

Содержание

Введение.....	3
1. Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации.....	8
1.1. Проблема стрессоустойчивости в современной зарубежной и отечественной психологии.....	8
1.2. Особенности стрессоустойчивости у старшеклассников.....	17
1.3. Анализ подходов к развитию стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации	27
Выводы по первой главе.....	36
2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию стрессоустойчивости на этапе подготовки к итоговой аттестации.....	38
2.1. Организация исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	38
2.2. Описание программы развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации.....	43
2.3. Анализ полученных результатов.....	48
Выводы по второй главе.....	56
Заключение.....	58
Список литературы.....	61
Приложения.....	66

Введение

Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации в наше время является достаточно 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.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались такие зарубежные ученые, как 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 сдачи выпускных экзаменов. 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 снижать конфликтогенность учебной деятельности и в то же время решать задачу формирования стрессоустойчивости.

В нашей стране проблема развития стрессоустойчивости старших школьников 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 старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости у старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации.

Объект исследования: стрессоустойчивость старшеклассников.

Предмет исследования: программа развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной психологии.
2. Обобщить и проанализировать подходы к развитию стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации.
3. Выявить характеристики стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к сдаче Единого государственного экзамена.
4. Разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации.
5. Проанализировать эффективность программы развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации.

Гипотеза исследования: программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации, направленная на развитие у старшеклассников умений осуществить эмоциональную саморегуляцию и рефлексии результатов своей деятельности, а также на осознание ими своих возможностей, будет эффективной, так как обеспечит оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в ситуации сдачи Единого государственного экзамена.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (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, М.Г.Евсеева, Т.А.Круглова, М.Ю. Чибисова и др.).

Методы исследования. В соответствии с целью и задачами исследования использовались как теоретические, так и эмпирические методы. Основной теоретический метод исследования – анализ литературы по проблеме развития стрессоустойчивости старшеклассников. Среди эмпирических методов использовался тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова, тест «Готовность к ЕГЭ» М.Ю.Чибисова. Достоверность полученных результатов обеспечивалась подсчетом с помощью методов математической статистики Т-критерий Вилкоксона и Критерий Манна-Уитни.

База исследования. Исследование проводилось в 2016 году на базе МБОУ лицей им.Г.Ф.Атякшева г. Югорска. Принимали участие 60 старшеклассников.

Практическая значимость. Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная и апробированная нами программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации может быть использована в образовательных организациях.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. В библиографическом списке представлен 51 источник по теме исследования.

Работа иллюстрирована двумя таблицами и шестью рисунками. Общий объем исследования составил 81 страница. Объем приложений 15 страниц.

- 1. Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации**
- 1.1. Проблема стрессоустойчивости в современной зарубежной и отечественной психологии**

В настоящее время является актуальной проблемой сохранение психического здоровья и формирования стрессоустойчивости современного человека. Важно совершенствовать свойство стрессоустойчивости личности, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с окружающим миром.

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 и совладающего поведения 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)»[5,С.25]. 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» [5, С.28]. 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 повышенная стрессоустойчивость. Если же действия вредоносных факторов долго не удается 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. [12]

Продолжением теории Г. Селье является теория эмоционального стресса Р. Лазаруса, в основе которой лежит разделение системного (физиологического) и психического (эмоционального) стресса. Эмоциональный стресс выступает как ответ организма на внутренние и внешние процессы, при котором физиологические и психологические способности напрягаются до уровней, близких к пределу или их превышающих. 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. Он 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. В следствии этого, 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 оптимального эмоционального состояния, необходимо правильно оценить значимость события, поскольку на человека больше воздействует не его интенсивность и длительность, а индивидуальная ценность. 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 срыва поможет достаточная информированность, т.е. 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, В.Н. Васильева пишет, что стрессоустойчивость – это с одной стороны невосприимчивость к стрессогенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на физиологическое и психическое состояние человека, а с другой - способность контролировать и сдерживать

возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий [4].

Л.М. Аболин [2] 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 [10] 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» [10, 542].

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» [20].

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.

Изучая понятие стрессоустойчивость, мы остановились на трактовке, которую предложил П.Б. Зильберман, он понимал под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием

эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [5, 20]. Таким образом, можно сказать, что 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. Стрессодоступность же в основном свойственна пассивным, зависимым, склонным к депрессивным и ипохондрическим реакциям личностям, с высоким уровнем тревожности. В последних исследованиях Н.И. Бережной, стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологический (свойства нервной системы); мотивационный (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); эмоциональный компонент (эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; волевой компонент (сознательная саморегуляция действий); информационный (профессиональная подготовленность, информированность и готовность личности к выполнению тех или иных задач); интеллектуальный (оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий)[9.С.59].

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 совладания установлены возрастные и половые особенности, так, пожилые люди испытывают менее энергичные формы совладания 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 [31]

Субъект имеет возможность выбора в способе реагирования, деятельности, поведении, но степень свободы выбора ограничена особенностями стрессовой ситуации [18]. Направленность адаптационной активности определяется следующими факторами: природой стрессорного воздействия, спецификой ситуации, особенностями личности и резервами организма. Реализация того или иного вида адаптации к стрессовой ситуации зависит не только от мотивов и целей, свойств личности, психического состояния, но и от того, какой стрессор воздействует, какова его сила, в какую ситуацию включен человек. Так, 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 разрешаемости и по длительности. Неблагоприятные состояния возникают в том случае, когда нагрузка

превышает устойчивость человека. Умеренный эмоциональный стресс активизирует резервные возможности человека [10].

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. 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".[15] 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. Но определить степень трудности, стрессогенности различных ситуаций оказалось очень сложно. Одно и то же событие у разных людей может вызвать резкое противодействие, породить негативные чувства или пройти почти незамеченным. Один и тот же раздражитель воздействует на разных людей по-разному. [28]

Стрессоустойчивость - это качество непостоянное и 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).

Проблему стрессоустойчивости рассматривали в своих трудах Л.В. Куликов и А.А. Баранов. Они определили компоненты индивидуальной, личностной и субъектно-деятельностной сфер психики и их связь со стрессоустойчивостью [26; 4].

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

Обобщая сказанное выше, можно сделать вывод о том, что такой феномен, как стрессоустойчивость рассматривается в основном, как характеристика, влияющая на успешность той или иной деятельности. Она 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 обществе, например у безработного, пришедшего на собеседование, у хирурга, который проводит новую операцию, у водителей, впервые сдающих на вождение, у студентов, во время сессии и у школьников перед контрольной работой.

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 высоких ожиданий. Окружающие ждут от ребёнка определённого поведения, высоких оценок, лидерства среди сверстников, участия в различных мероприятиях, такая нагрузка может быть чрезмерной для него. 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 [20, с.96] 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. [10, с.85]

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 эмотивной обстановке». Таким образом, можно сделать вывод о том, что для развития стрессоустойчивости необходимо совершенствовать именно эти компоненты. Стрессоустойчивость формируется в деятельности, а стрессоустойчивость старшеклассника формируется в учебной деятельности. Следовательно, важна такая организация учебного процесса, которая наряду со снижением конфликтности учебной деятельности позволит решить и задачу формирования стрессоустойчивости.

1.2. Особенности стрессоустойчивости у старшеклассников

Проблема стрессоустойчивости старшеклассников в настоящее время достаточно актуальна, 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 и высоким уровнем саморегуляции, 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 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, 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 [1]. Поиск идентичности, личностное и профессиональное самоопределение нередко сопровождается реакцией стресса и тревожности.

Так же, 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 [8,С.17]. Причин экзаменационного стресса несколько: 1. При подготовке к экзамену организм испытывает сильное напряжение всвязи 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 15 минут, после звонка

работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!» или «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 [3,С.20]. Все эти ситуации вызывают высокий уровень тревожности, который препятствует успешной сдаче экзаменов и вызывает стресс.

Зачастую ситуация сдачи экзамена становится психотравмирующим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогении и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии. 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» [6,С.114].

Стрессовые реакции на всевозможные психосоциальные стимулы экзаменационной ситуации – это не только результат самих раздражителей, но еще и результат когнитивной интерпретации стимула и эмоционального возбуждения. 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 зависит 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: кожная сыпь, тошнота, диарея, головные боли, перепады артериального давления, мышечное напряжение и.т.д. К эмоциональным симптомам экзаменационного стресса относятся 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 относятся 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

Как отмечает О.М. Сергеева, методы регуляции экзаменационного стресса различны [9,С.28]. 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 потребностные уровни особенно уровень потребностей в знаниях и самоактуализации. Можно предположить, что эти старшеклассники, настолько перенапрягаются, что включаются защитные механизмы. У

старшекласников, 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 старшекласников, склонных к риску. Возможно, что эта подгруппа старшекласников воспринимает экзамен как вызов, а известно, что восприятие стрессовой ситуации как вызова, а не как угрозы, снижает ее стрессогенность для индивида [2, С.9].

Для пользы учащихся 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 наконец, в-третьих, в период подготовки к экзаменам воздействие интенсивных стресс-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, адекватный уровень притязаний и умение ставить перед собой реально достижимые цели обеспечивает успешный прогноз поведения старшекласника в будущем.

Таким образом, можно выделить основные психологические особенности старшекласников, 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. Выходит, что для подростков будет актуальна помощь в самопознании и в адекватном анализе своих представлений о себе со своими реальными возможностями и способностями.

Как было сказано выше, у старшеклассника в период подготовки к экзаменам 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 психологической готовностью к стрессу, можно сделать вывод, что для ее формирования необходимо развивать у учащихся такие свойства личности, как: уверенность в себе; саморегуляцию; саморефлексию.

