Конспект родительского собрания на тему:

**«Стрессоустойчивость учащихся 9 и 11 классов и методы ее формирования»**

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc8666286)

[1 Теоретические аспекты стрессоустойчивости учащихся 9 и 11 классов во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации и методы ее формирования 7](#_Toc8666287)

[1.1 Понятие стрессоустойчивости в психологии и педагогике 7](#_Toc8666288)

[1.2 Причины нарушения стрессоустойчивости во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации 14](#_Toc8666289)

[1.3 Методы развития стрессоустойчивости у учащихся 9 и 11 классов во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации 22](#_Toc8666290)

[Глава 2 Экспериментальное исследование стрессоустойчивости к сдаче Государственной итоговой аттестации 29](#_Toc8666291)

[2.1 Организация и методы исследования 29](#_Toc8666292)

[2.2 Анализ данных констатирующего эксперимента 32](#_Toc8666294)

[2.3Описание программы развития стрессоустойчивости к государственной итоговой аттестации выпускников школы и обоснование ее эффективности 36](#_Toc8666296)

[Заключение 45](#_Toc8666297)

[Список использованных источников 49](#_Toc8666298)

[Приложение 1 53](#_Toc8666299)

**Введение**

Актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе возрастает по разным причинам, среди которых наиболее явными мы считаем следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковый пубертат), недостаточно эффективная система психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низким уровнем стрессоустоичивости в условиях школьного обучения; отсутствие в учебной программе специализированных занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости как необходимого компонента здоровья.

Высокий темп жизни, экологическое неблагополучие, состояние здоровья, физическая и информационная перегрузка создают стрессовые ситуации, что ведет к росту девиантного и деликвентного поведения подростков, суицидов и т.д. Поэтому проблема изучения стрессоустойчивости несомненно актуальна, так как связана с проблемой социализации, а также проблемой психического здоровья подрастающего поколения.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались Р. Лазарус, Г. Селье, Л.И. Анцифирова, Р.М. Грановская и др. В подростковом возрасте ее рассматривали Л.И. Божович, В.Н. Мясищев, М.И. Чибисова и др.

Особую актуальность проблема формирования стрессоустойчивости приобретает в подростковом возрасте, когда наряду с поиском своей индивидуализации, принятием внешности, подготовкой к профессиональной жизни, ростом самостоятельности, появляются дополнительные нагрузки как подготовка к итоговой аттестации в форме ЕГЭ. Кроме того, подростки не всегда понимают, что находятся в состоянии дискомфорта, им не хватает жизненного опыта.

Единый государственный экзамен можно считать особым тестом достижений школьников, проверкой знаний, умений и навыков учащихся, полученных за годы обучения в школе. В тоже время экзамен оценивает психологическую, социальную и культурную готовность старшеклассников к условиям реальности, которые постоянно меняются в современном мире. Для многих старшеклассников единый государственный экзамен становится трудной жизненной ситуацией, подготовка к которой на протяжении многих лет вызывает хронический стресс. В связи с чем, вопрос о необходимости оказания психологической помощи детям в процессе подготовки к ЕГЭ на сегодняшний день достаточно актуален.

Многие исследователи занимаются изучением экзамена как одного из сильнейших источников стресса: Д. Брайт, Дж. Гринберг, С. А. Гапонова, Ю. В. Щербатых и другие. Но ни в зарубежных, нив отечественных исследованиях нет единой точки зрения на проблему экзаменационного стресса. Одни считают, что с психогигиенических позиций экзамены нежелательны и должны быть отменены. Другие уверены: экзамены стимулируют деятельность мозга и повышают познавательную активность. Исследования, представляющие экзаменационный стресс как фактор, влияющий на протекание познавательных процессов и на результативность учебной деятельности представлены в работах Э. А. Голубевой, Н. Б. Пасынковой, Я. Рейковского и других [4].

Однаконеобходимо обратить внимание на то, что на сегодняшний день имеется недостаток психологических исследований, касающихся влияния на сдачу единого государственного экзамена индивидуальных особенностей школьников, не разработаны программы психологического сопровождения старшеклассников в процессе сдачи ЕГЭ.

**Целью исследования**является изучение стрессоустойчивости учащихся 9 и 11 классов и разработка программы ее развитияпри подготовке к государственной итоговой аттестации выпускников школы.

**Объект исследования**: стрессоустойчивость как качество личности.

**Предмет исследования**: процесс развития стрессоустойчивости у учащихся 9 и 11 классов.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1) Изучить теоретические аспекты проблемы развития стрессоустойчивости учащихся 9 и 11 классов.

2) Исследоватьуровень стрессоустойчивости к сдаче Государственной итоговой аттестации.

3) Выявить личностные особенности устойчивости к стрессуучащихся 9 и 11 классов.

4) Разработать и обосноватьпрограммупо развитию стрессоустойчивостик государственной итоговой аттестации выпускников школы.

5) Выявить эффективность предложенной экспериментальной программы.

**Гипотеза исследования**:

1) экзаменационному стрессу в большей мере подвержены школьники с повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе,

2) развитие стрессоустойчивости (устойчивости к стрессу) во время ЕГЭ будет эффективно, если разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу, разработанную с учетом личностный особенностей влияющих на экзаменационный стресс.

**Методы исследования**:

1.Теоретический анализ научной литературы по данной проблеме;

2. Методы эмпирического исследования:

- Тест подверженности экзаменационному (автор Тарасов Е. А)

- Шкалы тревоги и тревожности Спилбергера Ч.Д.

- Методика самооценки личности (Будасси С.А.)

- Уверенность в себе (тест Райдаса С.)

3. Эксперимент.

4. Методы математической статистики: критерийФ. Уилкоксона для сравнения зависимых выборок и ранговый критерийСпирсенадля корреляционного анализа выявления взаимосвязей.

**База исследования:**МАОУ «СОШ №22 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Тамбов**.**

**Практическая значимость**. Полученные результаты могут быть полезны в ходе совершенствования итоговой государственной аттестации, системы оказания психологической помощи при возникновении сложностей в подготовке к экзамену, а также при составлении коррекционных и развивающих программ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы, а также приложений.

