

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Красноярский государственный педагогический университет им.
В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт/факультет Институт социально- гуманитарных технологий

Выпускающая(ие) кафедра(ы) кафедра социальной педагогики и социальной работы

Труль Юлия Андреевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Развитие стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации

Направление подготовки/специальность 44.04.02. Психолого – педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика в социальной сфере

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор
Фурьева Т. В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Фурьева Т. В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Кунстман Е.П.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся Труль Ю.А.

(дата, подпись)

Красноярск 2018

Содержание

Введение

Глава I. Теоретические аспекты исследования стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии

1.1. Сущность и содержание понятий стресс, стрессоустойчивость8

1.2. Проблема развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.....18

Выводы по главе I.....28

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации

2.1. Эмпирическое исследование развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.....29

2.2. Программа развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.....41

2.3. Анализ результатов исследования.....47

Выводы по главе II

Заключение

Библиография

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Введение

Жизнь современного человека складывается из череды постоянно меняющихся событий, что предполагает постоянную адаптацию человека к новым условиям в обществе. Адаптация к определенным условиям, к чему-то новому, к смене деятельности либо проба нового вида деятельности, и многое другое, зачастую приводит человека к возникновению стрессового состояния.

В жизни выпускников общеобразовательной школы экзамены не редко становятся причиной стрессового состояния. Оно занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников. Экзаменационный стресс – это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором.

Проблема возникновения стресса и развития стрессоустойчивости старших школьников на этапе подготовки к итоговой аттестации в наше время является актуальной, так как в этот период старшеклассники сталкиваются с проблемами, которые связаны как с возрастными изменениями, так и с недостаточным количеством мероприятий посвященных профилактике стрессовых состояний и развитию стрессоустойчивости.

Проблему стресса и стрессоустойчивости в своих исследованиях описывали многие авторы, например Р. Лазарус, Г.Селье и др. Стрессоустойчивость рассматривалась ими как «адаптационная энергия», которая осуществляется на третьей стадии в теории о стрессе Г.Селье. В отечественной психологии данную проблему исследовали: Л.И.Анцыферова, В.А.Бодров, Н.И.Вебер, Р.М.Грановская, И.А.Джидарьян, О.А.Карабанова, Т.Л.Крюкова, Л.А.Китаев-Смык, А.Е.Личко, О.В.Лозгачева, А.Б.Леонова, В.В.Собольников и др. Отечественные авторы понимали под

стрессоустойчивостью совокупность компонентов личности, которая обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности. Проблема стрессоустойчивости в подростковом возрасте рассматривалась в трудах таких ученых, как Л. И. Божович, А.И. Жуков, А.И. Захаров, А.Г. Здравомыслова, В.А. Иванникова, Л. Е. Личко, Д.А. Леонтьева, С.С. Либих, М.С. Лебединский, В.Н. Мясищев, А.М. Прихожан, В. Е. Рожнов, М.Ю.Чибисова и др. Данный возрастной период сопровождается поиском идентичности, личностном и профессиональном самоопределении, всё это может вызвать стресс у старшеклассников, так же, к перечисленным трудностям добавляется проблема итоговой аттестации. Именно экзаменационный стресс является одним из главных причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников.

Стрессоустойчивость формируется в деятельности. Учебная деятельность, по мнению Л.С. Выготского, является формой реализации способностей ученика. Именно в учебной деятельности подросток включается в систему учебных отношений, усваивает моральные ценности и социальные нормы, приобретает опыт межличностного общения. Вот почему необходима такая организация учебного процесса, которая будет решать задачу формирования стрессоустойчивости.

В нашей стране проблема развития стрессоустойчивости выпускников в процессе подготовки к итоговой аттестации на сегодняшний день является не достаточно изученной, так как существует противоречие между отсутствием системы психологических и социальных технологий формирования стрессоустойчивости у старшеклассников, и необходимостью профилактических мероприятий, основанных на методиках психологической коррекции стресса. Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников связана с кардинальными изменениями личности подростков. Они характеризуются тревожностью, противоречивостью чувств, нравственной неустойчивостью, нестабильной самооценкой, что

служит причиной низкого уровня стрессоустойчивости. Для борьбы со стрессом, старшеклассникам необходимо уметь управлять своей психической деятельностью и развивать эмоциональную устойчивость. Для успешного развития стрессоустойчивости необходимо проводить регулярные психолого-педагогические занятия, которые будут заключаться в комплексном подходе, и использовать различные формы психологической поддержки (групповые, индивидуальные консультации выпускников, составление рекомендаций, индивидуальные консультации родителей выпускников). Таким образом, проблема исследования заключается в недостаточной представленности и концептуальности существующих программ развития стрессоустойчивости выпускников в период подготовки к итоговой аттестации.

Актуальность работы обусловлена тем, что в настоящее время выпускные экзамены из года в год претерпевают изменения, которые связаны как с теоретическим содержанием, так и контролем самого процесса экзамена. Если в первом случае в образовательном учреждении сформированы все условия для успешного усвоения знаний, то, что касается эмоционального реагирования школьников, исследовано не достаточно, что не позволяет проводить эффективную работу со школьниками по развитию стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Цель исследования – выявить, теоретически обосновать и реализовать условия для развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Объект исследования – процесс развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Предмет исследования – психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Проанализировать теоретические аспекты исследования стресса и стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии.

2. Изучить сущность и содержание понятий стресс, стрессоустойчивость.

3. Выявить условия развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

4. Провести эмпирическое исследование выявления уровня стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

5. Разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что разработанная и реализованная нами программа, направленная на снижение тревожности, повышение уровня саморегуляции и уверенности в себе, способствует развитию стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (П.Б. Зильберман, Л.М.Аболин, В.Н.Васильева, Б.Х.Варданян, О.В.Лозгачева и др.);

- теория классификации стрессогенных факторов (Л.А.Китаев – Смык);

- основные положения о психологических особенностях старшеклассников и их сопровождении (Л.С.Выготский, Д.А.Леонтьев, О.М.Сергеева и др.);

- подходы к развитию стрессоустойчивости (В.Е.Рожнов, О.М.Сергеева, А.К.Осницкий).

- подходы к организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации (И.В.Антошкина, Т.А.Круглова, М.Ю. Чибисова и др.).

Методы исследования:

1. теоретические – анализ теоретических аспектов исследования стресса в отечественной и зарубежной психологии,

2. эмпирические

- Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» Автор: Шрамко Елена Петровна.

- Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Авторы: Иванченко Т. А., Иванченко М. А., Иванченко Т. П.

- «Шкалы социально ситуационной тревоги Кондаша» Автор: О.Кондаш.

- Тест «Уверенность в себе» Автор: Райдас

База исследования. Эмпирическое исследование проводилось в 2017-2018 году на базе МБОУ СОШ №5 г. Дивногорска. Принимали ученики 11 классов, посещающие подготовительные курсы по психологии и их родители. Выборка респондентов составила 22 человека: 10 выпускников в возрасте 16-17 лет, 7 родителей выпускников, 5 педагогов.

Научная значимость. Проведенное исследование теоретически обосновывает и обогащает практику развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации. Положения и выводы исследования позволяют обогатить существующие теоретические представления по проблеме развития

стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации, определить практические, применимые для условий общеобразовательной школы, способы снижения тревожности, повышения уровня саморегуляции и уверенности в себе, являющиеся показателями стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Практическая значимость. Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная и апробированная нами программа развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации может применяться для работы в образовательных учреждениях.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. В библиографическом списке представлено 48 источников по теме исследования. Работа иллюстрирована 2 таблицами и 8 рисунками. Общий объем исследования составил 122 страницы. Объем приложений 54 страницы.

Глава I. Теоретические аспекты исследования стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии

1.1. Сущность и содержание понятий стресс, стрессоустойчивость

Развитие стрессоустойчивости старшеклассников в настоящее время достаточно актуально, так как именно в старшем школьном возрасте происходят существенные изменения в личности подростка. Основой успешного личностного и профессионального самоопределения старшего школьника, характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции и уверенности в себе, другими словами стрессоустойчивостью. На сегодняшний день проблема развития стрессоустойчивости старших школьников в процессе обучения вызывает беспокойство, потому как страх неудачи в экзаменационной ситуации является стрессовым фактором, который плохо влияет как на его здоровье, так и на учебную деятельность, а профилактика стрессовых ситуаций осуществляется не полноценно или не проводится вовсе.

Над проблемой подростковой психологии и стрессоустойчивости работали такие ученые, как Н.А. Кебина, Л. Е. Личко, Д.А. Леонтьева, С.С. Либих, М.С. Лебединский, В.Н. Мясищев, А.М. Прихожан, В. Е. Рожнов, Н.Н. Толстых, Г.А. Цукерман, Э.Г. Эйдемиллер и другие. Старший школьный возраст — это период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Как отмечает в своей статье Н. А. Кебина, переход от подросткового к юношескому возрасту связан с резкой сменой внутренней позиции, когда обращенность в будущее становится основной направленностью личности и проблемы выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения, обретения своей идентичности превращаются в аффективный центр жизненной ситуации, вокруг которого начинают вращаться вся деятельность, все интересы молодого человека [2].

В данный возрастной период возникает такая проблема, как сдача выпускных экзаменов. Именно экзаменационный стресс является одним из главных причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников.

«Экзаменационный стресс – это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором [21.С.17].

Можно выделить несколько причин экзаменационного стресса: 1. При подготовке к экзамену организм испытывает сильное напряжение в связи со следующими факторами: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания; 2. Психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 5 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, у нас на тебя все надежды!» или «Вот мы в твои годы...»), а в период сдачи экзаменов это давление только усиливается. Стараясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном напряжении; 3. Отсутствие на ЕГЭ знакомых педагогов, поддержки и привычной ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена [41]. Все эти ситуации вызывают высокий уровень тревожности, который препятствует успешной сдаче экзаменов и вызывает стресс.

По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечнососудистой системы, которые проявляются в повышении частоты сердечных сокращений, увеличении артериального давления, возрастании уровня мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме -

обычно требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам» [40].

В большинстве случаев экзаменационный стресс инициируется самим старшеклассником, потому как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессирующий характер. Он реагирует на экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов. Это может зависеть от таких параметров, как личностные особенности, социальный статус, социально-ролевое поведение учащегося и др. Поддержка общества и семьи остаются позади, а приспособление к обязанностям и требованиям старшей школы может быть очень напряженным.

В связи с этим В.М.Вергунова и А.В.Лейфа предлагают рассмотреть четыре группы типичных симптомов экзаменационного стресса. Физиологическая группа включает в себя такие симптомы, как: тошнота, диарея, головные боли, кожная сыпь, перепады артериального давления, мышечное напряжение и т.д. К эмоциональным симптомам экзаменационного стресса относится растерянность, страх, чувство общего недомогания, тревога, депрессия, раздражительность и подавленность. Когнитивные симптомы включают в себя чрезмерную самокритику, воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом или сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете. Последняя группа симптомов носит поведенческий характер, к ним относится уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период, стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний о предстоящих экзаменах, увеличение употребления кофеина и алкоголя; ухудшение сна и аппетита. [10,С.28].

Посредством методов регуляции можно справляться с симптомами экзаменационного стресса. Эмоциональная регуляция – это простая и

быстрая регуляция, которая подконтрольна стимулам и усиливается под действием стресса. Волевая регуляция – сложная и медленная регуляция, осуществляемая, при помощи самоконтроля и ослабляемая под действием стресса. У старшеклассников с преобладанием эмоциональной регуляцией (склонность к риску) и у старшеклассников, у которых преобладает волевая регуляция (рациональность) изменения структуры мотивации под воздействием стресса будут различными. Таким образом, под воздействием экзаменационного стресса у подростков, склонных к рациональному поведению, снижается уровень учебной мотивации, который затрагивает все уровни потребностей, особенно уровень потребностей в знаниях и самоактуализации.

Можно предположить, что эти старшеклассники, настолько перенапрягаются, что включаются защитные механизмы. У старшеклассников, более склонных к риску, наоборот, учебная мотивация при экзаменационном стрессе усиливается в первую очередь за счет потребностей в знаниях и самоактуализации. Можно сделать вывод о том, что экзаменационный стресс способствует раскрытию старшеклассников, склонных к риску. Возможно, что эта подгруппа старшеклассников воспринимает экзамен как вызов, а известно, что восприятие стрессовой ситуации как вызова, а не как угрозы, снижает ее стрессогенность для индивида [3, С.9].

Для пользы выпускников необходимо применять психолого-педагогические методы коррекции стресса поскольку, во-первых, стрессоустойчивость рассматривается как одна из главных профессиональных качеств у большинства профессий. Во-вторых, индивидуальная стрессоустойчивость является основной промежуточной переменной, опосредующая связь между уровнем испытываемого стресса и развитием различных соматических заболеваний. И, в-третьих, в период подготовки к экзаменам воздействие интенсивных стрессовых факторов,

может приводить к различным психическим нарушениям, что влияет на эффективность обучения и продолжения учебы в высших учебных заведениях.

Стрессоустойчивость обеспечивает старшему школьнику «достаточный уровень прочности» и сопротивляемости препятствиям, следовательно, он может ставить перед собой цели, соответствующие высокому уровню притязаний. Уровень притязаний является одним из психологических феноменов, который в свою очередь отражает индивидуальные особенности мотивации достижения и целенаправленного поведения человека. Следовательно, развитие стрессоустойчивости и умение ставить перед собой реально достижимые цели обеспечивает успешный прогноз поведения старшеклассника в будущем.

Как было сказано выше, у выпускников в период подготовки к итоговой аттестации происходят различные изменения, как в его поведении, так и на физиологическом уровне и чаще всего они несут негативный характер, все это обуславливает низкий уровень стрессоустойчивости. Так как стрессоустойчивость это качество личности, которое является основой успешного социального взаимодействия человека и характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции и уверенности в себе, можно сделать вывод, что для ее формирования необходимо развивать у учащихся такие свойства личности, как: уверенность в себе; саморегуляцию; саморефлексию.

В подростковом возрасте личность развивается вследствие поиска своего места в социуме, становления жизненной позиции и переосмысления общественных и духовных ценностей [11]. С одной стороны в этот возрастной период перед подростком стоит выбор будущей профессии, утверждается его самостоятельность и способность строить жизненные планы. С другой же стороны, встреча с неопределенным будущим, особенно в период нестабильности, способствует возникновению неуверенности в

себе. Исследование особенностей развития уверенности в себе у подростков приобретает особую актуальность. Исследованиями различных аспектов уверенности в себе у старшеклассников занимаются такие современные ученые как М. Селиверстова, Е. Серебрякова Л. Глушко, А. Папура.

В данное время существуют несколько основных подходов, раскрывающих психологическую сущность и структурные компоненты уверенности в себе. Мотивационно-личностный подход сосредоточен на изучении мотивов, направленных на проявление того или иного свойства. Формально – динамический подход подразумевает рассмотрение внешних поведенческих характеристик, в частности, приемы и способы реализации того или иного свойства личности, ее устойчивость, постоянство, интенсивность, легкость и готовность к осуществлению, степень реализации и т.п. В целостно-функциональном подходе уверенность в себе рассматривается как целостное системное свойство личности, в единстве мотивационно-смысловых (установочно-целевых, мотивационных, когнитивных, продуктивных) и регуляторно-динамических (динамических, эмоциональных, регуляторных и рефлексивно-оценочных) составляющих [10].