В юношеском возрасте личность развивается вследствие активного стремления к личностному самосовершенствованию, поиска своего места в социуме, становления жизненной позиции и переосмысления общественных и духовных ценностей [6]. С одной стороны в этот возрастной период перед подростком стоит выбор будущей профессии, утверждается его самостоятельность и способность строить жизненные планы. С другой стороны, встреча с неопределенным будущим, особенно в период нестабильности, способствует возникновению неуверенности в себе. В связи с этим, исследование особенностей развития уверенности в себе у подростков приобретает особую актуальность. Исследованиями различных аспектов уверенности в себе у старшеклассников занимаются такие современные ученые как Л. Глушко, А. Папура, М. Селиверстова, Е. Серебрякова.

Способность к развитию уверенной личности основывается на самоанализе своей цели; в способности к самопознанию собственных качеств, поступков, действий и возможных трудностей на пути осуществления своей цели; в способности к обдумыванию своих действий, контролировать себя, осознавать, что от этого зависит успех в деятельности, в способности ставить цели с учетом собственных особенностей и возможностей. В данное время существуют несколько основных подходов, раскрывающих психологическую сущность и структурные компоненты уверенности в себе: мотивационно-личностный, формально-динамический, целостно-функциональный и изучение результативности. Таким образом, 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 [7]. 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.

Не менее важное место в развитии стрессоустойчивости занимает такое свойство личности как саморегуляция. Проблемой развития саморегуляции,

ее возрастными особенностями и характеристиками занимались такие ученые, как А.Г.Асмолов, К.А.Абульханова-Славская, М.В.Воробьева, О.А.Конопкин, Н.Ф.Круглова, Д.А.Леонтьев, В.И.Моросанова, Г.С.Никифоров, А.К.Осницкий, Р.И.Суннатова, В.В.Фадеева 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, или «стержень», личности. Из чего следует, что саморегуляция у подростков имеет свою 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 тех 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 [12] 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)

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 гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. К необходимым условиям развития саморегуляции относится склонность к самоанализу и развитие личностной рефлексии.

Важнейшими показателями личностного роста учащихся является уровень развития рефлексии и способности понимания. 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, В. В. Рубцов, А. А. Тюков

В учебной деятельности старшеклассника рефлексия занимает значительную роль, она рассматривается как механизм усвоения знаний, как способность к осмыслению и переосмыслению своего опыта, знаний и

оценок. Рефлексия сопутствует каждому из компонентов учебной деятельности таким как: 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. Личностная рефлексия, состоящая в поиске и установлении субъектом своих устойчивых свойств и ценностей, ведущих жизненных ситуаций, связей, отношений и противоречий определяет развитие исповедального отношения личности к себе, и, как следствие, самостоятельное разрешение ею жизненных проблем, познание как уже известных личности собственных индивидуальных особенностей, так и «неизведанного Я» человека. Таким образом, рефлексия, направленная на самоисследование жизненных отношений, внутренних позиций, определяет построение успешной перспективы в соответствии с наличными возможностями и ресурсами.

Можно сказать, что рефлексия занимает особое место в жизни старшеклассника, так как она напрямую связана с профессиональным самоопределением, с осознанием собственной значимости в современном обществе. Результаты рефлексии позволяют точнее оценивать свое поведение и принимать более правильные решения. Чем большее содержание деятельности личности охватывается рефлексией, тем выше эффект ее развития [Левагина,С 395].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивость у старшеклассников может быть повышена путем 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.

1.3. Анализ подходов к развитию стрессоустойчивости старшекласников на этапе подготовки к итоговой аттестации

Формирование стрессоустойчивости является одним из основных аспектов психологического сопровождения старшекласников в период подготовки к итоговой аттестации. Кроме того, стрессоустойчивость рассматривается как одно из главных условий успешной личностной и профессиональной самореализации человека в современном мире. Следовательно, формирование стрессоустойчивости у старшекласников при подготовке к итоговой аттестации значимый элемент формирования одной из ведущих жизненных компетентностей у будущих граждан современного общества.

Как пишет М.Ю. Чибисова в своих работах, 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 старшекласников

способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; приемам активного запоминания; способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия, что повышает сопротивляемость стрессу и отрабатывает 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.

Проанализировав тренинговый комплекс 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 на новые, 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».

Рассмотрев «Коррекционную программу по развитию навыков стрессоустойчивости для подростков» таких авторов, как Ф. Г. Гайдуллина, Э.С. Ангамова и А.А. Хабибрахманова я отметила для себя, что в зависимости от индивидуальных особенностей у людей разная реакция на стресс. Некоторые становятся сверхвозбужденными, суетятся, много говорят и много двигаются. Другие же впадают в состояние эмоционального «ступора», замолкают и временно «выключаются» из жизни и общения или меняют сферу деятельности. В таком случае справиться со стрессом помогает активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Целью данной программы является помощь в преодолении и снятии стресса, формирование стрессопродолевающего поведения через освоение

эффективной коммуникации и создания положительного образа « Я», саморегуляции и восстановления себя. Реализуется коррекционная программа в трех этапах: подготовительный, основной и последний. В подготовительном этапе проводится психологическая диагностика по изучению способностей противостоять стрессу, используются такие методики, как опросник Спилбергера-Ханина и кинетический рисуночный тест. Основной этап заключается в трех занятиях каждое из которых длится полтора часа. В последнем этапе проводится повторное диагностирование после проведения коррекционного занятия, для выявления разницы между показателями первичной и вторичной диагностики. Результатом данной программы является видимое снижение уровня стресса, приобретение навыков стрессоустойчивости и умений эффективного управления стрессом.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена – сложная деятельность, которая отличается от привычного опыта учащегося и которая предъявляет особые требования к уровню развития его психических функций. Вследствие чего, В.М.Вергунова и А.В.Лейфа рекомендуют для повышения уровня стрессоустойчивости старшеклассников методику аутогенной тренировки, считая её наиболее эффективной для овладения эмоциональным состоянием при помощи внушения и самовнушения, что снижает активность определенных центров головного мозга, снимая напряженность. Еще одним не мало важным фактором для развития стрессоустойчивости авторы рассматривают музыку. Обладая большой силой психофизического воздействия, целенаправленно подобранная музыка при выполнении умственной или физической работы, как и ввремя отдыха, способна снизить ощущение усталости. Психофизиологические механизмы воздействия музыки на работоспособность базируются на благоприятной роли положительных эмоций и способности стимулировать ритмику двигательной деятельности.

При воздействии музыки на мозг после умственной работы организм человека расслабляется, нервная система отдыхает, устраняется

раздражительность (В.М. Котельников). Через слуховой анализатор музыка оказывает сильное воздействие на подсознательную сферу, может работать как иммуномодулятор и воздействовать на эндокринную систему, что положительно сказывается на здоровье, настроении. Также авторы предлагают два способа снятия напряжения. Первый способ носит название «противострессовое дыхание». Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Второй способ «Минутная релаксация». Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

И.А. Боброва и О.В. Чурсинова определили рейтинг трудностей выпускников: - неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ, они несут сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения; - отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности, так как большинство учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования. В крайнем случае, они просто пропускают незнакомые им вопросы; - высокий уровень тревоги. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается. По этой причине необходимо уже на этапе подготовки к ЕГЭ научиться снижать уровень тревоги.

В связи с этим авторы выделяют такие цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к итоговым экзаменам, как: - ознакомление с процедурой. Для ее достижения применяются следующие формы работы: рассказ с последующим

обсуждением, просмотр видеозаписи экзамена с последующим обсуждением, игра-драматизация (проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале); - формирование адекватного реалистичного мнения о государственной итоговой аттестации. Для реализации этой цели применяется метод групповой дискуссии с целью свободного обсуждения учащимися собственных позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу, что позволит выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в новой форме экзамена; - формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене. Происходит в несколько этапов: - анализ особенностей учебной деятельности ученика (включает в себя психолого-педагогическую диагностику, самоанализ ученика, экспертные оценки педагогов); - выделение «места наименьшего сопротивления» (Пример: для ребенка-отличника таким «местом наименьшего сопротивления» может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или необходимость пропустить задание, если он не может с ним справиться); - разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка; - развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов. Реализация данной цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. И.В. Антошкина и Т.А. Круглова выделяют следующие этапы психологического сопровождения учеников (табл. 1)

Таблица №1

Этапы психологического сопровождения учеников И.В. Антошкиной и
Т.А. Кругловой

Этап	Характеристика
1. Психологическая диагностика	На данном этапе происходит выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики составляется программа коррекционной работы и программа психологического сопровождения.
2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся	Проводится консультативная работа с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ОГЭ и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.
3. Тренинговые занятия с учащимися	На данном этапе проводятся групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния, ознакомление с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены, вырабатывается индивидуальный стиль работы.
4. Информационная поддержка	Происходит выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. Также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ГИА и ЕГЭ» и т.п.).

Можно сделать вывод о том, что прохождение итоговых аттестаций связано с целым рядом специфических трудностей, как организационно-педагогических, так и психологических. Сдачу экзамена можно сделать более успешной, если заранее провести с учащимися подготовительную работу. Следовательно, процесс психолого-педагогического сопровождения школьника должен носить естественный и индивидуальный характер, также

возможна реализация групповой формы сопровождения, но в обязательном сочетании с индивидуальным подходом.