**1 Теоретические аспекты стрессоустойчивости учащихся 9 и 11 классов во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации и методы ее формирования**

**1.1 Понятие стрессоустойчивости в психологии и педагогике**

Проблеме стрессогенности образовательного процесса уделяется большое, всестороннее внимание, поскольку стресс воздействует на все характеристики личности: мышление, память, эмоционально-волевую сферу и речь. Как показывают результаты наблюдений педагогов и психологов, большинство учащихся не владеет достаточной информацией об особенностях стрессовых ситуаций в учебном процессе и методах развития, совершенствования и повышения собственной стрессоустойчивости. Однако, основываясь на определении стресса — нестандартной биохимической или поведенческой реакции организма на необычное или неожиданное обстоятельство текущей ситуации — можно утверждать, что он не всегда означает отрицательное воздействие[7 c. 105].

Современный подход в учебной среде подразумевает преобразование стрессового условия учебной среды в своеобразную тренировку, во время которой учащийся осознает и целенаправленно взаимодействует с негативной средой. Результатом подобных тренировок оказывается организм, способный адаптироваться к напряженной ситуации и нацеленный на успешную сдачу экзаменов, выполнение контрольных и самостоятельных, уверенный ответ на занятиях.

Термин «стресс» был введен в 1932 году канадским психофизиологом Г. Cелье[23].Под стрессом понимается защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения среды. В случае утомления организм начинает опознавать даже самую мелочь как опасную угрозу и работает в усиленном напряженном режиме.

На характер стресса у разных людей влияют: генетическая предрасположенность, характер протекания беременности у матери, ранний детский опыт, характер человека, направленность личности, ближнее социальное окружение, индивидуальный сценарий стрессового поведения.

Стресс – нервно-психическое перенапряжение, вызванное сверхсильным воздействием, адекватная реакция на которое ранее не сформирована, но должна быть найдена в сложившейся ситуации; эмоциональное состояние, связанное с тотальной мобилизацией сил на поиск выхода из создавшегося положения, на достижение необходимого приспособительного эффекта [8].

Р. Лазарус ввел понятие физиологического и психического (эмоционального) стресса. Физиологическими стрессорами являются крайне неблагоприятные физические условия, вызывающие нарушение целостности организма и его функций (очень высокие и низкие температуры, острые механические и химические воздействия). Психическими стрессорами являются те воздействия, которые сами люди оценивают как очень вредные для своего благополучия. Это зависит от опыта людей, их жизненной позиции, нравственных оценок, способности адекватно оценивать ситуации и т.п.

Стресс – нежелательная физическая, психическая и психоэмоциональная реакция, вызванная ситуацией, с которой человек не справляется успешно или полагает, что не сможет справиться успешно [21].

Стресс – универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Высокие уровни стресса могут быть связаны с дисстрессом и соматическими симптомами.

Во время стресса у подростков развивается психическое напряжение, повышается уровень бодрствования и сверхконтроль: чрезмерные опасения и беспокойство по мелочам, суетливость, ощущение взвинченности и пребывание на грани срыва; тревожные ожидания, страхи, эмоциональная лабильность; инсомния (затруднения при засыпании и прерывистый сон); нарушения концентрации внимания и ухудшение памяти. Появляются полисистемные симптомы вегетативной дисфункции в сочетании с повышенной утомляемостью; нарастает мышечное напряжение, особенно в аксиальной мускулатуре, что сопровождается физиологической болью.

Являясь важнейшим компонентом психического здоровья личности стрессоустойчивость – позволяет противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования. В этой связи формирование стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья [11].

В современных научных источниках стрессоустойчивость рассматривается как личностное качество человека, ресурс личности или эмоциональный запас, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации, оказывающее влияние на процесс и результаты деятельности человека в сложных ситуациях.

Стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологического; мотивационного; эмоционального; волевого; информационного; интеллектуального. Основными особенностями личности подростка можно считать: сконцентрированность на собственной личности, стремление к самостоятельности, независимости, взаимоотношениям с противоположным полом. У старшеклассников значимым источником травмирующего воздействия может стать самостоятельная работа или предстоящий экзамен, что требует от школьника высокой стрессоустойчивости [19].

Таким образом, стресс – выражается в форме приспособительной реакции человека, вызванной под воздействие окружающей среды, текущих обстоятельств и событий, основанных на чрезмерно–серьезных психологических и физических требованиях в отношении человека.

В современном мире провести градацию на предмет стрессоустойчивости практически не представляется возможным, особенно в отношении группы людей, ввиду сильной разрозненности относительно устойчивости к стрессам.

Наиболее уязвимы самые сильные и самые слабые. В реакции первых преобладает гнев, в то время как у последних отмечается страх, однако оценивая данные эмоции, стоит отметить, что влияние обеих является разрушительным для здоровья.

Отдых и полноценное питание в вопросе управления стрессами также очень важны, повышая устойчивость и выносливость организма к воздействующим факторам окружающей среды.

Разберемся, что же такое стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – человека - умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья[16].

Проблема стрессоустойчивости начала свое развитие с теории стресса (Г. Селье). В зарубежных исследованиях стрессоустойчивость понимают как защитную реакцию организма человека, зависящую от копинг-статегий личности (Р. Лазарус, С. Фолкман), от локус-контроля (Д. Роттер); как эмоциональную реакцию, связанную с тревогой и нервным напряжением (Ч. Д. Спилбергер и др.).

В отечественной психологии также нет единой точки зрения в определении понятия и природы стрессоустойчивости. Разные авторы отождествляют стрессоустойчивость с эмоциональной и нервно-психологической устойчивостью (В. М. Писаренко Е. А. Милерян О. А. Черникова, К. К. Платонов, В. Л. Марищук, А. М. Столяренко и др.), рассматривают стрессоустойчивость как интегральное психологическое свойство человека (А. А. Баранов, В. А. Бодров, Б. Б. Величковский, А. А. Обознов и др.).

