

РЕФЕРАТ

Отчет 64 с., 2ч., 13 рис., 52 источников, 11 прил.

Тема: «Негативные эмоциональные состояния школьников в период подготовки к Государственной итоговой аттестации».

Ключевые слова: самочувствие, активность, настроение, субъективный комфорт, умственное утомление, физическое утомление, ситуативная тревожность, личностная тревожность, позитивные эмоции, тревожно-депрессивные эмоции, остро негативные эмоции.

Объект исследования: Негативные эмоциональные состояния.

Предмет исследования: Возрастные особенности негативных эмоциональных состояний обучающихся в период подготовки к ГИА.

Цель работы: Охарактеризовать возрастные особенности негативных эмоциональных состояний школьников в период подготовки к ГИА.

Задачи исследования:

1. Изучить источники в психологической литературе, посвященные проблеме негативных состояний школьников.
2. Описать психологические трудности старшеклассников в период подготовки к выпускным экзаменам.
3. Эмпирическим путем оценить уровень ситуативной и личностной тревожности учащихся 9-х и 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.
4. Разработать рекомендации для руководства школ, школьных психологов, учителей и родителей старшеклассников по сопровождению учащихся в период подготовки к выпускным экзаменам

Методы исследования:

1. Теоретический – изучение и анализ научной литературы;
2. Эмпирические методы.

Результаты работы и их новизна: Подводя итог, проведенное исследование позволило выявить ряд ключевых различий в эмоциональном и физическом состоянии учащихся 9 и 11 классов. Девятиклассники, как правило, демонстрируют более стабильное самочувствие и меньшую

подверженность острому физическому и умственному утомлению, что, вероятно, связано с менее интенсивной учебной нагрузкой и отсутствием непосредственной перспективы выпускных экзаменов. Однако, они более подвержены ситуативной тревожности, вызванной адаптацией к новым учебным требованиям.

В свою очередь, одиннадцатиклассники, находясь в преддверии важных жизненных решений, характеризуются повышенным уровнем острого физического и умственного утомления, сниженным субъективным комфортом и преобладанием личностной тревожности. Это подчеркивает значительное влияние стресса, связанного с подготовкой к экзаменам и выбором дальнейшего образовательного пути, на их психозмоциональное состояние.

Область применения результатов: Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ психологической поддержки школьников в период подготовки к экзаменам.

Эффективность или практическая значимость работы: Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных последствий негативных эмоциональных состояний школьников и их влияния на профессиональную ориентацию и личностное развитие.

Данные о внедрении (возможности внедрения): Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ психологической поддержки школьников в период подготовки к экзаменам. Это включает внедрение техник релаксации, когнитивно-поведенческой терапии. Также важным аспектом является оптимизация учебного процесса, включая создание комфортной учебной среды и гибких подходов к обучению, что способствует снижению уровня стресса и тревожности у учащихся

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕММЫ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА.....	6
1.1 Стресс и тревожность у школьников.	6
1.2 Факторы, способствующие возникновению негативных эмоций.....	7
1.3 Дифференциальные эмоции: виды и их проявления.....	9
1.4 Влияние негативных эмоциональных состояний на учебную деятельность. Связь между тревожностью и успеваемостью.	10
1.5 Умственная и физическая усталость: причины и последствия.	12
1.6 Субъективный комфорт и его роль в учебном процессе	13
1.7 Методы преодоления негативных эмоциональных состояний	15
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА.....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	43
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка к Государственной итоговой аттестации (ГИА) представляет собой значимый и ответственный этап в жизни каждого школьника, который требует особого внимания и серьезного подхода. Этот период, как правило, сопровождается не только интенсивной учебной нагрузкой, но и значительными эмоциональными переживаниями, которые могут оказать существенное влияние на психологическое состояние учащихся. В условиях растущей конкуренции, а также высоких ожиданий со стороны общества, родителей и педагогов, школьники часто сталкиваются с повышенным уровнем стресса и тревожности.

Актуальность исследования негативных эмоциональных состояний школьников в этот критический период обусловлена необходимостью создания благоприятных условий для их психологического благополучия и гармоничного развития. Понимание причин и факторов, способствующих возникновению стресса, а также разработка эффективных методов его преодоления, представляют собой важные задачи для системы образования. Важно отметить, что современная образовательная система предъявляет высокие требования к учащимся, что нередко становится причиной возникновения у них различных негативных эмоциональных состояний. Эти состояния могут проявляться в виде тревожности, стресса, умственной и физической усталости, что, в свою очередь, негативно сказывается на учебной мотивации и успеваемости школьников.

Проблематика данного исследования заключается в выявлении факторов, влияющих на эмоциональное состояние учащихся в период подготовки к экзаменам, а также в изучении взаимосвязи между этими факторами и результатами их учебной деятельности. Это позволит не только глубже понять природу возникающих проблем, но и предложить

эффективные решения для снижения негативных последствий, связанных с экзаменационным стрессом.

Объект исследования: Негативные эмоциональные состояния.

Предмет исследования: Возрастные особенности негативных эмоциональных состояний обучающихся в период подготовки к ГИА

Цель: Охарактеризовать возрастные особенности негативных эмоциональных состояний обучающихся в период подготовки к ГИА.

Задачи исследования:

1. Изучить источники в психологической литературе, посвященные проблеме негативных состояний школьников.
2. Описать психологические трудности старшеклассников в период подготовки к выпускным экзаменам.
3. Эмпирическим путем оценить уровень ситуативной и личностной тревожности учащихся 9-х и 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.
4. Разработать рекомендации для руководства школ, школьных психологов, учителей и родителей старшеклассников по сопровождению учащихся в период подготовки к выпускным экзаменам

Гипотезы:

1. Вероятно, существуют особенности проявления негативных эмоциональных состояний школьников разных возрастных групп в период подготовки к ГИА.
2. Вероятно, высокий уровень физического и умственного утомления усиливает выраженность негативных эмоциональных состояний.
3. Вероятно, уровень физического и умственного утомления, а так же выраженность негативных эмоциональных состояний выше у обучающихся 9х классов в силу их возрастных особенностей.
4. Вероятно, у обучающихся 9х классов будет преобладать ситуативная тревожность, а у обучающихся в 11х классов – личностная.

Методы исследования:

1. Теоретический – изучение и анализ научной литературы;
2. Эмпирические методы.

Методики исследования:

- 1 Методика самочувствие, активность, настроение (САН).
- 2 Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина.
- 3 Методика «Шкала состояний»; «Шкала дифференциальных эмоций» адаптация А. Б. Леоновой.
- 4 Опросник для оценки острого умственного утомления А. Б. Леоновой.
- 5 Опросник для оценки острого физического утомления А. Б. Леоновой.
- 6 Метод статистического анализа данных: корреляционный анализ и критерии достоверности средних.

Эмпирическая база исследования: Учащиеся 9 и 11 классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13» в количестве 41 человека.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА.

1.1 Стресс и тревожность у школьников.

Стресс у школьников представляет собой довольно распространённое явление, особенно ярко проявляющееся в период подготовки к экзаменам. Это состояние психического напряжения возникает как реакция на значительные нагрузки или ожидания, которые учащийся считает трудновыполнимыми. В такие моменты стресс может быть вызван высоким уровнем ответственности, временными ограничениями и страхом перед провалом. Как отмечает Астапова, «школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников»¹. Таким образом, на уровень стресса у школьников оказывают влияние не только социальные ожидания, но и внутренние переживания, что подчеркивает комплексность данного явления и его многофакторность.

Тревожность, в свою очередь, представляет собой эмоциональное состояние, которое характеризуется чувством неопределённости и ожиданием негативных событий. У школьников это состояние часто связано с академической деятельностью, особенно в период подготовки к экзаменам. В частности, «страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей». Этот страх может возникать из-за опасения не оправдать ожидания родителей или учителей, что добавляет дополнительный уровень давления на учащихся.