Как пишет С.К. Рыженко, возможные трудности при сдаче экзамена в основном связаны с особенностями восприятия учеником самой ситуации, как стрессовой, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности можно преодолеть через: - знакомство выпускников с особенностями и процедурой итоговой аттестации для повышения интереса к результатам экзаменов; - повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах; - развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Исходя из этого, основными задачами занятий по психологической подготовке обучающихся к итоговой аттестации являются: 1. Формирование адекватного реалистичного мнения об итоговой аттестации. 2. Развитие установки на успешную сдачу экзаменов. 3. Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче экзаменов. 4. Коррекционная и развивающая работа с личностными и когнитивными трудностями, мешающими подготовке. 5. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзаменах. По мнению автора, особое внимание при проведении тренинговых занятий необходимо уделять: созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта; органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией; бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности для участников группы. Так же, каждое занятие желательно начинать с разогрева. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации —

заинтересовать учащихся. Затем происходит информирование: сообщение необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части. Завершается занятие рефлексией.

Таким образом, проведя анализ программ по развитию стрессоустойчивости старшеклассников 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. 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. Целью коррекционной программы

Ф.Г. Гайдуллиной, Э.С. Ангамовой и А.А. Хабибрахмановой является помощь в преодолении и снятии стресса через создание положительного образа «Я» и саморегуляции. Так как анализ литературы показал, что существующие программы развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации недостаточно эффективны, значит, возникает необходимость в создании новой более эффективной программы за счет объединения существующих программ. Мы пришли к выводу о том, что для развития стрессоустойчивости старшеклассников, следует повысить уровень эмоциональной саморегуляции и рефлексии результатов своей деятельности. Для успешной разработки и апробации нашей программы необходимо составить комплекс упражнений, в котором будут отражаться все цели, представленные другими авторами.

Выводы по первой главе

Проведя теоретический анализ основных направлений исследования стрессоустойчивости в психологической науке, необходимо заметить, что данная тематика является до сих пор актуальной. Проанализировав

различные точки зрения на проблему развития стрессоустойчивости можно ее определить как комплексное свойство человека, характеризующееся совокупностью эмоционально – волевых, интеллектуальных, мотивационных компонентов и их отношением к характеру деятельности, что обеспечивает успешное достижение цели деятельности. Стрессоустойчивость формируется в деятельности, а стрессоустойчивость старшеклассника формируется в учебной деятельности.

Таким образом, выделяют следующие особенности старшеклассников, влияющие на формирование стрессоустойчивости: потребность в самостоятельности, в самооценке, в самовоспитании, в самопознании, в самоопределении, в психологической и эмоциональной независимости, а также сконцентрированность на собственной личности. Стрессоустойчивость у подростков может быть повышена путем 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; 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 наряду со снижением конфликтности учебной деятельности позволит решить и 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, сдачу экзамена можно сделать более успешной, если заранее провести с учащимися подготовительную работу. Процесс развития стрессоустойчивости старшеклассника должен реализовываться с помощью

повышения уровня эмоциональной саморегуляции, рефлексии результатов своей деятельности и носить естественный и индивидуальный характер, также возможна реализация групповой формы работы, но в обязательном сочетании с индивидуальным подходом.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию стрессоустойчивости на этапе подготовки к итоговой аттестации

2.1. Организация исследования. Анализ результатов первичной диагностики

В старшем школьном возрасте происходят серьезные изменения личности. Одной из главных характеристик данного возраста является личностная неустойчивость, которая характеризуется тревожностью, противоречивостью чувств, неустойчивой самооценкой, что объясняет низкую стрессоустойчивость. Для того, чтобы противостоять стрессовым ситуациям, учащимся в старших классах нужно научиться управлять своей психической деятельностью и развивать эмоциональную стабильность.

Стрессоустойчивость — это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека. Чтобы выяснить уровень стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации, мы провели тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

Цель исследования – разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости старшеклассников.

В соответствии с выдвинутой целью, эмпирическая часть работы предполагает решение следующих **задач**:

1. Эмпирическим путем выявить у старшеклассников уровень сформированности стрессоустойчивости.
2. Проанализировать результаты исследования, сделать выводы и описать выявленные в ходе эмпирического исследования характерные черты психологической готовности старшеклассников к Единому Государственному экзамену.
3. На основе полученных результатов разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации.
4. Проверить эффективность разработанной программы развития стрессоустойчивости старшеклассников.

Этапы эмпирического исследования.

1. Этап констатирующего эксперимента. Цель: выявление уровня сформированности стрессоустойчивости старшеклассников.

2. Этап формирующего эксперимента. Цель: апробация программы развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации.

3. Этап контрольного эксперимента. Цель: проверка эффективности программы развития стрессоустойчивости старшеклассников.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась подсчетом с помощью статистической программы «Mat. Slat.» критерием Манна-Уитни и критерием Вилкоксона.

Практическая значимость данного исследования связана с тем, что на его основе будет разработана программа по формированию стрессоустойчивости старшеклассников.

База исследования. Исследование проводилось в 2016 году в общеобразовательной школе города Югорска в период подготовки к Государственной итоговой аттестации. Сроки проведения с 08.02.2016 – 11.04.2016.

Описание выборки. В исследовании приняли участие учащиеся 9 классов в количестве 60 человек: по 20 человек в каждом классе.

Для изучения уровня сформированности стрессоустойчивости старших школьников был использован Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова. Авторы методики предлагают 18 утверждений, на которые нужно дать один из возможных ответов: 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто. Тест имеет ориентировочный характер и позволяет оценить уровень стрессоустойчивости старшеклассника.

Для изучения сформированности представлений о процедуре ЕГЭ, была использована Анкета «Готовности к ЕГЭ» М.Ю.Чибисовой. Автор данной методики предлагает 13 утверждений, которые необходимо оценить по шкале от 1 (полностью не согласен) до 10 (полностью согласен). Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ

глазами старшеклассников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации, уровень тревоги и знакомство с процедурой экзамена. Анкета может быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). Для анализа результатов выделяется три шкалы.

При анализе сформированности знаний о процедуре ЕГЭ были получены следующие показатели: по шкале знаний о процедуре низкие показатели у 12%, средние у 56% и высокие у 32% испытуемых; шкала уровня тревожности показала, что 69% старшеклассников имеют низкие показатели, 25% средние и 33% высокие показатели; по шкале владения навыками самоконтроля и самоорганизации низкие показатели у 55%, средние у 25% и высокие у 12% респондентов.

Результаты представлены на рисунке № 2.

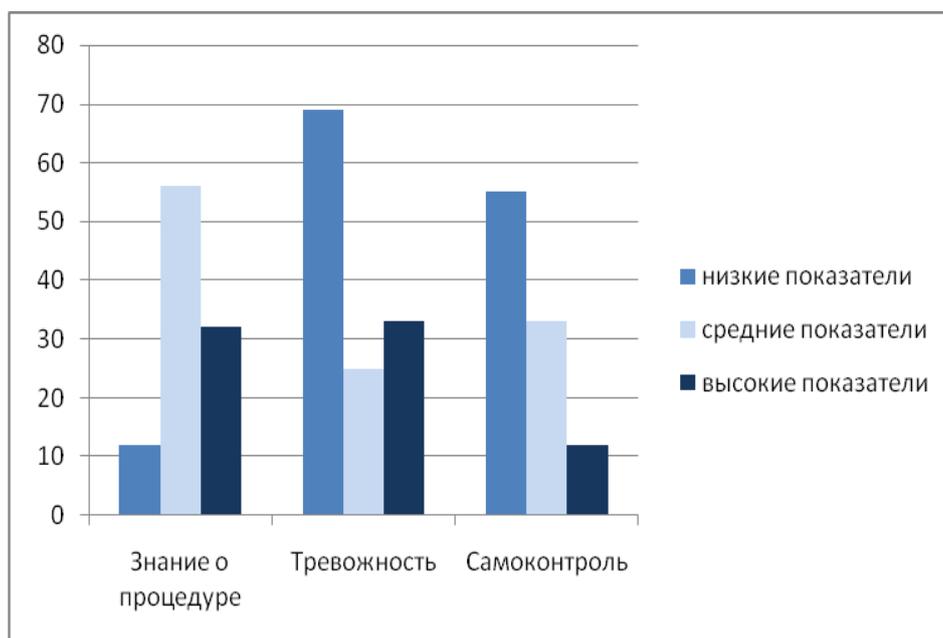


Рис 2. Процентная выраженность критериев готовности к ЕГЭ на этапе первичной диагностики.

Таким образом, результаты исследования показывают, что уровень тревожности у большинства старшеклассников высокий. Данная шкала является ведущей для нашего исследования. Такие показатели свидетельствуют о том, что учащиеся в большинстве ситуаций не могут

справиться со своей тревогой и недостаточно владеют навыками саморегуляции. В следствии, это может отразиться на достижении желаемого результата в ситуации подготовки и сдачи Единого государственного экзамена. По шкале знания о процедуре ЕГЭ, большинство старшеклассников имеют средние показатели. В связи с чем, можно сделать вывод о том, что старшеклассники оценивают свои знания о данной процедуре, как недостаточные, что может отразиться на оценке результатов экзамена. В третьей шкале данной методики показаны результаты владения навыками самоконтроля и самоорганизации, где большинство респондентов имеют низкие показатели, что свидетельствует о недостаточном умении контролировать свои эмоции, что так же может отрицательно повлиять на успешную сдачу экзамена.

Далее рассмотрим анализ результатов первичной диагностики по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.

На основании полученных результатов исследования уровня стрессоустойчивости были получены следующие показатели: высокий уровень стрессоустойчивости продемонстрировали 13 человек, что составляет 22% от всех респондентов, средний уровень показали 31 человек т. е 52%, низкий уровень стрессоустойчивости был диагностирован у 16 человек, это 26%.