В структуре стрессоустойчивости психологи выделяют различные эмоциональные, волевые, интеллектуальные, мотивационные, коммуникативные и другие факторы, определяющие ее развитие на разных возрастных этапах.

В старшем школьном возрасте исследователи также изучают различные социально-психологические факторы, связанные с процессом развития стрессоустойчивости. Так, например, в исследовании В. М. Смирнова и А. С. Копового изучалась взаимосвязь между компьютернойаддикцией и уровнем развития стрессоустойчивости старшеклассников [24].

Мы определяем стрессоустойчивость как интегральное личностное образование, позволяющее человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями учебной и профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья (А. А. Баранов, В. А. Бодров, А. П. Катунин, А. А. Обознов, Н. В. Суворова, С. В. Субботин и др.).

Н.И. Бережная рассматривает стрессоустойчивость как «интегральное свойство личности, характеризующееся таким сочетанием эмоциональных, волевых, мотивационных и интеллектуальных компонентов психической деятельности, которые обеспечивают человеку оптимальное достижение целей в сложной эмоциональной обстановке[5].

Стрессовоустойчивость связана как с личностными особенностями, так и уровнем тревожности, саморегуляции, готовность к стрессу и др. Стрессоустойчивость связана с самооценкой, чем ниже самооценка, тем менее устойчив человек к стрессу. Стрессоустойчивость позволяет активизировать адаптационные ресурсы личности различных структурно-функциональных характеристики, обеспечивающие общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д [30].

Выделяют следующие факторы, способствующие стрессоустойчивости [22]:

- обязательность;

– контроль;

– выносливость.

Обязательность-это тенденция полностью отдаваться работе, контроль- тенденция думать и поступать так как будто вы влияете на ход событий; выносливость- отношение к изменениям как к вызову, а не как к угрозам.

Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Повышает стрессоустойчивость способность человека к саморегуляции, т.е. наличие различных когнитивно обусловленных механизмов адаптации к стрессам и механизмов психологической защиты. Также более высокий уровень стрессоустойчивости характерен для людей, в системе ценностей которых преобладают духовные ценности [29].

Изучая специфику образовательной среды, можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивость рассматривается как «комплексное личностное свойство, характеризующее способность учащегося управлять внешними и внутренними стресс-факторами учебной деятельности, обеспечивая ее высокую эффективность при здоровом эмоциональном тонусе в течение учебного времени». При этом стрессоустойчивость обладает двойственной природой: она объединяет субъектно-деятельностную и личностную характеристики обучающегося [22].

Большое значение имеет адекватная самооценка личности, что выражается в соответствии уровня притязаний уровню возможных достижений. Завышенная самооценка может приводить к стрессам от завышенных ожиданий или несбывшихся надежд; заниженная – к ощущению своего неблагополучия и невезучести.Среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов в напряженных ситуациях, особое значение имеет готовность к ним, а также уровень профессиональной подготовленности и информированности.

Говоря о стрессоустойчивости, также следует учитывать энергетический потенциал личности, уровень развития интуиции и логических способностей, уровень эмоционального контроля, пластичность и способность к изменениям.Стрессоустойчивость качество непостоянное, и, следовательно, его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

Анализируя работы исследователей, рассматривающих стрессогенность образовательный среды (В. А. Бодрова, О. С. Глазачева, С. В. Субботина, В. А. Кузьменко, С. П. Ивановой, И. Р. Шагиной, Ж. А. Левшуновой, Е. А. Серегиной, А. И. Подольского, Ю. В. Щербатых, Е. А. Юматова, А. Л. Церковского и др.), мы пришли к выводу, что стрессоустойчивость — это определенный набор личностных качеств, выражающихся в способности переносить нестандартные или неожиданные интеллектуальные, волевые или психические нагрузки, характеризующиеся особенностями выполняемой деятельности без отрицательных последствий для нее, других людей и собственного здоровья.

**1.2 Причины нарушения стрессоустойчивости во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации**

Значительным достижением системы образования РФ является введение единого государственного экзамена. Данное нововведение было направлено на стимулирование познавательной активности старшеклассников, повышение уровня их ответственности за качество своих знаний и профессиональное самоопределение. К сожалению, не любые инновации позитивно сказываются на процессе образования и психическом здоровье старшеклассников.

За последние годы произошло снижение среднего тестового балла сдачи единого государственного экзамена у старшеклассников на 30 %. Ухудшение показателей знаний, умений и навыков учащихся, полученных за годы обучения в школе, во многом определяется психологической неготовностью старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена. Подготовка к сдаче и сам процесс сдачи единого государственного экзамена стал для старшеклассников не только периодом интенсивной работы, но и эмоциональным стрессом, способным привести к ухудшению психического здоровья [9].

В современных условиях возрастающих требований общества к подрастающему поколению увеличивается количество стрессовых факторов, оказывающих негативное влияние на психологическое здоровье развивающейся личности. Психологическое здоровье человека характеризуется социальным благополучием, гармоничным развитием личности, отсутствием длительных негативных переживаний и эмоций.

Проблема влияния различных стрессовых факторов на процесс формирования личности и ее психологическое здоровье актуальна на всех возрастных этапах. Так, по мнению Т. Г. Бохан, процесс личностного становления и сохранения психологического здоровья человека проходит через «встречу» с трудными жизненными ситуациями и результат такого взаимодействия определяется особенностями самоорганизации психологической системы, то есть уровнем развития стрессоустойчивости личности [14].

Как считает Л. Н. Кубашичева, в старшем школьном возрасте источником травмирующего воздействия могут выступать предстоящие выпускные экзамены, требующие от старшеклассников высокого уровня стрессоустойчивости[16].

Стрессоустойчивость старшеклассников выступает одним из важнейших компонентов психологической готовности к ЕГЭ, которую исследователи рассматривают как сложное психологическое образование, которое обладает собственной психологической структурой и содержанием.

