей жизни, связанные с выполнением текущей задачи. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то связанное с текущей задачей и работой.

Для того чтобы воспринимать себя наиболее объективно, посмотрите в зеркало. Разглядывание себя в зеркале в период эмоционального всплеска поможет вам вести себя более сознательным образом. Перед началом каждого предстоящего трудного разговора или мероприятия рисуйте у себя в голове идеальную картину этого, настраиваясь на положительный лад.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта, что позволяет спортсменам сохранять не только физическое, но и душевное здоровье.

Узнаем, где в организме живут эмоции, и как вы их себе представляете.

Упражнение «Где живут эмоции?».

Инструкция: нарисуйте большой силуэт человека. А теперь мысленно представляйте то, о чем я буду говорить.

Вспомните самое радостное событие в жизни: что вы при этом испытывали, в какой части тела, каким была цветом радость? Изобразите радость на своем силуэте. Какого цвета ваше счастье? В какой части тела?

Иногда в жизни нам приходится испытать волнение, например, перед контрольной работой или важным выступлением. Какого для вас цвета волнение? В какой части тела оно расположено?

Отличаются ли для вас по цвету грусть и злость? Какие это цвета? Нарисуйте соответствующими цветами на фантоме эмоции спокойствия, раздражения и добавьте еще любые другие эмоции.

Сегодня я предлагаю закончить занятие простым упражнением «Мусорное ведро», которое поможет избавиться от негативных эмоций и переживаний.

Упражнение «Мусорное ведро».

Инструкция: напишите на листах бумаги свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, сомните эти листы и по очереди подойдите к мусорному ведру и выбросите их, забывая об этом навсегда.

Блок 2. Адекватная самооценка.

Занятие 4. Тема: «Общее понятие о самооценке, ее уровни».

Цель: ознакомление подростков с понятием самооценки, ее роли в жизни человека, формирование адекватной самооценки.

На прошлом занятии мы завершили изучение содержательного блока «Экзаменационная тревожность». Вспомните, что мы рассматривали на данных занятиях и какую пользу из них вы извлекли?

Второй содержательный блок посвящен вопросу самооценки. Предлагаю Вам понять, как ситуации влияют на нашу самооценку и выполнить упражнение.

Упражнение «Ситуации, влияющие на самооценку подростков».

Инструкция: упражнение выполняется в парах. Вы выбираете карточки, на которых написаны ситуации, которые необходимо обыграть. После обыгрывания, участники пар меняются ролями и снова разыграть ту же ситуацию. На выполнение упражнения отводится 20 минут.

Ситуации:

- ученик неправильно решил задачу у доски, из-за этого его ругает учитель;
- друзья хвалят за хороший поступок;
- родители ругают ребенка в присутствии его друзей за то, что он не помыл посуду;
- учитель хвалит за успех на олимпиаде;
- учитель ругает ученика за невыполненное домашнее задание;

После выполнения упражнения проводится обсуждение, подростки анализируют свое поведение и свои ощущения, и пытаются выяснить, правильно ли они поступили; также параллельно выясняется, заслужена ли была критика в их адрес.

Мини-лекция на тему: «Самооценка».

Как вы думаете, существует ли взаимосвязь между результатами сдачи ЕГЭ и уровнем самооценки? Для ответа на этот вопрос необходимо узнать,

что такое самооценка, от чего она зависит, какую роль имеет в жизни человека.

Самооценка – неотъемлемая часть нашей жизни, начиная с раннего детства. Самооценка личности является ценностью, которая придается человеком себе или имеющимся качествам. Также самооценку можно рассматривать как состояние, при котором человек оценивает сам себя в разных областях, дает оценку тем или иным своим качествам (привлекательность, профессионализм и др.).

Самооценка выполняет различные функции, однако среди них можно выделить три ключевых. Регуляторная функция обеспечивает решение задач личностного развития. Защитная функция обеспечивает стабильность и независимость личности. Функцию развития заключается в том, что самооценка является толчком для саморазвития и самообразования.

Выделяют 2 вида самооценки: адекватную и неадекватную. Обладая адекватной самооценкой, личности удастся наилучшим образом соотнести собственные силы с возможностями решить проблемы разной сложности и с запросами окружающих. Неадекватная самооценка деформирует внутренние свойства психики индивида, создает препятствия личностному развитию, делает невозможным гармонизировать мотивационную и эмоционально-волевою сферу человека.

В психологии выделяется три уровня самооценки: низкая, средняя, высокая. Низкая самооценка является результатом отсутствия у личности уверенности, свидетельство безоговорочной ориентации на предыдущие неудачи или неадекватные сравнения с другими, более успешными людьми. Личности со средним уровнем самооценки больше, с чем смогут справиться в той или иной деятельности на себя не берут, но и планку достижений снижать не будут. Успешных людей, достигающих благополучия в жизни, сопровождает высокая самооценка. Она служит мотивирующим и мобилизационным фактором для индивида. Однако распространены и случаи завышенной самооценки, когда люди придерживаются слишком высокого



мнения о себе, собственных талантах и способностях, в то время как реальные их достижения, по мнению экспертов в той или иной области, представляются более или менее скромными.

Вернемся к вопросу, который прозвучал в начале моего рассказа. Существует ли взаимосвязь между результатами сдачи ЕГЭ и уровнем самооценки?

Ученик с завышенной самооценкой отличается полной уверенностью в себе и имеющихся у него способностях. Он уверен в том, что спокойно сдаст ЕГЭ и порой даже идет на ЕГЭ неподготовленным, что в итоге ведет к снижению результата.

Ученик с заниженной самооценкой к экзамену готовится, но может все забросить из-за неуверенности в себе и своих способностях. Читая вопрос, не вдумывается, выполняет то, что знает точно. Не пытается выполнить творческую часть заданий. Во время ЕГЭ настраивает себя на неудачу, «я не могу», «я глупый», «я ничего не знаю», что также ведет к снижению результата.

Ученик с адекватной самооценкой может реально оценить свои возможности. Он знает свои способности и может правильно распределить свои силы, что благоприятно сказывается на результате ЕГЭ.

Упражнение «Слабости – это скрытые сильные стороны».

То, что для одного человека является слабостью, для другого вполне может быть сильной чертой личности.