Подход, связанный с изучением результативной стороны реализации личностных свойств, подразумевает исследование их влияния на успешность учебной и профессиональной деятельности, общения и физическое развитие человека. Таким образом, можно сказать, что уверенность в себе как свойство личности имеет многомерное строение. Следовательно, рассматривать это свойство необходимо в рамках целостного, системного подхода, что позволит раскрыть ее структуру.

В развитии стрессоустойчивости не менее важное место занимает такое свойство личности как саморегуляция. Проблемой развития саморегуляции, ее возрастными особенностями и характеристиками занимались такие ученые, как Д.А.Леонтьев, А.Г.Асмолов, К.А.Абульханова-

Славская, М.В.Воробьева, Г.С.Никифоров, А.К.Осницкий, Р.И.Суннатова, и др. По мнению Д.А.Леонтьева, подростковый возраст – это критический период становления логики свободного выбора. Кризис заключается в конфликте между стремлением к автономии и недостаточным развитием психологических механизмов автономной регуляции поведения.

Успешная саморегуляция определяется личностным потенциалом, который может быть определён как системная организация личностных особенностей, представляющих основу личности. Из чего следует, что саморегуляция у подростков имеет уникальную специфику, связанную с психологическими особенностями возраста. Именно в подростковом возрасте впервые становится возможным самовоспитание, которое представляет собой важную составляющую процесса саморегуляции. Так же, в этом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от младших школьников подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). Тем не менее, механизмы волевой активности у них еще недостаточно развиты, что затрудняет саморегуляцию на эмоционально – волевом уровне. Рассогласованность в мотивационной сфере также вызывает трудности саморегуляции. Из чего следует, что не менее важными факторами регуляции являются мотивы и потребности, а также устойчивые мотивационные черты – мотивация достижения, уровень притязаний, цели личности и т.п. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности. Все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности.

Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в процессах

саморегуляции и реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п. А.К.Осницкий представил структуру системы саморегуляции, он считает, что развитость осознанной регуляции связана с формированием некоторых умений, которые входят в три группы: - структурно-личностные умения (целеполагание, моделирование условий, программирование действий, оценка результатов, коррекция результатов и действий, критичность поступков); - личностно-стилевые особенности саморегуляции (осознанность, инициативность, ответственность, автономность, податливость воспитанию); - динамические характеристики саморегуляции (пластичность, уверенность, осторожность, практичность, устойчивость регуляции)[9].

Можно сделать вывод о том, что сформированная саморегуляция характеризуется умениями человека вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться, способность снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Эта сфера способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Важнейшими показателями личностного роста учащихся является уровень развития рефлексии. Проблему развития рефлексии рассматривали такие ученые, как И. В. Абакумова, А. Г. Асмолов, Н. Г. Алексеев, О. С. Анисимов, В. Н. Барцалкина, А. В. Карпова, А. А. Леонтьев, А. А. Тюков.

В учебной деятельности старшеклассника рефлексия занимает значимое место, она рассматривается как фактор усвоения полученных знаний, как способность к осмыслению и переосмыслению своего имеющегося опыта, знаний и оценок. Рефлексия сопутствует каждому из компонентов учебной деятельности: цель; мотив; действие; средство; результат; оценка. Как писал Л.С.Выготский, способность к рефлексии не

развивается сама по себе без целенаправленного обучения. Следовательно, для развития рефлексии необходимо специально организованное обучение.

Задача развития рефлексии учащихся должна решаться средствами данных учебных предметов. Как писала Е.Б. Старовойтенко, рефлексия- это рациональная и вербально-символическая активность личности, направленная на развитие, интеграцию «Я» и жизненного пути. Можно сказать, что рефлексия занимает особое место в жизни старшеклассника, так как она напрямую связана с профессиональным самоопределением, с осознанием собственной значимости в социуме. Результаты рефлексии позволяют точнее оценивать свое поведение и принимать более правильные решения. Чем большее содержание деятельности личности охватывается рефлексией, тем выше эффект ее развития [19].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивость у выпускников общеобразовательной школы может быть повышена путем снижения тревожности, развития саморегуляции, так как от нее зависит успешность, надежность, продуктивность и конечный исход любого акта произвольной активности; уверенности в себе потому как, чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок и рефлексии, поскольку она является важнейшим показателем личностного роста учащегося.

1.2. Проблема развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации

В настоящее время проблема сохранения психического здоровья и формирования стрессоустойчивости современного человека является актуальной. Важно совершенствовать стрессоустойчивость личности, что позволит не только совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с окружающим миром, но и предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье. В отечественной психологической науке проблемой стрессоустойчивости занимались Б.Г. Ананьев, В. А. Абабков, Л.И. Анциферова, В. В. Бодров, А. В. Вальдман, Н. Е. Водопьянова, Л. А. Китаев-Смык, М. М. Козловская, Т. С. Кабаченко, О.В. Лозгачева, О. С. Медведев, В. М. Смирнов, и другие авторы. В зарубежной психологии вопросами стрессоустойчивости занимались такие ученые, как С. Вулф, Дж. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, В. Люте, К. Маккей, Г.Селье, Й. Шульц и другие.

Рассмотрим понятие стресс, Г.Селье дал следующее определение «стресс – это состояние общего напряжения организма, возникшее вследствие воздействия чрезвычайного раздражителя (стрессора). Г. Селье писал, что «стрессор – чрезвычайный или патологический раздражитель, значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие, вызывающие стресс. Раздражитель становится стрессором либо в силу приписываемого ему человеком значения (когнитивная интерпретация), либо специфическую эмоциональную реакцию, либо через низшие мозговые сенсорные механизмы, через механизмы физиологических функций организма». Так же Г. Селье выделил три стадии развития стресса: 1) стадия тревоги, она выражается в мобилизации всех ресурсов организма; 2) стадия адаптации: организму удается успешно справиться с воздействием. В данный

период наблюдается повышение стрессоустойчивости. Если же действия вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия; 3) стадия истощения. Приспособительные возможности организма снижаются: в этот период увеличивается опасность заболеваний из-за снижения активности иммунной системы [19].

Продолжением теории Г. Селье является теория эмоционального стресса Р. Лазаруса, в основе которой лежит разделение системного (физиологического) и психического (эмоционального) стресса. Различия между физиологическим и эмоциональным стрессом в данной теории объясняются непосредственным воздействием неблагоприятных факторов на организм при физиологическом стрессе и опосредованным (через включение отношения человека к ситуации) неблагоприятным воздействием при эмоциональном стрессе. В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического и эмоционального стресса. Физиологический стресс связан с реальными раздражителями, такими как резкая смена климата, длительное отсутствие еды или воды, чрезмерные физические нагрузки и т.д. Эмоциональный же стресс отличается тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую или трудную. Данный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., в ситуациях, когда человек в течение длительного времени остаётся один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги, ухудшается сон. Возможно как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Как пример развития эмоционального стресса можно привести школьника, готовящегося к сдаче ЕГЭ. Степень выраженности стресса обуславливается такими факторами, как: ожидание, мотивация, установки, прошлый опыт и т. д. Развитие последующих событий изменяется в соответствии с уже имеющейся информацией и установками, после этого происходит итоговая оценка

ситуации. Вследствие происходящего, если ситуация оценивается как опасная, то развивается стресс.

Вместе с этим, параллельно происходит эмоциональное оценивание этого события. Первичный запуск эмоциональной реакции развивается на подсознательном уровне, после к нему прибавляется еще эмоциональная реакция, сделанная на основании рационального анализа. От субъективного восприятия человеком возникшей стрессовой ситуации будет зависеть его ответ на воздействующий раздражитель. Для создания положительного эмоционального состояния, необходимо правильно оценить значимость события, поскольку на человека больше воздействует не его интенсивность и длительность, а индивидуальное восприятие. Если ситуация рассматривается как исключительно приоритетная, то даже фактор малой интенсивности может вызвать дезадаптацию организма.

Необходимо иметь в виду, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. Снизить риск эмоционального перенапряжения поможет достаточная информированность, то есть, адекватная оценка значимости события. От уровня устойчивости к стрессу, напрямую зависит психологическая выносливость человека. Свойство стрессоустойчивости это один из факторов поведения и регулятора деятельности в стрессовых ситуациях. Можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивость является главным составляющим стресса, это неспецифическая реакция организма, которая независимо от причин стресса имеет свои закономерности развития.

Существует много определений понятия стрессоустойчивости, мы остановимся на некоторых из них. Так, Л.М. Аболин [1] считает, что эмоциональная устойчивость есть «интегральное качество личности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению

поставленной цели. По его мнению, стрессоустойчивость – это комплексное свойство. Б.Х. Варданян так же определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить, как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [9]. В своем исследовании О.В. Лозгачева под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности».

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как совокупность эмоционально – волевых качеств. Так, в своих трудах К.К. Платонов рассматривает это понятие как взаимодействие эмоционально-волевых качеств личности в их отношении к характеру деятельности и разделяет эмоциональную устойчивость как эмоционально-моторную, эмоционально-сенсорную и эмоционально-волевою.

Существует много определений понятия стрессоустойчивости, мы же остановились на трактовке, предложенной П.Б. Зильберман: «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке» [22]. Таким образом, стрессоустойчивость – это сложное, разноуровневое качество личности, в

котором объединяется целый комплекс способностей и широкий круг различных явлений, из чего можно заключить, что стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, адекватной самооценкой и низким уровнем тревожности.

Стрессоустойчивость человека определяется индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной ориентацией личности. Следует отметить, что стрессовое воздействие не всегда отрицательно влияет на эффективность выполняемой деятельности. Уровень стрессоустойчивости взаимосвязан с преобладанием у человека определенных жизненных ценностей, так, у людей с более высоким уровнем стрессоустойчивости преобладают духовные ценности. И наоборот, преобладание материальных ценностей может привести к снижению уровня стрессоустойчивости и формированию стрессозависимости. Что может привести к появлению такого мировоззрения, в соответствии с которым стресс есть неотъемлемое свойство жизни.

В наше время в исследованиях стрессоустойчивости личности особое внимание уделяется психологическим и личностным детерминантам, которые определяют реагирование человека в экстремальных условиях. От условий воздействия стрессоров, мотивационных и социальных характеристик человека зависит интенсивность стрессового состояния. В проявлении стрессоустойчивости и стратегий совладения установлены возрастные и половые особенности, так, пожилые люди испытывают менее энергичные формы совладения в отличие от молодых, которые применяют активные стратегии. Так же можно выделить и половые особенности, так, мужчины чаще выбирают стратегию, где идут на прямое активное действие. В то время как женщины выбирают более пассивные стратегия или ищут

помощь. Таким образом, можно сказать, что степень реакции на стрессовые события лиц среднего возраста намного выше, чем у пожилых людей.

Л.А. Китаев-Смык предлагает свою классификацию стрессогенных факторов (психотравм), он различает их: по силе (шоковые, подострые), по значимости (значимые, не значимые), по направленности информации, по разрушаемости и по длительности. Неблагоприятные состояния возникают в том случае, когда нагрузка превышает устойчивость человека. Умеренный эмоциональный стресс активизирует резервные возможности человека [14].

Согласно теории Холмса и Раге стрессоустойчивость можно определить по степени сопротивляемости к стрессовым факторам, так, всех людей можно условно разделить на четыре группы. Стессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они с легкостью преодолевают трудности в кризисных ситуациях и справятся со стрессом в ситуации итоговой аттестации. Стрессонеустойчивые люди с трудом адаптируются к любым изменениям, им сложно менять свои установки, поведение, и взгляды. Стрессотренируемые люди готовы к изменениям, но только не сразу и не к глобальным. Они адаптируются к окружающей обстановке постепенно, но если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Когда стрессовые ситуации повторяются, стрессотренируемые привыкают к ним и реагируют уже более спокойно. Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. При постоянном стрессе такие люди теряются. В наше время некоторые авторы связывают исследование стрессоустойчивости личности с преобладанием тех или иных "стратегий совладания".[14]

Благополучное переживание трудной жизненной ситуации разнообразно и существуют такие стратегии совладания как: стратегия самоконтроля; поиск социальной поддержки; принятие ответственности;

стратегия избегания; позитивная переоценка и др. Умеренный эмоциональный стресс активизирует резервные возможности человека. За последние десятилетия сделан ряд попыток выделить основные стрессогенные ситуации. Одно и то же событие у разных людей интерпретируется по-разному, у одних может вызвать резкое противодействие, у других породить негативные чувства или вовсе пройти почти незамеченным. Один и тот же раздражитель воздействует на разных людей по-разному. [14]

Стрессоустойчивость - это качество личности и оно имеет непостоянный характер проявления, его можно развивать, так Л.А.Китаев-Смык выделяет три этапа развития стрессоустойчивости. Первый этап заключается в интерпретации и оценки произошедшей ситуации (интерпретируются и оцениваются требования данной ситуации, величина нагрузки, степень влияющей угрозы, возможность организма и личности, соотнесение требований произошедшей ситуации и возможностей личности). В следующем этапе оцениваются и анализируются стрессовые изменения в организме личности (точкой стрессорного воздействия может стать какая-либо отдельная система организма или сфера личности). Третий этап носит название «адаптационный процесс» (является важным периодом, в котором главную роль играет одно из трех направлений: противодействие, приспособление или уход от стрессорного воздействия).

Таким образом, можно выделить следующие факторы, влияющие на стрессоустойчивость: психологическая компетентность (осознание своих личностных и психофизиологических качеств); знания симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий; жизненный опыт, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения; личностные особенности (направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность

к активным действиям, уровень тревожности); умение строить межличностные отношения. Следовательно, основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются: физиологический; поведенческий; субъективный; социально-психологический и психологический фактор стресса.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что такой феномен, как стрессоустойчивость рассматривается в основном, как характеристика, влияющая на успешность той или иной деятельности. В нашем случае, стрессоустойчивость рассматривается как характеристика, влияющая на успешность прохождения выпускниками итоговой аттестации. Стрессоустойчивость состоит из определенных личностных качеств и совокупности таких взаимосвязанных между собой компонентов как: психофизиологический; мотивационный; эмоциональный; волевой; информационный и интеллектуальный, которые позволяют переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей личности и окружающих. Можно сказать, что жизнь человека всегда сопровождается ситуациями «экзаменов» - тех или иных испытаний, где необходимо доказывать свою социальную состоятельность, уровень интеллекта, материальное благополучие или физическое самочувствие. Симптомы экзаменационного стресса можно наблюдать у разных людей, независимо от возраста или положения в социуме, например у безработного, пришедшего на собеседование, у хирурга, который проводит новую операцию, у студентов, во время сессии и у школьников перед сдачей экзаменов.