Единый государственный экзамен вызывает тревогу, растерянность, страх у школьников, приводит к накоплению нервно-психического напряжения и нервному срыву. Вследствие этого, подготовка старшеклассников к экзамену не может проходить без специальной психологической подготовки. Поэтому формирование уверенного поведения, стрессоустойчивости личности учащихся является одним из основных показателей, помогающих успешно сдавать экзамен в виде единого государственного экзамена [20].

Подготовка к единому государственному экзамену, ведется уже в течение более десяти лет. Главная цель, стоящая перед старшеклассниками, которые готовятся сдавать единый государственный экзамен — это сдача самого единого государственного экзамена и в дальнейшем поступление в среднее профессиональное учебное заведение или высшее учебное заведение. Уровень тревоги у выпускников остается высоким, а это ведет к понижению организованности деятельности и внимания. Когда ребенок тратит много энергии на тревогу, тогда у него остается мало энергии на деятельность в учебном процессе [25].

Стрессоустойчивость во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации содержит познавательный, личностный и процессуальный компоненты [25].Познавательный компонент проявляется в высокой мобильности, четкости и структурированности мышления, в высоком уровне переключаемости и концентрации внимания, в высокой работоспособности, умении организовывать деятельность, сформированности внутреннего плана действий. Познавательный компонент подразумевает сформированность всех компонентов учебной деятельности и навыков самоорганизации.

Личностный компонент готовности к сдаче единого государственного экзаменавыражается в адекватности самооценки, умении адекватно оценивать свои умения, знания и способности, в самостоятельности мышления, способности к самоопределению, оптимальном уровне тревоги. Личностный компонент предполагает сформированность у старшеклассников личностно-смысловой позиции, позволяющий выстроить осознанную стратегию деятельности на экзамене. Процессуальный компонент проявляется в знакомстве с процедурой экзамена, в сформированности навыков работы с тестовым материалом, в высоком уровне развития коммуникативной активности, в способности к саморегуляции и релаксации [27].

Во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации выделяются следующие компоненты стрессоустойчивости:

Первый — когнитивный компонент, проявляющийся в уровне знаний выпускников о процедуре ЕГЭ, в уровне развития познавательных процессов (внимания, памяти и мышления).

Второй — мотивационный компонент, связанный с уровнем развития учебной мотивации, мотивами личностного и профессионального самоопределения.

Третий — эмоциональный компонент, выражающийся в уровне переживания чувства тревоги предстоящего выпускного испытания.

Четвертый — поведенческий компонент, проявляющийся в стратегии поведения в стрессовой ситуации, в уровне стрессоустойчивости.

В данном исследовании мы сконцентрируем внимание на особенностях развития поведенческого компонента психологической готовности к ЕГЭ, а именно на уровне развития стрессоустойчивости старшеклассников.

В подростковом возрасте происходят серьезные изменения личности. Как писал Л.С.Выготский, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного». Действительно, одной из ярких особенностей данного периода является личностная нестабильность. Она проявляется в эмоциональной и нравственной неустойчивости, тревожности, противоречивости чувств, колебаниях самооценки. Все это приводит к низкой стрессоустойчивости. Для того чтобы успешно противостоять стрессам, подросткам необходимо как можно раньше научиться управлять своей психической деятельностью, развивать эмоциональную устойчивость. В этом им должны помогать окружающие их взрослые.

Так как, эффективность формирования стрессоустойчивости подростков зависит от психолого - педагогической культуры учителей и родителей, наличия взаимопонимания и взаимоуважения между взрослыми и школьником, а также владения подростком определенными знаниями и умениями, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций.

Перед учителем стоит важная задача создать педагогические условия для формирования у школьников стрессоустойчивости [7].

На развитие стрессоустойчивости подростков большое влияние оказывает положительное эмоциональное воздействие (поддержка) учителя. Правильно организованное взаимодействие школьника и учителя определяет эффективность, как обучения, так и настроение подростка в образовательной среде. Если учитель строит обучение по принципугуманизации взаимоотношений с учащимися, то это значительно снижает стрессовое влияние учебной деятельности. Но зачастую учителя больше нацелены на то, сколько материала они успели рассказать, поэтому весь учебный процесс проходит в быстром темпе и в нем просто не хватает времени на помощь и поддержку. А в подростковом возрасте особенно важна поддержка со стороны взрослых. Подросток, находящийся на переломном жизненном этапе, испытывает некоторые трудности приводящие к стрессам.

Стресс, по определению Г.Селье, - это «неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования». Исходя, из этого определения можно сделать вывод о том, что благодаря стрессам человек адаптируется к изменяющим условиям [23].

Но важно то, как проходит процесс адаптации. Стресс стимулирует отрицательные изменения поведения и деятельности подростка, вызывая ухудшение памяти, внимания, мышления, неадекватность оценки ситуации, чрезмерную двигательную активность или заторможенность. Положительные эффекты проявляются в активизации психики, ускорении психических процессов, гибкости мышления, улучшении оперативной памяти, за счет которых повышается эффективность деятельности. Низкий уровень стресса и недостаточная вовлеченность адаптационных процессов в учебную деятельность подростка может стать причиной низких результатов обучения. Умеренный стресс укрепляет возможности организма, расширяет опыт преодоления стрессовых ситуаций. Стресс, превышающий адаптационные возможности подростка становится опасным для его успешного обучения и непосредственно здоровья. Так как в стрессовых ситуациях в большом количестве вырабатываются гормоны, отрицательно влияющие на работу нервной системы и внутренних органов.

Исходя из этого, вопрос об управлении стрессом в ситуациях учебной деятельности становится особенно важной. Чтобы решить данный вопрос необходимо выявить стрессовые факторы учебной деятельности и создать организационно – педагогические условия по снижению их неблагоприятного влияния на подростков, а именно: повышение психологической культуры педагогов и его профессиональной компетентности; усиление взаимодействия педагогов и родителей; повышение психологической культуры родителей; учет влияния индивидуально - личностных свойств подростков на поведение в стрессовых ситуациях учебного процесса, то стрессоустойчивость школьников подросткового возраста заметно увеличится. Кроме педагога проводить работу с учащимися должен школьный психолог. Так как он специализирован на коррекции нежелательных особенностей психического развития ребенка [8].