¹ Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. Н. Астапов // Психологический журнал. – 2012. – № 5.

Между стрессом и тревожностью существует тесная взаимосвязь: стрессовые ситуации способны усиливать тревожные состояния, в то время как тревожность, в свою очередь, повышает восприимчивость к стрессу. Совместное влияние этих факторов может значительно ухудшить эмоциональное состояние школьника и снизить его способность справляться с учебными нагрузками. Более того, связь между мотивацией и негативными эмоциональными состояниями, такими как тревожность, указывает на уровень школьной дезадаптации. Это, в свою очередь, может негативно сказываться на учебной деятельности, приводя к снижению успеваемости и ухудшению общего психоземotionalного состояния учащихся. Таким образом, важно учитывать все аспекты, влияющие на стресс и тревожность у школьников, чтобы разработать эффективные стратегии поддержки и помощи в их образовательном процессе.

1.2 Факторы, способствующие возникновению негативных эмоций

Социальные факторы существенно влияют на эмоциональное состояние школьников. Давление со стороны общества, включая ожидания учителей и сверстников, может вызывать у учащихся чувство тревоги и стресса. Исследования показывают, что около 70% школьников испытывают стресс перед экзаменами, что связано с давлением со стороны родителей и педагогов. Эти обстоятельства увеличивают нагрузку на психику детей, что может негативно сказаться на их эмоциональном состоянии. Уляхин² отмечает, что «современные исследователи, такие как Бодров В.А., Чибисова М., считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. А экзамены – это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей». Таким образом, стресс, вызванный экзаменационным давлением, затрагивает не только самих учащихся, но и их

² Уляхин Т.М. Наука, образование, общество // Наука, образование, общество. — 2015. — N 1(3). — [Электронный ресурс]. — URL: <https://ukonf.com/doc/no.2015.01.pdf>

окружение, что подчеркивает важность комплексного подхода к решению этой проблемы.

Семья и близкое окружение играют ключевую роль в эмоциональном состоянии школьников. Поддержка родителей значительно снижает уровень стресса и тревожности, и исследования подтверждают, что она может уменьшить стресс у детей на 15–20%. Вместе с тем, чрезмерное давление со стороны родителей, завышенные ожидания и недостаток понимания могут привести к противоположному результату, усиливая тревожность у детей. Также важно учитывать, что устойчивость является важным защитным фактором от стресса и развития психологической заболеваемости. Это было особенно заметно в контексте студентов-медсестер, которые испытывали высокий уровень стресса во время пандемии COVID-19.

Экзамены, особенно государственные итоговые, представляют собой значительное испытание для школьников. Высокие требования, связанные с необходимостью соответствовать ожиданиям родителей и учителей, усиливают эмоциональное напряжение. В выпускном классе ожидание экзаменов, таких как ЕГЭ и ОГЭ, приводит к увеличению психологического напряжения еще задолго до самих испытаний, практически с начала учебного года, как отмечают Салехова и Андриевский: «Эти обстоятельства формируют у учащихся страх перед неудачей, что может негативно сказаться на их результатах»³.

Индивидуальные различия в уровне психологической устойчивости и способности справляться с трудностями влияют на реакцию школьников на стрессовые ситуации. Учащиеся, обладающие развитыми навыками саморегуляции и получающие поддержку от окружающих, легче преодолевают стресс и тревожность. В этом контексте важно отметить, что, по мнению Е. Г. Силяевой, «школьная тревожность определяется как

³ Салехова Д. С., Андриевский В. А. Влияние интенсивности психологического стресса на повышение артериального давления у учащихся выпускного класса // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». — [б. г.]. — [б. м.]. — DOI 10.21661/г-469144.

устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих»⁴. Это подчеркивает важность работы над развитием психологической устойчивости и уверенности в себе.

1.3 Дифференциальные эмоции: виды и их проявления

Дифференциальные эмоции представляют собой концепцию, предложенную Карроллом Изардом, которая акцентирует внимание на том, что эмоции являются базовыми и независимыми состояниями, играющими ключевую роль в развитии личности и поведении. Эта теория утверждает, что эмоции, такие как радость, страх, гнев и интерес, представляют собой отдельные элементы, которые взаимодействуют с другими психическими процессами. Понимание дифференциальных эмоций важно для анализа их влияния на поведение и восприятие школьников в стрессовых ситуациях.

Эмоции можно классифицировать на положительные и отрицательные. Положительные эмоции, такие как радость и интерес, способствуют мотивации и успешному усвоению знаний, тогда как отрицательные эмоции, такие как гнев, страх и тревожность, могут препятствовать учебной деятельности. Классификация эмоций помогает понять их влияние на различные аспекты жизни школьников, включая их эмоциональное состояние и учебные результаты.

Проявления дифференциальных эмоций у школьников могут быть разнообразными. Страх перед экзаменами часто приводит к избеганию подготовки или чрезмерной тревожности, что снижает концентрацию. В то же время радость от успехов способствует активному участию в учебном процессе и повышению мотивации. Исследование копинг-поведения студентов в обычной стрессовой ситуации и во время подготовки к экзамену

⁴ Салехова Д. С., Андриевский В. А. Влияние интенсивности психологического стресса на повышение артериального давления у учащихся выпускного класса // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». — [б. г.]. — [б. м.]. — DOI 10.21661/r-469144.

показало, что правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием имеет значительное значение. Эмоциональные реакции школьников оказывают комплексное влияние на их учебную деятельность, объединяя как негативные, так и позитивные аспекты.

Дифференциальные эмоции существенно влияют на эмоциональное состояние школьников. Высокая тревожность, например, может снижать когнитивные способности, такие как память и внимание, что негативно сказывается на учебной деятельности. В то же время положительные эмоции способствуют лучшему усвоению материала и повышению мотивации. В этом контексте важно отметить, что «на развитие стрессоустойчивости подростков большое влияние оказывает положительное эмоциональное воздействие (поддержка) учителя». Поддержка со стороны педагогов, таким образом, играет ключевую роль в формировании эмоционального фона, который, в свою очередь, влияет на учебные достижения школьников.

1.4 Влияние негативных эмоциональных состояний на учебную деятельность. Связь между тревожностью и успеваемостью.

Тревожность представляет собой эмоциональное состояние, характеризующееся чувством беспокойства, напряжения и ожидания неблагоприятных событий. У школьников это состояние часто проявляется в период подготовки к экзаменам, когда учащиеся сталкиваются с высоким уровнем ответственности и ожиданий. Исследования показывают, что около 60% школьников испытывают высокий уровень тревожности перед экзаменами, что может выражаться как в эмоциональных, так и в физических симптомах, таких как учащенное сердцебиение, потливость и напряжение мышц. В этом контексте важно отметить, что «исследуется один из аспектов школьного стресса – оценочной тревожности и копинг-поведению». Это

подчеркивает необходимость комплексного подхода к изучению как причин, так и последствий тревожности у учащихся.

Значительное влияние на эмоциональное состояние учащихся оказывают внешние обстоятельства, такие как недостаточная подготовка к экзаменам, дефицит времени и отсутствие уверенности в своих знаниях. Эти факторы усиливают стрессовые переживания и могут ухудшать общее состояние. Важно отметить, что «переживание эмоции «огорченность» в первой ситуации прямо связано с состоянием сомнения, в то время как во второй ситуации существует механизм компенсации, не позволяющий этой эмоции усиливаться». Это подчеркивает взаимодействие внутренних и внешних факторов, формирующих эмоциональное состояние учащегося.

Тревожность оказывает значительное влияние на когнитивные функции школьников, включая память, внимание и способность концентрироваться. Высокий уровень тревожности часто ассоциируется с ухудшением памяти и снижением способности сосредотачиваться на заданиях, что негативно сказывается на процессе обучения. Исследования указывают на то, что негативные эмоциональные состояния, такие как тревожность и стресс, могут существенно влиять на успеваемость школьников в период подготовки к государственному экзамену. Таким образом, тревожность не только затрагивает отдельные когнитивные функции, но и может значительно снижать общую академическую эффективность учащихся.

Индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень самоуверенности, наличие социальной поддержки и умение справляться со стрессом, играют ключевую роль в восприятии тревожности. Ученик, обладающий высоким уровнем уверенности в себе и поддержкой со стороны близких, может легче справляться с экзаменационным стрессом.

Для снижения влияния тревожности на успеваемость школьников можно применять различные методы, такие как медитация, дыхательные

упражнения и техники релаксации. Эти подходы показали свою эффективность в уменьшении уровня стресса и повышении концентрации внимания. Например, «эффективным методом для снятия стресса является метод произвольной регуляции дыхания, посредством которого человек сознательно контролирует число дыхательных движений». В связи с этим использование дыхательных техник может существенно улучшить психологическое состояние учащихся.

1.5 Умственная и физическая усталость: причины и последствия.

Умственная усталость представляет собой состояние, характеризующееся снижением способности к концентрации внимания, ухудшением памяти и снижением когнитивных функций. Это состояние возникает в результате длительного умственного напряжения, например, при интенсивной подготовке к экзаменам. Физическая усталость, в отличие от умственной, связана с истощением физических ресурсов организма. Она может проявляться в виде слабости, снижения физической активности и общей вялости. Эти виды усталости нередко взаимосвязаны и усиливают друг друга, особенно в условиях повышенной учебной нагрузки.

Основной причиной умственной усталости у школьников является интенсивная учебная деятельность, особенно в период подготовки к экзаменам. Длительное выполнение однообразных заданий и высокая концентрация внимания приводят к истощению когнитивных ресурсов. В этом контексте стоит отметить, что "ГИА вызывает множество дискуссий и сомнений у общественности, что делает актуальным изучение влияния сдачи ГИА на уровень тревожности обучающихся". Влияние экзаменов на психологическое состояние учащихся следует учитывать наряду с другими факторами, способствующими умственной усталости, такими как стресс и недостаток отдыха.

Недостаток сна является одной из причин физической усталости. Ночной отдых, необходимый для восстановления организма, часто сокращается из-за необходимости подготовки к экзаменам, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья. Вместе с тем, физические упражнения могут защищать людей от последствий старения, что особенно актуально для поддержания здоровья в период стресса.

Умственная усталость снижает концентрацию внимания, замедляет обработку информации и ухудшает память. Это приводит к снижению успеваемости и увеличению времени, необходимого для усвоения материала. Физическая усталость также оказывает негативное влияние на учебный процесс. Учащиеся с недостатком энергии испытывают трудности с выполнением задач, их мотивация к обучению снижается, что в целом ухудшает их результаты.

Усталость тесно связана с эмоциональным состоянием школьников. Хроническая усталость может вести к повышенной раздражительности, тревожности и даже депрессивным состояниям. Эти эмоции, в свою очередь, усиливают чувство усталости, создавая замкнутый круг.

1.6 Субъективный комфорт и его роль в учебном процессе

Субъективный комфорт можно определить как индивидуальное восприятие человеком своего состояния и условий окружающей среды, которые способствуют его благополучию и удовлетворенности. В контексте образовательного процесса субъективный комфорт школьников включает в себя их физическое, эмоциональное и социальное состояние, а также удовлетворенность учебной средой, отношениями с учителями и одноклассниками.

На субъективный комфорт школьников влияет множество факторов, включая физические условия учебной среды, такие как удобство рабочего

места, освещение и температура в классе. Также важны эмоциональная поддержка со стороны учителей и родителей, наличие дружеских отношений с одноклассниками и отсутствие конфликтов. Исследования показывают, что субъективный комфорт тесно связан с удовлетворенностью учебной средой и отношениями с окружающими.

Субъективный комфорт играет ключевую роль в формировании учебной мотивации школьников. Когда учащиеся чувствуют себя комфортно в учебной среде, они демонстрируют большее желание участвовать в образовательном процессе, проявляют инициативу и стремятся к достижению высоких результатов. Исследования подтверждают, что комфортная учебная среда способствует снижению уровня тревожности и улучшению концентрации учащихся.

Субъективный комфорт является важным фактором в снижении уровня стресса у школьников. Эмоциональная поддержка со стороны учителей и родителей, а также наличие благоприятной учебной среды помогают учащимся справляться с нагрузками и сохранять психологическое равновесие. Например, практика медитации и релаксации в образовательных учреждениях показала свою эффективность в снижении уровня стресса у учащихся.

Субъективный комфорт школьников тесно связан с их физическим и эмоциональным состоянием. Удобство рабочего места, достаточное количество сна и сбалансированное питание положительно влияют на физическое благополучие. Эмоциональная поддержка и отсутствие конфликтов способствуют стабильности эмоционального состояния, что, в свою очередь, улучшает общее самочувствие учащихся и их академическую успеваемость. Завьялова и Бочанцева отмечают, что «школьная тревожность может негативно повлиять на все сферы жизнедеятельности ребёнка, в том числе на общение, учебную деятельность, состояние здоровья и на общее

психологическое развитие»⁵. Поэтому комплексный подход к созданию комфортной образовательной среды является ключевым для успешного развития школьников.

Для повышения субъективного комфорта школьников важно создать благоприятные условия в учебной среде. Это может включать улучшение физической обстановки в классах, обеспечение эмоциональной поддержки учащимся, проведение тренингов для учителей по созданию комфортной атмосферы и внедрение программ по управлению стрессом. Такие меры помогут учащимся чувствовать себя более уверенно и комфортно.

Примеры успешных практик повышения субъективного комфорта включают программы по улучшению школьной среды в Финляндии, которые привели к увеличению уровня удовлетворенности учащихся. Также практика медитации и релаксации в школах Великобритании показала снижение уровня стресса у школьников. Эти инициативы демонстрируют, как целенаправленные усилия могут способствовать созданию комфортной учебной среды.

1.7 Методы преодоления негативных эмоциональных состояний

Регулярная практика релаксационных упражнений, таких как медитация, йога или прогрессивная мышечная релаксация, может значительно улучшить эмоциональное состояние школьников. Исследования показывают, что эти методы способствуют снижению стресса и одновременно улучшают когнитивные функции, такие как память и внимание, что особенно актуально в период интенсивной подготовки к экзаменам. При этом «физическая активность улучшает кровообращение, что очень помогает во время умственных нагрузок, в процессе решения различных логических задач, ведь кровь переносит кислород, доставляя его

⁵ Завьялова А.Н., Бочанцева Л.И. Гендерные особенности проявления школьной тревожности у младших школьников // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». — [б. г.]. — [б. м.]. — [б. и.].

по клеткам». Таким образом, сочетание релаксационных техник с физической активностью создает оптимальные условия для успешного обучения и подготовки к экзаменам.

Применение когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в школьной среде может включать как групповые занятия, так и индивидуальные консультации с психологом. Эти сессии направлены на развитие навыков управления стрессом, таких как позитивное мышление и постановка реалистичных целей. Юсупова и Масалимова в своем исследовании отмечают, что «результаты исследовательского анализа литературы по проблеме экзаменационного стресса показывают, что можно отметить такие формы и соответствующие методы психологической работы по профилактике стрессов у школьников в период подготовки к ОГЭ, как: групповой и индивидуальный формат работы»⁶. Используя эти техники, учащиеся могут более эффективно контролировать свои эмоции и справляться с давлением, связанным с экзаменами.

Управление временем является ключевым аспектом подготовки к экзаменам, способным существенно снизить уровень стресса у школьников. Экзаменационный стресс у студентов представляет собой значимую проблему, так как он может негативно сказаться на их учебной деятельности и итоговых результатах. Исследования показывают, что методы тайм-менеджмента, такие как техника 'Pomodoro', способствуют повышению продуктивности и снижению эмоционального выгорания. Эти подходы помогают учащимся более эффективно распределять время между учёбой и отдыхом, что в свою очередь улучшает их общее состояние и результаты.