Результаты представлены на рисунке № 1.

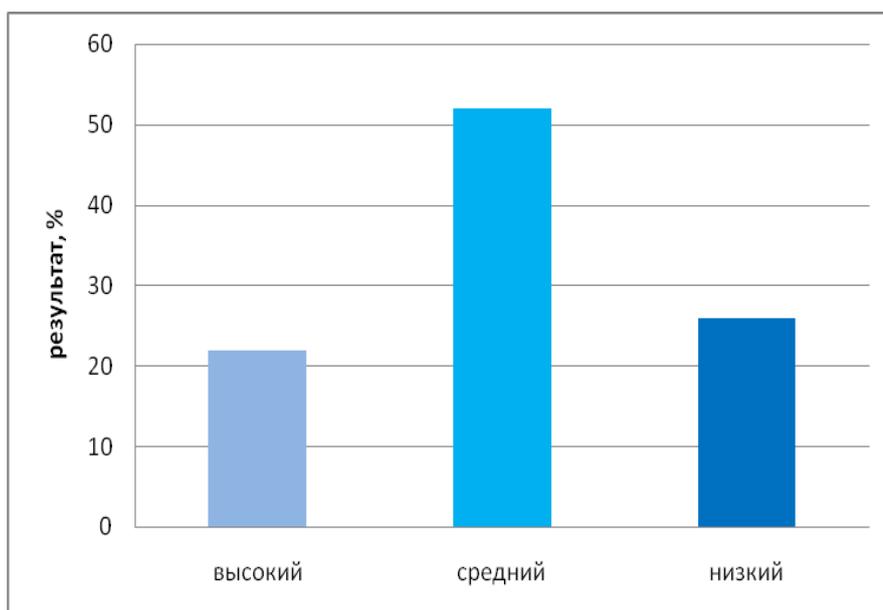


Рис 1. Процентная выраженность уровня стрессоустойчивости старшеклассников на этапе первичной диагностики.

Обобщая результаты, в целом можно сказать о том, что большинство старшеклассников имеют средний уровень стрессоустойчивости, 22% обучающихся показали высокий уровень стрессоустойчивости и 26 % учащихся имеют низкий уровень стрессоустойчивости, что говорит о недостаточном умении контролировать свои эмоции в стрессовой ситуации, следовательно, существует риск не справиться с тревогой на экзамене.

После того, как была реализована первичная диагностика, выборочная совокупность была разделена на две группы: экспериментальная и контрольная, каждая из которых состояла из восьми человек. После того, как были сформированы экспериментальная и контрольная группы, был использован метод математической статистики критерий Манна-Уитни, который подтвердил отсутствие статистически значимых различий между группами.

U-критерий Манна-Уитни равен 25. Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет 13

$25 > 13$, следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически не значимы ($p > 0,05$).

Таким образом, для группы респондентов характерен высокий уровень тревожности, недостаточное владение навыками самоконтроля и низкий уровень стрессоустойчивости. Это говорит о том, что у большинства респондентов могут возникнуть проблемы, связанные с преодолением стресса, саморегуляции и недостаточной веры в свои силы. Данные факторы необходимо учесть при разработке и реализации программы развития старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации.

2.2. Описание программы развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации

Пояснительная записка

Развитие стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену необходимо, так как любой экзамен является стрессовой ситуацией. Если учесть, что ЕГЭ как форма экзамена появился не так давно и является достаточно нестабильным, так как каждый год меняются требования к проведению экзамена, данная форма для большинства старшеклассников является непривычной и пугающей. В связи с этим, в наши дни большое внимание уделяется вопросам психологической подготовки школьников к сдаче ЕГЭ. Таким образом, для успешной сдачи экзаменов необходимо создать программу развития стрессоустойчивости, которая позволит помочь старшим школьникам более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с тревожностью на экзамене.

В процессе разработки программы, мы опирались на программы таких авторов, как: М.Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ», М.Г. Евсеева «Тренинговый комплекс по формированию стрессоустойчивости при подготовке старшеклассников к прохождению внешнего независимого оценивания», Ф.Г. Гайдуллина, А.А. Хабибрахманова, Э.С. Ангамова «Коррекционная программа по развитию навыков стрессоустойчивости для подростков». С помощью нашей программы старшеклассники смогут научиться способам саморегуляции и рефлексии, что обеспечит

оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в ситуации сдачи Единого государственного экзамена. Таким образом, **цель** данной программы – развитие стрессоустойчивости старшеклассников.

Задачи:

1. Формировать базовые теоретические знания о стрессе.
2. Сформировать навыки позитивного мышления.
3. Снять тревожность и обучить способам саморегуляции.
4. Развить уверенность в себе в предэкзаменационный период.
5. Сформировать навыки рефлексии и обратной связи.

Механизмы реализации:

Развитие стрессоустойчивости через осознание ими своих возможностей, развитие умений осуществить эмоциональную саморегуляцию и рефлексию результатов своей деятельности.

Программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации

№	Тема занятия	Цель	Упражнения	Ожидаемые результаты
1.	«Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня?»	Цель: познакомить старшеклассников с особенностями ЕГЭ, как со стрессогенной ситуацией.	1. Упражнение «Ассоциации» 2. Упражнение «Чего я хочу достичь?» 3. Игра «Расшифровка» 4. Упражнение «Мое будущее» 5. Рефлексия	У обучающихся снижен уровень тревоги перед предстоящим ЕГЭ и сформирована установка на успех.
2.	«Как справиться со стрессом?»	Цель: совершенствовать навыки саморегуляции.	1. Мини-лекция «Стресс» 2. Упражнение «Самое трудное» 3. Лекция на тему «Аутотренинг» 4. Упражнение «Формула аутотренинга»	Старшеклассники ознакомлены с теоретическими понятиями о стрессе и владеют способами саморегуляции.

			5. Рефлексия	
3.	«Как справиться со стрессом на экзамене?»	Цель: совершенствовать навыки саморегуляции в предэкзаменационный период.	1. Упражнение «Состояние тревоги и покоя» 2. Упражнение «Откровенно говоря» 3. Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом» 4. Рефлексия	Старшеклассники владеют способами борьбы со стрессом в ситуации экзамена.
4.	«Преодоление страха и тревоги»	Цель: обучить способам борьбы с тревожным состоянием перед экзаменами.	1. Рисунок «Символ экзамена» 2. Мини-сочинение «Если не...» 3. Упражнение «Плюсы и минусы ЕГЭ» 4. Упражнение «Сосредоточение на предмете» 5. Рефлексия	У старшеклассников снижена тревожность и сформировано объективное отношение к ЕГЭ.
5.	«Преодоление страха и тревоги» продолжение	Цель: обучить способам борьбы с тревожным состоянием перед экзаменами.	1. Упражнение «Дыхательная релаксация» 2. Упражнение «Мышечная релаксация» 3. Упражнение «Нарисуй свой страх» 4. Рефлексия	У учащихся снижено эмоциональное напряжение путем применения техник релаксации.
6.	«Уверенное поведение на экзамене»	Цель: повысить у старшеклассников уверенность в себе за счет осознания своих возможностей.	1. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности» 2. Упражнение «Мои ресурсы» 3. Упражнение «Образ уверенности» 4. Рефлексия	Учащиеся владеют более полной информацией об уверенности и умеют её повышать.
7.	«Уверенное поведение на экзамене» продолжение	Цель: повысить у старшеклассников уверенность в себе за счет осознания своих возможностей.	1. Упражнение «Самый-самый» 2. Упражнение «Приятно вспомнить» 3. Рисунок «Символ уверенности» 4. Рефлексия	Учащиеся владеют навыками самоубеждения в случаях неуверенности в себе.

8.	«Рефлексия»	Цель: развить навыки рефлексии результатов своей деятельности.	1. Упражнение «Автопортрет» 2. Упражнение «Качества» 3. Упражнение «Комиссионный магазин» 4. Упражнение «Три имени» 5. Рефлексия	1. Повышен уровень сформированности рефлексии. 2. Сформированы навыки самоанализа, самокритики и выработана объективная самооценка.
9.	«Рефлексия» продолжение	Цель: развить навыки рефлексии результатов своей деятельности.	1. Упражнение «На какой я ступеньке?» 2. Образно-рефлексивная процедура "Дерево" 3. Упражнение рефлексия "Здесь и теперь"	У учащихся закреплены навыки рефлексии.
10.	«Позитивное мышление»	Цель: развитие навыков позитивного мышления.	1. Упражнение Притча «Как сказать» 2. Упражнение «Минус перевести в плюс» 3. Упражнение «Воображение успеха» 4. Упражнение «Афоризмы» 5. Рефлексия	Старшеклассники владеют навыками позитивного мышления и активно используют механизмы самоподдержки.
11.	«Позитивное мышление» продолжение	Цель: формирование опыта позитивного отношения к себе за счет осознания своих возможностей.	1. Упражнение «Свежие мысли» (арт-терапия) 2. Упражнение «Образ моего счастливого будущего» 3. Рефлексия	У старшеклассников закреплены навыки позитивного мышления.
12.	«Жизненные ценности»	Цель: осознание жизненных ценностей и смысла жизни.	1. Упражнение «Жизненные ценности» 2. «Образ жизненного пути» 3. Упражнение «Линия жизни»	У учащихся определены личностные смыслы и ценности, развиты способности видеть перспективу своей

			4. Рефлексия	будущей жизни, определены цели своей жизни.
13.	«Жизненные ценности» продолжение	Цель: осознание жизненных ценностей и смысла жизни.	1. Упражнение «Я должен и я хочу» 2. Упражнение «Качества успешного человека» 3. Упражнение «Ассоциации» 4. Рефлексия	У учащихся закреплены знания о жизненных ценностях.