Инструкция: выпишите в столбик свои слабые стороны и укажите для них минимум одну положительную интерпретацию. Например, пунктуального человека одни назовут примером для подражания, а другие – занудой и педантом. Разговорчивость может расцениваться как положительная черта, развивающая коммуникабельность, а может восприниматься как назойливость.

Какие свои качества вы отнесли бы к слабым? Какую положительную интерпретацию для них придумали?

Упражнение «Еженедельный отчет».

Анализируете ли Вы события, произошедшие за день, неделю или другой промежуток времени?

Инструкция: вы получили листы с вопросами, которые помогут проанализировать вашу деятельность в течение недели. Ответьте письменно на эти вопросы, после чего мы обсудим ваши успехи и неудачи.

- Какое главное событие этой недели?
- Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
- Узнал ли ты на этой неделе о себе что-то новое?
- Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
- Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
- Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе.
- Каковы результаты этих решений?
- Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
- Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем.

Занятие 5. Тема: «Реальность цели и принципы ее достижения».

Цель занятия: формирование навыков правильной постановки целей, их четкой передачи, и эффективного контроля достижения.

Предлагаю начать сегодняшнее занятие со слов выдающегося советского и российского филолога, искусствоведа Дмитрия Сергеевича Лихачева.

«Когда человек сознательно или интуитивно выбирает себе в жизни какую-то Цель, жизненную задачу, он вместе с тем невольно дает себе

оценку. По тому, ради чего человек живет, можно судить и о его самооценке – низкой или высокой».

Согласны ли вы с данным высказыванием?

Цель – это осознанный, запланированный результат деятельности, субъективный образ, модель будущего продукта деятельности. Иными словами, цель – это то, чего мы стремимся достичь.

Можно сказать, что все человеческие усилия направлены на постановку и достижение целей. Цели касаются всех сфер жизни человека. При подготовке к единому государственному экзамену также важно ставить цели, чтобы данный процесс был эффективным и направленным.

Умеете ли вы ставить цели? Выполним упражнение, которое поможет ответить на данный вопрос.

Упражнение «Целеполагание».

Инструкция: сформулируйте за одну минуту три цели, которые бы вы хотели достичь.

Для анализа упражнения обучающимся задаются следующие вопросы.

- Всем ли участникам удалось сформулировать за одну минуту 3 цели?
- Какие причины помешали некоторым участникам сформулировать необходимое количество целей?
- Если человек не может выразить, сформулировать свои цели, значит ли это, что он до конца не знает, чего хочет?

По данным исследователей, большинство людей не знают, чего они хотят. Поэтому они ничего и не получают. Достичь и получить можно лишь то, о чем знаешь и чего просишь. Оценить роль целеполагания в жизненных достижениях человека позволяют данные эксперимента, проведенного московскими психологами.

Упражнение «Три желания».

Как-то московские психологи поспорили между собой. Они говорили о том, что люди не ставят цели, поэтому не знают, что им надо. Условиями спора было определено, если человеку удастся за 1 минуту сформулировать 3

своих желания так, чтобы их можно было исполнить, психологи выполняют их.

Психологи взяли телефонный справочник и в течение 5 дней с 8 до 17 часов обзванивали абонентов с одним вопросом: «Здравствуйте, я золотая рыбка. Если вы за одну минуту сформулируете три Ваших желания, я их исполню». Психологам удалось за пять дней обзвонить множество людей, свыше 1000 человек. Однако только 2 собеседника смогли за 1 минуту четко сформулировать три своих желания. Причем, желания одного из них нельзя было выполнить. Желания другого человека были вполне конкретны: «Я хочу мешок денег, ключи от новой московской квартиры и красный Феррари».

Психологи поехали исполнять эти желания, как было определено условиями спора. Заехали в банк и разменяли 1000 рублей по 1 копейке, попросили в банке мешок, в котором возят деньги. Таким образом было выполнено первое желание.

Для исполнения второго желания психологи приехали в ЖКО и попросили ключи от новой московской квартиры и справку о том, что это действительно ключи от новой московской квартиры. Второе желание тоже выполнено.

Наибольшие трудности у психологов вызвало третье желание. В магазинах детских игрушек они нашли красный автомобиль необходимой марки. Третье желание выполнено.

Проанализируем данный эксперимент и ответим на некоторые вопросы. Какой вывод можно сделать из этого рассказа? Знаете ли вы, чего хотите? Можете ли вы это быстро конкретно, четко и ясно сформулировать цель? Как незнание цели отражается на достижениях? Может быть, люди правы, что не ставят цели?

Деятельность человека наполняется смыслом тогда, когда он имеет четко поставленную цель. При отсутствии цели можно попасть в «ловушку активности» и заниматься решением сиюминутных дел, что не приводит к

достижению стратегических целей. Поэтому подготовку к единому государственному экзамену следует начинать с постановки цели и планирования путей ее достижения.

Мини-лекция на тему: «Принципы постановки реальной цели».

Стремление к конкретике. Когда Вы ставите себе цель, постарайтесь сформулировать ее как можно конкретнее. Например, «на пробном экзамене я решу не менее двух заданий из части С». Точное знание того, чего вы хотите достичь, мотивирует вас, пока задача не будет выполнена.

Находите время для целей. Для достижения целей важно установить конкретное время работы над своими планами. Например, «В понедельник, среду и пятницу я посвящаю 60 минут подготовке к ЕГЭ по русскому языку».

Отслеживайте, как много пройдено на пути к цели. Достижение целей требует тщательного и честного мониторинга прогресса. Проверяйте свой прогресс подготовки к ЕГЭ часто – не менее одного раза в неделю.

Фокусируйтесь на том, что будете делать, а не на отказе от нежелательных действий. Составьте план замены плохих привычек на хорошие вместо простого отказа от нежелательного. Попытка подавить мысль делает ее только активнее в вашем уме. Просто спросите себя, как изменится ваша жизнь, если вы приобретете новые, полезные привычки?

Желайте получить лучшее, а не развить хорошее. Многие ошибочно полагают, что наш уровень интеллекта, наша личность и физические данные являются относительно фиксированными переменными. И усилия не могут сделать нас качественно иными. В итоге люди фокусируются на целях, «доказывающих» и укрепляющих то, что уже есть, но не ведущих к реальному развитию и росту. Рассмотрим одну из технологий постановки реальных целей – Технология SMART (СМАРТ).