Арт-терапия и другие творческие методы, такие как рисование, музыка или танцы, являются эффективными способами снижения тревожности у

⁶ Юсупова А.С., Масалимова А.Р. Познавательная самостоятельность учащихся как фактор творческого саморазвития личности в цифровом пространстве // VI Андреевские чтения: современные концепции и технологии творческого саморазвития личности: сборник статей участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 25–26 марта 2021 г.). — Казань: Издательство Казанского университета, 2021. — С. 420–423.

школьников. Согласно данным исследований, такие подходы активируют зоны мозга, ответственные за позитивные эмоции, и способствуют улучшению настроения. Арт-терапия помогает учащимся выразить свои эмоции и справиться с негативными переживаниями, возникающими в период подготовки к экзаменам.

Создание комфортного учебного пространства играет важную роль в снижении уровня стресса и тревожности у школьников. Удобная и эргономичная мебель, достаточное освещение и благоприятный температурный режим способствуют улучшению концентрации внимания и повышению продуктивности. Исследования показывают, что правильно организованное пространство помогает учащимся чувствовать себя более уверенно и спокойно. Кроме физической составляющей, важно учитывать и психологический комфорт. Это включает в себя создание доброжелательной атмосферы, где учащиеся могут свободно выражать свои мысли и не бояться ошибок. Поддержка со стороны учителей и одноклассников также является важным аспектом, способствующим снижению уровня тревожности.

Важно учитывать индивидуальные биологические ритмы учащихся, так как для большинства подростков более продуктивное время приходится на вторую половину дня. Организация учебного процесса с учетом этих особенностей способствует лучшему усвоению материала и снижению уровня стресса. Тем не менее, исследователи отмечают, что проблема школьной тревожности в настоящее время является весьма распространенной, особенно в начальной школе. Это явление связано с изменением ведущего вида деятельности у детей. Таким образом, адаптация учебного процесса к биоритмам учащихся может не только повысить успеваемость, но и снизить уровень тревожности.

Гибкие подходы к обучению позволяют учитывать индивидуальные потребности и особенности каждого учащегося. Это может включать использование разнообразных методов преподавания, таких как групповые

проекты, самостоятельное изучение материала или интерактивные занятия. Такие подходы способствуют повышению интереса к учебе и снижению тревожности. Исследования показывают, что предоставление учащимся возможности выбирать способ выполнения заданий и темп обучения способствует улучшению их эмоционального состояния. Это помогает создать более комфортные условия для образовательного процесса и повысить мотивацию к учебе.

Поддержка индивидуальных учебных потребностей школьников включает создание условий, позволяющих каждому учащемуся раскрыть свой потенциал. Это может проявляться в предоставлении дополнительных материалов, индивидуальных консультациях или адаптации учебного плана в соответствии с особенностями ученика. Такие меры снижают тревожность и повышают уверенность в собственных силах. Исследования подтверждают, что мотивация является необходимым условием для любой формы произвольной активности, включая учебную деятельность, так как она способствует стремлению к познанию и достижению учебных целей. Создание поддерживающей образовательной среды не только удовлетворяет потребности учеников, но и усиливает их внутреннюю мотивацию.

Эмоциональная поддержка со стороны родителей играет ключевую роль в снижении уровня стресса у школьников, особенно в период подготовки к экзаменам. Когда дети ощущают заботу и внимание со стороны родителей, это способствует их уверенности и спокойствию. Исследования показывают, что дети, получающие такую поддержку, демонстрируют более низкий уровень тревожности во время экзаменов, что положительно сказывается на их учебной деятельности. Студенты первого курса, в частности, более подвержены учебному стрессу и менее стрессоустойчивы, поскольку учеба в вузе значительно отличается от школьной. Это подчеркивает важность поддержки на всех этапах образовательного

процесса, начиная с начальной школы и заканчивая высшим учебным заведением.

Учителя играют ключевую роль в жизни школьников и способны оказывать значительное влияние на их эмоциональное состояние. Методы позитивного подкрепления, такие как похвала и мотивация, помогают снизить уровень стресса у учащихся. Согласно опросу 2020 года, 73% школьников отметили, что поддержка учителей способствует их способности справляться с учебными трудностями. Тем не менее, «психологические исследования показывают, что в период подготовки к экзаменам у школьников наблюдается значительное увеличение уровня тревожности и стресса, что может негативно сказаться на их учебной деятельности и результатах». Это подчеркивает необходимость эмоциональной поддержки со стороны педагогов в критические моменты учебного процесса.

Эффективное взаимодействие между родителями и учителями является ключевым аспектом, способствующим эмоциональному благополучию школьников. Совместные родительско-учительские собрания и программы обучения навыкам эмоциональной поддержки улучшают коммуникацию между взрослыми и детьми, что помогает школьникам ощущать себя более защищенными и уверенными. Исследование факторов агрессии младших школьников «имеет важное значение для их позитивной социализации, профилактики девиантного поведения, формирования конструктивного межличностного взаимодействия, оптимизации семейных взаимоотношений». Таким образом, комплексный подход к взаимодействию родителей и учителей способствует не только эмоциональному благополучию, но и социальной адаптации детей.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА.

Актуальность данного исследования заключается в том, что экзаменационная ситуация является стрессовой для учащихся, педагогов и родителей. Специфика процесса подготовки к экзамену. Она характеризуется увеличением объёма учебной нагрузки и психоэмоциональной нагрузкой учащихся. Тревога и страх упустить шанс самореализации. От результатов аттестации зависит успешное построение жизненной перспективы ученика. Специфика проведения экзаменов. Жёсткие правила, присутствие незнакомых людей и непривычная обстановка повышают беспокойство и уровень тревожности. Возможность возникновения эмоционального выгорания. На фоне длительного и сильного стресса может возникнуть это состояние, от которого страдает не только психика, но и физическое здоровье.

Длительные и интенсивные переживания способны привести к ухудшению соматического состояния, снижению познавательной активности, продуктивности учебной деятельности учащихся и, как следствие, снижению результатов сдачи экзаменов.

Таким образом, актуальность темы негативных эмоциональных состояний школьников в период подготовки к экзаменам связана с необходимостью сохранения психологического здоровья обучающихся и обеспечения им необходимой поддержки в этот период.

Объект исследования: Негативные эмоциональные состояния.

Предмет исследования: Возрастные особенности негативных эмоциональных состояний обучающихся в период подготовки к ГИА

Цель: Охарактеризовать возрастные особенности негативных эмоциональных состояний школьников в период подготовки к ГИА.

Задачи исследования:

1. Изучить источники в психологической литературе, посвященные проблеме негативных состояния школьников.
2. Описать психологические трудности старшеклассников в период подготовки к выпускным экзаменам.
3. Эмпирическим путем оценить уровень ситуативной и личностной тревожности учащихся 9-х и 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.
4. Разработать рекомендации для руководства школ, школьных психологов, учителей и родителей старшеклассников по сопровождению учащихся в период подготовки к выпускным экзаменам

Гипотезы:

1. Вероятно, существуют особенности проявления негативных эмоциональных состояния школьников разных возрастных групп в период подготовки к ГИА.
2. Вероятно, существуют особенности взаимосвязи между уровнем физического и умственного утомления и субъективного комфорта, и выраженностью негативных эмоциональных состояний у обучающихся 9 и 11 классов.
3. Вероятно, уровень физического и умственного утомления, а так же выраженность негативных эмоциональных состояний выше у обучающихся 11х классов в силу их возрастных особенностей.
4. Вероятно, у обучающихся 9х классов будет преобладать ситуативная тревожность, а у обучающихся в 11х классов – личностная.