Всего было проведено тринадцать занятий. Каждая встреча проходила в течении 1,5-2 часов. В каждом занятии была выделена главная цель, что бы иметь четкую структуру каждого дня. Периодически возникала необходимость незначительно менять структуру, но в целом программа была проведена без изменений.

Процесс реализации программы можно описать следующим образом. Знакомство со старшеклассниками прошло без каких-либо трудностей. Небольшая сложность заключалась в мотивации на посещение тренинговых занятий. На первых занятиях старшеклассники не проявляли высокую активность при выполнении упражнений, но позже они заинтересовались и уже сами проявляли инициативу. На мини-лекциях подростки внимательно слушали материал, старались задавать вопросы, обсуждали разные точки зрения. Необходимо отметить, что по мере прохождения занятий старшеклассники начинали более активно общаться между собой до и после занятий, обсуждали свои результаты, достигнутые в ходе практических занятий. Каждая встреча отличалась позитивным эмоциональным зарядом участников. Они 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 стрессов во время экзамена. На занятиях участники делились тем, что в школах мало уделяется времени на психологическую подготовку

старшекласников 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 старшекласникам понравилось не только обсуждать но и возможность фантазировать и рисовать, так как это происходило на многих упражнениях, в особенности на арт-терапии «Свежие мысли».

Ожидаемый результат. Предполагается, что по завершению программы старшекласник умеет правильно осуществлять эмоциональную саморегуляцию и рефлексия 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 (на основе данных диагностик и анализа психологической и педагогической литературы) и апробирована программа развития стрессоустойчивости старшекласников в период подготовки к итоговой аттестации. Апробация проводилась на базе МБОУ Лицея им.Г.Ф.Атякшева города Югорска, в которой участвовало 8 старшекласников.

2.3. Анализ полученных результатов

На этапе контрольного эксперимента нами был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Главной целью этого этапа является определение эффективности реализованной программы развития стрессоустойчивости старшекласников в период подготовки к итоговой аттестации, с помощью методов математико-статистической обработки данных.

После того, как был проведен формирующий эксперимент, нами использовался метод математической статистики критерий Манна-Уитни, который подтвердил статистически значимые различий между экспериментальной и контрольной группами по методике.

U-критерий Манна-Уитни равен 0. Таким образом, полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(0)$ находится в зоне значимости.

Различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы, так как $p \leq 0.05$.

Далее мы опишем эмпирические результаты по измеряемым параметрам в экспериментальной и контрольной группах до экспериментального воздействия и после него.

Распределение испытуемых согласно полученным данным по анкете «Готовность к ЕГЭ» М.Ю.Чибисовой представлены ниже на рисунках, где отражены результаты до и после формирующей работы, где «ЭВС» - данные экспериментальной выборочной совокупности (Рис.3), а «КВС» - контрольной (Рис.4).

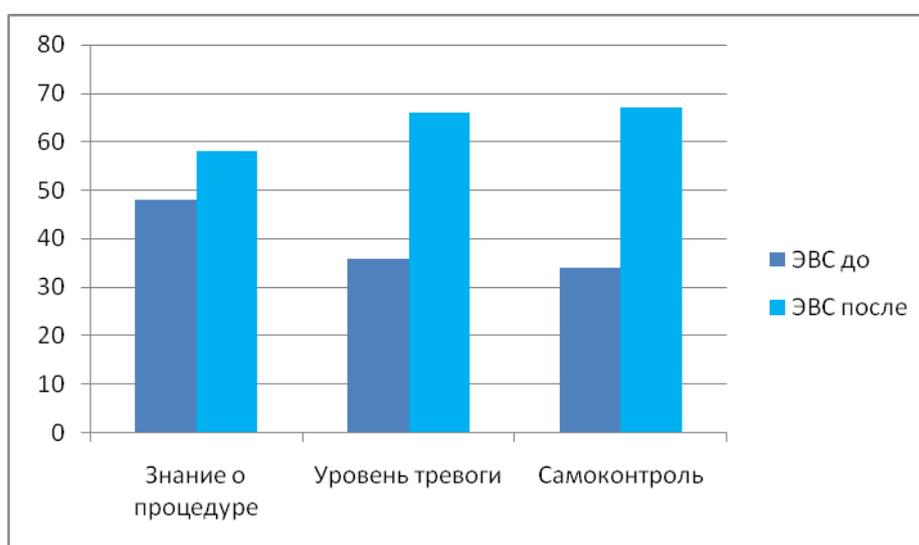


Рисунок № 3. Распределение показателей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента по анкете «Готовность к ЕГЭ» М.Ю.Чибисовой

Из рисунка мы видим, существенные различия в распределении показателей. Таким образом, можно отметить, что до эксперимента

доминирует низкие показатели по шкале уровня тревоги и самоконтроля, которые свидетельствуют о высоком уровне тревожности и недостаточном владении навыками самоконтроля. Следовательно, исходя из этих данных, мы видим необходимость в понижении уровня тревожности и развитию навыков самоконтроля посредством повышения уровня стрессоустойчивости старшеклассников. Так же необходимо отметить, что после формирующего эксперимента показатели по шкалам значительно выросли, что свидетельствует о снижении уровня тревожности старшеклассников в экспериментальной группе и достаточном овладении навыками самоконтроля и самоорганизации. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что программа по развитию стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации является эффективной.

Далее мы рассмотрим распределение показателей по методике «Готовность к ЕГЭ» М.Ю.Чибисовой до и после формирующего эксперимента в контрольной группе.

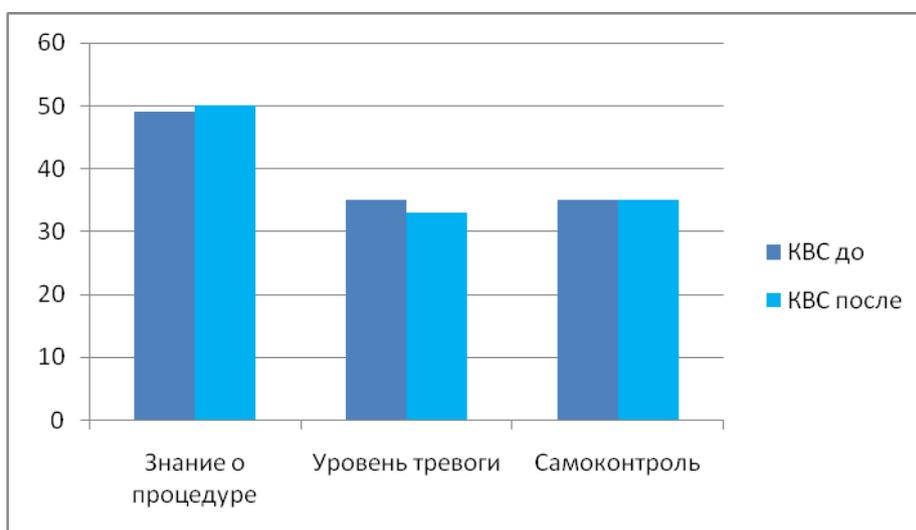


Рисунок № 4. Распределение показателей контрольной группы до и после формирующего эксперимента по анкете «Готовность к ЕГЭ» М.Ю.Чибисовой

Из рисунка мы видим, что явных различий между показателями нет, но можно заметить, что по шкале уровня тревоги показатели стали ниже, это означает повышение уровня тревоги. Как до, так и после эксперимента

можно увидеть низкие результаты по шкале уровня тревоги и владения навыками самоконтроля, что свидетельствует об отсутствии развивающих занятий в период подготовки к итоговой аттестации. Повышение показателей по шкале тревожности указывает на приближение ситуации сдачи экзаменов и отсутствие психологической помощи. Следовательно, возрастает общий уровень напряжения старшеклассников.

Оценка уровня стрессоустойчивости, полученная в результате обработки данных по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова графически отображена на рисунках ниже, где показаны результаты до и после формирующей работы, где «ЭВС» - данные экспериментальной выборочной совокупности (рис. 5), а «КВС» - контрольной (рис.6).

После того, как был проведен формирующий эксперимент, нами использовался метод математической статистики критерий Манна-Уитни, который определил различия между экспериментальной и контрольной группами. U-критерий Манна-Уитни равен 14,5. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (14.5) находится в зоне неопределенности.

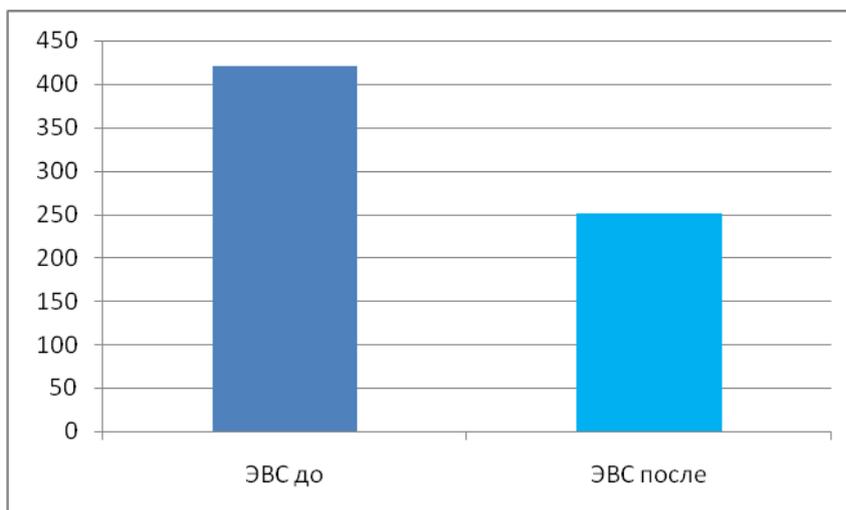


Рисунок № 5. Распределение показателей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова

На рисунке можно увидеть значительные отличия между показателями уровня стрессоустойчивости. До формирующего эксперимента у

старшеклассников наблюдаются высокие показатели, что говорит о низком уровне сформированности стрессоустойчивости. Низкий уровень стрессоустойчивости может отрицательно повлиять на уровень подготовки и сдачи экзамена, так как неспособность осуществить эмоциональную саморегуляцию, рефлексию и оценку своих возможностей, может препятствовать оптимальной работоспособности и эффективности деятельности в ситуации сдачи Единого государственного экзамена.