Технология SMART (СМАРТ).

Данная система постановки целей позволяет на этапе целеполагания обобщить всю имеющуюся информацию, установить приемлемые сроки работы, определить достаточность ресурсов, предоставить точные и

конкретные задачи. SMART является аббревиатурой, расшифровка которой представлена на рисунке 7.



Рисунок 7. Структурные компоненты технологии SMART

Для того чтобы понять суть данной технологии, охарактеризуем каждый компонент и примеры вопросов, способствующих постановке цели.

Specific – конкретика цели. При постановке цели по данной технологии действует правило: одна цель – один результат. Если необходимо достижение нескольких результатов, но поставленную цель следует разделить на несколько.

Сформулировать конкретную цель поможет ответ на следующие вопросы. Какого результата я хочу достичь за счет выполнения цели и почему? Кто вовлечен в выполнение цели? Существуют ли ограничения или дополнительные условия, которые необходимы для достижения цели?

Measurable – измеримость цели. На этапе постановки цели необходимо установить конкретные критерии для измерения процесса выполнения цели. Поставить измеримую цель помогут ответы на такие вопросы. Когда будет считаться, что цель достигнута? Какой показатель будет говорить о том, что цель достигнута?

Achievable – достижимость цели. Реалистичность выполнения задачи влияет на мотивацию исполнителя, поэтому поставленная цель должна быть

достижима. В противном случае вероятность ее выполнения будет стремиться к 0. При определении достижимости цели учитываются имеющиеся ресурсы и ограничения: временные и финансовые ресурсы, знания и опыт, наличие информации и ресурсов для подготовки.

Вопросы, которые следует задать для определения достижимости цели. Удастся ли достичь этой цели по SMART? Не слишком ли легкая или сложная цель? Что может помешать при ее достижении? Что может помочь при ее достижении?

Relevant – значимость цели. Для определения значимости цели важно понимать, какой вклад решение конкретной задачи внесет в достижение глобальных стратегических задач подготовки к ЕГЭ. В постановке значимой цели помогут следующие вопросы. Для чего мне нужен данный результат? Не противоречит ли поставленная цель другим моим целям и задачам?

Time bound – ограниченность цели во времени. Цель по SMART должна быть ограничена по выполнению во времени, поэтому важно определить финальный срок, превышение которого говорит о невыполнении цели. Временные рамки должны быть определены с учетом возможности достижения цели в установленные сроки.

Пример: план на январь:

- прочитать 1 художественную книгу;
- решить 5 демонстрационных вариантов ЕГЭ;
- посетить 12 подготовительных занятий с репетитором;
- самостоятельно готовится по 4 часа в неделю в течение месяца.

Попробуйте дома сформулировать SMART-цель, связанную с подготовкой к ЕГЭ по любому из предметов. В начале следующего занятия организуется обсуждение на 10 минут.

Занятие 6. Тема: «Ответственность обучающихся на ЕГЭ».

Цель занятия: осознание ответственности обучающимися за результаты сдачи ЕГЭ.

### Упражнение «Отношение к ЕГЭ».

Инструкция: я держу в руках мяч, представим, что он и есть ЕГЭ. Предлагаю каждому из вас по очереди взять его в руки и выразить свое отношение к нему. Комментировать при этом ничего не нужно.

Как вы думаете, связаны ли между собой самооценка, самоконтроль и ответственность человека за свои поступки? Давайте обсудим 4 ситуации.

#### Ситуация № 1.

Шестиклассник Артем регулярно прогуливает уроки, в это время он гуляет около школы, играет в волейбол или катается на роликах.

Как можно расценить поведение Артема, как проступок, правонарушение или преступление? Что же он все-таки нарушил тем, что не посещал уроков в школе?

#### Ситуация № 2.

Десятиклассники Толя, Оля, Катя и Вова в выходной день собрались пойти на дискотеку. По дороге они зашли в круглосуточный магазин и купили алкоголь, который потом распивали в аллее возле дома культуры. Как можно расценить их поведение?

#### Ситуация №3.

Десятиклассники Влад, Миша и Андрей поджидали детей из начальных классов за углом школы для того, чтобы отобрать у них карманные деньги. При этом они припугивали детей тем, что если они расскажут об этом родителям или учителям, то им не поздоровится. Как можно классифицировать действия Влада, Миши и Андрея, как проступок, правонарушение или преступление?

#### Ситуация №4.

Надежда поздно вечером возвращалась после дискотеки домой, ее окружила группа подростков. Один из парней вырвал из рук Надежды сумочку, другой сорвал с нее золотую цепочку. Подростки пригрозили ей, что если она кому-нибудь расскажет о случившемся, то они ее найдут и разберутся с ней. Как можно расценить их поведение?



Анализируя данные ситуации, обучающиеся приходят к выводу о том, что самооценка, самоконтроль и ответственность взаимосвязаны.

Уметь отвечать за свои слова и действия наряду с умением ставить перед собой цель и ее добиваться – навыки, необходимые каждому успешному человеку в современном мире. Наше сегодняшнее занятие будет посвящено вашей ответственности на ЕГЭ.

Что же такое ответственность? Ответственность – личностная характеристика человека, описывающая его способность обстоятельно анализировать ситуацию, заранее прогнозировать последствия (весь комплекс следствий) своих действий или бездействий, а также делать выбор формы своих поступков с готовностью принять последствия выбора, как неизбежные свершившиеся факты.

Вам уже известно, что помогает при подготовке и сдаче Единого государственного экзамена. Зависит ли результат сдачи экзамена только от нас самих или на это оказывают влияние другие факторы? Для ответа на этот вопрос заполним таблицу, которая изображена на листах, которые вы получили.

Таблица 4

#### Успех на экзамене

Вопросы	От меня	От учителей	От родителей	От случайностей
На сколько процентов?				
Что зависит?				

Инструкция: заполните таблицу. После того, как вы внесете свои ответы в таблицу, разделитесь на группы по 5 человек и обсудите полученные результаты. Обобщить результаты группы необходимо в

аналогичной таблице. Обсудите также в группах, что может сделать каждый из вас, чтобы процент успеха, который зависит от вас, увеличился.