Проведение тестирования на выявления у учащихся способности преодоления стрессовых ситуаций поможет определить уровень стрессоустойчивости, провести коррекционную работу с подростками входящих в «группу риска», подготовить рекомендации для учителей и родителей по взаимодействию с ними и правильно сформировать процесс обучения.

Стоит также подчеркнуть, что во многих работах акцент ставится на определенных признаках, характеризующие снижение стрессоустойчивости у обучающихся:

– безразличие (потеря честолюбия, умственная и физическая лень, готовность смириться с неуспехом, отсутствие энтузиазма, неспособность сконцентрироваться на каком-либо занятии);

– постоянные сомнения (зависть к успехам других, сомнения в достижении результата, плохое расположение духа, нарушение концентрации внимания);

– нерешительность (предпочтение быть подчиненным, исполнять приказы и команды других, отсутствие инициативы, неспособность распределить свое время, отставание в сроках и темпе выполнения заданий);

– беспокойство и подверженность страхам (необъективная оценка возникающих проблем, сложность в поиске решений задач, неверие в собственные силы, снижение интеллектуальных способностей);

– особая осторожность во всем(негативное отношение к событиям, неуверенность в осуществлении целей и планов, неуравновешенность, нервозность).

Более того, в поведении обучающегося иногда проявляются такие признаки, как неуважение и унижение собеседников и окружающих людей, отсутствие последовательности в действиях, гиперактивность и т. д. Если педагог замечает любой из указанных признаков, в первую очередь необходимо изучить их более подробно и наблюдать за ними, не забывая учитывать возрастные и личностные особенности личности.

Как правило, в учебной среде стрессовые ситуации часто возникают из-за конфликтов в основных зонах окружающей среды обучающегося, которые включают следующие компоненты:

1) учащийся — преподаватель;

2) учащийся — процесс обучения;

3) учащийся — личные взаимоотношения (семья, друзья, одноклассники или одногруппники);

4) учащийся — неучебная среда (здоровье, социально-экономические условия, климатические особенности).

Согласно результатам многих исследований, самыми конфликтными считаются взаимодействия между учащимся и процессом обучения, а также между учащимся и его преподавателями. При этом наибольшее количество негативных чувств у обучающегося проявляется из-за индивидуальных особенностей педагога, отличительных черт их общения. Подобные конфликтные условия, как правило, появляются из-за конкретных, характеризующих определенную образовательную среду условий [9].

Среди них такие учебные стресс-факторы, как:

1) Организационные (особенности учебной деятельности):

– несоответствующий возможностям учащегося объем учебной нагрузки;

– противоречивые требования педагога;

– скучный, монотонный учебный процесс;

– лишние, чрезмерные обязанности.

2) Личностные (отношение к учебной деятельности):

– трудности в личной жизни учащегося, неблагополучные условия в семье;

– нарушение здоровья, неблагоприятное самочувствие;

– боязнь утратить собственный статус в учебном коллективе;

– кризис самосознания и идентификации.

3) Педагогические (морально-психологический климат в коллективе):

– затянувшиеся конфликтные ситуации;

– страх не овладеть учебным материалом;

– боязнь ошибиться, сделать что-то неправильно;

– переживание, связанные с потерей лидерства.

Описанные стресс-факторы являются основаниями для снижения стрессоустойчивости обучающихся, их часто исследуют и обсуждают в образовательной среде. Вопрос состоит в том, какие профилактические меры предпринять для адаптации к стрессовым условиям, как повлиять на стресс-факторы учебной среды. Главные принципы заключаются в том, чтобы научиться различать управляемые и неуправляемые стрессогенные ситуации, а также осознавать позитивное и негативное влияние стрессов в образовательном процессе.

**1.3 Методы формирования стрессоустойчивости у учащихся 9 и 11 классов во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации**

Существует противоречие между отсутствием технологий и методик, формирующих стрессоустойчивость у старшеклассников и необходимостью профилактики негативного эмоционального состояния подростков. Очень важно научить подростков управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях регулировать свое состояние, знать свои сильные и слабые характерологические особенности, адекватно оценивать свои возможности, что повысит успешность личности и качество жизни. Саморегуляция–этап стрессоустойчивости, активно начинает развиваться в подростковом возрасте, когда формируется рефлексия как основное новообразование данного возраста [25].

К.А. Альбуханова-Славская определяет саморегуляцию как «способность к организации собственной активности, ее мобилизации, регулировании в соответствии с объективными требованиями и активностью других людей»[2].

Современные старшеклассники нуждаются в оказание им психологической поддержки со стороны педагогов, родителей и квалифицированной психологической помощи психологов. Именно совместные усилия педагогов, родителей и психологов способны сформировать у старшеклассников психологическую готовность к сдаче ЕГЭ. Формирование психологической готовности определяют как формируемый психологом процесс, направленный на организацию ситуаций, предоставляющих школьнику решение появляющихся трудностей собственными силами или вместе с психолого-педагогическим коллективом при подготовке к единому государственному экзамену [10].

Формирование стрессоустойчивости в процессе подготовки к единому государственному экзамену включает следующие направления. Индивидуальная и групповая психодиагностическая работа со старшими школьниками. Эффективность формирования психологической готовности к единому государственному экзамену старшеклассника зависит от особенностей развития познавательных процессов, прежде всего мышления, памяти, внимания; учебной мотивации и таких эмоционально-личностных особенностей как стрессоустойчивость, уверенность в себе, оптимизм, эмоционально-волевой самоконтроль, локус контроля, мотивация достижения.

Организация специализированных тренингов, предполагающие развитие рефлексивных, мотивационных, эмоционально – волевых и коммуникативных составляющих стрессоустойчивости, а также обеспечение связанности проводимых тренингов с преподаванием учебных предметов, повысит эффективность формирования подростковой стрессоустойчивости [12].