Остановимся на старших школьниках, так как для подросткового возраста, стресс, это естественное явление, следовательно, факторы, вызывающие стресс в данном возрастном периоде различны. Нередко стресс бывает вызван из-за давления со стороны учителей, родителей или собственных переживаний вследствие высоких ожиданий. Окружающие

ждут от ребёнка зачастую только высоких результатов, превосходства среди других. Подростки подвержены стрессам, сильнее, чем взрослые, так как, в этом возрасте сильное влияние оказывают стрессоры оценок. Стресс у детей бывает характерным и индивидуальным для каждого. Один подросток с легкостью переносит дни в школе, без большого труда, получая хорошие оценки. А вот для другого соперничество в школе может казаться настолько пугающей, что у него начинаются спазмы в животе и головные боли даже при виде школы, а в ожидание экзамена и вовсе все эмоциональные переживания обостряются. Также, старшие школьники, испытывающие одинаковый уровень стресса, могут реагировать на него по-разному. Некоторые, демонстрируя признаки депрессии, становятся неразговорчивыми и замкнутыми, избегают сверстников. Другие проявляют стресс в приступах раздражительности или агрессивных вспышках ярости, показывающих, что они теряют контроль над собой [11].

Как было написано выше, П.Б. Зильберман под стрессоустойчивостью понимал «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке». Таким образом, стрессоустойчивость – это сложное, разноуровневое качество личности, в котором объединяется целый комплекс способностей и широкий круг различных явлений, из чего можно заключить, что стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, адекватной самооценкой и низким уровнем тревожности. Для развития стрессоустойчивости необходимо совершенствовать именно эти компоненты. Стрессоустойчивость формируется в деятельности, следовательно, стрессоустойчивость выпускников формируется в учебной

деятельности. Важна такая организация учебного процесса, которая позволит решить задачу формирования стрессоустойчивости выпускников.

Выводы по первой главе

Проведенное нами, теоретическое исследование стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии, нашло подтверждение в том, что данная тема является актуальной и на сегодняшний день.

Проанализировав различные точки зрения на проблему развития стрессоустойчивости можно ее определить как интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке». Таким образом, стрессоустойчивость – это сложное, разноуровневое качество личности, в котором объединяется целый комплекс способностей и широкий круг различных явлений, из чего можно заключить, что стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, адекватной самооценкой и низким уровнем тревожности.

Стрессоустойчивость формируется в деятельности, а стрессоустойчивость старшеклассника формируется в учебной деятельности.

Следует отметить особенности старшеклассников, влияющие на формирование стрессоустойчивости: потребность в самостоятельности, в самооценке, в самовоспитании, в самопознании, в самоопределении, в психологической и эмоциональной независимости, а так же сконцентрированность на собственной личности.

Стрессоустойчивость у подростков может быть повышена путем снижения тревожности; развития саморегуляции, так как от нее зависит успешность, надежность, продуктивность и конечный исход любого акта произвольной активности; уверенности в себе потому как, чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок и

рефлексии, поскольку она является важнейшим показателем личностного роста учащегося.

Как показано выше, стрессоустойчивость старших школьников формируется в учебной деятельности, именно поэтому необходима такая организация учебного процесса, которая позволит решить задачу формирования стрессоустойчивости.

Таким образом, М.Ю. Чибисова предлагает использовать различные формы психологической поддержки, такие как: групповые психологические занятия для различных категорий детей; индивидуальные консультации выпускников; составление рекомендаций для детей и их родителей; индивидуальные консультации родителей выпускников.


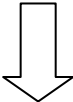
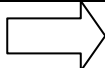
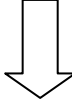
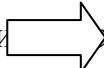
Следовательно, развитие стрессоустойчивости выпускников при подготовке к итоговой аттестации необходимо и возможно, если данный процесс развития стрессоустойчивости будет реализовываться с помощью снижения тревожности, повышения уровня эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации

2.1. Эмпирическое исследование развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации

В старшем школьном возрасте происходят серьезные изменения личности. Одной из главных характеристик данного возраста является личностная неустойчивость, которая характеризуется тревожностью, противоречивостью чувств, неуверенностью в себе, неустойчивой самооценкой, что объясняет низкую стрессоустойчивость. Для того чтобы противостоять стрессовым ситуациям, выпускникам нужно научиться управлять своей психической деятельностью и развивать эмоциональную стабильность. Стрессоустойчивость – это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке».

Ключевое понятие, на которое мы опираемся при изучении данной проблемы, принадлежит П.Б. Зильберману, под стрессоустойчивостью он понимал «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке». Для изучения данных компонентов психической деятельности, необходимо выделить, что мы заключаем в каждый из них.

Понятие стрессоустойчивости	Компоненты стрессоустойчивости	Методы исследования
<p>Стрессоустойчивость - это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием  эмоциональных,</p> <p></p>	Тревожность	<p>-«Шкалы социально ситуационной тревоги» (Кондаш)</p> <p>-Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»</p> <p>Авторы: Иванченко Т. А., Иванченко М. А., Иванченко Т. П.</p>
<p>волевых, </p> <p></p>	Саморегуляция	<p>-Программа развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.</p>
<p>интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивида </p>	Уверенность в себе	<p>-Уверенность в себе (тест Райдаса)</p> <p>- Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» Автор Шрамко Елена Петровна.</p>
<p>которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке</p>		

Таким образом, стрессоустойчивость – это сложное, разноуровневое качество личности, в котором объединяется целый комплекс способностей и

широкий круг различных явлений, из чего можно заключить, что стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, адекватной самооценкой и низким уровнем тревожности. Для развития стрессоустойчивости необходимо совершенствовать именно эти компоненты.

Поскольку стрессоустойчивость это разноуровневое качество, мы выделяем следующие уровни стрессоустойчивости:

1. Низкий уровень стрессоустойчивости - высокий уровень тревожности, низкий уровень саморегуляции, не уверенность в себе.
2. Средний уровень стрессоустойчивости - несколько завышен уровень тревожности, низкий уровень саморегуляции, среднее значение уверенности в себе.
3. Высокий уровень стрессоустойчивости – тревожность находится на уровне в пределах нормы, высокий уровень саморегуляции, уверен в себе.

Следовательно, развитие стрессоустойчивости выпускников при подготовке к итоговой аттестации необходимо и возможно, если данный процесс развития стрессоустойчивости будет реализовываться с помощью снижения тревожности, повышения уровня эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе.

Цель нашего исследования - выявить, теоретически обосновать и реализовать условия для развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации посещающих подготовительные курсы по психологии.

Базу исследования составили ученики 11 классов МБОУ СОШ №5 г. Дивногорска, посещающие подготовительные курсы по психологии и их родители. Выборка респондентов составила 22 человека: 10 выпускников в возрасте 16-17 лет, 7 родителей выпускников, 5 педагогов.

Эксперимент проводился в три этапа:

- I. Диагностический этап.
- II. Формирующий этап.
- III. Констатирующий этап.

Эксперимент на первом этапе имел диагностический характер, с помощью которого мы выявляли уровень тревожности, эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе. А так же изучили мнение родителей, которое показало наличие детей группы риска.

Респондентам был предложен тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу», автором которого является Шрамко Елена Петровна [Приложение 1], полученные данные позволят выявить, как чувствует и ведет себя ученик в период подготовки и сдачи экзамена. Что его тревожит и волнует в этот период, прежде всего. Как он определяет, что он подвержен предэкзаменационному стрессу.

Также для выявления симптомов (критериев) школьники приняли участие в тестировании «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавторы) [Приложение 2]. Методика позволила развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

С помощью диагностики «Шкалы социально ситуационной тревоги» (Кондаш) [Приложение 3], школьники не выявляют у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивают обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги и анализируют действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

- а) школьная тревожность;
- б) самооценочная тревожность;

в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Для диагностики степени уверенности в себе (ассертивности) школьникам предложен тест Райдаса [Приложение 4].

На формирующем этапе эксперимента мы применили на практике программу развития стрессоустойчивости старших школьников на этапе подготовки к итоговой аттестации. Данная разработка позволила школьником четко осознать, чем для них является ситуация экзамена, как с ней справиться с пользой для себя и посредством каких методов. По результатам проведения занятий с помощью обратной связи мы смогли оценить эффективность проведенных занятий и отследить изменения в состоянии респондентов.

На заключительном, констатирующем этапе, мы определили эффективность разработанной программы направленной на развитие стрессоустойчивости у старшеклассников. Проследить изменения возможно с помощью ранее использованных диагностик.

При анализе проведенной методики "Подвержены ли вы экзаменационному стрессу" среди учеников 11 классов МБОУ СОШ №5 г. Дивногорска, посещающих подготовительные курсы по психологии, получены следующие данные: у большинства опрошенных респондентов проявляется повышенное эмоциональное реагирование, которое, согласно теоретическим исследованиям стресса в отечественной и зарубежной психологии, определяет наличие предэкзаменационного стресса.

Исходя из предложенной интерпретации автора теста «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу», удалось интерпретировать полученные результаты по степени тревожности протестированных учащихся 11 классов.

В группе с набранным количеством баллов от 0 до 4 оказалось 2 человека, школьники, находящиеся в данной группе характеризуется как спокойные, рассудительные, умеющие управлять своими эмоциями. Всегда готовы к любым

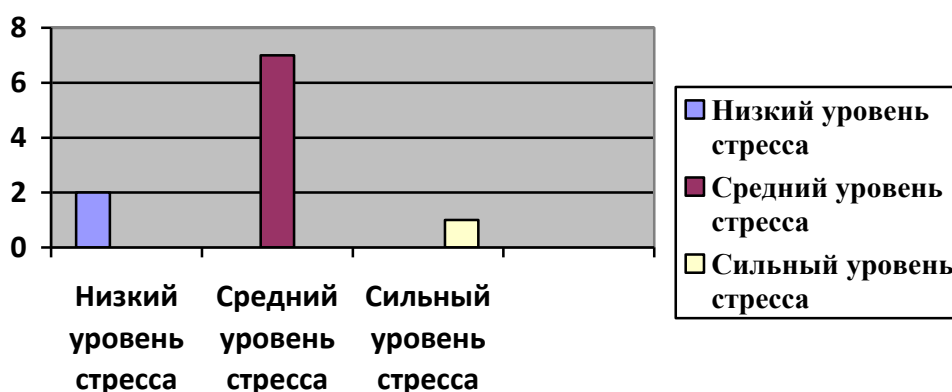
испытаниям и уверены: что бы ни произошло, все будет хорошо. У данных респондентов есть шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

В группе с набранным количеством баллов от 5 до 8 оказалось большинство опрошенных респондентов, а именно 7 человек, школьники, находящиеся в данной группе характеризуется как тревожные от природы. И теперь, перед экзаменами, они почти всегда переживают стресс. Если школьники, находящиеся в данной группе будут следовать всем нашим советам по подготовке, то стресс сам по себе уменьшится, и они хорошо сдадут экзамены.

В группе с набранным количеством баллов от 9 до 12 оказалось наименьшее количество опрошенных респондентов - 1 человек. Стресс у данного школьника очень сильный. Ему было рекомендовано обратиться за помощью к родителям и школьному психологу для индивидуальных занятий. Поскольку данное состояние нецелесообразно переживать и держать его в себе.

Результаты представлены на Рис.1

Результаты теста " Подвержены ли вы предэкзаменационному стрессу"



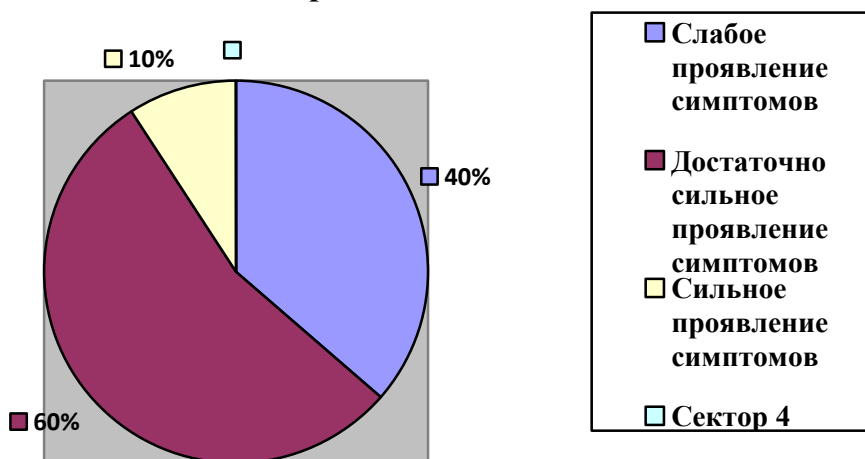
Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что подавляющее число респондентов, принявших участие в тестировании, испытывают предэкзаменационный стресс.

Далее рассмотрим анализ результатов первичной диагностики по проведенной методике "Инвентаризация симптомов стресса" среди учеников 11 классов МБОУ СОШ №5 г. Дивногорска, посещающих подготовительные курсы по психологии.

В данном опроснике двадцать вопросов, на которые нужно дать по одному соответствующему ответу: «иногда» — 1 балл, «редко» — 2 балла, «часто» — 3 балла и «всегда» — 4 балла. По результатам проведения опросника Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса» можно сделать вывод о том, что в данной группе 30 % учащихся справляются с появляющимися проблемами, не страдают излишней скромностью, мало подвержены стрессу. Для 60 % характерна активная деятельность и перенапряжение. Они достаточно сильно подвержены стрессовым ситуациям. 10 % — довольно зависимы от чужих мнений и оценок и это постоянно держит их в состоянии стресса.

Результаты представлены на Рис.2

Результаты теста "Инвентаризации симптомов стресса"



Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что у подавляющего числа респондентов, принявших участие в тестировании, проявляются симптомы предэкзаменационного стресса.

Рассмотрим результаты проведенной методики " Шкалы социально ситуационной тревоги» (Кондаш)" среди учеников 11 классов МБОУ СОШ №5 г. Дивногорска, посещающих подготовительные курсы по психологии.

В данной методике перечислены ситуации, с которыми старшеклассники часто встречаются в жизни. На каждое утверждение заложена шкала для ответа с диапазоном 1-4. Если ситуация совершенно не кажется неприятной, предлагается обвести цифру - 0. Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру - 1. Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру - 2. Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру — 3. Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру - 4.

Методика включает ситуации трёх типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. По результатам методики в этом числе оказалось 2 старшеклассника из 10. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием

определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п.

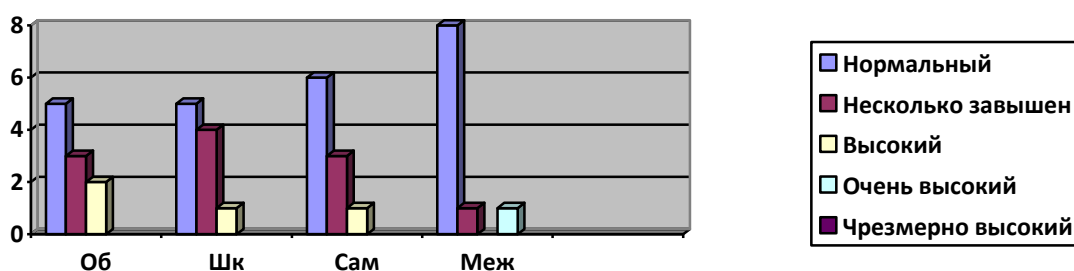
Высокий уровень школьной тревожности преобладает у одного старшеклассника, у четверых несколько повышена школьная тревожность, а 5 учащихся и во все испытывают школьную тревожность в пределах допустимого, что обозначается «нормальный уровень тревожности».