Методы исследования:

1. Теоретические – изучение и анализ научной литературы;
2. Эмпирические методы.

Методики исследования:

- 1 Методика самочувствие, активность, настроение (САН).
- 2 Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина.

3 Методика «Шкала состояний»; «Шкала дифференциальных эмоций» адаптация А. Б. Леоновой.

4 Опросник для оценки острого умственного утомления А. Б. Леоновой.

5 Опросник для оценки острого физического утомления А. Б. Леоновой.

6 Метод статистического анализа данных: корреляционный анализ и критерии достоверности средних.

Эмпирическая база исследования: Учащиеся 9 и 11 классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13» в количестве 41 человека.

1. Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М.П. Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

2. Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством,

нервностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Шкала самооценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих тревожность реактивную (РТ, номера высказываний с 1 по 20) и личностную (ЛТ, номера высказываний с 21 по 40). На каждое из высказываний необходимо дать один из четырех вариантов ответа: 1 - почти никогда, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - почти всегда (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

3. Шкалы дифференциальных эмоций (ШДЭ) — инструмент самоотчета (рефлексии), созданный для оценки выражения самим индивидом своих собственных фундаментальных эмоций и/или комплексов эмоций. Эта методика представляет собой список (перечень) общеупотребительных (массовых) определений (суждений), которые, в то же время, стандартизированы и переводят индивидуальное описание эмоционального переживания в отдельные общие категории эмоций (обобщенных переживаний) (ПРИЛОЖЕНИЕ 3). Методика “Шкала состояния ” Методика состоит из 10 биполярных шкал. Для оценки степени выраженности переживаний по каждой паре используется 7-балльная шкала с нейтральной оценкой «0» и тремя оценками: 1 – слабая выраженность, 2 – умеренная выраженность, 3 – сильная выраженность. На бланке методики оценочная шкала представлена в симметричной форме «3210123». При подсчете результатов она трансформируется в последовательность от 7 до 1 баллов. Оценочный балл присваивается максимально позитивной оценке признака, а балл 1 – максимально негативной, 4 – соответствует нейтральному пункту «0». Основным показателем данной методики является *индекс субъективного комфорта (ИСК)*, который рассчитывается как общая сумма баллов,

набранная испытуемым по всем 10 шкалам. Оценки могут варьировать в диапазоне от 10 до 70 баллов. (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

4. Опросник для оценки острого умственного утомления предназначен для оценки степени умственного утомления, которое может развиваться на протяжении одного рабочего дня у лиц, работа которых связана с обработкой информационных потоков. К ним относятся представители различного рода операторских профессий, работники диспетчерских служб, пользователи ЭВМ широкого профиля, учащиеся и многие другие. Опросник содержит 18 утверждений, отражающих признаки снижения общей работоспособности, специфических нарушений ощущений и восприятия, когнитивного дискомфорта, изменений в эмоционально-волевой регуляции деятельности и социальных контактах. На основании полученных частных оценок подсчитывается общий показатель методики — *индекс умственного утомления* (ИУУ), — равный сумме баллов по всем пунктам опросника (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).

5. Опросник для оценки острого физического утомления. Методика направлена на определение степени физического утомления, которое может развиваться на протяжении одного рабочего дня. Опросник применим в тех видах труда, где, главным образом, используется не физический труд, а интенсивные динамические и статические нагрузки, существует необходимость длительно поддерживать фиксированную рабочую позу, либо часто чередовать различные виды активности (например, работа в офисах, учебная деятельность, операторский труд и др.). Опросник содержит 18 утверждений, отражающих прямую симптоматику физического дискомфорта (1-10), проявления психической нестабильности и истощения (11-14) и эмоционально-мотивационные оценки (15-18) (ПРИЛОЖЕНИЕ 6).

В данном исследовании мы изучили негативные эмоциональные состояния школьников в период подготовки к ГИА. В исследовании приняли участие испытуемые юноши и девушки, обучающиеся в 9 и 11 классах.

Результаты представлены ниже. Расчеты были произведены в программе Microsoft Excel и SPSS Statistics 21.

Результаты 9 класса по методики САН были представлены на рисунке 1. Высокий уровень по шкале «Самочувствия» был выявлен у 50% (13) школьников. Средний уровень был выявлен у 46% (12) школьников, низкий уровень был выявлен у 4% (1) ученика. Высокий уровень по шкале активности был обнаружен у 38% (10) школьников, средний уровень у 54% (14) школьников. Низкий уровень по шкале активности был обнаружен у 8% (2) учеников. Высокий уровень по шкале «Настроение» был обнаружен у 65% (17) учащихся, средний уровень был обнаружен у 27% (7) школьников. Низкий уровень по шкале «Настроения» выявлен у 8% (2) школьников. Из полученных результатов можно сделать вывод, что учащиеся 9 класса имеют хорошее самочувствие, высокую активность и у них преобладает позитивное настроение

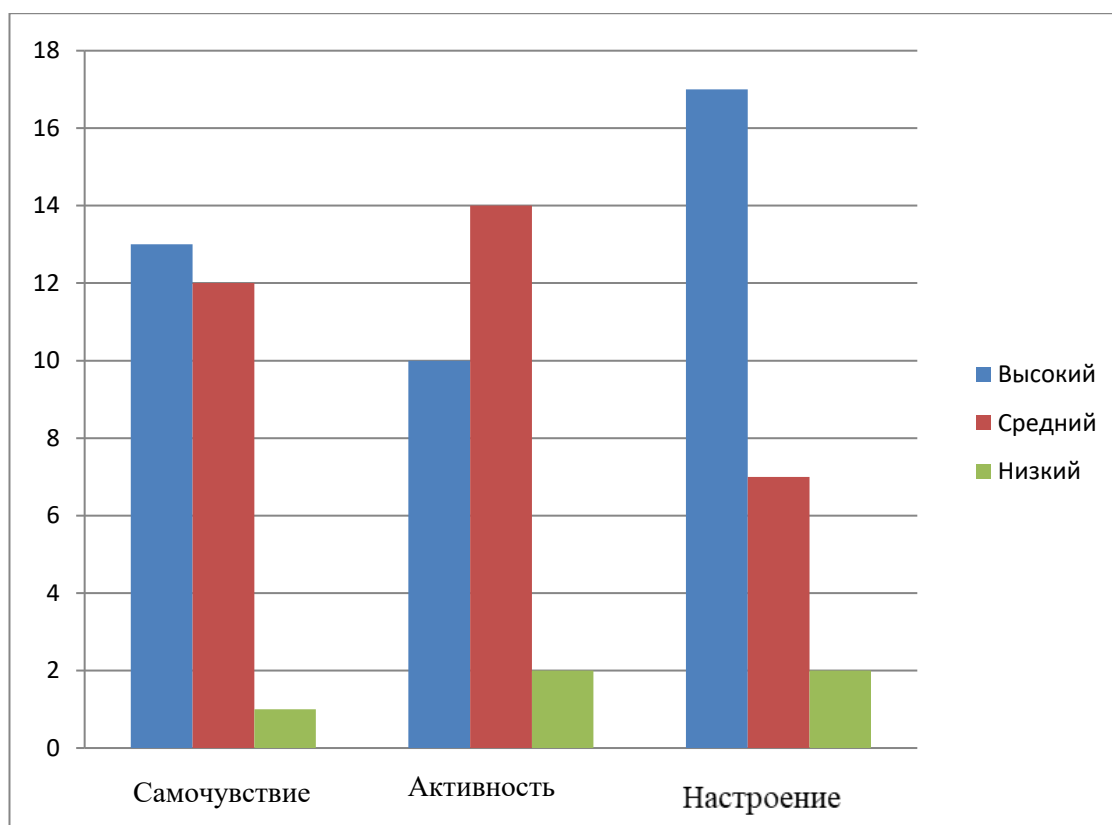


Рисунок 1 – Результаты по методике САН 9 класс.