Обосновав организационно - педагогические условия формирования стрессоустойчивости можно заметить, что внедрение их в образовательный процесс не так сложен, как кажется на первый взгляд. Поэтому в большей мере все зависит от правильности его построения, а также заинтересованности взрослых в развитие стрессоустойчивости подростков. Совместная работа школьного коллектива и родителей создаст правильно организованный образовательный процесс, в котором значительно уменьшиться влияние отрицательных факторов стресса [22].

Данный факт показывает актуальность изучения методов и основных направлений оказания психологической помощи старшеклассникам в процессе подготовки к единому государственному экзамену. Психологами признается, что наиболее эффективным методом развития уверенного поведения личности старшеклассника в период подготовки к Единому государственному экзамену является психологическое сопровождение. Именно уверенное поведение старшеклассников в процессе сдачи единого государственного экзамена становится залогом успешного преодоления стрессовой ситуации и достижения, адекватных полученным знаниям, результатов. Успешная сдача единого государственного экзамена обеспечивает благоприятный старт для профессиональной самореализации личности старшеклассника [21].

Наиболее эффективным видом психологической помощи старшеклассникам в трудной жизненной ситуации подготовки и сдачи единого государственного экзамена, является психологическое сопровождение, так как оно носит пролонгированный характер и включает в себя различные методы гармонизации системы отношений личности, активизации личностных ресурсов и повышения стрессоустойчивости. Восстановление внутренней гармонии личности старшеклассника в процессе психологического сопровождения помогает ему мобилизовать все внутренние ресурсы, контролировать свое психоэмоциональное состояние и уверенно справляться с трудной жизненной ситуацией сдачи единого государственного экзамена [28].

Проведение диагностики старшеклассников позволяет выявить школьников «группы риска», установить уровень тревожности и степень эмоциональной напряженности. Результаты диагностической работы позволяют психологу подобрать эффективную форму и стратегию психологической поддержки школьников, которые испытывают трудности в подготовке к единому государственному экзамену [27].

Консультативная работа по формированию психологической готовности к единому государственному экзамену — это оказание помощи обучающимся, направленной на формирование у них знаний о трудностях, которые возникают при подготовке к экзамену; активизацию личностных и социальных ресурсов, помогающих приобрети уверенность в возможности преодоления трудностей; выработку продуктивных стратегий совладания с возможными стрессами и возникающими в процессе экзамена трудностями. В процессе этой работы происходит снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, обучение навыкам эмоционально-волевой саморегуляции, формирование уверенного поведения. В процессе консультативной деятельности психолог выявляет учеников с затруднениями в обучении и разрабатывает рекомендации для педагогов и родителей по психологической коррекции трудностей в обучении, учету индивидуально-психологических особенностей личности в процессе обучения. Консультативная работа включает: методические приемы «Давай думать вместе!» или «Человечек», которые влияют на аналитическую проработку проблемы сдачи единого государственного экзамена; методы беседы и анализа, влияющие на выбор альтернатив решения проблем школьника, возникающих при подготовке к экзамену [21].

Коррекционно-развивающая работа при формировании стрессоустойчивости к единому государственному экзамену состоит в том, что идет работа с учениками, которые испытывают трудности в обучении. Эта работа направлена на развитие памяти, внимания, мышления, навыков самоорганизации и самоконтроля у школьника, на снятие тревожности и формирование уверенного поведения.

В процесс коррекционно-развивающей деятельности по формированию психологической готовности к единому государственному экзамену включаются обучение способам снятия эмоционального напряжения, повышение сопротивляемости стрессу, развитие навыков эмоциональной и физиологической саморегуляции, активизация внутренних ресурсов и поддержания позитивного образа «Я» [19].

Коррекционно-развивающая работа включает следующие группы методов: методы арт-терапии, включающие сказкотерапию, музыкотерапию и изотерапию; методы мышечной и дыхательной релаксации; методы, помогающие справиться с внутренним сопротивлением и способствующие развитию рефлексивных навыков и позитивного мышления, например, упражнения «Ресурсное место», «Сведение рук» и др.

Методы арт-терапии ставят целью гармонизацию личности старшеклассника с проблемами через развитие способностей самопознания, самопонимания, самовыражения и саморефлексии.

Метод сказкотерапии решает следующие задачи: понижение уровня тревожности и психоэмоционального напряжения у школьников, обеспечение чувства психологической безопасности, осознание собственных страхов, активизация своих личностных ресурсов, необходимых при сдаче единого государственного экзамена.

Метод музыкотерапии решает следующие задачи: активизация творческих проявлений, помогающих при подготовке к единому государственному экзамену; регуляция психоэмоционального состояния; снижение тревожности и напряжения; повышение уверенности в себе и своих силах.

Метод изотерапии включает следующие задачи: развитие межличностных навыков; укрепление самооценки и уверенности в себе; снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности; избавление от негативных переживаний по поводу неудачной сдачи экзамена.

Психопрофилактическая работа по формированию психологической готовности к единому государственному экзамену включает групповые психологические занятия. Одним из методов такой работы является социально-психологический тренинг. В процессе тренинговой работы происходит формирование уверенного поведения, осознание личностной успешности в преодолении трудностей и личностных ценностей, выработка продуктивных стратегий совладания со стрессом [16].

Психологическое просвещение при формировании психологической готовности к единому государственному экзамену заключается в формировании у школьников, педагогов и родителей интереса к психологическим знаниям и готовности использовать их в собственном развитии. При выборе направления и формы формирования психологической готовности к единому государственному экзамену для работы с выпускниками необходимо основываться на индивидуальном подходе к каждому школьнику, который является ведущим в процессе образования и учитывает личностные особенности старшеклассников.

Возможно использование различных стратегий формирования психологической готовности к единому государственному экзамену: единовременной, пролонгированной (в течение продолжительного срока), дискретной (прерывистой, состоящей из отдельных частей), непосредственной, опосредованной и др.