У каждого из нас есть своя зона ответственности, то есть сфера, где мы можем что-то изменить. Большинство людей берут на себя слишком много обязательств. И, как следствие, далеко не все из них выполняют охотно. Беря на себя слишком много, вы, по существу, утрачиваете контроль над ситуацией.

Зачастую гиперответственные люди пребывают в состоянии тревожности. В период подготовки к единому государственному экзамену такие обучающиеся испытывают определенные сложности. Предлагаю Вам упражнение, которое поможет определить оптимальные границы ответственности.

Упражнение «Оптимум ответственности».

Инструкция: перечислите все то, за что вы чувствуете себя ответственным, начиная каждый раз со слов: «Я чувствую ответственность за...». Затем повторите все то же самое, начиная со слов: «Я готов принять на себя ответственность за...». После этого организуется обсуждение, в ходе которого участники делятся чувствами, возникшими при выполнении первой и второй частей упражнения.

Послушаем притчу «Опусти стакан».

Притча «Опусти стакан!».

Профессор начал занятие с того, что взял в руки стакан с водой и спросил сидящих в аудитории студентов.

– Кто знает, каков вес этого стакана?

Студенты зашептались.

– Около двухсот грамм! Триста! Четыреста! – слышались выкрики.

– Честно, я и сам не знаю точного ответа, – сказал профессор. – Но это сейчас не главное. У меня такой вопрос: что будет, если я буду держать этот стакан в вытянутой руке 2 минуты?

- Ничего, – удивленно ответили студенты.
- Действительно ничего, – продолжал профессор. – А если 2 часа?
- У вас заболит рука, – выкрикнул студент.
- А если я буду держать его в вытянутой руке целый день?
- Скорее всего, рука онемееет. И высока вероятность мышечного расстройства.
- А как вы думаете, изменится ли вес этого стакана от того, что я его целый день буду держать?
- Нет, не изменится, – удивленно переглянулись студенты.
- И что же сделать, чтобы исправить эту ситуацию?
- Просто поставить стакан на стол, – предположил один из студентов.
- Вот именно! – воскликнул профессор.

Запомните, ребята: точно так же нужно поступать с жизненными трудностями. Задумайся о проблеме на 2 минуты, она окажется рядом с тобой. Думай над ней 2 часа, тогда она станет засасывать тебя. Думай о ней целый день, и проблема парализует тебя. От долгих размышлений «вес» проблемы не уменьшается, а наоборот увеличивается.

Только действие позволяет справиться с ними. Очень часто даже самое простое, но своевременное действие лучше бесконечных размышлений. Решите проблему или отложите в сторону, иначе она поглотит вас целиком.

### Блок 3. Мобилизация личностных ресурсов.

Занятие 7. Тема: «Сильные стороны – наши ресурсы. Индивидуальный учебный стиль».

Цель занятия: выявление и понимание обучающимися их сильных сторон и выработка индивидуального стиля деятельности.

Вы наверняка заметили, что каждый из вас учится по-разному, у каждого из нас есть свои особенности, способы работы, свои сильные и слабые стороны. Если вам удастся понять, что является сильными сторонами, а что – слабыми местами, то вам будет легче найти оптимальные способы

подготовки к экзамену, организовать свою деятельность так, чтобы сильные стороны стали ресурсами и помогли компенсировать слабые.

Сегодня мы рассмотрим два важных аспекта учебной деятельности: каналы восприятия и когнитивные стили. Как вы думаете, что в психологии понимается под каналами восприятия?

Мини-лекция на тему: «Каналы восприятия информации».

Человек воспринимает информацию через основные пять каналов: зрительный, слуховой, тактильный, вкусовой, обонятельный. И после восприятия информация перерабатывается в нашей голове.

Каналы восприятия информации – это способы восприятия и переработки новой информации. Выделяют основные три канала: визуальный, аудиальный и кинестетический.

Охарактеризуем людей, у которых преобладает какой-либо из каналов восприятия.

Визуалы: «Я вижу!». Особенность этого типа людей в том, что они восприимчивы к тому, что является видимым. Основу их обучения составляет визуальная информация. Обладают хорошей зрительной памятью, эмоционально реагируют на цвет. Эффективными методами для визуалов в обучении являются: чтение, написание текстов, просмотр фильмов, работа с изображениями, книгами, составление графиков, схем, ментальных карт.

Аудиалы: «Я слышу!». Использует слуховой канал восприятия как пусковой. Умеренно развита внутренняя речь. Обладают хорошей слуховой памятью, большое значение придают словам, музыке, звукам. Эффективными методами для аудиалов в обучении являются: ролевые игры, прослушивание аудиозаписей, устные задачи, чтение вслух, рассуждение над проблемой вслух. Для сосредоточения аудиалам необходима тишина.

Кинестетики: «Я чувствую!». Получают информацию через действия, движения. Хорошо запоминают любые действия, практические упражнения. Обладают хорошей мышечной памятью. Эффективными методами для кинестетиков в обучении являются: физические соревнования и игры,

решение задач с использованием материальных предметов, проведение экспериментов, практические упражнения. Кинестетикам важно все пощупать, потрогать, понюхать, попробовать на вкус и полноценно ощутить изучаемый предмет.

В настоящее время выделяется еще один тип людей – дигиталы. Люди этого типа восприятия встречаются реже. Им свойственно воспринимать окружающий мир через внутреннюю речь, через диалог с самим собой. Такие люди, прежде всего, ориентированы на восприятие смысла, логики, последовательности. Прекрасно обучаются всем наукам, имеющим строгую логику и последовательность: математике, физике, механике, технологии. Эффективными методами для дигиталов в обучении являются: составление схем и интеллект-карт, написание сжатых планов.

У каждого человека один канал восприятия является ведущим. Безусловно, в каждом из нас нет чистого одного типа восприятия, иногда они смешиваются, иногда тип восприятия отличается в спокойной и экстренной обстановке, в разных ситуациях. Но понимание своей ведущей системы позволит более качественно усваивать любую информацию, понимать собеседника и более качественно доносить свои мысли до него.