Результаты 11 класса по методике САН представлены на рисунке 2. Высокий уровень по шкале «Самочувствие» был выявлен у 33% (5) школьников. Средний уровень был выявлен у 47% (7) школьников, низкий уровень присутствует у 20% (3) учеников. По шкале «Активность» высокий уровень преобладает у 60% (9) учащихся, средний уровень у 27% (4) учащихся, низкий уровень – 13% (2) школьников. По шкале «Настроение» высокий уровень присутствует у 60% (9) школьников, средний уровень присутствует у 20% (3) школьников, низкий уровень у 20% (3) школьников. Из полученных данных можно сделать вывод, что учащиеся 11 класса пребывают в оптимальном для учебы самочувствии, преобладает высокая активность и настроение.

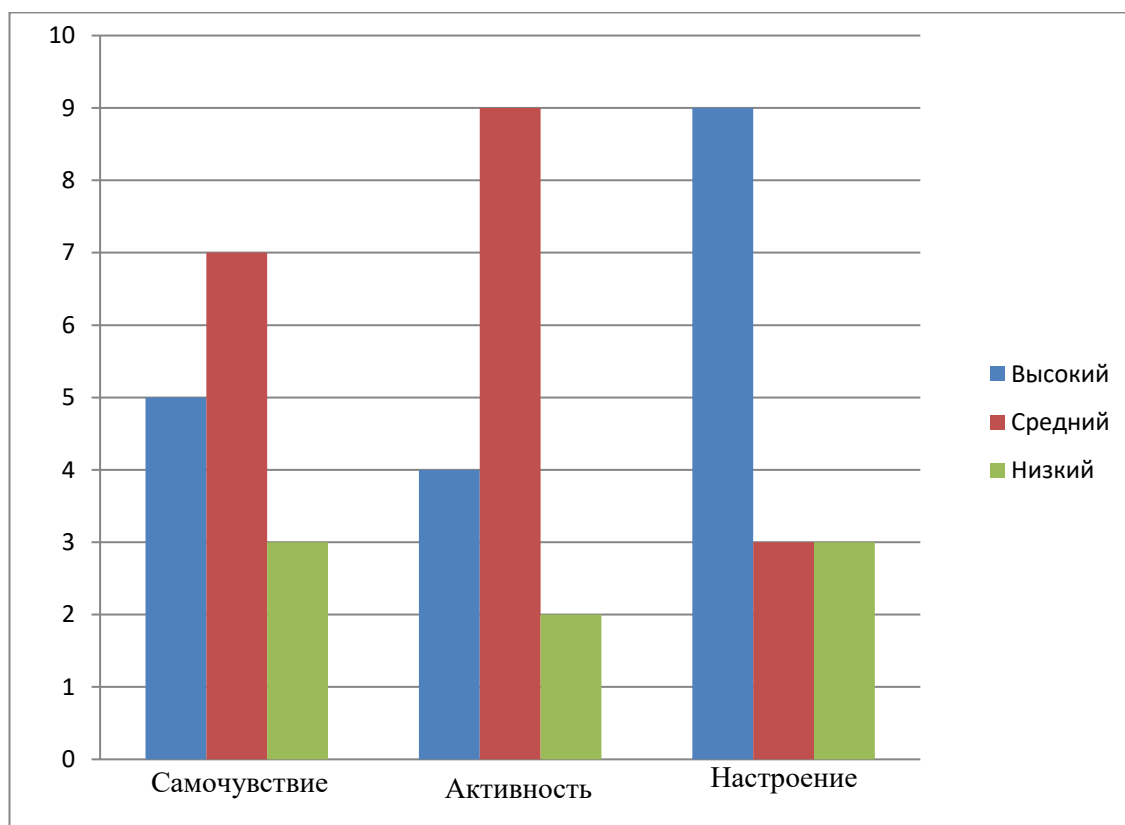


Рисунок 2 – Результаты по методике САН 11класс.

Результаты 9 класса по «Шкале дифференциальных эмоций» представлены на рисунке 3. По шкале «Позитивные эмоции» сильный уровень был выявлен у 8% (2) учащихся, выраженный уровень у 23% (6) школьников. Умеренный уровень позитивных эмоций был выявлен у 46% (12) школьников, слабый у 23% (6) школьников. По шкале «Остро-негативных эмоций» сильный уровень был выявлен у 8% (2) школьников, выраженный у 12% (3) школьников. Умеренный уровень был обнаружен у 38% (10) учащихся, слабый уровень у 42% (11) учащихся. По шкале «Тревожно-депрессивных эмоций» сильно выраженный уровень был обнаружен у 4% (1) учеников, выраженный уровень у 15% (4) учеников. Умеренный уровень был обнаружен у 31% (8) учащихся, слабый уровень был обнаружен у 50% (13) школьников. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что у учеников 9 преобладает умеренный уровень позитивных эмоций, слабый уровень остро негативных эмоций и слабый уровень тревожно-депрессивных, что является нормой.

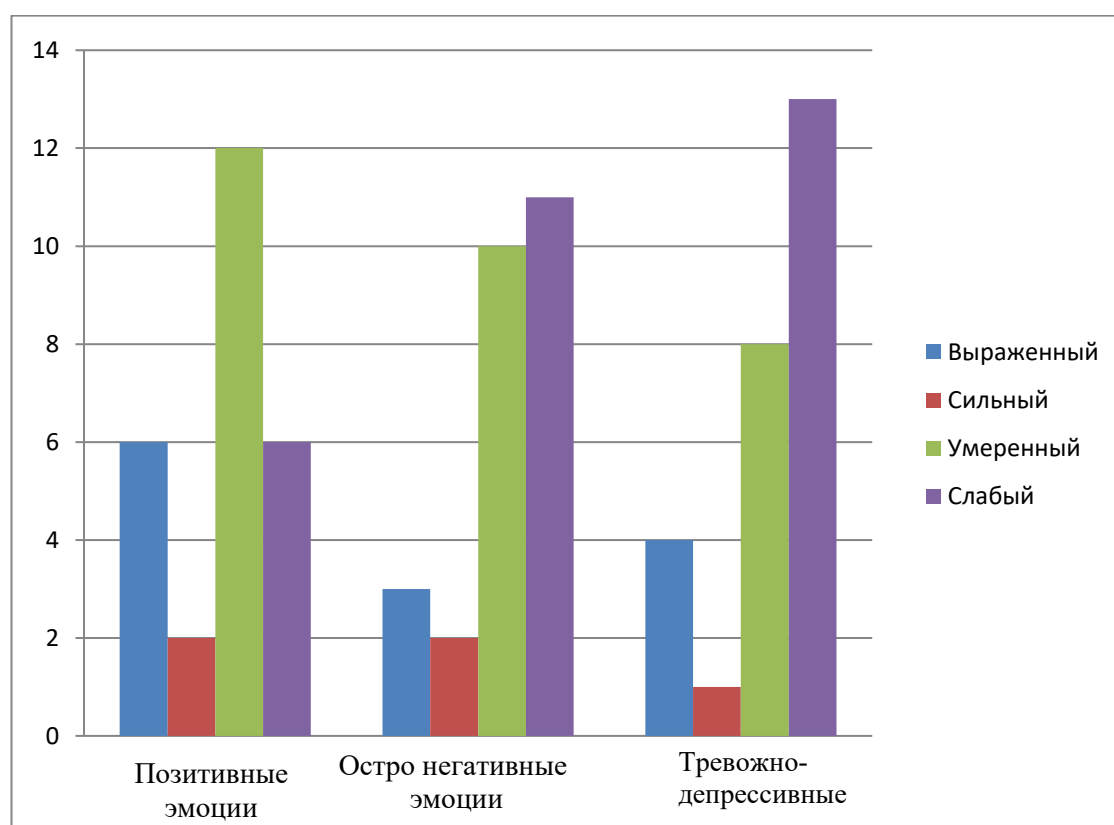


Рисунок 3 – Результаты по методике «Шкала дифференциальных эмоций» 9 класс.