На основе этих видов стратегий и осуществляется формирование психологической готовности к единому государственному экзамену, каждая из этих стратегий имеют свое определенное значение в организации процесса подготовки школьников к единому государственному экзамену.

Таким образом, можно выделить следующие направления формирования психологической готовности школьников к единому государственному экзамену [15]:

- Психологическую диагностику, позволяющую выявить уровень развития познавательных процессов, учебной мотивации школьника, таких эмоционально-личностных особенностей как стрессоустойчивость, уверенность в себе, оптимизм, эмоционально-волевой самоконтроль, локус контроля, мотивация достижения.

- Психологическое консультирование, направленное на формирование у старшеклассников знаний о трудностях, которые возникают при подготовке к экзамену; активизацию личностных и социальных ресурсов, помогающих приобрети уверенность в возможности преодоления трудностей; выработку продуктивных стратегий совладания с возможными стрессами и возникающими в процессе экзамена трудностями.

- Коррекционно-развивающую работу, проводимую со старшеклассниками, имеющими трудности в усвоении общеобразовательной программы и направленную на обучение их способам снятия эмоционального напряжения, повышение сопротивляемости стрессу, развитие навыков эмоциональной и физиологической саморегуляции, активизацию внутренних ресурсов и поддержание позитивного образа «Я».

Основными методами, используемыми в работе, являются: метод арт-терапии, ролевая игра, дыхательная гимнастика, глубинная мышечная релаксация, аутогенная тренировка и др. Психологическое просвещение, заключающееся в формировании у школьников, педагогов и родителей интереса к психологическим знаниям и готовности использовать их в собственном развитии. Психологическую профилактику, направленную на формирование уверенного поведения старшеклассников посредством их участия в социально-психологических тренингах.

Анализ научной литературы показал, что понятие струссоустойчивостьсложное понятие, включающее несколько компонентов: мотивационный, интеллектуальный, коммуникативный и эмоционально-волевой.

**Заключение**

Согласно результатам многих исследований, самыми конфликтными считаются взаимодействия между учащимся и процессом обучения, а также между учащимся .

Описанные стресс-факторы являются основаниями для снижения стрессоустойчивости обучающихся, их часто исследуют и обсуждают в образовательной среде. Вопрос состоит в том, какие профилактические меры предпринять для адаптации к стрессовым условиям, как повлиять на стресс-факторы учебной среды. Главные принципы заключаются в том, чтобы научиться различать управляемые и неуправляемые стрессогенные ситуации, а также осознавать позитивное и негативное влияние стрессов в образовательном процессе.

Основными методами, используемыми в работе, являются: метод арт-терапии, ролевая игра, дыхательная гимнастика, глубинная мышечная релаксация, аутогенная тренировка и др. Психологическое просвещение, заключающееся в формировании у школьников, педагогов и родителей интереса к психологическим знаниям и готовности использовать их в собственном развитии. Психологическую профилактику, направленную на формирование уверенного поведения старшеклассников посредством их участия в социально-психологических тренингах.

Анализ научной литературы показал, что понятие струссоустойчивость сложное понятие, включающее несколько компонентов: мотивационный, интеллектуальный, коммуникативный и эмоционально-волевой.

Учащиеся 11 класса испытывают большее напряжение по сравнению с учащимися 9 класса.

Наиболее тревожными оказались учащиеся 11 класса, из за экзаменнов. Они в большей мере склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

**Список использованныхисточников**

1. Аврамова, Т.И. Развитие эмоционально-личностной компетентности средствами тренинга у студентов / Т.И. Аврамова // Акмеология. – 2015.- №3. – С. 20–21.

2. Абульханова-Славская, К.А. О субъекте психической деятельности. М.: Наука, 1973. 234 с.

3. Амонашвили, Ш.А. Основы гуманной педагогики / Ш. А. Амонашвили. – М.: Свет, 2015. – 368 с. 207

4. Басыров, А.С., Игебаева, Ф.А. Проблема стресса, его последствия и способы борьбы // NovaInfo.Ru, 2016, T.2, № 56, C.422-427.

5. Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов// Ежегодник Российского психологического общества: Материалы3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в8 Т. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. – Т. 1. С. 453-457.

6. Безопасная школа[Текст] :настол. кн. для рук. и преподавателей образ. учреждений/ С. В. Алексе-ев[и др.] ; под общ. ред. С. В. Алексеева, Т. В. Мельниковой. – Санкт-Петербург: СПб АППО, 2013. – 280 с.

7. Бура, Л. В. Профилактика школьнойдезадаптации как средство сохранения психологического здоровья обучающихся / Л. В. Бура // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. – Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – 244 с.

8. Джеррольд, С. Гринберг Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с

9. Игебаева, Ф.А., Гумерова Л.У. Преодоление стресса как условие стабильности общества. В сборнике: Социально-экономические аспекты развития современного государства. Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2014. С. 94-95.

10. Игебаева, Ф.А. Синдром профессиональной деформации личности. В сборнике: общество в эпоху перемен: формирование новых социально-экономических отношений материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015. С. 14-15.

11. Игебаева, Ф.А. Дистресс профессионального выгорания // Научное познание в контексте междисциплинарного взаимодействия» Сб. научных трудов по материалам Международных научно-практических конференций научной сессии «Декабрьские научные чтения». 2016. С. 53-54.

12. Игебаева, Ф.А. Искусство управлять людьми - самое трудное и высокое из всех искусств в сборнике: Science, technologyandlife - 2014 proceedingsoftheinternationalscientificconference. editorsv.a. iljuhina,v.i. zhukovskij, n.p. ketova, a.m. gazaliev, g.s.mal'. 2015. С. 1073-1079.

13. Ковалевская, А.А. Особенности саморегуляции и стрессоустойчивость подростков / А. А. Ковалевская // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. – Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – 244 с.

14. Кузнецова, Л. Э., Косинова Д. С. Направления формирования психологической готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф.(г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань: Издательство «Бук», 2017. — С. 37–41.