После реализации формирующего эксперимента можно заметить снижение показателей, что свидетельствует о повышении уровня стрессоустойчивости. Таким образом, можно отметить существенный рост уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе, так как практически все участники группы отметили у себя низкий уровень тревожности и эмоциональную стабильность. Можно сделать вывод о том, что программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации способна эффективно повышать стрессоустойчивость старшеклассников перед предстоящими экзаменами.

Далее мы рассмотрим распределение показателей по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова до и после формирующего эксперимента в контрольной группе.

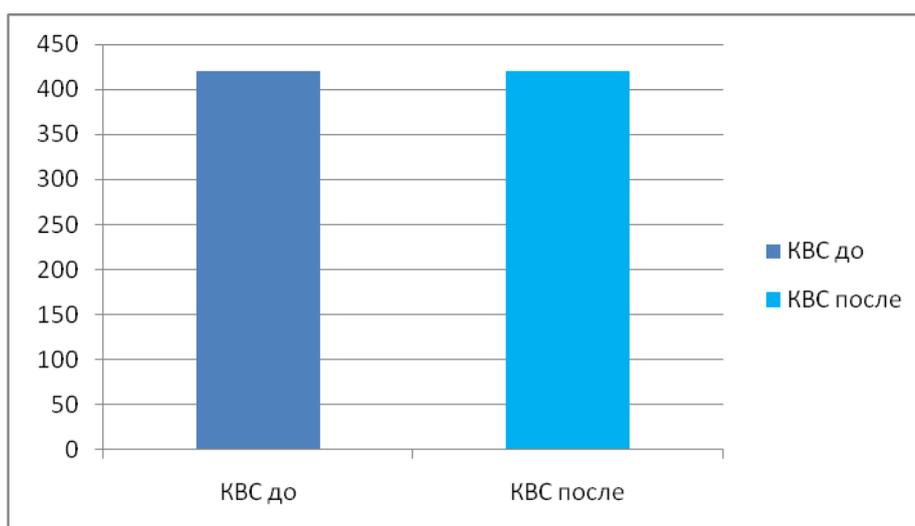


Рисунок № 6. Распределение показателей контрольной группы до и после формирующего эксперимента по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова

Из полученных результатов распределения мы видим, что показатели уровня стрессоустойчивости у контрольной группы одинаковые. Это можно обосновать отсутствием психологической поддержки, направленной на развитие стрессоустойчивости в период подготовки к итоговой аттестации.

Для определения эффективности программы развития стрессоустойчивости старшеклассников нами был использован метод математико-статистической обработки данных, критерий Т-Вилкоксона, с целью определения достоверности сдвига измеряемых параметров в экспериментальной и контрольной выборочных совокупностях. Статистические показатели сдвига значений по шкалам и индексам двух методик на этапе контрольного эксперимента представлены в Таблице 2.

Таблица № 2

Статистические показатели сдвига значений в контрольной и экспериментальной выборочных совокупностях на этапе контрольного эксперимента (критерий Т-Вилкоксона)

Методика	Шкалы	Контрольная			Экспериментальная		
		T	Z	p	T	Z	p
				-level			-level
Анкета «Готовность к ЕГЭ»	Знание о процедуре	5,00000	0,00000	1,00000	3,50000	2,03046	0,042316
	Уровень тревожности	7,00000	0,13484	0,892738	1,00000	2,380476	0,017291

	Самоконтроль и самоорганиза ция	10,50000	0,5916 08	0,5541 14	0,0000 00	2,5205 04	0,01171 9
«Самооценка стрессоустойчивости личности»		3,00000	0,1605 02	0,4713 56	0,0000 00	2,5205 04	0,01171 9

Рассмотрим сдвиги, произошедшие в результате проведения развивающей программы в отношении отдельных показателей разных методик: в анкете «Готовность к ЕГЭ» можно отметить статистически значимые изменения у экспериментальной группы. Таким образом, можно сказать о том, что старшеклассники овладели навыками самоконтроля и самоорганизации, так же их уровень тревожности относительно предстоящего экзамена значительно снизился. В контрольной группе значительных изменений не произошло.

По методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» так же можно наблюдать статистически значимые изменения. Так можно отметить, повышение уровня стрессоустойчивости старшеклассников. Это свидетельствует о том, что участники данной программы могут более эффективно подготавливаться к предстоящим экзаменам и во время него.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации позволяет эффективно сформировать стрессоустойчивость старших школьников.

Выводы по второй главе

В эмпирической части исследования нами был проведён эксперимент, состоящий из трех этапов: этап констатации, формирующий эксперимент, а также контрольная стадия эксперимента. Базой проведения исследования являлось МБОУ Лицей имени Г.Ф. Атякшева города Югорска.

На первом этапе нами было выявлено распределение психологической готовности среди учащихся девятых классов. Для этого был реализован констатирующий этап психолого-педагогического эксперимента, где были использованы следующие диагностические методики: «Готовность к ЕГЭ»

автор М.Ю. Чибисова, «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной деятельности с учетом данных констатирующего эксперимента (распределение участников в контрольную и экспериментальную выборочную группу), а также на основе проведенного теоретического анализа, нами была разработана и апробирована программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации.

На третьем этапе (контрольный эксперимент) был реализован комплекс методов для оценки эффективности нашей программы. Для этого был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Достоверность полученных результатов обеспечивалась подсчетом с помощью метода математической статистика Т-критерий Вилкоксона.

Из чего можно заключить, что разработанная и апробированная нами программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации является эффективной и результативной, потому как, после ее реализации результаты в экспериментальной группе изменились в положительную сторону, при этом показатели контрольной выборочной совокупности в большинстве своем остались без значительных изменений. Так, количество респондентов, обладающих низким уровнем стрессоустойчивости сократилось, а число обучающихся, продемонстрировавших высокий уровень стрессоустойчивости возросло.

Таким образом, результаты проведенного психолого-педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что цель исследования достигнута, а эмпирическая гипотеза подтверждена.

Заключение

Проведя теоретический анализ проблемы развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации, можно сделать вывод о том, что понятие «стрессоустойчивость» в психологических исследованиях трактуется по-разному, но один факт остается неизменным, большинство авторов отмечает что стрессоустойчивость – это совокупность или комплекс компонентов личности, которые обеспечивают успешное достижение цели. К таким

компонентам авторы относят: невосприимчивость к стрессогенным факторам; способность контролировать и сдерживать астенические эмоции; совокупность эмоционально – волевых качеств; интеллектуальные и мотивационные компоненты.

Анализ литературы показал, что особенно актуальным в условиях образовательной деятельности становится развитие стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации. Л.С.Выготский полагал, что стрессоустойчивость формируется в деятельности, а стрессоустойчивость школьников развивается в учебной деятельности. Учебная деятельность, является формой реализации способностей ученика. Именно в ней подросток включается в систему учебных отношений, усваивает моральные ценности и социальные нормы, приобретает опыт межличностного общения. Поэтому необходима такая организация учебного процесса, которая будет снижать конфликтогенность учебной деятельности и в то же время решать задачу формирования стрессоустойчивости. В данный возрастной период у подростка возникает такая проблема, как сдача экзаменов, которая сопровождается сильным психическим напряжением. В связи с этим становится особенно важным психолого-педагогическое сопровождение с целью развития стрессоустойчивости.

Подростковый возраст имеет множество особенностей, которые необходимо учесть при развитии стрессоустойчивости. Так, можно выделить следующие психологические особенности старшеклассников, влияющие на формирование стрессоустойчивости: потребность в самостоятельности, в самооценке, в самовоспитании, в самопознании, в самоопределении, в психологической и эмоциональной независимости, сконцентрированность на собственной личности. Следовательно, для старшеклассников будет актуальна помощь в самопознании и в адекватном анализе своих представлений о себе со своими реальными возможностями и способностями. Таким образом, мы пришли к выводу, что необходимо

развивать у учащихся такие свойства личности, как: уверенность в себе; саморегуляцию и саморефлексию. Но, прежде чем, начать реализовывать программу развития стрессоустойчивости старшеклассников мы провели ряд диагностических методик с целью выявления из общего числа учащихся, тех, у кого возникают трудности в подготовке к итоговой аттестации по причине низкого уровня стрессоустойчивости. Для диагностики мы выбрали две методики: тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П.Пономаренко и Р.В.Белюсова; тест «Готовность к ЕГЭ» М.Ю.Чибисова.

Вслед за М.Ю. Чибисовой мы определяем психологическую готовность к ЕГЭ как сформированность навыков самоконтроля, самоорганизации и выявления уровня тревожности, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов.

В ходе теоретического и диагностического анализа мы пришли к выводу о том, что существует необходимость в разработке программы развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации. В процессе ее разработки мы опирались на такие программы, как: М.Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ»; М.Г. Евсеева «Тренинговый комплекс по формированию стрессоустойчивости при подготовке старшеклассников к прохождению внешнего независимого оценивания»; Ф.Г. Гайдуллина, А.А. Хабибрахманова, Э.С.Ангамова «Коррекционная программа по развитию навыков стрессоустойчивости для подростков».