Результаты 11 класса по «Шкале дифференциальных эмоций» представлены на рисунке 4. По шкале «Позитивные эмоции» сильно выраженный уровень присутствует у 13% (2) учеников, выраженный уровень обнаружен у 27% (4) учащихся. Умеренно выраженный уровень позитивных эмоций выявлен у 40% (6) учащихся, слабо выраженный уровень обнаружен у 20% (3) школьников. Сильно выраженный уровень по шкале «остро-негативные эмоции» выявлен у 20% (3) учащихся, выраженный уровень обнаружен у 27% (4) учащихся. Умеренно выраженный уровень негативных эмоций выявлен у 20% (3) школьников, слабо выраженный уровень негативных эмоций выявлен у 33% (5) школьников. По шкале «Тревожно-депрессивные эмоции» сильно выраженный уровень присутствует у 13% (2) учащихся, выраженный уровень присутствует у 47% (7) школьников. Умеренно выраженный уровень тревожно-депрессивных эмоций выявлен у 27% (4) школьников, слабо выраженный уровень присутствует у 13% (2) учащихся. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у учеников 11 класса умеренно выражены позитивные эмоции, остро-негативные эмоции находятся на выраженном уровне, что не является нормой. Выраженный уровень тревожно-депрессивных эмоций может говорить о том, что школьники испытывают сильные переживания в период подготовки к экзаменам и волнение о будущем.

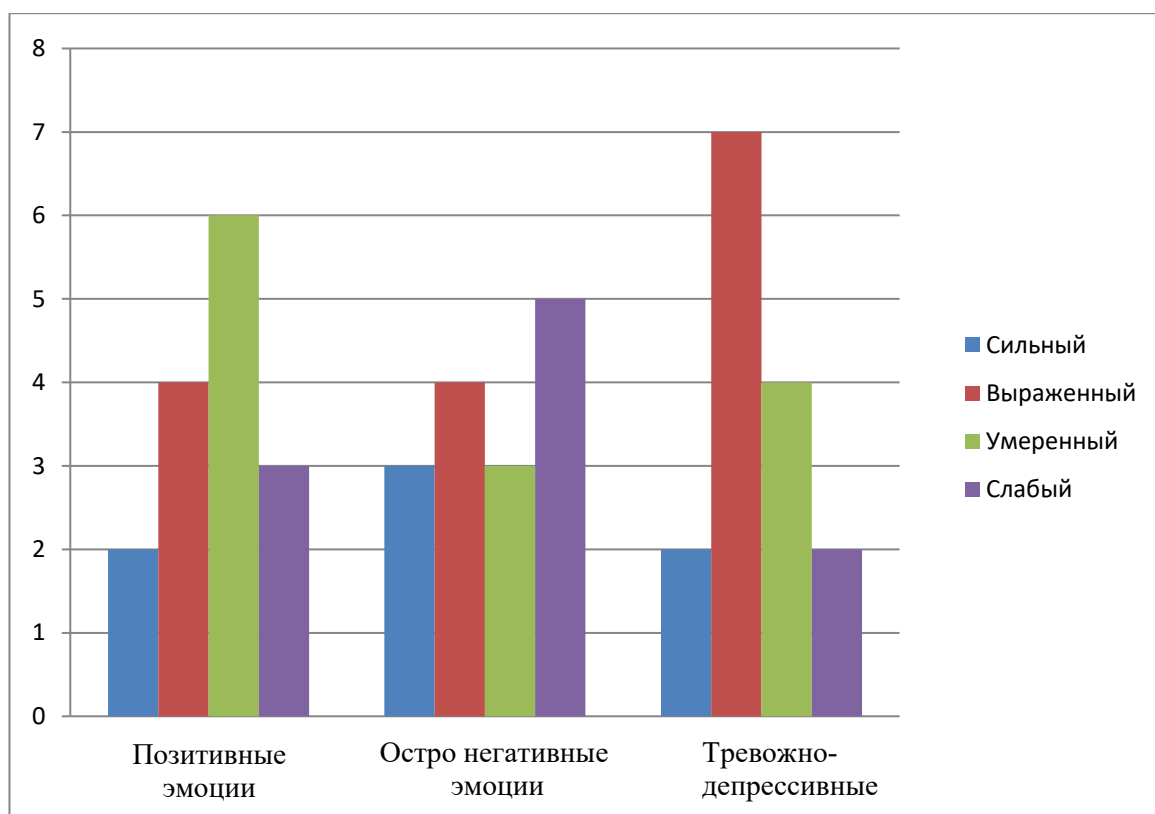


Рисунок 4 – Результаты по методике «Шкала дифференциальных эмоций» 11 класс.

Результаты 9 класса по шкале состояний представлены на рисунке 5. Высокий уровень субъективного комфорта выявлен у 24% (6) школьников, приемлемый уровень выявлен у 12% (3) учащихся. Сниженный уровень субъективного комфорта выявлен у 20% (5) учащихся, низкий уровень комфорта обнаружен у 44% (11) школьников. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у учащихся низкий уровень субъективного комфорта. Это может быть связано с переживанием стресса, волнения о будущем в период подготовки к экзаменам.

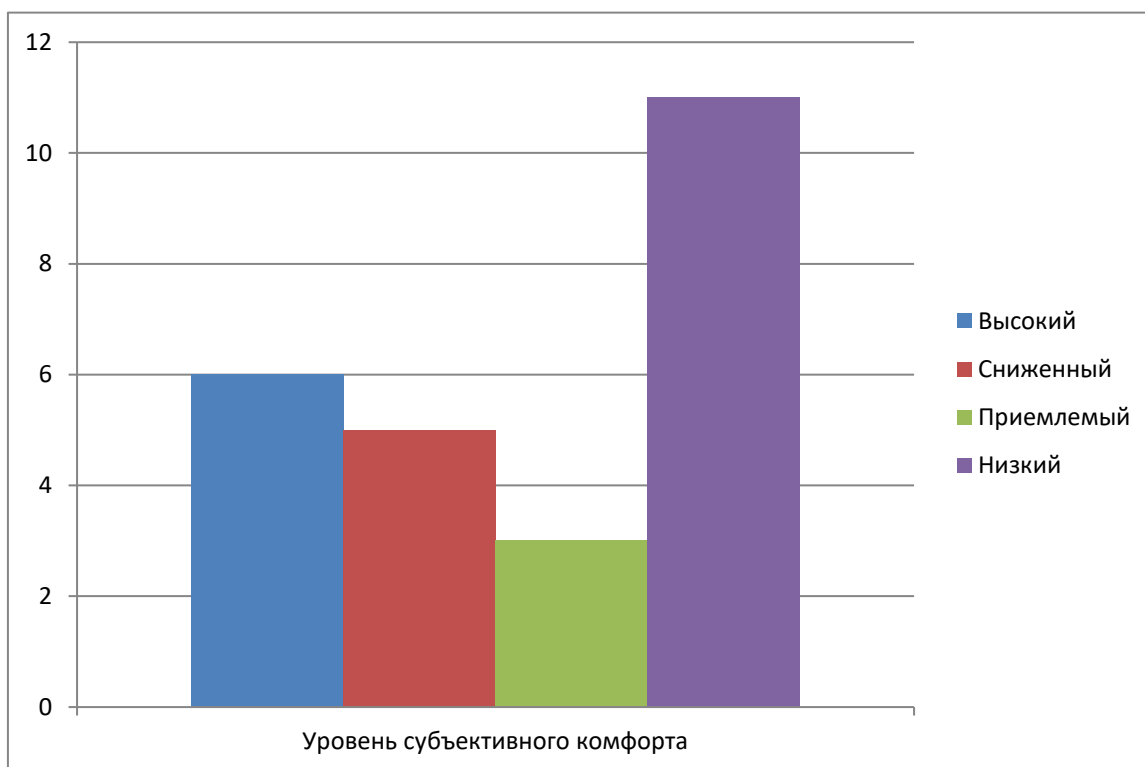


Рисунок 5 – Результаты по шкале состояния 9 класса.