Понимание своего типа восприятия, позволит вам понять, как учиться именно вам, с учетом ваших индивидуальных особенностей. Разработаем рекомендации по подготовке к ЕГЭ и поведению на экзамене для визуалов, аудиалов и кинестетиков.

Затем организуется обсуждение данных каждым участником рекомендаций и их объединение в единый продукт.

Мини-лекция на тему: «Когнитивный стиль».

Когнитивный стиль – это особенности познавательной деятельности, которые характеризуют своеобразие способов получения и переработки информации. Выделяют два основных когнитивных стиля – синтетический и аналитический. Синтетики объединяют, синтезируют имеющиеся у них

знания о предмете. Созидают из частей целое, с легкостью находят связи и объединяют. Детали не имеют для них значения.

При обучении синтетики опираются на контекст и личный опыт, способны сами создавать, придумывать схемы, опираясь на известные детали. Людям с данным когнитивным стилем важно выделение главной мысли, составление кроссвордов, работа посредством моделей, мозговой штурм.

Аналитики расчлняют и исследуют предмет познания по компонентам. Они разбирают целое на части и стремятся найти различия. Детали имеют большое значение. Успешно применяют правила. Аналитикам помогают учиться те виды деятельности, которые позволяют им углубиться в детали, проанализировать информацию, сделать выводы, работа по правилам. Аналитики успешно выполняют тесты множественного выбора, анализируют (слова, темы и т.п.), запоминают детали, выделяют ошибки.

Занятие 8. Тема: «Формула успеха: рациональное поведение на экзамене и мобилизация личностных ресурсов».

Цель занятия: изучение признаков рационального поведения на ЕГЭ и возможности мобилизации личностных ресурсов для достижения желаемого результата.

Отличие Единого государственного экзамена от традиционного экзамена заключается в том, что данная форма позволяет выстаивать индивидуальную стратегию деятельности по выполнению заданий для получения желаемого количества баллов. В данном случае важно решить для себя, на какую оценку ты будешь претендовать и в соответствии с этим спланировать свои действия на экзамене.

Мини-лекция на тему: «Рациональное поведение на экзамене».

Сегодняшнее занятие мы начнем с того, что вспомним правила поведения на ЕГЭ. Итак, как вы будете действовать после того, как окажитесь в пункте проведения ЕГЭ? Участники занятия высказывают свои варианты, на основе которых устанавливается следующий порядок.

1. Проследую в аудиторию, указанную организаторами в их сопровождении.

2. Оказавшись в аудитории, займу указанное рабочее место.

3. После получения индивидуального пакета проверю его целостность, комплектность, качество печати КИМ и бланков. В случае возникновения претензий по контрольным измерительным материалам сообщу об этом организатору.

4. Внимательно прослушаю инструктаж и порядок работы с экзаменационными материалами.

5. Под руководством организаторов заполню бланк регистрации и области регистрации бланков №1 и №2.

6. После объявления организаторами времени начала выполнения экзаменационной работы приступлю к решению заданий.

7. При выполнении заданий внесу ответы в соответствующий бланк.

8. Внимательно проверю, перенесены ли ответы с черновики и КИМ на бланки.

9. Сдам все бланки, КИМ и черновики организатору, присутствующему в аудитории.

10. По указанию администраторов покину аудиторию и пункт проведения экзамена.

Вам известно, что категорически запрещено на экзамене и чем это грозит выпускнику, нарушившему правила?

Участникам Единого государственного экзамена запрещается:

- разговаривать с другими участниками;
- вставать с места и пересаживаться;
- обмениваться любыми предметами и материалами;
- перемещаться по ППЭ без сопровождения организатором;
- приносить на экзамен мобильные телефоны, электронно-вычислительную технику, справочные материалы, письменные заметки;

- фотографировать и передавать КИМ или их части;
- иметь при себе и использовать корректоры, карандаши.

При нарушении требований и отказе от их выполнения, организаторы имеют право удалить участника с экзамена

Зная данный порядок проведения и действующие ограничения, вы можете спланировать свое рациональное поведение на экзамене в соответствии с поставленной целью. Что делать на экзамене? Вы получили листочки со список установок, которые помогут ответить на данный вопрос. Прочитайте их внимательно. Успокойся! Сосредоточься! Распредели время! Читай задание до конца! Начни с легкого! Думай только о текущем задании! Угадывай! Проверь! Следи за временем!

Другой составляющей формулы успеха на ЕГЭ является мобилизация личностных ресурсов. Ресурс – это личностное качество или свойство организма, помогающее достичь поставленной цели. Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности.

Природа предусмотрела возможность попадания человеческого организма в критические ситуации и заложила в него множество восполняемых ресурсов, которые призваны помогать человеку в этих ситуациях. Например, вы, наверное, слышали, что человеческий мозг работает лишь на 10% своей реальной мощности, мышцы тоже работают не в полную силу. В стрессовых ситуациях организм человека включает дополнительные ресурсы, которые помогают ему спасти жизнь себе и своим близким. Но для того чтобы использовать ресурсы своего организма, стрессовая ситуация не обязательна. Достаточно знать о них, научиться их развивать и использовать.

Упражнение «Никто не знает».

Инструкция: сядем в круг. Я держу в руках мяч, который мы будем бросать друг другу и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я...».



После выполнения организуется обсуждение: что вам помогло понять данное упражнение? Поняли ли вы в процессе его выполнения, что обладаете ресурсами, которым ранее не уделяли достаточного внимания?

Упражнение «Суперученик».

Инструкция: разделитесь на подгруппы по 3–4 человека. Каждой группе необходимо составить портрет «суперученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен. При составлении портрета важно соблюдать два условия.

1. Качество (ресурс) должно принадлежать кому-то из участников подгруппы.

2. У каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (например, «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая сообразительность, как у ..., смекалка, как у ...» и т. д.).

Результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого участника нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего заключается в том, что помочь им, организовав мини-обсуждение.

А как «суперученик» справится с вопросами повышенной сложности. Для того чтобы это понять, выполним упражнение «Ответ на экзамене».

Упражнение «Ответ на экзамене».

Инструкция: каждая подгруппа получает экзаменационный билет №13. Ваша задача заключается в том, чтобы подготовить коллективный ответ, соответствующий уровню ответа «суперученика». Результаты работы представляются группе.