После разработки и апробации программы развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации, нами был реализован комплекс методик, с целью оценки эффективности данной программы. Для чего был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. При его реализации мы пользовались методами математико-

статистического анализа данных, таких как Т-критерий Вилкоксона и Критерий Манна-Уитни.

В результате полученных данных можно сделать вывод о том, что разработанная и апробированная нами программа по развитию стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации является эффективной и результативной, потому, как, после ее реализации результаты в экспериментальной группе изменились в положительную сторону, при этом показатели контрольной группы в большинстве своем остались без значимых изменений. Таким образом, количество респондентов, обладающих низким уровнем стрессоустойчивости, сократилось, а также число учащихся, продемонстрировавших высокий уровень стрессоустойчивости, возросло.

Из чего можно заключить, что результаты проведенного психолого-педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что цель исследования достигнута, а эмпирическая гипотеза подтверждена.

Список литературы

1. Алиев Х.М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом. – Ростов н/Д: Издательство: Феникс, 2011. – 214 стр.
2. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка– метод психической саморегуляции. – М., 2012.- 105 с.
3. Берстева С.В. Социальная зрелость старшеклассников как фактор формирования социальной активности // Общество, семья, личность: теория

и практика решения актуальных проблем [Текст]: сб. науч. Статей / сост. Ю.В. Братчикова / Урал. Гос. Пед. Ун-т. – Екатеринбург, 2013.

4. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе [Текст] /М.Р. Битянова. - М.: Совершенство, 2011. - 298 с.

5. Боброва И.А., Чурсинова О.В. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014.- С.74.

6. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. — М.: Наука, 2008. — 380 с.

7. Вергунова В.М., Лейфа А.В. – Благовещенск: Изд-во ГОАУ ДПО Амурский областной институт развития образования, 2011. – 104с.

8. Винокурова Г.А., Яшкова А.Н. Технологии психологического сопровождения профильного обучения [Текст] / Г.А. Винокурова, А.Н. Яшкова // Молодежь и общество. – 2011. – №3. – С. 78-123.

9. Водяха С.А. Психологическое благополучие в образовательном пространстве // Актуальные проблемы психологии личности [Текст]: сб. науч. Статей / сост. Н.Н. Васягина / Урал. Гос. Пед. Ун-т. – Екатеринбург, 2013.

10. Газман О.С. Педагогическая поддержка ребенка в образовании //Директор школы. — 2011. — № 3. — с. 51—58.

11. Гумель Е.Б. Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и уровня притязаний личности старшеклассника // Гуманитарные научные исследования. 2012. № 6 [Электронный ресурс].

12. 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.

13. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2011. – 256 с.

14. Журавлев Д. Экзамен - способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. - 2011.-№4. - С. 124-132.
15. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М. : Академический проект, 2009.
16. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М., «Просвещение», 1979.
17. Коротченко Н. В. 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.
18. Конопкин О.Л. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 2011.
19. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников. – «Школьный психолог». – 2012. – № 3. С. 50-57.
20. Коврова М.Ю. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде.// Журнал «Психология и психопрофилактика».-из-во Костромского ГПУ.-Кострома. 2011.-С.25-28
21. Круглов Б.С. Роль ценностных ориентации в формировании личности школьника. //Психологические особенности формирования личности школьника. Сб. научных трудов. М.,2011. - с.4-11.
22. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.// Психологическая диагностика. – 2011. - № 3. – С. 18-20.
23. Кубашичева Л.Н. Журнал Austrian Journal of Humanities and Social Sciences Выпуск № 9-10/2014 Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья
24. Левагина О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе: поведенческий аспект // Молодой ученый. — 2013. — №7. — С. 394-397.

25. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). \\Школьный психолог.-2011.-№9.
26. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Академия, 2011.
27. Павличенко, Е. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса [Текст] /Е. Павличенко // Воспитание школьников. - 2011. - №1. - С. 33-41
28. Павлова М. А., Гришанова О. С. «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2012
29. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11классы).- М.:ВАКО, 2013.
30. Савченко М.Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9-11 классы.- М.:ВАКО, 2011
31. Серегина Е.А. Здоровьесберегающая подготовка старшеклассников к единому государственному экзамену / Е.А. Серегина // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2011. — № 10. — С. 170—174.
32. Селье Г. Стресс без дистресса.- Рига: Виеда, 2009. – 192 стр.
33. Семаго М.М. Сопровождение ребенка в образовательной среде. Структурно-динамическая модель / Сб. науч. тр. кафедры коррекционной педагогики и спец. психологии. — М.: Изд-во АПКИПРО РФ, 2010. С. 24—37.
34. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Организация и содержание деятельности психолога специального образования. (Библиотека психолога практика) — М.: АРКТИ, 2005.
35. Синягина Н.Ю. Психология и педагогика. // под ред. А.А.Бодалева. - М.: Институт психотерапии, 2012.- авторский текст С. 229-250

36. Создание и апробация модели психолого-педагогического сопровождения инклюзивной практики: Методическое пособие / Под общ. Ред Семаго М.М., С.В. Алехиной,— М.: МГППУ, 2012. — 156 с.
38. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ).\\Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам.
39. Стрелков И.А. О проблеме психологического благополучия / неблагополучия в современной психологии // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.centr-obrazovaniya.ru/strelkov.html>.
37. Фопель К. На пороге взрослой жизни. — М.: Генезис, 2011.- С.208.
40. Филагова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. [Электронный ресурс] - <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
41. Филимоненко Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции//Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право. – 2012. № 23. – С. 78-80.
42. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. — 2011. — Т. 10. — № 1. — С. 6—19.
43. Чеботарева Е. Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ // «Школьный психолог» № 8, 2011.
44. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2009.
45. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. — М.: Генезис, 2009.

46. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. [Электронный ресурс] http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40.

47. Швалева Н.М. Психотехники развития и саморазвития личности: опыт создания и практического использования [Электронный документ] / Н.М. Швалева // <http://pn.pglu.ru>

48. Шевцов С.А. Горе от ума. \\ Школьный психолог. -2011.- № 8.

49. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2012. – 144 с.

50. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

51. Шубина Л.С. Психическая саморегуляция как средство адаптации к учительской профессии//Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе. Пермь, 2012. С. 97-104.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспекты занятий по программе развития стрессоустойчивости старшекласников в период подготовки к итоговой аттестации

**Занятие 1. «Что такое итоговая аттестация и что она значит для
меня?»**

Упражнение 1. «Ассоциации». Инструкция: «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...»

Упражнение 2. «Чего я хочу достичь?». 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. Итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы: - Как вы себя сейчас чувствуете? - Что понравилось, что не понравилось? -Что нового для себя узнали?

Упражнение 3. Игра «Расшифровка». На стене развешиваются плакаты с буквами Е, Г, Э. Участникам предлагается следующее задание: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку — Единый государственный экзамен, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему». Сначала участники предлагают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, которые записываются на соответствующих плакатах, а затем психолог предлагает составить из этих слов словосочетания, в итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент».

Упражнение 4. «Мое будущее». Предложите ученикам изобразить свое будущее в виде какого-то образа. Это может быть дом, дорога, гора... Когда рисунок будет готов, предложите детям изобразить на нем в такой же символической форме ЕГЭ. Например, если будущее изображено в виде дороги, ЕГЭ может выглядеть как ворота и т.д.

Упражнение 5. Рефлексия.

Занятие 2. «Как справиться со стрессом?»

Упражнение 1. Мини-лекция «Стресс». Методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующими взглядами в современной психологии на стресс. Ведущий приводит краткую историческую справку, рассказывает о современных взглядах специалистов на стресс. Особое внимание уделяется проблеме последствий стресса. При рассмотрении причин стресса тренеру важно подвести участников группы к осознанию того, что все перечисленные причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.

Упражнение 2. «Самое трудное». Психолог. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

Упражнение 3. Мини-лекция. Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящую настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание. Формулы аутотренинга читаются спокойным, ровным, не очень громким голосом, монотонно, без смены интонации, с паузами между упражнениями, но четко, убежденно. Каждый из Вас, желающий достичь успеха, т.е. «овладеть собой», должен как можно ярче представлять себе формулы аутогенной тренировки.

Формулы (словесные внушения) могут состоять из нескольких пунктов: от 5–6 до 15–17.

Отдельные формулы повторяются до трех раз и произносятся дважды.

На овладение каждой формулы дается 3–4 дня. Каждое занятие, если оно проводится перед сном (рекомендуем студентам именно перед сном заниматься аутотренингом), заканчивается следующей формулой:

Чувство тяжести исчезает полностью.

Чувствую, как тело наполняется свежестью.

Чувствую бодрость.

Дышу глубоко.

Потягиваюсь.

Открываю глаза.

Упражнение 4. «Формула аутотренинга». Психолог. Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы. Обсуждение: - Трудно или легко было составлять формулы аутотренинга? - Что мешало, а что помогало при составлении формул?

Упражнение 5. Рефлексия.

Занятие 3. «Как справиться со стрессом на экзамене?»

Упражнение 1. «Состояние тревоги и покоя». 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.

Упражнение 2. «Откровенно говоря». Участникам говорят: «Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними». Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз. Содержание карточек: Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам... Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе... Откровенно говоря, когда я прихожу домой... Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов... Откровенно говоря, когда у меня свободное время... Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку... Откровенно говоря, когда я волнуюсь... Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах... Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию... Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге... При обсуждении участникам задаются следующие вопросы: ! Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? ! Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы? ! Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Упражнение 3. Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом». 1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения. 2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела. 3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. 4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения. 5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования: 54 Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни. Сейчас я чувствую

себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией. Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться. Я могу управлять своими внутренними ощущениями. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю. Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого. Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Упражнение 4. Рефлексия.