Самооценочная тревожность на высоком уровне проявляется у одного ученика, несколько повышена данная тревожность у 3 человек, 6 старшеклассников по результатам методики находятся на нормальном уровне самооценочной тревожности.

Межличностная тревожность на нормальном уровне преобладает у подавляющего числа респондентов, у 8 человек. Несколько повышена данная тревожность наблюдается у одного ученика, и так чрезмерное спокойствие выражено у 1 ученика.

Результаты представлены на Рис.3

Результаты методики " Шкалы социально ситуационной тревоги»
(Кондаш)"



Шкала не полностью обеспечивает выявление тревожности учащихся, прежде всего вследствие большого числа всевозможных «защитных» тенденций, начиная от элементарных (нежелания раскрываться перед посторонним человеком) до самых сложных защитных механизмов. Кроме

того, шкала не выявляет тревожности, связанной жестко с определенными объектами.

Количественные результаты проведенной методики " Уверенность в себе (тест Райдаса)" среди учеников 11 классов МБОУ СОШ №5 г. Дивногорска, посещающих подготовительные курсы по психологии.

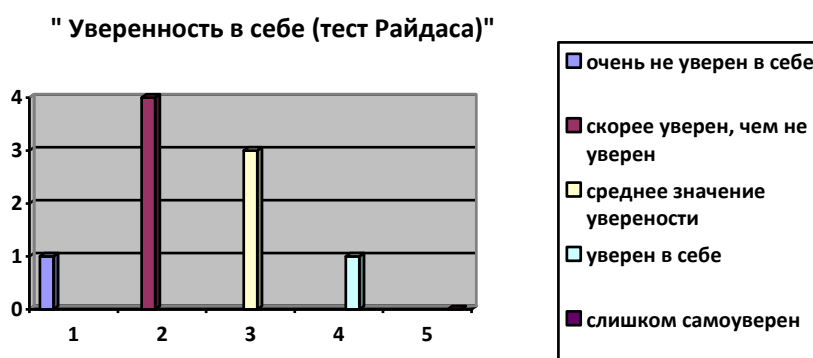
В данном тесте Райдаса, предлагается 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. По каждому утверждению надо отметить степень соответствия:

- 5 — "очень характерно для меня, описание очень верное",
- 4 — "довольно характерно для меня — скорее да, чем нет",
- 3 — "отчасти характерно, отчасти не характерно",
- 2 — "довольно не характерно для меня — скорее нет, чем да",
- 1 — "совсем не характерно для меня, описание не верно".

В результате набранное количество баллов учениками, распределило их по следующим шкалам уверенности в себе:

- 0 – 24 баллов: очень неуверен в себе – 1 человек
- 25-48 баллов: скорее не уверен, чем уверен в себе - 4 человека.
- 49 – 72 баллов: среднее значение уверенности – 3 человека
- 73 – 96 баллов: уверен в себе - 1 человек
- 97 - 120 баллов: слишком самоуверен – нет учащихся.

Результаты представлены на Рис.4



По результатам проведения данной методики, можно сделать вывод, что большинство респондентов принимавших участие в тесте, находятся в диапазоне 25-48 баллов: скорее не уверен, чем уверен в себе, а именно 4 человека из 10.

По завершению диагностического этапа работы, мы пришли к выводу, что отмеченные нами компоненты стрессоустойчивости у подавляющего числа выпускников снижены, что опять же говорит о том, что стрессоустойчивость не развита на достаточном уровне. Результаты распределения по уровням стрессоустойчивости, среди выпускников, выглядят так:

1. Низкий уровень стрессоустойчивости – 7 человек
2. Средний уровень стрессоустойчивости - 3 человек
3. Высокий уровень стрессоустойчивости – нет

Возникает необходимость разработки и апробации программы для развития стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации, в которой найдут отражения все компоненты стрессоустойчивости, а именно снизиться тревожность, повысится уровень эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе.

2.2. Анализ подходов к развитию стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Развитие стрессоустойчивости является одним из основных аспектов психологического сопровождения старшеклассников при подготовке к итоговой аттестации. Кроме того, стрессоустойчивость рассматривается как одно из главных условий успешной личностной и профессиональной самореализации человека в современном мире. Следовательно, развитие стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к итоговой аттестации значимый элемент формирования одной из ведущих жизненных компетентностей человека.

М.Ю. Чибисова пишет в своих работах, о том, что на этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки: групповые психологические занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель этих занятий - выработка необходимых навыков. Важно, чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности; индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты); составление рекомендаций для детей и их родителей. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или «застревающих» детей); индивидуальные консультации родителей выпускников.

Одним из обязательных аспектов психологической подготовки к ЕГЭ является: обучение старшеклассников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; приемам активного запоминания; способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия, что повышает сопротивляемость стрессу и отработывает

приемы самообладания, умения управлять своим психофизическим состоянием.

С точки зрения М.Ю. Чибисовой оптимальной формой психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия. Это не тренинг и не классный час в чистом виде, это нечто промежуточное. По мнению автора, содержание таких занятий включает три блока, это информационный, эмоциональный и поведенческий.

В информационном блоке рассматриваются сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников. Эмоциональный блок подразумевает анализ на тему чувств, которые есть или могут быть у старшеклассников и как к этому относиться. В поведенческом блоке реализуется отработка желаемого поведения. Занятие имеет определенную структуру. Начинается оно с разогрева, это может быть короткое динамичное упражнение, задача которого - повысить энергию группы. Далее следует презентация темы занятия. Задача презентации состоит в том, чтобы повысить мотивацию выпускников. Затем происходит информирование: сообщение сведений, которые необходимо проиграть. Завершается занятие рефлексией.

Рассмотрев «Программу формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности», автором которой является Тихомирова Т.С., мы отметили для себя, что проблема личностного развития и здоровья в данной работе рассматривается во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности.

Термин «стресс» достаточно популярен в современном образовании и связывается со здоровьесберегающей деятельностью. Однако его значение при этом, как правило, сужено только отрицательным значением, что нередко становится источником рисков при выборе управленческих решений. Предлагаемая программа строится на авторской методологии

формирования стрессоустойчивости, где стресс рассматривается как комплексный процесс, по-разному влияющий на личностное развитие, эффективность жизнедеятельности и здоровье человека.

Стрессоустойчивость проявляется единством субъектно-деятельностных и личностных характеристик. В данной программе решение проблемы формирования здоровья и личностного развития в образовательной практике во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности представляется наиболее оптимальным и органичным по следующим причинам: 1. Определенность проявлений стресса позволяет с высокой степенью достоверности оценить аффективные состояния субъектов образовательного процесса и их влияние на личностное развитие, эффективность деятельности и здоровье. 2. Стресс вызывает одинаковые изменения в организме взрослого и ребенка, поэтому знание стрессовых проявлений и значения стресса для жизнедеятельности человека поможет ребенку и взрослому определить способы оптимального взаимодействия, лучше понять друг друга и в нужную минуту прийти на помощь. 3. Формирование стрессоустойчивости является личностно значимым процессом, в ходе которого на практике осуществляется осознанный поворот человека к самому себе, собственным ценностям, переживаниям и возможностям с целью достижения благополучия, личного совершенства и самореализации в жизни и деятельности. 4. При формировании стрессоустойчивости внимание концентрируется на факторах, которые позволяют человеку управлять стрессом, использовать его позитивные возможности, вследствие чего сохраняется и укрепляется здоровье. При этом и ребенок, и взрослый становятся активными субъектами собственного развития и совершенствования.

Развитие стрессоустойчивости предлагается осуществлять по двум направлениям: 1. оптимизация стрессового влияния образовательной среды (изучение стрессовых факторов и коррекция условий); 2. развитие

личностных механизмов стрессоустойчивости как в процессе учебной деятельности при изучении различных учебных предметов, так и в процессе тренингов, скоординированных с ними.

Для формирования стрессоустойчивости автор выделяет следующие условия: формирование стрессоустойчивости несовместимо с увеличением учебной нагрузки, а является органическим компонентом образовательной среды; наличие возможностей для удовлетворения потребностей школьников; формирование познавательной компетентности по проблемам стресса и стрессоустойчивости за счет включения необходимой информации в содержание образования; индивидуальный подход к каждому ученику; существует заинтересованность и готовность педагогов к формирующей работе; наличие выбора индивидуализированных способов управления стрессом с целью оптимизации стрессовых состояний; высокая стрессоустойчивость поддерживается профессиональной деятельностью учителя, но по мере взросления школьника все более становится результатом его развития и саморегуляции.

Следует отметить, что Тихомирова Т.С. стержневым принципом и обязательным условием формирования стрессоустойчивости называет личностно-ориентированный подход к ученику как самостоятельную ценность. Разработанная модель отражает суть стрессоустойчивости как обобщенного личностного свойства, наличие стрессовых факторов в образовательной среде и оптимизацию их влияния, включающую ряд организационных психолого-педагогических мероприятий.

Программа направлена на формирование механизмов стрессоустойчивости — компетентностей и способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач, выбора индивидуальных способов управления стрессом. Предложенная программа включает описание технологических этапов формирования стрессоустойчивости и фрагмент тренинга (сценарии трех уроков). На ее основе педагог может разработать

технологии образовательного процесса, направленного на освоение предметных компетенций.

Проанализировав тренинг по формированию стрессоустойчивости при подготовке старшеклассников к прохождению внешнего независимого оценивания, автора М. Г. Евсеевой, можно выделить ряд особенностей работы со старшеклассниками. Структурно процесс формирования стрессоустойчивости подразделяется на формирование навыков оперативной концентрации внимания, комплексное преодоление барьера страха, развитие уверенности в себе, укрепление психологической защиты, преодоление конфликтов и кризисов, развитие умения преодолевать препятствия. Каждой из названных целей служит обширный спектр психотехник, подбор которых для конкретного ученика зависит от ряда его личностных особенностей. Диагностируемых психологом на подготовительном этапе процесса психологического сопровождения подготовки старшеклассников к внешнему независимому оцениванию.

При работе по формированию стрессоустойчивости у учащихся старших классов главное придерживаться установленного алгоритма. В связи с этим следует начать работу с техник концентрации внимания. Занятия должны проходить регулярно. В начале занятий следует повторять старые, базовые упражнения, а затем можно приступать к новым. Если прежние «картинки» в голове не вызывают должного эмоционального отклика, их стоит заменить новыми, обращаясь к еще нетронутым воспоминаниям.

М. Г. Евсеева пишет «Психотехники – это своеобразный бодибилдинг. Спортсмен наращивает мускулы с помощью постоянных тренировок, постепенного увеличения нагрузок и регулярной смены упражнений. Ученикам и будущим гражданам современного общества предстоит укреплять свою уверенность и умение преодолевать преграды с помощью все возрастающего усиления интенсивности и яркости образов».

В результате проведенного анализа программ по развитию стрессоустойчивости выпускников в период подготовки к итоговой аттестации, можно выделить их главные цели. Так, программа М.Ю. Чибисовой в большей степени направлена на развитие саморегуляции и снижение уровня тревожности.

Программа Тихомирова Т.С. по формированию стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности», рассчитана на оптимизацию стрессового влияния образовательной среды (изучение стрессовых факторов и коррекция условий) и развитие личностных механизмов стрессоустойчивости как в процессе учебной деятельности при изучении различных учебных предметов, так и в процессе тренингов, скоординированных с ними.

Тренинговый комплекс М.Г.Евсеевой подразумевает развитие навыков преодоления препятствий и уверенности в себе, преодоление конфликтов и кризисов, так же делается акцент на повторение базовых занятий.

На основе анализа литературы, можно сделать вывод о том, что существующие программы развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации недостаточно эффективны, следовательно, возникает необходимость в создании новой более актуальной и эффективной программы за счет объединения идей уже существующих программ. Для развития стрессоустойчивости выпускников, необходимо снизить тревожность, повысить уровень эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе. Для успешной разработки и апробации нашей программы необходимо составить комплекс упражнений, в котором найдут отражения все компоненты стрессоустойчивости.

2.3. Программа развития стрессоустойчивости старших школьников на этапе подготовки к итоговой аттестации

На основе полученных результатов диагностического исследования и анализа имеющихся программ, мы пришли к выводу, что необходима работа по развитию стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

В процессе разработки программы, мы опирались на программы таких авторов, как: М.Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ», Тихомирова Т.С. «Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности», М.Г. Евсеева «Тренинговый комплекс по формированию стрессоустойчивости при подготовке старшеклассников к прохождению внешнего независимого оценивания».

Программа по развитию стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации предполагает следующие направления:

1. Диагностическое направление.
2. Развивающая психолого-педагогическая работа с выпускниками общеобразовательной школы.
3. Просветительская работа с родителями, педагогами по вопросам особенностей поведения, помощи выпускникам в период итоговой аттестации.

В период апробации программы старшеклассники смогут научиться способам саморегуляции и рефлексии, что обеспечит оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в ситуации сдачи Единого государственного экзамена. Педагоги изберут наиболее эффективное и не стрессогенное направление работы с выпускниками. Родители в свою

очередь будут информированы на актуальные темы касающихся ЕГЭ, почерпнут для себя рекомендации касающиеся общения с детьми в данный период времени.

Таким образом, цель данной программы – развитие стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Задачи программы:

1. Выявить уровень стрессоустойчивости выпускников.
1. Формировать базовые теоретические знания о стрессе.
2. Способствовать снятию тревожности.
4. Развить уверенность в себе в предэкзаменационный период.
4. Обучить способам саморегуляции.
5. Разработать рекомендации родителям выпускников.

«Программа развития стрессоустойчивости выпускников в период подготовки к итоговой аттестации»

	Форма проведения/ Тема	Сроки выполнения	Цель	Ожидаемые результаты
1	Родительское собрание 1 ЕГЭ – что это?	Ноябрь 2017 год	Формирование у родителей реалистической картины ЕГЭ и коррекция нереалистичных ожиданий.	Сформированность у родителей реалистической картины ЕГЭ и коррекция нереалистичных ожиданий.
2	Родительское собрание 2 Знакомство с ЕГЭ	Январь 2017 год	Ознакомление родителей с содержательной и организационной спецификой ЕГЭ, поддержка родителей,	У родителей снижен уровень тревоги перед предстоящим ЕГЭ для их детей и сформирована установка на успех.

			испытывающих тревогу, и повышение мотивации у родителей.	
3	Родительское собрание 3 Поможем детям сдать ЕГЭ	Март 2017 года	Осознание родителями собственных установок относительно ЕГЭ («мифологии»), поддержка родителей, испытывающих тревогу.	У родителей снижен уровень тревоги перед предстоящим ЕГЭ для их детей и сформирована установка на успех.
4	Семинар для педагогов Психологическая подготовка к ЕГЭ	Декабрь 2017 года	Избрание тактики наиболее эффективной и не стрессогеной работы с выпускниками.	Педагоги легко выбирают наиболее эффективную и не стрессогенную тактику работы с выпускниками.
5	Занятие 1 Тема: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»	Апрель 2018	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.	Сформированность реалистической картины ЕГЭ и коррекция нереалистичных ожиданий.
6	Занятие 2 Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»	Апрель 2018	Познакомить учащихся с основными способами снижения тревожного состояния в стрессовой ситуации.	Умение справляться с тревожным состоянием в стрессовой ситуации.
7	Занятие 3 Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»	Апрель 2018	познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.	Умение справляться с тревожным состоянием в стрессовой ситуации.
8	Занятие 4 Тема: «Способы снятия нервно-психического	Апрель 2018	научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими	Умение пользоваться простыми психологическими способами снятия напряжения.