Билет № 13. Расскажите о жизни и размножении блох в чешуе рыб.

Билет № 13. Докажите теорему о равнобедренном круге.

Билет № 13. Раскройте химическую формулу живой и мертвой воды.

Билет № 13. Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги.

Билет № 13. Раскройте причины бессмертия Кощея Бессмертного.

Обсуждение. Какие ресурсы «суперученика» вы выделили при решении экзаменационного билета? С какими трудностями столкнулся «суперученик»?

Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо разработать индивидуальную стратегию подготовки и сдачи экзамена. Для этого необходимо учесть Ваши личностные особенности, которые вы можете использовать для получения лучших результатов на экзаменах. вы уже сдавали экзамены ранее, поэтому вы понимаете свой уникальный стиль учебной деятельности, включающего умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установку на успех.

Занятие 9. Тема: «Оптимальное планирование времени на экзамене».

Цель занятия: изучение способов оптимального планирования времени при сдаче ЕГЭ.

Нам сейчас со всех сторон твердят о планировании. В Интернете проводятся специальные курсы, ежедневники и специальные компактные блокноты продаются на каждом шагу, а также любимая фраза, которая часто прилетает к нам от людей, «какие планы на день, вечер, лето и т.д.».

Технология организации времени и повышения эффективности его использования или тайм-менеджмент – это эффективное планирование рабочего и личного времени для достижения целей, нахождение временных ресурсов, расстановка приоритетов, контроль выполнения запланированного.

Основная задача тайм-менеджмента – больше успевать в единицу времени и эффективно расходовать собственные ресурсы. Если вы постоянно находитесь в режиме недостатка времени и аврала, решаете одновременно несколько задач, если не находите времени для личных дел, занятий собой и своим здоровьем, не успеваете отдохнуть – это приводит к стрессу.

В ЕГЭ есть разные задания – простые и трудные. Статистика показала, что по большинству предметов примерно половина школьников справляется с примерно половиной заданий. Это нормально для тестового метода.

Тестовый метод не предполагает, выполнения всех заданий. Даже отличники решают только 70–80% заданий.

Все варианты Единого экзамена состоят из двух частей. Более трудные задания (например, почти все задания типа С) собраны во второй части. Для получения порогового балла достаточно успешно выполнить фактически только первую часть. Но лучше не бросать тест и не уходить из аудитории раньше времени, даже не попробовав решать вторую его часть. Одно задание части С дает примерно в три раза больше баллов, чем одно задание части В.

При выполнении заданий ЕГЭ важно рационально распределить время. Выполнение заданий части В, как правило, требует меньше времени, в сравнении с решением заданий части С.

#### Упражнение «Хронофаги».

Инструкция: есть такие дела, которые не приносят никакой пользы человеку, а только зря «пожирают» его время. Это так называемые хронофаги. Например, неумение вовремя закончить телефонный разговор, сидение «просто так» в социальной сети «ВКонтакте», откладывание дел на потом и др. Я держу в руках мяч, который по очереди необходимо будет передавать по кругу и при его получении назвать два хронофага: которые имеют место повседневной жизни и могут стать причиной нерационального использования времени на экзамене.

Каждый из нас по-разному воспринимает течение времени. Оказавшись на экзамене, некоторые выпускники погружаются в работу и не следят за оставшимся временем, в результате этого не успевают выполнить оставшиеся задания. Выполним упражнение, которое поможет выявить индивидуальные особенности восприятия времени.

#### Упражнение «Секундомер».

Инструкция: давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом вам нужно начать считать про себя секунды. В это время на экране будет

запущен секундомер. По истечению минуты, когда вы досчитаете до 60, необходимо открыть глаза и сразу посмотреть на доску и запомнить время на секундомере. После того, как все завершат выполнение упражнения, я прокомментирую его результаты.

Комментарий к упражнению. Если вы открыли глаза раньше, чем через 55 секунд, это означает, что вы слишком спешите, есть опасность быстрого истощения. Время движется на самом деле медленнее, чем вам кажется. Если более 66 секунд – вы предпочитаете не торопиться, но иногда все-таки следует ускорять восприятие времени, иначе вы можете не успеть сделать что-либо.

Упражнение «Дырокол».

В качестве основной проблемы, мешающей рациональному использованию времени, обычно называют «прерывания». Примером таких прерываний являются посторонние вопросы, незваные гости, телефонные звонки и другие.

В книге Р. Чалдини описан интересный пример, позволяющий понять суть данной ситуации. Он иллюстрирует тактику сбора пожертвований, которая также используется и в наше время на автовокзалах, аэропортах.

К бизнесмену в аэропорту внезапно обращается девушка, которая протягивает ему цветок. Бизнесмен, не задумываясь, берет цветок.

После чего девушка просит внести небольшое пожертвование в пользу общины. Бизнесмен взял у девушки цветок, поэтому в данной ситуации он чувствует себя обязанным и жертвует общине несколько долларов. Девушка уходит.

Бизнесмен идет по аэропорту с чемоданом в одной руке, цветком в другой, и чувствует себя сконфуженно. Он бросает цветок в ближайшую урну. Возле урны стоит другая девушка, которая подбирает цветок, и занимается поиском другой жертвы, готовой взять цветок и внести пожертвование.

Данный пример ярко демонстрирует, как неосознанность и автоматизм наших действий при внезапных происшествиях позволяет другим людям манипулировать действиями, а значит, и «похищать» наше время. Обсудим данную историю. Был ли у бизнесмена выбор на каждом из этапов?

В момент начала рассказа истории, один из участников, которого заранее проинструктировал психолог, начинает, не прерывая психолога, протягивать другим участникам случайные предметы. На практике подавляющее число участников берет «цветок», недоуменно глядя на психолога. Тут важно невозмутимо продолжать свой рассказ, не вступая с участниками в разговор. Если кто-либо отклоняет предмет или задает уточняющий вопрос, участник отступает или протягивает предмет ближайшему соседу.

По завершении рассказа психолог обращается к участникам и просит поднять руки тех, кто в течение последних пяти минут что-то взял у помощника. У нескольких поднявших руки можно спросить, почему они это сделали? Важно в процессе обсуждения обратить внимание группы, что, несмотря на формальный авторитет психолога, у каждого из участников был реальный выбор: они могли задать вопрос или отказаться от данного предмета.