Занятие 4. «Преодоление страха и тревоги»

Упражнение 1. Рисунок «Символ экзамена». Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена». Обсуждение рисунков.

Упражнение 2. Мини-сочинение «Если не...». Инструкция: «А сейчас страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему». Обсуждение.

Упражнение 3. «Плюсы и минусы ЕГЭ». Инструкция: «В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕГЭ. Подчеркните в таблице то, что лично для вас является плюсом ЕГЭ». Обсуждение.

Упражнение 4. «Сосредоточение на предмете». 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?

Упражнение 5. Рефлексия.

Занятие 5. «Преодоление страха и тревоги». Продолжение

Упражнение 1. «Дыхательная релаксация». Инструкция: «Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на

четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов». Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение 2. «Мышечная релаксация». Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц. 1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы) - задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз); 2) на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз); 3) на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3- 5 раз); 4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз); 5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдвинуть в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз); 6) делать одновременно упражнения 3-4-5; 7) сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох». Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение 3. «Нарисуй свой страх». Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4. Процедура: Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать. 44 Вопросы: 1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее. 2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования? 3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас? 4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»? 5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

Упражнение 4. Рефлексия.

Занятие 6. «Уверенное поведение на экзамене»

Упражнение 1. «Статуя уверенности и неуверенности». 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 39 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 2. «Мои ресурсы». 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 помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Упражнение 3. «Образ уверенности». Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, 45 тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».

Упражнение 4. Рефлексия.

Занятие 7. «Уверенное поведение на экзамене». Продолжение

Упражнение 1. «Самый-самый». Тот, у кого в руках оказывается игрушка, должен себя похвалить, продолжив фразу: «Я самый ...»

Упражнение 2. «Приятно вспомнить». Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих

силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

Упражнение 3. Рисунок «Символ уверенности». Инструкция: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения». После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них. Обсуждение: «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.

Упражнение 4. Рефлексия. Подведение итогов занятия. Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

Занятие 8. «Рефлексия»

Упражнение 1. «Автопортрет». Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращаяющие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончанию задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Упражнение 2. «Качества». Каждый должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.

Упражнение 3. «Комиссионный магазин». Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники

записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут.

Упражнение 4. «Три имени». Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Упражнение 5. Рефлексия.

Занятие 9. «Рефлексия». Продолжение

Упражнение 1. «На какой я ступеньке?». Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь". После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька - самооценка занижена
- 5-7 ступенька - самооценка адекватна
- 8-10 ступенька - самооценка завышена

Упражнение 2. Образно-рефлексивная процедура "Дерево". 1) Психолог предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, психолог предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?

3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации.

Упражнение 3. Упражнение "Рефлексия "Здесь и теперь". Назначение:

- знакомство с сутью процесса рефлексии;
- обработка навыка рефлексии.

1. Психолог предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме - вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др.

2. Каждый из участников группы по семибалльной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему.

3. После того, как эта процедура проделана, психолог дает основные понятия рефлексивной работы.

Занятие 10. «Позитивное мышление»

Упражнение 1. Притча « Как сказать», иллюстрирующий позитивный подход. Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабочено и сказал: « Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который выслушав сон, сказал: « Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это

предсказание. Придворные очень удивились. « Ведь ты сказал ему тоже самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?»- спрашивали они. На что последовал ответ: « Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

Упражнение 2. «Минус перевести в плюс». Упражнение выполняется в мини-группах. Каждая группа выбирает проблемную ситуацию и записывает не менее 5 последствий, которые будут иметь положительное значение.

Упражнение 3. «Воображение успеха». Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать. Продолжительность упражнения 30 минут.

Упражнение 4. «Афоризмы». Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

* Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).

* Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

* Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).

* Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).

* Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).

* И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

* Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).

* Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).

* Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).

* Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э Хови).

* Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

* Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).

* Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 5. Рефлексия.

Занятие 11. «Позитивное мышление». Продолжение.

Упражнение 1. «Свежие мысли» (арттерапия). Делим лист на две половины. Субдоминантной рукой рисуем увядший букет цветов на левой половине листа. Закрываем глаза, представляем, что символизирует для нас этот букет. Не открывая глаз, представляем, что купаемся в чистой воде (плаваем в реке, стоим под душем и т.п.). Открываем глаза, на правой стороне листа субдоминантной рукой рисуем оживший букет, освеженный водой, обновленный. Свежая вода освежает цветы, свежие мысли – нашу жизнь. Делаем вывод для себя – что в нас самих нуждается в обновлении.

Субдоминантная рука (нетренированная) связана с душой, с сердцем, выводит наружу бессознательное.

Упражнение 2. «Образ моего счастливого будущего». Упражнение проводится в свободной форме.

Можно:

а) нарисовать в виде карты, или перекрестка дорог, либо - в свободной абстрактной форме, в виде какого-либо образа (арттерапия);

б) сделать «доску визуализации»

в) написать проект своей будущей жизни. Указать те сферы своей жизни, где хотели бы улучшений: - что имеем на данный момент; - чего мы хотим; - наши ресурсы (делаем на них акцент; что не можем изменить – принимаем как есть);

г) написать письмо «Я через ... лет»;

д) представить, что ваша жизнь – роман, в которой следующая глава – счастливая; написать эту главу;

Обсуждение.

Упражнение 3. Рефлексия.

Занятие 12. «Жизненные ценности»

Упражнение 1. «Жизненные ценности». Участникам предлагается на отдельных листочках написать пять своих жизненных ценностей. Затем проранжировать: самая значимая под номером 1 и так далее. Потом представить ситуацию, что по каким-то обстоятельствам человек лишается этих ценностей: сначала исчезает ценность под номером 5, затем под номером 4 и т.д. Важно в процессе выполнения прислушиваться и улавливать свои ощущения.

Упражнение 2. «Образ жизненного пути». Для выполнения упражнения необходимо: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски, музыкальное сопровождение.

Ход упражнения. Если нарисовать ваш жизненный путь, то какой образ или картинка соответствует вашему пониманию своей жизни. Как можно

представить стиль, в котором вы живете и работаете? Как бы вы представили самого себя на своем жизненном пути?

После того как вы представили свой жизненный путь, подумайте над тем, как бы вам хотелось изменить его образ? Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать, или вовсе нарисовать заново? Какой новый образ вашего жизненного пути пришелся бы вам по нраву больше? Что бы можно было исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который вам нравится?

Упражнение 3. «Линия жизни». Форма проведения: индивидуальная, групповая. Оборудование: лист бумаги, карандаши, мелки или краски.

Инструкция: «На листе бумаги начертите горизонтальную линию. Отметьте слева крайнюю точку линии – это начало вашего жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни. Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите карандаш(и) и раскрасьте, рассматриваемый отрезок, цветом(цветами), которые как вам кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Прделайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути».

Расспросить о цветах, в особенности о темных. Что помогло вам пережить тяжелые события? На какие ресурсы вы опирались?

Упражнение 4. Рефлексия.

Занятие 13. «Жизненные ценности». Продолжение.

Упражнение 1. «Я должен и я хочу». Ход упражнения. Возьмите чистый лист бумаги и разделите его на две части вертикальной чертой. В левой части напишите, какие дела и конкретные действия вы реализуете в своей жизни из позиции «я должен». Затем перейдите к заполнению правой части листа: перечислите все дела и действия, которые вы реально

осуществляете из позиции «Я хочу», т.е. в соответствии со своими личными желаниями и интересами.

Анализ: если в левой части листа у вас записано много дел и действий, а в правой – мало, значит, в своей жизни вы живете больше для других и забываете про себя. Если в правой части листа у вас получилось дел и занятий значительно больше, чем в левой, это означает, что свою жизнь вы строите с ориентацией на реализацию преимущественно только собственных целей и желаний. Важно внутреннее равновесие: своих долгов и обязанностей с одной стороны, с другой – желаний и потребностей.

Упражнение 2. «Качества успешного человека».

Что, с вашей точки зрения, значит “успешный человек”?

Чтобы разобраться, что значит успешный человек, надо сначала обсудить и выбрать пять наиболее важных качеств, характеризующих успешного ученика. Вам предложены качества; если, по вашему мнению, какого-то качества не хватает, добавьте его. Сначала каждый определяет для себя, затем обсуждаете в группе и приходите к общему решению. Затем представитель группы выписывает качества на доску и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества (каждому выдана карточка с перечнем качеств). Список качеств:• дух соперничества,• чувство товарищества,• способность к творчеству,• любознательность,• озабоченность материальным успехом,• порядочность,• честность,• доброта,• независимость,• интеллектуальная развитость,• послушание, предприимчивость,• открытость, наличие собственных убеждений,• уравновешенность,• организованность,• чувство юмора,• эмоциональность,• искренность,• способность адаптироваться,• воспитанность,• настойчивость.

2. Подумайте, а затем обсудите в группе и выделите пять наиболее значимых качеств, характеризующих успешного в жизни человека. Представьте успешного человека в современном мире, подумайте, какие качества помогли ему этого достичь. Обсуждение.

Упражнение 3. «Ассоциации». Назовите слова, которые ассоциируются у вас со словом «успех». Успех (словарь Ожегова):

1. Удача в достижении чего-нибудь.

2. Общественное признание.

3. Хорошие результаты в работе, учебе.

Упражнение 4. Рефлексия. Подведение итогов.