	напряжения»		способами.	
9	Занятие 5 Тема: «Отдыхаем телом и душой»	Апрель 2018	Обучение релаксации при напряженных ситуациях.	Выбор эффективного вида релаксации для конкретного случая.
10	Занятие 6 Тема: «Я всё смогу»	Апрель 2018	Признание множественности вариантов для совершения выбора.	Без трудностей и переживаний делать выбор в сложившейся ситуации.
11	Занятие 7 Тема: «Уверенность на экзамене»	Апрель 2018	Повысить уверенность в себе, в своих силах.	Выпускники уверены в своих силах.

Всего было проведено одиннадцать встреч. Каждая встреча проходила в течение 30-60 минут. В каждой встрече была выделена главная цель, чтобы иметь четкую структуру плана. Иногда приходилось незначительно менять структуру, но в целом программа была проведена без затруднений и изменений.

В процессе реализации программы, знакомство с выпускниками и их родителями прошло без каких-либо трудностей, эмоциональный контакт установился легко, а предложенная тема нашла отклик в каждом участнике программы.

На первых занятиях выпускники не проявляли высокую активность при выполнении упражнений, но в ходе выполнения заданий они заинтересовались и уже сами начинали проявлять инициативу. На мини-лекциях подростки внимательно слушали материал, старались задавать вопросы, обсуждали разные точки зрения, активно включались в практическую деятельность. Необходимо отметить, что по мере прохождения занятий выпускники начинали более активно общаться между

собой до и после занятий, обсуждали свои результаты, достигнутые в ходе практических занятий. Участники программы, с интересом слушали о методах саморегуляции, таких как аутотренинг, дыхательная и мышечная релаксация, способах снятия напряжения, о понятии релаксация и то, каким образом это поможет в борьбе со стрессом во время экзамена. На занятиях участники делились тем, что в школах мало уделяется времени на психологическую подготовку выпускников к сдаче экзаменов. Основной упор в подготовке делается на повторение и запоминание материала. Сами участники отмечают, что Единый государственный экзамен остаётся для них крайне стрессовой ситуацией. Имея лишь узкий круг представлений о понятии стресса участникам было особенно интересно узнать, о методах снятия напряжения и как справляться с неуверенностью в себе во время подготовки к итоговой аттестации. Так же выпускникам понравилось не только обсуждать но и возможность фантазировать и рисовать, так как это происходило на многих упражнениях.

Ожидаемый результат. Предполагается, что по завершению программы выпускник умеет правильно осуществлять эмоциональную саморегуляцию и рефлексию результатов своей деятельности, а также позитивно оценивает свои возможности. Из чего можно заключить, что его психологическое состояние способствует наиболее оптимальной работоспособности и эффективности деятельности в ситуации сдачи Единого государственного экзамена. Таким образом, нами была разработана и применена на практике программа развития стрессоустойчивости у выпускников при подготовке к итоговой аттестации. Апробация проводилась на базе МБОУ СОШ №5 г. Дивногорска, в которой участвовало 10 выпускников, 7 родителей, 5 педагогов.

Из результатов, полученных в ходе практических занятий, можно сделать вывод о том, что они способствовали положительным изменениям - в этом можно убедиться по результатам констатирующего этапа исследования.

2.4. Анализ результатов исследования

По результатам апробации программы по развитию стрессоустойчивости выпускников в период подготовки к итоговой аттестации нами был проведен контрольный срез посредством применяемого на первом этапе теста "Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» [Приложение 1].

Исходя из предложенной интерпретации автора теста «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу», удалось интерпретировать полученные результаты по степени тревожности протестированных учащихся 11 классов.

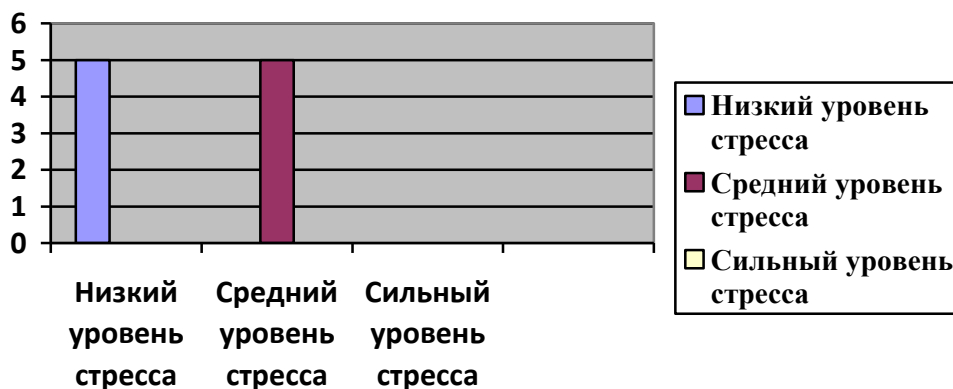
В группе с набранным количеством баллов от 0 до 4 оказалось 5 человек, школьники, находящиеся в данной группе, характеризуется как спокойные, рассудительные, умеющие управлять своими эмоциями. Всегда готовы к любым испытаниям и уверены: что бы ни произошло, все будет хорошо. У данных респондентов есть шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями. При первичной диагностике в данном диапазоне находилось два человека.

В группе с набранным количеством баллов от 5 до 8 оказалось 5 человек, школьники, находящиеся в данной группе, характеризуется как тревожные от природы. И теперь, перед экзаменами, они почти всегда переживают стресс. Если школьники, находящиеся в данной группе будут следовать всем нашим советам по подготовке, то стресс сам по себе уменьшится, и они хорошо сдадут экзамены. При первичной диагностике в данном диапазоне находилось семь человек.

В группе с набранным количеством баллов от 9 до 12 не оказалось ни одного опрошенного. Очень сильный стресс у опрошенных школьников отсутствует. Но на первом этапе исследования в данной группе все же был 1 человек, он следовал рекомендациям, а именно обратился за помощью к родителям и школьному психологу для индивидуальных занятий.

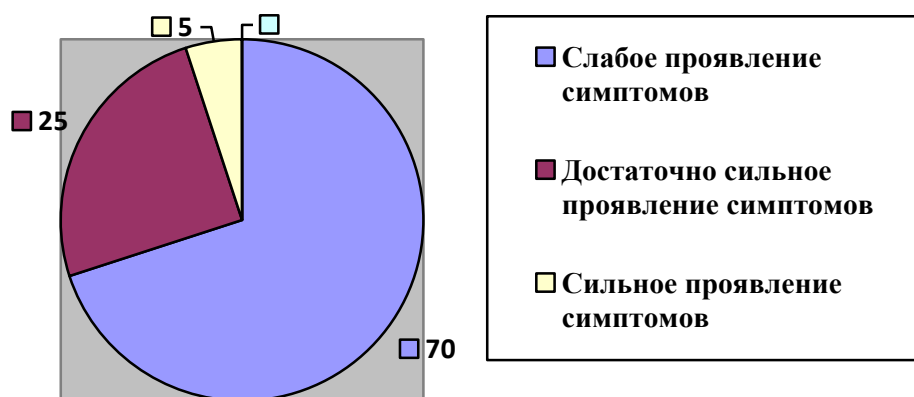
Поскольку, по рекомендациям, данным на занятиях, данное состояние нецелесообразно было переживать и держать его в себе. Рис. 6.

**Результаты теста " Подвержены ли вы
предэкзаменационному стрессу"**



По результатам вторичного проведения опроса Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса» можно сделать вывод о том, что в данной группе учащихся 70 % справляются с появляющимися проблемами, не страдают излишней скромностью, мало подвержены стрессу. Для 25 % учащихся характерна активная деятельность и перенапряжение. Они достаточно сильно подвержены стрессовым ситуациям. 5 % — довольно зависимы от чужих мнений и оценок, и это постоянно держит их в состоянии стресса. Рис. 7.

Результаты теста " Инвентаризации симптомов стресса"



Рассмотрим результаты проведенной методики "Шкалы социально ситуационной тревоги» (Кондаш)" так же проведенной повторно, после апробации программы по развитию стрессоустойчивости у выпускников.

Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. На данный момент в этом числе не оказалось выпускников, хотя до апробации программы в этом диапазоне находилось два ученика.

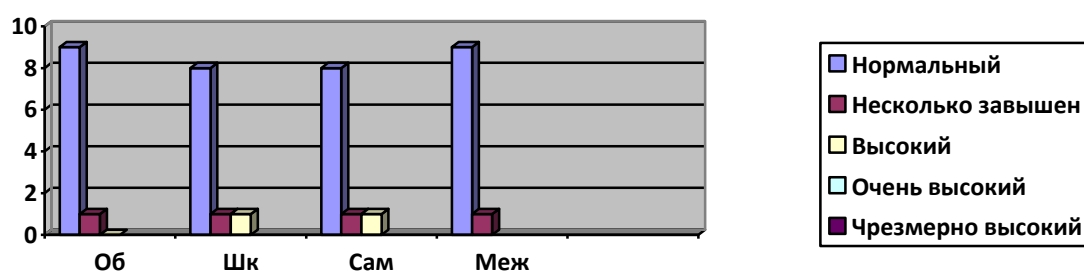
Высокий уровень школьной тревожности преобладает у одного старшеклассника, у одного несколько повышена школьная тревожность, а восемь учащихся и во все испытывают школьную тревожность в пределах допустимого, что обозначается «нормальный уровень тревожности».

Самооценочная тревожность на высоком уровне проявляется у одного ученика, несколько повышена данная тревожность так же у одного человек, восемь старшеклассников по результатам методики находятся на нормальном уровне самооценочной тревожности.

Межличностная тревожность на нормальном уровне преобладает у подавляющего числа респондентов, у 9 человек. Несколько повышена данная тревожность у одного ученика.

Результаты представлены на Рис.8

Результаты методики "Шкалы социально ситуационной тревоги» (Кондаш)"



Количественные результаты повторно проведенной методики " Уверенность в себе (тест Райдаса)" среди выпускников, показала следующие результаты:

0 – 24 баллов: очень неуверен в себе – 0 человек

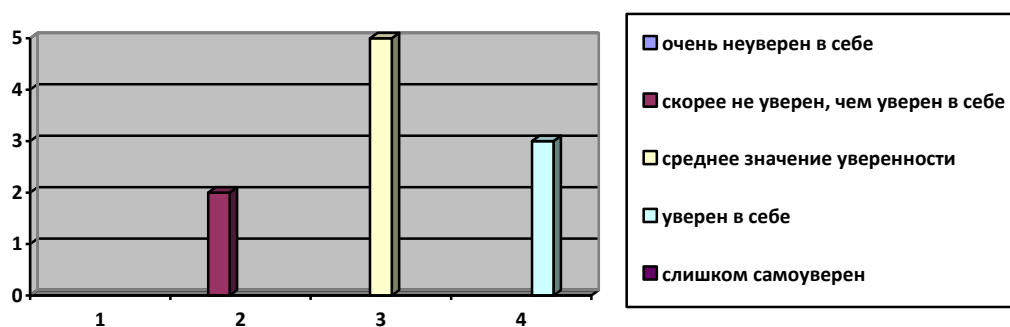
25-48 баллов: скорее не уверен, чем уверен в себе - 2 человека.

49 – 72 баллов: среднее значение уверенности – 5 человека

73 – 96 баллов: уверен в себе - 3 человек

97 - 120 баллов: слишком самоуверен – нет учащихся.

Результаты представлены на Рис.9



Результаты распределения по уровням стрессоустойчивости, среди выпускников, на констатирующем этапе эксперимента выглядят так:

1. Низкий уровень стрессоустойчивости – нет

2. Средний уровень стрессоустойчивости - 2 человека

3. Высокий уровень стрессоустойчивости – 8 человек

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что разработанная и апробированная нами программа развития стрессоустойчивости у выпускников при подготовке к итоговой аттестации способствовала развитию стрессоустойчивости. А именно все компоненты стрессоустойчивости нашли отражения в данной программе, претерпели развития в положительную сторону: уровень тревожности снизился, уровень эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе повысился.

Выводы по главе II

В эмпирической части исследования эксперимент проводился в три этапа:

1. Диагностический этап;
2. Формирующий этап;
3. Констатирующий этап.

Базу исследования составили ученики 11 классов МБОУ СОШ №5 г. Дивногорска, посещающие подготовительные курсы по психологии и их родители. Выборка респондентов составила 22 человека: 10 выпускников в возрасте 16-17 лет, 7 родителей выпускников, 5 педагогов.

Для систематизации проводимых диагностик, мы соотнесли полученные результаты по уровням стрессоустойчивости и выявили следующие показатели:

1. Низкий уровень стрессоустойчивости - высокий уровень тревожности, низкий уровень саморегуляции, не уверенность в себе.
2. Средний уровень стрессоустойчивости - несколько завышен уровень тревожности, низкий уровень саморегуляции, среднее значение уверенности в себе.
3. Высокий уровень стрессоустойчивости – тревожность находится на уровне в пределах нормы, высокий уровень саморегуляции, уверен в себе.

По завершению диагностического этапа исследования, выявлены следующие результаты. Низкий уровень стрессоустойчивости имеют 7 человек, средний уровень стрессоустойчивости имеют 3 человека, на высоком уровне стрессоустойчивости не выявлено респондентов. На основе полученных результатов диагностического исследования, мы пришли к выводу, что необходима работа по развитию стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы с учетом результатов диагностического исследования, а также на основе проведенного теоретического анализа, нами была разработана и апробирована программа развития стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Констатирующий этап был реализован с помощью комплекса диагностических методов для оценки эффективности нашей программы. Для этого был применен тот же диагностический инструментарий, что и на первом этапе эксперимента. Результаты распределения по уровням стрессоустойчивости, среди выпускников, на констатирующем этапе эксперимента выглядят так: низкий уровень стрессоустойчивости не преобладает в данной группе респондентов, средний уровень стрессоустойчивости имеют 2 человека, высокий уровень стрессоустойчивости преобладает и он свойственен 8 респондентам.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что разработанная и апробированная нами программа развития стрессоустойчивости у выпускников при подготовке к итоговой аттестации является актуальной, эффективной и результативной, потому как , способствовала развитию стрессоустойчивости, что подтверждают результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента. А именно все компоненты стрессоустойчивости нашли отражения в данной программе, претерпели развития в положительную сторону: уровень тревожности снизился, уровень эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе повысился.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что цель исследования достигнута, а выдвинутая нами гипотеза подтверждена.

Заключение

Актуальность работы несомненна, так как в настоящее время выпускные экзамены из года в год претерпевают изменения, которые связаны как с теоретическим содержанием, так и контролем самого процесса экзамена. Если в первом случае в образовательном учреждении сформированы все условия для успешного усвоения знаний, то, что касается эмоционального реагирования школьников, исследовано не достаточно, что не позволяет проводить эффективную работу со школьниками по развитию стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Цель нашего исследования вытекает из актуальности работы – выявить, теоретически обосновать и реализовать условия для развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Мы предположим, что созданные нами условия для развития стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации, способствуют снижению тревожности, повышению уровня саморегуляции и уверенности в себе.