В завершении упражнения участники приходят к выводу, что участник, который протягивал предметы, заставлял других участников автоматически реагировать. Таким же стимулом на ЕГЭ может стать выпускник, который просит одолжить ручку, задает различные вопросы.

Обсудим сегодняшнее занятие. Изменилось ли после него отношение к времени и его планированию? Какие интересные выводы для себя сделали?

Занятие 10. Итоговое занятие.

Цель занятия: подведение итогов занятия и проведение итоговой диагностики.

Сегодняшнее занятие является заключительным. Настало время подвести итоги, для этого напишем эссе на тему: «Чему я научился?».

### Упражнение «Чемодан в дорогу».

Инструкция: мы завершаем нашу работу. В центре нашего круга стоит чемодан, который мы собираем в дорогу. Только в наш необычный чемодан мы по очереди будем «класть» то, что хотим пожелать каждому из вас на предстоящих экзаменах. Например, я кладу в наш чемодан хорошее настроение, новые идеи и уверенность.

## Методические рекомендации

Программа профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену «На пути к единому государственному экзамену» построена с использованием различных психологических методов, методик и технологий, подобранных с учетом психологических особенностей группы.

Групповые занятия включают элементы тренинга. Работа выстраивается с учетом возрастной категории, а также уровня развития старших подростков. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место при реализации программы профилактики эмоционального неблагополучия отводится созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе групповых занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильное выражение своих чувств и мыслей, осознание своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа способствует обеспечению комфортных условий для обучающихся и их раскрытию. При правильном построении взаимодействия между обучающимися психологом, обеспечивается усиление эффекта от упражнений при помощи групповой динамики.

В процессе выполнения упражнений важно направлять и регулировать деятельность группы с целью достижения ожидаемого результата и предотвращения возможных конфликтных ситуаций. Использование групповых форм работы в старшем подростковом возрасте является значимым в контексте учета их психофизиологических особенностей, а в данном случае способствует увеличению значимости сверстников.

Особенностью проведения предложенных занятий является то, что психолог является полноценным участником процесса. Он вместе с

обучающимися выполняет различные упражнения, но при этом функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к психологу, а также позволяет наиболее эффективно регулировать взаимодействие группы.



## Лист нормоконтроля

Выпускная квалификационная работа выполнена мной, Аршуковой Светланой Андреевной самостоятельно, оригинальность текста соответствует требованиям, предъявляемым к такого рода работам и подтверждается справкой об оригинальности текста, сформированной системой проверки «Антиплагиат».

Тема ВКР: Профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену.

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер Светлана Аршукова — 12.12.2019г. Светлана Аршукова С.А.  
(подпись, дата) (расшифровка подписи)

## Реферат

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) является формой государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования. Результаты ЕГЭ учитываются не только в школьном аттестате, но и в качестве вступительных испытаний при поступлении в высшие учебные заведения.

Для успешной подготовки и сдачи ЕГЭ необходимо психолого-педагогическое сопровождение обучающихся. Тестовые задания ЕГЭ вызывают у обучающихся познавательные, личностные, процессуальные и психологические трудности. Использование Единого государственного экзамена в качестве обязательного испытания для выпускников общеобразовательных организаций отражается на психологическом здоровье старших подростков. Снижение итогового результата связано не только с недостаточной предметной подготовкой, но и с эмоциональным неблагополучием, которое проявляется в повышении уровня тревожности, снижении самооценки и тенденции к избеганию стрессовых ситуаций.

Период завершения школьного обучения является психологически трудным для выпускников. У старших подростков может происходить разочарование в себе, потеря веры в успешное будущее, усечение в коммуникациях и погружение в собственные переживания, эмоциональная расторможенность, утрата ценности жизни и личной значимости в обществе.

В данный период важно проводить профилактику эмоционального неблагополучия старших школьников, так как психологическое состояние является важнейшим фактором, который определяет успешность обучающегося при сдаче ЕГЭ.

Теоретическую основу исследования составляют труды отечественных, российских и зарубежных ученых, в частности таких, как А.В. Запорожца, О.В. Гордеевой, А.Д. Кошелевой, Г.Г. Филипповой, которые рассматривают устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка как

базовое, являющееся основой позитивного отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками.

На основании анализа научной психолого-педагогической литературы была выявлена и сформулирована проблема исследования, которая определяется противоречием, состоящим в разнообразии методов и приемов для психологической подготовки старших подростков к ЕГЭ и недостаточной разработанности и структурированности процесса профилактики эмоционального неблагополучия выпускников.

Выбор темы исследования: «Профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков период подготовки к Единому государственному экзамену» обусловлен актуальностью вопроса и его практической значимостью.

Цель исследования: изучение возможностей профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену.

Объект исследования: эмоциональное состояние старших подростков.

Предмет исследования: профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену.

Методы исследования выбирались, исходя из поставленных задач, решаемых с учетом специфики исследуемых объектов.

Теоретические методы исследования: анализ, сравнение, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Эмпирические методы исследования: беседа, тестирование.

Методики:

– проективная методика «Человек под дождем» (Е.В. Романова, Т.И. Сытько);

– анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой);

– анкета «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына).

Методы качественной и количественной обработки данных.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты проведенного исследования могут использоваться школьным психологом для профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к прохождению государственной итоговой аттестации, укрепления и сохранения их психологического здоровья.

Проектная идея: предполагаем, что разработанная программа профилактики эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену будет способствовать: мобилизации личностных ресурсов обучающихся, снижению экзаменационной тревожности и повышению их самооценки.

Апробация и внедрение проекта: реализация проекта «На пути к Единому государственному экзамену» осуществлялось в МБОУ «Гимназия № X» г. Красноярска.

Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практических конференциях:

– выступление с докладом «Изучение эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену» на научно-проблемном семинаре «Практические вопросы психологии развития», проводимом в рамках XIX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (Красноярск, 2018);

– выступление с докладом «Профилактика эмоционального неблагополучия старших подростков в период подготовки Единому государственному экзамену» на VI Всероссийской конференции школьников,

студентов, молодых ученых «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании», посвященной 195-летию со дня рождения К.Д. Ушинского в рамках декадника «Научный портал-2019» XX Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (Красноярск, 2019);

– публикация «Психологические особенности старших подростков в период подготовки к Единому государственному экзамену» в сборнике материалов VI Всероссийской конференции школьников, студентов, молодых ученых «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании», посвященной 195-летию со дня рождения К.Д. Ушинского (Красноярск, 2019);

– публикация «Профилактика эмоционального неблагополучия как фактор успешной сдачи Единого государственного экзамена», в сборнике материалов Международной научно-практической конференции «Социально-экономическое, культурное, технологическое и техническое развитие стран, регионов, отраслей и предприятий» (Нижний Новгород, 2019).

Структура выпускной квалификационной работы соответствует целям и задачам исследования, практической целесообразности изложения материала. Работа состоит из введения, двух глав с обзором литературы, описанием методов исследования и результатов исследования, заключения и списка использованных источников. Текст работы изложен на 96 страницах печатного текста, иллюстрирован 4 таблицами, 7 рисунками. Список использованных источников включает 62 источника, в том числе 3 зарубежных.

## **Abstract**

The Unified State Exam (USE) is a form of state final certification for educational programs of secondary general education. The results of the exam are taken into account not only in the school certificate, but also as entrance tests for admission to higher educational institutions.

For the successful preparation and passing of the Unified State Examination, psychological and pedagogical support of students is necessary. Exam tests cause students cognitive, personal, procedural and psychological difficulties. The use of the unified state exam as a mandatory test for graduates of educational institutions affects the psychological health senior adolescents. The decrease in the final result is associated not only with insufficient training in discipline, but also with emotional ill-being, in which anxiety levels increase, self-esteem decreases and there is a tendency to avoid stressful situations.

The period of school completion is psychologically difficult for students. Senior adolescents can be self-discouraged, lose faith in a successful future, limit communication and become immersed in their own experiences. They also have emotional disinhibition, loss of the value of life and personal significance in society.

In this period, it is important to prevent emotional ill-being of older students, since the psychological state is the most important factor that determines the success of a student in passing a unified state exam.

The theoretical basis of the study is the work of domestic and foreign scientists, such as A.V. Zaporozhets, O.V. Gordeeva, A.D. Kosheleva, G.G. Filippova. They consider the child's steadily positive, comfortable emotional state as basic, which is the basis of the child's positive attitude to the world and affects the characteristics of experiencing the family situation, the cognitive sphere, the emotional-volitional, the style of experiencing stressful situations, and the relationship with peers.

Based on the analysis of scientific psychological and pedagogical literature, the research problem was identified and formulated, which is determined by the

contradiction, consisting in a variety of methods and techniques for the psychological preparation of senior adolescents for the exam and the lack of development and structure of the process of preventing the emotional ill-being of graduates.

The choice of the research topic «Prevention of emotional ill-being among senior adolescents during preparation for the unified state exam» is due to the relevance of the issue and its practical significance.

The purpose of the study: studying the possibilities of prevention emotional ill-being among senior adolescents during preparation for the unified state exam.

The object of the study: the emotional state of senior adolescents.

The subject of the study: prevention emotional ill-being among senior adolescents during preparation for the unified state exam.

The research methods were chosen on the bases of on the tasks set, solved taking into account the specifics of the studied objects. Theoretical research methods were: analysis, comparison, generalization of psychological and pedagogical literature on the research problem. The leading empirical research methods are: conversation, testing.

Techniques:

- projective technique «A man in the rain» (E.V. Romanova, T.I. Sytko).
- questionnaire «Self-assessment of psychological readiness for the USE» (modification of the methodology of M.Yu. Chibisova).
- questionnaire «Determining the level of anxiety in knowledge testing situations» (based on the method of multidimensional assessment of child anxiety (MODT) E.E. Romitsyna).

Methods of statistical processing of results.

The practical significance of the study lies in the fact that the study of the results can be used by a school psychologist to prevent emotional ill-being among senior adolescents during the preparation for the state final certification, and to strengthen and maintain psychological health.

Project idea: we assume that the developed program for the prevent emotional

ill-being among senior adolescents during the preparation for the state final certification will contribute to mobilizing the personal resources of students, reducing exam anxiety and increasing their self-esteem.

Testing and implementation of the project: the implementation of the project «On the Way to the Unified State Exam» was carried out in the «Gymnasium № X» of the city of Krasnoyarsk.

The main results of the dissertation research were presented at scientific conferences:

– Presentation with the report «Studying the emotional ill-being among senior adolescents during preparation for the unified state exam» at the scientific-problematic seminar «Practical Issues of Developmental Psychology», held as part of the XIX International Scientific and Practical Forum of Students, Graduate Students and Young Scientists «Youth and Science of the XXI Century» (Krasnoyarsk, 2018);

– Presentation of the report «Prevention of emotional ill-being among senior adolescents during preparation for the unified state exam» at the VI All-Russian Conference of Pupils, Students, Young Scientists «Phenomena and Trends in the Development of Modern Psychology, Pedagogy and Management in Education», dedicated to the 195th birthday K.D. Ushinsky in the framework of the Decade «Science Portal-2019», XX International Scientific and Practical Forum of Students, Graduate Students and Young Scientists «Youth and Science of the XXI Century» (Krasnoyarsk, 2019);

– Publication «Psychological characteristics of senior adolescents during preparation for the unified state exam», VI All-Russian Conference of Pupils, Students, Young Scientists «Phenomena and Trends in the Development of Modern Psychology, Pedagogy and Management in Education», dedicated to the 195th birthday of K.D. Ushinsky (Krasnoyarsk, 2019);

– Publication «Prevention of emotional ill-being among senior adolescents during preparation for the unified state exam», the International Scientific and Practical Conference «Socio-economic, cultural, technological and technical



development of countries, regions, industries and enterprises» (Nizhny Novgorod, 2019).

The structure of the final qualification work: corresponds to the goals and objectives of the study, the material of the practical expediency. The work consists of an introduction, two chapters with a review of the literature, a description of the research methods and research results, conclusion and list of used literature. The text of the work is set out on 96 pages of printed text, illustrated with 4 tables, 7 figures. The bibliographic list includes 62 sources, including 3 foreign.