15. Кузнецова, Л. Э., Косинова Д. С. Теоретический анализ проблемы психологической готовности старшеклассников к единому государственному экзамену как стрессовой жизненной ситуации // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф.(г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань: Издательство «Бук», 2017. — С. 42–49.

16. Кубашичева, Л. Н. Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья // AustrianJournalofHumanitiesandSocialSciences. 2014. № 9—10. С. 171—173.

17. Кузнецова, Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания учеб.пособ. для студ. факультета психологии, Куйбышев, 2012. - 96 с.

18. Ланина, Н.В. О развитии эмоционального интеллекта как ресурса личностного роста человека / Н.В. Ланина // Акмеология. – 2015. – №3. – С. 99-100.

19. Ланина, Н.В. Психологическое сопровождение эмоционального развития будущего педагога / Н.В. Ланина // Известия ВГПУ. – 2015. – №3(268). – С. 148-150.

20. Нагирнер, И. И. Стрессоустойчивость обучающихся: методология, теория, технология / И. И. Нагирнер, Г. И. Железовская // Саратов: Саратовский источник, 2016. — 132 с.

21. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.

22. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Спб.: Речь, 2010. – 334с.

23. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: МНПП «РЭМАР». – 1992. –109 с.

24. Смирнов, В. М., Коповой А. С. Специфика негативного воздействия современных информационных технологий на личность старшеклассника в кон- тексте трансформации характера социального взаимодействия // Пензенский психологический вестник. 2016. № 1 (6). С. 78—86

25. Сулейманова, А. С. Особенности эффективного формирования стрессоустойчивости у учащихся [Электронный ресурс] / Сулейманова А. С., Магомедова Е. Э. // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». — Режим доступа: http://www.scienceforum.ru/2015/1041/10154.

26. Судаков, К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К.В. Судаков. – М.: НИИ норм.физиологии им. П.К. Анохина РАМН, 1983. –268 с.

27. Тихомирова, Т. С. Технологический подход к созданию образовательной среды в школе / Т. С. Тихомирова // Стандарты и мониторинг в образовании. — № 2 (89). — 2013. — С. 33–37.

28. Цахаева, А. А. Реализация психологического ресурса адаптивного поведения в процессе развития личности // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. — Махачкала, 2014. — № 3 (28). — С. 33–37.

29. Щербатых, Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006. – 304 с.

30. Бодров, В.А. Преодоление психологического стресса / М.: ПЕР СЭ; Логос, 2007 – C. 635 - 644

31. Концепция развития дополнительного образования детей. Утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от4 сентября2014 г. №1726-р[Электронный ресурс] // Правительство Рос-сии: [официал. сайт]. – URL: http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf. – Проверено: 28.09.2018.

32. Тихомирова, Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности / Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук. Москва, 2004. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.dissercat.com/content/formirovanie-stressoustoichivosti-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta-v-uchebnoideyatelnosti/ (дата обращения: 31.05.2017).

Приложение 1

Опросник «Насколько Я предрасположен к стрессу»

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки.
2. Меня больше беспокоит мысль, как бы не получить двойку.
3. Меня всегда беспокоит мысль, как бы получить пятерку.
4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание.
5. Я иногда чувствую, что все забыл.
6. Бывает, что «легкие» предметы я не могу ответить на 5, хотя считаюсь хорошим учеником.
7. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.
8. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией.
9. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.
10. Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю.
11. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости отвечать у доски.
12. Перед занятиями или экзаменом у меня, непонятно почему, иногда возникает внутренняя дрожь.

Интерпретация результатов:

Необходимо подсчитать количество ответов да:

• от 0 до 3 - низкий уровень тревожности, необходимо более серьезно подойти к вопросу сдачи экзамена, усилить подготовку;

• от 4 до 6 - подверженность экзаменационному стрессу средняя;

• от 7 до 12 - подверженность экзаменационному стрессу высокая, было бы полезным пройти курс психологической подготовки к экзаменам.

Примеры фраз-формул для самопрограммирования:

• Я могу получать радость каждый день своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.

• Экзамен - лишь часть моей жизни.

• Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

• Чтобы ни случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

* Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Приложение2

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Инструкция***.***

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

Обработка результатов

**1)** Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

**2)** На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов - низкая, 31 - 44 балла - умеренная; 45 и более высокая.

Приложение 3

Методика самооценки личности (Будасси)

Инструкция:

1 этап: «Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые на Ваш взгляд должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во 2 колонке)»

2 этап: «Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «идеал») цифру 1 . Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2 . И так далее…»

3 этап: «Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное Я» цифру 1 . Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2 . И так далее…»

Обработка результатов методики:

1. Найти значения d, d 2 , S d 2

где d - разность номеров рангов.

2 . По формуле Роджерса подсчитать коэффициент корреляции рангов:

r =1 - (6 S d 2 /(n 3 -n)) ,

где d - разность номеров рангов, n - число рассматриваемых свойств (20)

Нормативы:

Если r стремится к +1, то это указывает на завышенную самооценку;

Если r стремится к -1, то это указывает на заниженную самооценку;

При -0,5 < r< +0 ,5 - самооценка нормальная.

Приложение 4

Уверенность в себе (тест Райдаса)

Инструкция:

Вам будет предложено 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Примерьте эти утверждения к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия в баллах, а именно:

5 - очень характерно для меня, описание очень верное.

4 - довольно характерно для меня - скорее да, чем нет.

3 - отчасти характерно, отчасти не характерно.

2 - довольно не характерно для меня - скорее нет, чем да.

1 - совсем не характерно для меня, описание не верно.

Ключ:

1. Определите сумму баллов для вопросов №№ 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29.

2. Определите сумму баллов для вопросов №№ 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

3. Прибавьте к первой сумме число 72 и вычтите вторую сумму.

0-24: очень неуверен в себе;

25-48: скорее не уверен, чем уверен;

49-72: среднее значение уверенности;

73-96: уверен в себе;

97-120: слишком самоуверен.