Для достижения цели и проверки гипотезы, решались задачи:

1. Теоретические - проведенное нами, теоретическое исследование стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии, нашло подтверждение в том, что данная тема является актуальной и на сегодняшний день.

Проанализировав различные точки зрения на проблему развития стрессоустойчивости можно ее определить как интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической

деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке». Таким образом, стрессоустойчивость – это сложное, разноуровневое качество личности, в котором объединяется целый комплекс способностей и широкий круг различных явлений, из чего можно заключить, что стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, адекватной самооценкой и низким уровнем тревожности.

Стрессоустойчивость старших школьников формируется в учебной деятельности, именно поэтому необходима такая организация учебного процесса, которая позволит решить задачу формирования стрессоустойчивости.

Следовательно, развитие стрессоустойчивости выпускников при подготовке к итоговой аттестации необходимо и возможно, если данный процесс развития будет реализовываться с помощью снижения тревожности, развития саморегуляции, так как от нее зависит успешность, надежность, продуктивность и конечный исход любого акта произвольной активности; уверенности в себе потому как, чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок и рефлексии, поскольку она является важнейшим показателем личностного роста учащегося.

Данный этап исследования помог четко сформировать представление о стрессоустойчивости и дать направление на ход эмпирического исследования.

2. Эмпирические - мы опирались на анализ теоретических аспектов исследования стресса, ключевых понятий, что позволило нам подобрать ряд тестов для выпускников.

В эмпирической части исследования эксперимент проводился в три этапа: 1. Диагностический этап; 2. Формирующий этап; Констатирующий этап.

Базу исследования составили ученики 11 классов МБОУ СОШ №5 г. Дивногорска, посещающие подготовительные курсы по психологии и их родители. Выборка респондентов составила 22 человека: 10 выпускников в возрасте 16-17 лет, 7 родителей выпускников, 5 педагогов.

Для систематизации проводимых диагностик, мы соотнесли полученные результаты по уровням стрессоустойчивости и выявили следующие показатели:

1. Низкий уровень стрессоустойчивости - высокий уровень тревожности, низкий уровень саморегуляции, не уверенность в себе.
2. Средний уровень стрессоустойчивости - несколько завышен уровень тревожности, низкий уровень саморегуляции, среднее значение уверенности в себе.
3. Высокий уровень стрессоустойчивости – тревожность находится на уровне в пределах нормы, высокий уровень саморегуляции, уверен в себе.

По завершению диагностического этапа исследования, выявлены следующие результаты. Низкий уровень стрессоустойчивости имеют 7 человек, средний уровень стрессоустойчивости имеют 3 человека, на высоком уровне стрессоустойчивости не выявлено респондентов. На основе полученных результатов диагностического исследования, мы пришли к выводу, что необходима работа по развитию стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы с учетом результатов диагностического исследования, а также на основе проведенного теоретического анализа, нами была разработана и апробирована программа развития стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Констатирующий этап был реализован с помощью комплекса диагностических методов для оценки эффективности нашей программы. Для этого был применен тот же диагностический инструментарий, что и на первом этапе эксперимента. Результаты распределения по уровням стрессоустойчивости, среди выпускников, на констатирующем этапе эксперимента выглядят так: низкий уровень стрессоустойчивости не преобладает в данной группе респондентов, средний уровень стрессоустойчивости имеют 2 человека, высокий уровень стрессоустойчивости преобладает и он свойственен 8 респондентам.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что разработанная и апробированная нами программа развития стрессоустойчивости у выпускников при подготовке к итоговой аттестации является актуальной, эффективной и результативной, потому как , способствовала развитию стрессоустойчивости, что подтверждают результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента. А именно все компоненты стрессоустойчивости нашли отражения в данной программе, претерпели развития в положительную сторону: уровень тревожности снизился, уровень эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе повысился.

В ходе выполнения диссертационной работы были решены все задачи, поставлены на начало исследования. Исследование завершено с положительной динамикой, что свидетельствует о достижении поставленной цели.

Гипотеза исследования так же подтверждена: Разработанная и реализованная нами программа, направленная на снижение тревожности, повышение уровня саморегуляции и уверенности в себе, способствует развитию стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Библиография

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. Вопросы психологии, 1989, № 4, с. 141-149.
2. Алиев Х.М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом. – Ростов н/Д: Издательство: Феникс, 2011. – 214 стр.
3. Аткинсон Р. Л., Аткинсон Р. С., Смит Э. Е., Бем Д. Дж, Нолей-Хоэксема С. «Введение в психологию». Под общ. ред. В. П. Зинченко, А. И. Назарова, Н. Ю. Спомиора - СПб.: «Прдйм-ЕВРОЗНАК», 2003. - 672 с.
4. Бадьина Н.П. Проблемы психологической подготовки к Единому государственному экзамену // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции (17 февраля 2005 года) / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования курганской области. – Курган, 2005. – С.12-18.
5. Бадьина Н.П. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ // Педагогическое Зауралье, 2005. - № 1. – С.33-35.
6. Боброва И.А., Чурсинова О.В. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014.- С.74.

7. Бодров В. А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2004.- 352 с.
8. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб., 2003. – 352с.
9. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. — М.: Наука, 2008. — 380 с.
10. Вергунова В.М., Лейфа А.В. – Благовещенск: Изд-во ГОАУ ДПО Амурский областной институт развития образования, 2011. – 104с
11. Долгова В. И., Кондратьева О. А., Леонидова И. С. Исследование стратегий психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 151–155.
12. Журавлев Д. Экзамен — способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. — 2003.– № 4.
13. Иванченко Т. А., Иванченко М. А., Иванченко Т.П. Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого. СПб., 1994.
14. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М. : Академический проект, 2009.
15. Коврова М.Ю. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде.// Журнал «Психология и психопрофилактика».-из-во Костромского ГПУ.- Кострома. 2010.-С.25-28

16. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания со стрессом / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Психологическая диагностика. – 2009. - № 3. – С. 18-20.
17. Кубашичева Л.Н. Журнал Austrian Journal of Humanities and Social Sciences Выпуск № 9-10/2014 Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья
18. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М.; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. -212 с.
19. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Лениздат, 1970. – С. 178 – 208.
20. Левагина О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе: поведенческий аспект // Молодой ученый. — 2013. — №7. — С. 394-397.
21. Лурия А.Р., Леонтьев А.Н. Экзамен и психика // Сб. «Экзамен и психика». М.Л.1929. Работы психологической лаборатории Академии коммунистического воспитания им. Н. К. Крупской. (Вып.3.) (Перепечатано в А.Р.Лурия Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии. М. 2009.
22. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П.. «Как победить стресс и депрессию». СПб.: Питер, 2011.- 288 с.
23. Мандель Б.Р. «Психология стресса» - учебное пособие / М.: ФЛИНТА, 2014. – 255 с.

24. Методика психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену: Методические рекомендации для педагогов, психологов общеобразовательных школ / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2008. – 75 с

25. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы- сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилюк, В.Н. Досолюк, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной. – г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 73 с.

26. Н. В. Коротченко Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М: Паганель, 2011.

27. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности: [учебное пособие]: пер. с нем. / Х. Ремшмидт. – Москва: Мир, 1994. – 320 с.

28. Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2000.

29. Психология подростка. Хрестоматия / сост. Ю.И. Фролов. - М., 1997, с. 177.

30. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс):

Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.

31. Сапольски Р., «Психология стресса» - издание 3-е. – СПб.: Питер, 2015. – 480 с.

32. Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. – Москва: Институт практической психологии, 1996. – 304 с.

33. Сергеева О.М., Парин С.Б. Изменение структуры учебной мотивации в условиях экзаменационного стресса: влияние индивидуальных особенностей студентов // Журнал прикладной психологии. – 2005, №3. - С.28-31.

34. Сластенин В.А. Педагогика профессионального образования М.Норма.- из-е 2-е доп. и перераб.-2010.-412с.

35. Современный словарь по психологии. -М.-из-во Тишкова.-564с.

36. Субботина Л.Ю. Стресс. – Ярославль, 2001. 6.
Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М., 2004.

37. Тихомирова Т.С. Как помочь школьнику преодолеть стресс. Пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников.- М.: СИП РИА, 2003.- 40 с.
14

38. Тихомирова Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и

внеучебной деятельности. Электронная публикация: Педсовет. орг.
– 2010

39. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. Методическое пособие. – М.: СИП РИА, 2003. – 88 с. 13.

40. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). — М.: Генезис, 2004.

41. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009, — 184 с. — (Психолог в школе).

Электронные источники

1. Готовимся к ЕГЭ: стратегии работы с детьми групп риска [электронный ресурс]: Первый психологический портал г. Пятигорска. URL: <http://5psy.ru/obrazovanie/gotovimsya-k-ege-strategii-raboti-s-detmi-gruppriska.html>
2. ЕГЭ, экзаменационный стресс, профилактика экзаменационного стресса [электронный ресурс]: Первый психологический портал г. Пятигорска. URL: <http://5psy.ru/ege-ekzamenacionnyi-stress.html>
3. Советы психолога [электронный ресурс]: Официальный информационный порт единого государственного экзамена, 2012г. URL:<http://ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>
4. Упражнения, направленные на коррекцию страхов и тревожности:<http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya->

treningov/uprazhneniya-dlyatreningov-na-samootsenku-i-uverenost-v-sebe.html.

5. Упражнения, направленные на саморегуляцию:
<http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treningov-nasamootsenku-i-uverenost-v-sebe.html>.
6. Упражнения, направленные на повышение самооценки и уверенности в себе: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treningovna-samootsenku-i-uverenost-v-sebe.html>.
7. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ [электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования.2008. №4. с.77–80. URL: http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml

Приложение 1

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу».

Автор: Шрамко Елена Петровна

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявление оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных, я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Интерпретация результатов: Сложите набранные баллы.

0-4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями.

Вы готовы к любым испытаниям и уверены: что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5-8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Если будете следовать всем нашим советам по подготовке, то стресс сам по себе уменьшится, и вы хорошо сдадите экзамены.

9-12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Приложение 2

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»

Авторы: Иванченко Т. А., Иванченко М. А., Иванченко Т. П.

п/п	Вопросы	Н иногда	Р едко	Ч асто	В сегда
	Легко ли раздражаетесь даже из-за мелочей?	1	2	3	4
.	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
.	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
.	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
.	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
.	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
.	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4

.	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
.	Часто перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
0.	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
1.	Часто ли испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
2.	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
3.	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
4.	Даже после продолжительного сна чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
5.	У вас возникают проблемы с сердечной недостаточностью?	1	2	3	4
6.	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
7.	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4
8.	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили зато, что вы делаете?	1	2	3	4
9.	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4

	Не может сконцентрироваться на необходимом деле?				
0.		1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Для вашей жизни характерна активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего–либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45–60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь, хотя бы отреагировать на рекомендацию.

Приложение 3

«Шкалы социально ситуационной тревоги» (Кондаш)

Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить её в группе.

Методика включает ситуации трёх типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу школы и по школе в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей школе - общего уровня тревожности.

Обработка данных.

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Данные о распределении пунктов шкалы представлены в табл. 1.

Таблица 1

Виды тревожности

Виды тревожности	Номера пункта шкалы
Школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

В табл. 2 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы для сельских учащихся.

Таблица 2

Уровень тревожности

Уровень тревожности	Группа		Уровень различных видов тревожности, баллы			
	Учащихся		общая	школьная	самооценочная	межличностная
	класс	пол				
1. Нормальная	9	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	10	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14

2. Несколько повышенная	9 10 11	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
		ж	55-73	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
		ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Высокий	9 10 11	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
		ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
		ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	9 10 11	ж	Более 94	Более 31	Более 31	Более 33
		м	Более 91	Более 30	Более 32	Более 30
		ж	Более 90	Более 26	Более 32	Более 33
		м	Более 86	Более 25	Более 34	Более 32
		ж	Более 90	Более 30	Более 34	Более 36
		м	Более 72	Более 24	Более 27	Более 23
5. «Чрезмерное спокойствие»	9 10 11	ж	Менее 30	Менее 7	Менее 11	Менее 7
		м	Менее 17	Менее 4	Менее 4	Менее 5
		ж	Менее 17	Менее 2	Менее 6	Менее 4
		м	Менее 10	-	-	Менее 3
		ж	Менее 39	Менее 5	Менее 12	Менее 5
		м	Менее 23	Менее 5	Менее 8	Менее 5

Бланк.

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Дата проведения _____

Инструкция. «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать её, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

Пример: Перейти в новую школу	0
1 2 3 4	
1. Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах	0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы	0 1 2 3 4
5. Думать о своем будущем	0 1 2 3 4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0 1 2 3 4
7. Тебя критикуют, в чем- то обвиняют	0 1 2 3 4

- | | |
|--|-----------|
| 8. На тебя смотрят, когда ты что- ни будь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишешь контрольную работу | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 10. После контрольной учитель называет отметки | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебя не обращают внимания | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебя что- то не получается | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 13. Ждешь родителей с родительского собрания | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тебе грозит неуспех, провал | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 15. Слышишь за своей спиной смех | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 16. Сдаешь экзамены в школе | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебя сердятся (непонятно почему) | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 18. Выступать перед большой аудиторией | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 19. Предстоит важное, решающее дело | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не понимаешь объяснений учителя | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 21. С тобой не согласны, противоречат тебе | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 22. Сравниваешь себя с другими | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 23. Проверяют твои способности | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебя смотрят как на маленького | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замолчали, когда ты подошел | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оценивается твоя работа | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаешь о своих делах | 0 1 2 3 4 |
| | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тебе надо принять для себя решение | |
| | |
| 30. Не можешь справиться с домашним заданием | |

Приложение 4

Тест "Уверенность в себе"

Другое название данного теста - тест Райдаса. Здесь предлагается 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. По каждому утверждению надо отметить степень соответствия:

- 5 — "очень характерно для меня, описание очень верное",
- 4 — "довольно характерно для меня — скорее да, чем нет",
- 3 — "отчасти характерно, отчасти не характерно",
- 2 — "довольно не характерно для меня — скорее нет, чем да",
- 1 — "совсем не характерно для меня, описание не верно".

Текст опросника

- *1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.
- *2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
- 3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуясь на это официанту.
- *4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
- *5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».
- 6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это.
- 7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.
- 8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.
- *9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах. 10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.
- *11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной (ому) женщине (мужчине).

*12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.

*13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.

*14. Я стесняюсь возвратить покупку.

*15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.

*16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.

*17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.

18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.

*19. Я избегаю спорить и торговаться о цене.

20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.

21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.

22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.

*23. Мне часто трудно ответить «нет».

*24. Я склонен сдерживать проявления своих эмоций, а не устраивать сцены.

25. Я жалуясь на плохое обслуживание и беспорядок.

*26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.

27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.

28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.

29. Я всегда высказываю свое мнение.

*30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.

Ключ

1. Найти сумму баллов для вопросов, не отмеченных звездочкой (номера 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29).

2. Найти сумму для отмеченных звездочкой вопросов (номера 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30).

3. Прибавить к первой сумме число 72 и вычесть вторую сумму.

Интерпретация

0 - 24: очень неуверен в себе;

25 - 48: скорее не уверен, чем уверен;

49 - 72: среднее значение уверенности;

73 - 96: уверен в себе;

97 - 120: слишком самоуверен.

Приложение 5

Программа по развитию стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации

Цель программы – развитие стрессоустойчивости выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Задачи программы:

1. Выявить уровень стрессоустойчивости выпускников.
1. Формировать базовые теоретические знания о стрессе.
2. Способствовать снятию тревожности.
4. Развить уверенность в себе в предэкзаменационный период.
4. Обучить способам саморегуляции.
5. Разработать рекомендации родителям выпускников.

Направления:

1. Диагностическое направление.
2. Развивающая психолого-педагогическая работа с выпускниками общеобразовательной школы.
3. Просветительская работа с родителями, педагогами по вопросам особенностей поведения, помощи выпускникам в период итоговой аттестации.

План на 2017/2018 учебный год

	Форма проведения/ Тема	Сроки выполнения	Цель	Ожидаемые результаты
1	Родительское собрание 1 ЕГЭ – что это?	Ноябрь 2017 год	Формирование у родителей реалистической картины ЕГЭ и коррекция нереалистичных ожиданий.	Сформированность у родителей реалистической картины ЕГЭ и коррекция нереалистичных ожиданий.
2	Родительское	Январь	Ознакомление	У родителей снижен

	собрание 2 ЕГЭ без стресса.	2017 год	родителей с содержательной и организационной спецификой ЕГЭ, поддержка родителей, испытывающих тревогу, и повышение мотивации у родителей.	уровень тревоги перед предстоящим ЕГЭ для их детей и сформирована установка на успех.
3	Родительское собрание 3 Поможем детям сдать ЕГЭ	Март 2017 года	Осознание родителями собственных установок относительно ЕГЭ («мифологии»), поддержка родителей, испытывающих тревогу.	У родителей снижен уровень тревоги перед предстоящим ЕГЭ для их детей и сформирована установка на успех.
4	Семинар для педагогов Психологическая подготовка к ЕГЭ	Декабрь 2017 года	Избрание тактики наиболее эффективной и не стрессогенной работы с выпускниками.	Педагоги легко выбирают наиболее эффективную и не стрессогенную тактику работы с выпускниками.
5	Занятие 1 Тема: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»	Апрель 2018	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.	Сформированность реалистической картины ЕГЭ и коррекция нереалистичных ожиданий.
6	Занятие 2 Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»	Апрель 2018	Познакомить учащихся с основными способами снижения тревожного состояния в стрессовой ситуации.	Умение справляться с тревожным состоянием в стрессовой ситуации.
7	Занятие 3 Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»	Апрель 2018	познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.	Умение справляться с тревожным состоянием в стрессовой ситуации.

8	Занятие 4 Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»	Апрель 2018	научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.	Умение пользоваться простыми психологическими способами снятия напряжения.
9	Занятие 5 Тема: «Отдыхаем телом и душой»	Апрель 2018	Обучение релаксации при напряженных ситуациях.	Выбор эффективного вида релаксации для конкретного случая.
10	Занятие 6 Тема: «Я всё смогу»	Апрель 2018	Признание множественности вариантов для совершения выбора.	Без трудностей и переживаний делать выбор в сложившейся ситуации.
11	Занятие 7 Тема: «Уверенность на экзамене»	Апрель 2018	Повысить уверенность в себе, в своих силах.	Выпускники уверены в своих силах.

Родительское собрание 1. ЕГЭ – что это?

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) — централизованно проводимый в Российской Федерации экзамен. Служит одновременно выпускным экзаменом из школы и вступительным экзаменом в вузы. При проведении экзамена на всей территории России применяются однотипные задания и единые методы оценки качества выполнения работ. После сдачи экзамена всем участникам выдаются свидетельства о результатах ЕГЭ, где указаны полученные баллы по предметам. Экзамены представляют собой нелегкий, но неизбежный этап нашей жизни, и конечно несут в себе массу переживаний, тревог, стрессов. На современном этапе развития нашего общества, в современных условиях жизни особое место занимает сохранение здоровья подрастающего поколения, поэтому такое большое значение приобретает своевременная помощь детям, готовящимся к важному этапу своей жизни сдачи ЕГЭ, а так же помощь, поддержка и просвещение

родителей этих детей. В связи с этим огромное значение приобретает проведение родительских собраний на тему подготовки к ЕГЭ и помощи детям, сдающим этот сложный экзамен. Здесь должна проводиться просветительская деятельность, обмен опытом, сплочение родительского коллектива класса, а так же появляется активное взаимодействие всех институтов школы с родителями, задействование всех школьных служб для наиболее успешной, здоровой и безопасной организации процесса сдачи ЕГЭ. Должным образом подготовленное родительское собрание позволяет эффективно объединить возможности школы и семьи в образовании и воспитании детей. Задача педагогов – проводить содержательные и интересные собрания в формах, позволяющих родителям стать активными участниками встречи, ведь именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить, это связано и с тем, что:

- любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно,
- что ежегодно изменяются требования к проведению экзамена,
- что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

Единый государственный экзамен, суть которого непонятна большинству родителей, представляет трудность не только для выпускников, но и для их пап и мам. Как можно помочь ребенку, чем должна отличаться подготовка к ЕГЭ от подготовки к традиционному экзамену, справится ли ребенок — все эти вопросы требуют ответа. А коль скоро родители принимают непосредственное участие на этапе выпускных экзаменов, им тоже необходима особая подготовка.

Ведущий: Для успешной сдачи ЕГЭ родители и дети должны знать нормативные документы вкратце ознакомлю с выдержками «Положения о ЕГЭ».

Презентация 1

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Действительно, экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача любого экзамена связаны с чрезвычайно большим функциональным и психологическим напряжением. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания - все это не только приводит к перенапряжению нервной системы, но и отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Единый государственный экзамен радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Такая новая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

Упражнение «Что такое экзамен?»

Родители делятся на группы (с помощью упражнения энергизатора «Разноцветное конфетти») по 5-6 человек. Каждая группа получает свой цвет - желтый, красный, зеленый, синий. На группу получают по 2 задания. Родителям надо выбрать соответствие и описать ситуацию.

Экзамен – это ... 1. Праздник; 2. Смелый поступок; 3. Тяжелая работа ; 4. Борьба; 5. Экстремальная ситуация; 6. Ничего особенного; 7. Будущая независимость; 8. Предстоящая свобода

После чего родители дают объяснение, какое соответствие, на ваш взгляд, является главным? Хорошая подготовка к экзаменам – что это значит для вас? Примерные ответы: Все вы зубрить. Психологически настроиться. Все прочитать, иметь представление о предмете, понимать все темы. Отдохнуть, как следует, расслабиться, выспаться. Написать хорошие шпаргалки и надежно их спрятать. Подводится вывод о том, что у каждого свое представление о подготовке к экзаменам. А задача данного родительского собрания – выработать универсальные рекомендации, дать советы, которые пригодились бы каждому.

Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

Государственный экзамен, это прежде всего серьезная стрессовая ситуация для детей, оказывающая отрицательное воздействие на психику ребенка. Почему же дети так волнуются?

Родительское собрание 2. ЕГЭ без стресса.

Упражнение «Составим план борьбы со стрессом»

Родители делятся на группы по 5-6 человек и получают листы бумаги, разделенные на две колонки линией. В одной колонке записывают причины стресса и возможных неудач во время ЕГЭ, а во второй колонке как их избежать- то есть возможные варианты решения или помощи.

Упражнение «Банк идей»- мозговой штурм

Как мы взрослые можем помочь детям? Родителям предлагается следующая инструкция: «У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом своими идеями, это значительно обогатит каждого из нас». Родителей нужно разделить на группы по 5–6 человек. Каждая группа получает лист бумаги и ручку, а также задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как помочь детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача – просто набросать как можно больше идей». Когда время, отведенное на обсуждение, закончится, нужно попросить родителей озвучить получившийся у них список идей. Очень важно при этом всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать их высказывания. Чтобы не забыть и не растерять те ценные мысли, которые будут высказаны, можно собрать все листы с записями и составить обобщающую Копилку полезных советов.

Упражнение «Круг ответственности»

Родители вновь делятся на группы по 5–6 человек. Каждая группа получает лист формата А3 с нарисованным на нем кругом. Родителям дается следующее задание: «Представьте себе, что этот круг являет собой стопроцентный успех ребенка на экзамене. Этот успех зависит от многих факторов: от работы школы, от самого ребенка, от случая, от родителей...» Пожалуйста, разделите этот круг на части в зависимости от того, кто и насколько, по-вашему, отвечает за успех ребенка на экзамене. Группы работают примерно 10 минут, и озвучивают результаты своей работы. Обязательно нужно обратить внимание родителей на то, что успех ребенка на экзамене зависит не только от работы школы, но и от родителей, и от самих детей.

Родительское собрание 3. Поможем детям сдать ЕГЭ.

Успешная подготовка ребенка к ЕГЭ зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи. Что же могут сделать родители? Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами. Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Во время

экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».

Советы родителям:

Никогда не сравнивайте своих детей с другими. Как известно, люди отличаются друг от друга по своим личностным качествам, также как ростом, цветом глаз и т.д. не могут быть одинаковыми и их успехи.

Помните, ваш ребенок не должен выступать в роли способа утвердиться перед другими. Никогда не ищите поводов похвастаться своим ребенком. Не говорите фразы типа «что я скажу другим...», «ты выставишь меня в плохом свете...», «все будут говорить, что мой ребенок...»

Очень часто стараясь активизировать ребенка к подготовке к экзамену, вы можете только увеличить беспокойство. Не делайте из экзамена вопрос жизни и смерти.

Не следует оказывать на ребенка давление. Некоторые родители пытаются активизировать ребенка начинают описывать страшные картины, что с ним будет, если он не сдаст экзамен.

Создайте спокойную обстановку для подготовки к экзамену. Дайте понять, что ребенок вам очень дорог.

Важны интересы и способности вашего ребенка. Вы можете помогать ему советами, правильно направить его. Но ни в коем случае не оставлять последнее слово за собой, пусть этот выбор останется за вашим ребенком.

Мифы о ЕГЭ

ЕГЭ – это трудное и важное испытание. Как настроить учеников и их родителей к сдаче ЕГЭ? За несколько лет о ЕГЭ сложилось немало мифов, которые мешают ученику качественно подготовиться к испытанию, негативно влияют на отношение многих родителей и выпускников к процессу подготовки и сдачи ЕГЭ. Познакомить родителей лишь с некоторыми из них.

Миф первый – «ЕГЭ это лотерея и поэтому, как повезёт, хоть готовься, хоть не готовься». Такой подход существует и зачастую очень удобен для тех, кто не хочет прилагать усилий, трудиться в течение года.

Миф второй – ЕГЭ легче, чем устный экзамен и подготовиться к нему можно за несколько дней Мы часто сталкиваемся с таким подходом, он расхолаживает ученика, ведёт к разочарованию после экзамена и низким результатам.

Миф третий – ЕГЭ можно сдать успешно, основываясь на жизненном опыте и интуиции. Этот миф наиболее распространён в отношении ЕГЭ по обществознанию.

Миф четвёртый – «мои друзья все сдали ЕГЭ без особой подготовки, и я сдам» Не верьте таким друзьям. Они, может быть, и сдали ЕГЭ на сертификат, но высоких бюджетных баллов там быть не могло.

Миф пятый - к ЕГЭ можно не готовиться, ведь среди вариантов ответа, есть правильный, надо только выбрать. Наличие нескольких вариантов ответа не упрощает, а усложняет порой задачу, ведь ситуация выбора зачастую очень трудна и ответственна для человека.

Миф шестой – «я не готовился и получил на ЕГЭ высокий балл». Не верьте таким высказываниям.

Памятка для родителей выпускников.

1. Помогите ребёнку определиться с профессиональным выбором, и какие предметам необходимы для сдачи ЕГЭ.

2. Не откладывайте этот разговор на завтра, помните, что начать подготовку к ЕГЭ нужно было ещё вчера.

3. Составьте с ребёнком понедельный план подготовки к ЕГЭ по всем сдаваемым предметам. Контролируйте его выполнение.

4. Не оставляйте ребёнка один на один с ЕГЭ. Покажите ему свою заинтересованность и сопереживание.

5. Определитесь вместе с ребёнком, по каким предметам ему нужны дополнительные занятия (индивидуальные или групповые), по каким предметам он будет готовиться самостоятельно.

6. Систематически узнавайте у педагогов результаты промежуточных пробных тестов.

Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам?

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Постарайтесь быть сдержанным, Вы пример для него.

Повторяйте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент

могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеют тренажеры именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет

навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.

Игра «Паутина пожеланий»

Каждой группе родителей в соответствии с их принадлежностью тому или иному цвету, представителю администрации, классному руководителю и психологу, дается клубок ниток того же цвета, что и их группа и предлагается стать в один большой, общий круг. Родители передают клубок ниток участникам из других групп с пожеланиями и советами, при этом, не выпуская из своей руки нитку. Получается разноцветная паутина. Следует обратить внимание родителей на то, что хоть они все и разные, но находятся в тесной взаимосвязи друг с другом, кроме того дать понять родителям о том, что все школьные институты так же как и родители находятся в связи с ними.

На заключительном этапе родителям предлагается индивидуальная помощь специалистов школы, если такая помощь необходима. (Учителя предметники сообщают о времени консультирования для родителей по интересующим их вопросам).

Семинар для педагогов. Психологическая подготовка к ЕГЭ.

План работы.

Слайд №1 Упражнение «Ассоциации» Уважаемые коллеги, назовите, пожалуйста, ассоциацию, которая возникает у вас в связи со словом «ЕГЭ». (Анализирую высказывания, есть позитивные и негативные). Подытоживаю:

Экзамены всегда были, есть и будут. Если мы посмотрим на ситуацию ЕГЭ не воспринимая её как катастрофу, трагедию, а отнесемся к ней

адекватно и рассмотрим как важный этап в жизни человека, открывающий возможности для дальнейших путей развития, то такое восприятие экзамена и позволит эффективно преодолеть все сложности, возникающие на пути к цели, сохранив при этом и своё здоровье, и здоровье наших детей.

Мы поговорим с Вами о том, как необходимо оказывать психологическую поддержку детей при подготовке к ЕГЭ, как помочь обучающимся в столь ответственный для них период времени.

Ваши правильные действия во многом будут определять успешность психологического настроя выпускника. При этом важно помнить, что вы сможете поддерживать его лишь в том случае, если сами будете излучать положительные послылы, будете спокойны и уверены. Необходимо сначала обратить внимание на свой настрой и только потом помогать детям.

Слайд №2 Факторы, определяющие успех на экзамене

1.Интеллектуальный фактор – знание учебного предмета, обусловленное особенностями психического развития учащихся, уровнем развития памяти, логического мышления. Это один из мощных факторов, влияющий на результат сдачи экзамена.

2.Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление возможных трудностей. Это индивидуальный, личностный фактор, определяется волевой зрелостью, прилежанием и трудолюбием. Психологами доказано, что вредна как чрезмерно низкая мотивация, так и чрезмерно высокая. В этом отношении здесь действует правило «Золотой середины».

3.Знакомство с процедурой проведения экзамена. Эту задачу решают пробные экзамены, занятия по текстам ЕГЭ.

4.Стратегия подготовки к экзамену. Важно познакомить выпускников с приемами, техниками подготовки к экзамену, чтобы они смогли выработать свой индивидуальный стиль подготовки.

5. Эмоциональный фактор – это уровень тревоги, способность не терять самообладание в стрессовых ситуациях, то есть быть стрессоустойчивым.

На какие моменты на этапе подготовки к экзаменам мы-педагоги, прежде всего, должны обратить внимание выпускников? Найдём ответ на этот вопрос в процессе выполнения упражнений, которые вы можете использовать при оказании поддержки выпускников при подготовке к итоговой аттестации.

1. Упражнение «Трёхминутный тест»

Цель: подвести педагогов к пониманию важной роли внимания учащихся на экзамене.

Выполняется строго с секундомером. Бланки раздаются белой стороной вверх. Переворачивать только по команде.

***Инструкция:** Сейчас я объявлю условия выполнения теста, и после этого вы все по команде перевернете бланки и приступите к выполнению. Тест длится ровно три минуты и по истечении времени должен быть прекращен. Вы внимательно читаете задание и выполняете его. Все задания выполняются в тишине. Пожалуйста, не мешайте другим участникам группы. У каждого из нас разная скорость работы. Те, кто закончат раньше других МОЛЧА ждут окончания теста всей группы. Итак, время пошло! (Тест представлен в приложении I.)*

Далее по времени, строгим и энергичным голосом тренер сообщает "Осталась 1 минута,..30 секунд...Время вышло!".

Анализ выполнения теста.

Поднимите руку, кто успел выполнить 15 заданий? От 10 до 15? Кто выполнил 2 задания? Нужно ли было выполнять остальные задания?

(Нет, нужно выполнить только первые два).

Рефлексия: так и на экзамене: важно придерживаться определенных правил, быть внимательным, думать и только потом действовать!

2. Упражнение: «Составьте кисти рук в «замок».

Цель: обучить педагогов кинезиологическим упражнениям, позитивно влияющим на развитие психических процессов.

Составьте кисти рук в «замок». Теперь посмотрите внимательно на большие пальцы. Палец, какой руки у вас сверху? Вы сделали это автоматически - так, как вам удобно, привычно. А теперь сложите руки наоборот: если сверху был палец правой кисти, то сейчас пусть будет левой.

Если у вас появилось ощущение неудобства и дискомфорта, то это говорит о том, что одно из полушарий чуть более развито, чем второе. Каждая рука связана со своим полушарием мозга и является индикатором его деятельности. Развить функции «отстающего» полушария можно с помощью простых **кинезиологических** упражнений, которые способствуют стимуляции познавательных способностей.

Например, большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

А следующие упражнения для координации движений, усиления взаимодействия двух полушарий, что также благоприятно сказывается на умственной деятельности:

1. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть 2 раза в ладоши и поменять руки.

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

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

4. Взяться одной рукой за кончик носа, второй — за противоположное ухо. Быстро менять руки.

5. Двумя руками одновременно рисовать квадрат, цветок, буквы, будто руки «зеркалят» друг друга.

6. Нарисовать на бумаге по диагонали «крест» и прослеживать глазами траекторию написания этого знака (можно и на экзамене использовать).

3. Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшН
ОНаПУганНоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног.

Анализ:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
(Абстрагироваться, т.е. отвлечься от внешних раздражителей в виде нестандартного шрифта написания текста)

- Какое качество помогло вам справиться с заданием? (Самообладание, не растерялись, искали способ решения поставленной перед вами задачи)

Самообладание - устойчивость в любой ситуации, способность принятия решения в экстремальных ситуациях, умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

На примере этого упражнения даем возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания, и рассказываем о приемах развития самообладания.

Слайд №3

Конечно же, экзамен даже для самого подготовленного учащегося - это стресс. Но уровень стресса бывает разный. Если стресс является **оптимальным стимулом**, т.е. золотой серединой, к которой и необходимо стремиться, потому что необходимое и достаточное количество тревоги во время испытаний все же способствует мобилизации сил, возможности организовать себя, настроить на деловой лад, то это нормальное рабочее состояние. Если же психоэмоциональное состояние во время подготовки и на экзамене достигает крайних точек: таких как полное безразличие, либо чрезмерный стресс, то такое состояние может помешать сдаче экзамена.

Какие могут быть мысли у ребенка в состоянии **чрезмерного стресса**? Ничего не помню, не успею подготовиться, разочарую родителей, подведу школу, т.е. много страхов и опасений. Присутствуют следующие поведенческие реакции: проявление гнева, либо упадок сил и настроения, отсутствие аппетита, либо наоборот, его обострение, дрожь, онемение определенных частей тела. В этом состоянии приходится готовиться, а это не рабочее состояние.

Что нужно сделать, чтобы профилактировать нарушение психоэмоционального состояния учащихся?

1. Нужно формировать навыки уверенного поведения, а также выявить ресурсы учащихся, на которые каждый из них сможет опереться в стрессовой ситуации.

(Педагоги выполняют упражнения, которые они смогут в дальнейшем проиграть с учащимися).

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Какими качествами моей личности я могу гордиться?» Здесь вы

должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами.

- Выполняйте!

А теперь озаглавьте вторую часть листа: «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время подготовки или на экзамене. (Озвучиваются результаты выполнения упражнения).

Упражнение «Образ уверенности»

Цель: показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Анализ:

- Что было легко?

- Где почувствовали трудности?

- Как этот символ может помочь? (Представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности).

Слайд №4 Современному человеку важно обладать стрессоустойчивостью, психологи рекомендуют овладеть методами саморегуляции поведения в стрессовой ситуации. Важно научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Одним из приемов снятия психологического напряжения является расслабление, которое позволит уменьшить внутреннее беспокойство.

Наиболее популярные из них: дыхательные, метод самовнушения, т.е. убеждение словом, способы саморегуляции с использованием образов.

Техники нужно опробовать заранее, потому что они для всех индивидуальны, кому-то подходит одна, кому-то другая и важна практика.

1) Дыхание. Меняя частоту и глубину дыхания, мы влияем на тонус мышц и деятельность головного мозга. Медленное и глубокое дыхание способствует расслаблению и успокоению.

.Упражнение «Задуй свечу»

1. Задуйте одну большую свечу. Сделай глубокий вдох и разом выдохни весь воздух.

2. Представьте, что на руке стоят три свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу.

Если мы чувствуем, что мы успокаиваемся, значит, нам это упражнение подходит.

2) Самовнушение. Подбирается словесная формула (простое утверждение без приставок «не»), которая произносится про себя, либо вслух. Стоит обратить внимание на текст. Нравится формула или нет. Если чувствуешь себя увереннее, успокаиваешься, значит, формула подобрана правильно. Например:

-Эта ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к экзамену!

-Я знаю, что меня поддерживают родные!

-Родители любят меня, что бы ни случилось!

-Мне повезет!

-Все хорошо!

-Удача преследует меня!

3) Использование образов. Представьте, что вы держите в руках лимон, отрезаете дольку и начинаете кушать. Что вы почувствовали? (То, что усилилось слюноотделение).

Точно также, чтобы успокоиться на экзамене, можно прикрыть глаза, вспомнить любимое место (комнату с уютным креслом, либо пляж с пальмами и нежным прибоем, либо осенний парк, усыпанный желтыми

листьями – всё, что приведет вас в состояние умиротворения и создаст комфорт) со всеми подробностями. Когда откроете глаза, то вернетесь с ресурсами, отдохнувшими.

В результате применения этих техник, можно добиться переключения внимания с сильного стресса, негативного состояния, когда человек неэффективен, на то, что приведет к мобилизации сил и снятию психоэмоционального напряжения.

После экзамена:

Восстановиться. Восстановить нервную систему – это переключиться: отдохнуть, выспаться, побывать на свежем воздухе, съездить к родственникам, друзьям.

По сути дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности, испытывают характер, силу воли, умение не растеряться, справиться с волнением.

Для снятия личной тревожности педагогов:

1. Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ.

2. Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ.

Слайд №5

Успехов вам и вашим ученикам!

Трехминутный тест.

Фамилия _____ Имя _____

1. Прочтите все пункты, прежде, чем что бы то ни было делать.
2. Напишите своё имя в правом верхнем углу листа после слова «ИМЯ».
3. Обведите кружочком слово «ИМЯ» во втором пункте.

4. Нарисуйте ПЯТЬ МАЛЕНЬКИХ КВАДРАТОВ в верхнем левом углу листа.
5. Поставьте крестик в каждом квадрате, описанном в пункте 4.
6. Обведите каждый квадрат тремя концентрическими окружностями.
7. Впишите свою ФАМИЛИЮ под заголовком этого текста на соответствующую линейку.
8. Справа от заголовка напишите слово ДА на трех разных языках по одному разу или на Вашем родном языке пять раз.
9. Обведите КРУЖОЧКОМ пункты 7 и 8.
10. Поставьте КРЕСТИК в левый нижний угол листа.
11. Нарисуйте над этим крестиком РАВНОБЕДРЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК.
12. Обведите кружочком слово ВЕРХНЕМ в четвертом пункте.
13. Сложите в столбик на обратной стороне листа числа 896 и 472.
14. Если Вы уже дошли до этого пункта отчетливо произнесите своё полное ИМЯ.
15. Если Вы уверены, что правильно выполнили все предыдущие инструкции, то произнесите отчетливо вслух: «Я ТОЧНО ВЫПОЛНИЛ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ».
16. Разделите на обратной стороне листа сумму, полученную в п. 13 на 12.
17. Обведите кружочком результат вычисления в п.16 и умножьте его на обратной стороне листа на 17.
18. С нормальной скоростью досчитайте вслух до ДЕСЯТИ.
19. Прodelайте ручкой ТРИ ДЫРОЧКИ правом нижнем углу листа.
20. Если Вы выполнили упражнение раньше остальных, громко произнесите вслух «Я ПЕРВЫЙ!». Если вторым, то – «Я ВТОРОЙ!» и т.д.

21. Теперь, когда Вы согласно п.1 внимательно прочитали весь текст, выполните только то, что написано в пунктах 1 и 2.

План занятий по развитию стрессоустойчивости у выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

Занятие 1

Тема: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

Презентация темы

Ведущий. Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме — в форме ЕГЭ. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний.

Прежде чем переходить к информированию, нужно попросить учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о ЕГЭ.

Информирование

ЕГЭ — это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации

деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

Проигрывание

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

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

Анализ:

- Трудно ли было выбрать важную цель?
- Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?
- Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие 2

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: мяч, бумага и авторучки.

Упражнение «Самое трудное»

Ведущий. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

Анкета «Подготовка к экзаменам.

Как противостоять стрессу»

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

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

Презентация темы

Ведущий. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Информирование

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Аутотренинг «Я смогу, у меня получится»

Упражнение «Формула аутотренинга»

Ведущий.

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Мы познакомимся с некоторыми из них. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание. Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы.

Правила составления формулы аутотренинга: 1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается. 2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

После выполнения этого упражнения происходит обсуждение:

— Трудно или легко было составлять формулы аутотренинга?

— Что мешало, а что помогало при составлении формул?

Рефлексия

Подведение итогов занятия.

Ведущий. Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, — аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

Занятие 3

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

Цель: познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Цель: дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить, или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

Презентация темы

Ведущий. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

Информирование

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Анализ:

— Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

Упражнение: «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Анализ:

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Анализ:

— Справились ли вы с заданием?

— Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

Рефлексия

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

— Как себя чувствуете?

— Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Какие есть пожелания на следующее занятие?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Занятие 4

Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезанное из бумаги.

Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

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

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

Анализ:

— Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

— Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Презентация темы

Ведущий. Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

Информирование

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

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

Анализ:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

Упражнение «Ааааа»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе

представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

Анализ:

— Расскажите о вашем состоянии.

Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

Анализ:

– Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Рефлексия

Упражнение «До следующей встречи»

Цель: получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».

Занятие 5

Тема: «Отдыхаем телом и душой»

Упражнение «Судно, на котором я плыву»

Цель: релаксация, ощущение бодрости, восстановленных сил.

Инструкция: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. (Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дается установка относительно дыхания и сердца.). Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются,

расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места... А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами восточная ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите

порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название? Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких

мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите... Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно. Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте

головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Упражнение «Впечатления»

Цель: Получение обратной связи и обсуждение занятия в целом.

Инструкция: Участники сидят на стульях и следуют инструкции

Вопросы для обсуждения: Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его. В какой цвет оно оказалось окрашенным? Как оно называется? Встретил ли вас кто-либо на борту судна? Что сказал вам встречающий? Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна? Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте? Увидели ли вы название конечного пункта? Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?

Выводы, к которым нужно подвести: Почувствуйте, как вы расслабились физически и психологически.

Занятие 6

Тема: «Я всё смогу».

Упражнение «Магазин».

Цель: Признание множественности вариантов для совершения выбора.

Инструкция: Я предлагаю вам набор всевозможных предметов, которые выкладываются на столе. Каждый по очереди приходит в «магазин» и выбирает понравившийся предмет. Когда все сделают свой выбор, они объясняют, почему захотели именно этот предмет.

Упражнение «Мой выбор».

Цель: Развитие способности самоопределения.

Инструкция: Вы опять приходите в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Я буду продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую профессию или социальную роль и отдаю ее «покупателю».

Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все побывают в «магазине», вы объясняете свой выбор.

Упражнение «Преграды».

Цель: Развитие способности к прогнозированию ситуации.

Инструкция: Каждый должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять для достижения желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной цели.

Упражнение «Помощь зала».

Цель: Оказание помощи в принятии своих недостатков и стремлении их исправить.

Инструкция: Один из вас, по желанию, зачитывает, какие преграды он видит в достижении его цели, каким образом можно эту преграду преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогают остальные, высказывая свои предложения. Затрудняющийся выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Как он поступит в выборе рекомендаций, последует им или не примет, его маленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

Упражнение «Ящик Пандоры».

Цель: Актуализация возможностей в преодолении препятствий достижении жизненных целей.

Инструкция: Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры». Вам предлагается на листах написать все то, что помешает вам построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может вам помешать. «Ящик Пандоры» передается мне, и все вместе договариваемся, когда можно будет

его приоткрыть, в какое время можно устранить помехи, мешающие вам строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 7

Тема: «Уверенность на экзамене»

Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, авторучки.

Игра «Передача хлопка»

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

Презентация темы

Ведущий. Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Информирование

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя, таким образом, то и

ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: расширить представление учащихся об уверенности.

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая — скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желющие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Упражнение «Приятно вспомнить»

Цель: обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения схожих проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

Упражнение «Образ уверенности»

Цель: показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Анализ:

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Как этот символ может помочь?

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Рефлексия

Подведение итогов занятия.

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

И несколько слов в заключение. Поскольку эксперимент по внедрению ЕГЭ с каждым годом принимает все более широкий размах и проблема психологической готовности к экзамену становится крайне актуальной, в науке должна вестись разработка программ, позволяющих целостно или частично решать данную проблему.

Памятка для выпускников общеобразовательной школы при подготовке к итоговой аттестации.

При подготовке к итоговой аттестации:

Первый шаг - подготовь место для занятий: убери со стола не нужные вещи, расположи необходимые учебники пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п., так как тебе удобно.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или статуэтки.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы для занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего, который не запоминается. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Занимаясь, не забывай об отдыхе, скажем, 30 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время заняться домашними делами, помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, наоборот, мысленно рисуй себе картину триумфа, получение аттестата.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.