Результаты 11 класса по шкале состояния представлены на рисунке 6. Высокий уровень субъективного комфорта выявлен у 20% (3) учащихся, приемлемый уровень выявлен у 13% (2) школьников. Сниженный уровень субъективного комфорта присутствует у 27% (4) учащихся, низкий уровень субъективного комфорта выявлен у 40% (6) школьников. Из полученных данных можно сделать вывод, что у учащихся 11 класса низкий уровень субъективного комфорта, что может быть обусловлено тем, что в период подготовки учащиеся испытывают сильный стресс, переживания и неопределенность.

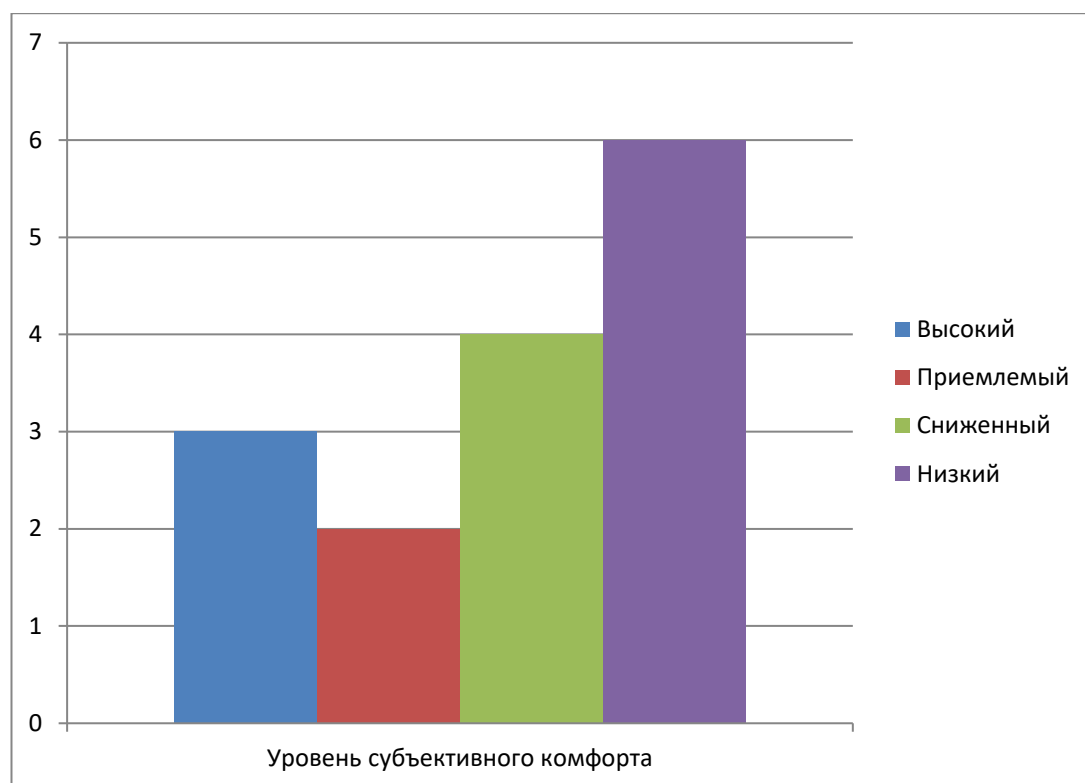


Рисунок 6 – Результаты по шкале состояния 11 класса.

Результаты по опроснику острого физического утомления 9 класса представлены на рисунке 7. Высокий уровень острого физического утомления выявлен не был. Умеренный уровень присутствует у 23% (6) учащихся, легкий уровень острого физического утомления присутствует у 27% (7) школьников. Физическое отсутствует у 50% (13) школьников. Исходя из этого, можно сделать вывод, что учащиеся 9 класса не испытывают острого физического состояния, что является нормой.

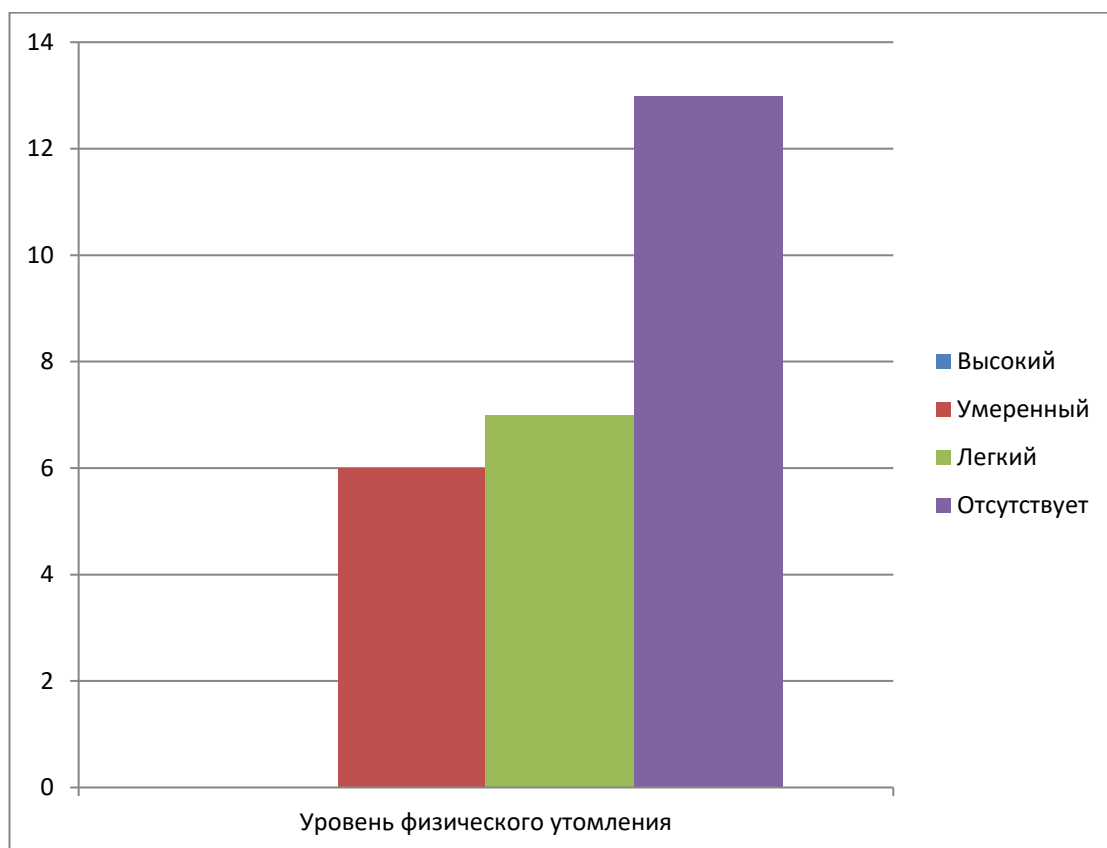


Рисунок 7 – Результаты по опроснику острого физического утомления 9 класс.

Результаты по опроснику острого физического утомления по 11 классу представлены на рисунке 8. Высокий уровень острого физического утомления присутствует у 27% (4) учащихся. Умеренный уровень обнаружен у 27% (4) школьников, лёгкий уровень у 20% (3) школьников. У 27% (4) учеников отсутствует острое физическое утомление. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у учащихся 11 класса преобладает высокий уровень острого физического утомления, это может быть обусловлено тем, что в период экзаменов из-за работы высокой интенсивности, которая не соответствует уровню готовности организма к выполнению данной нагрузки

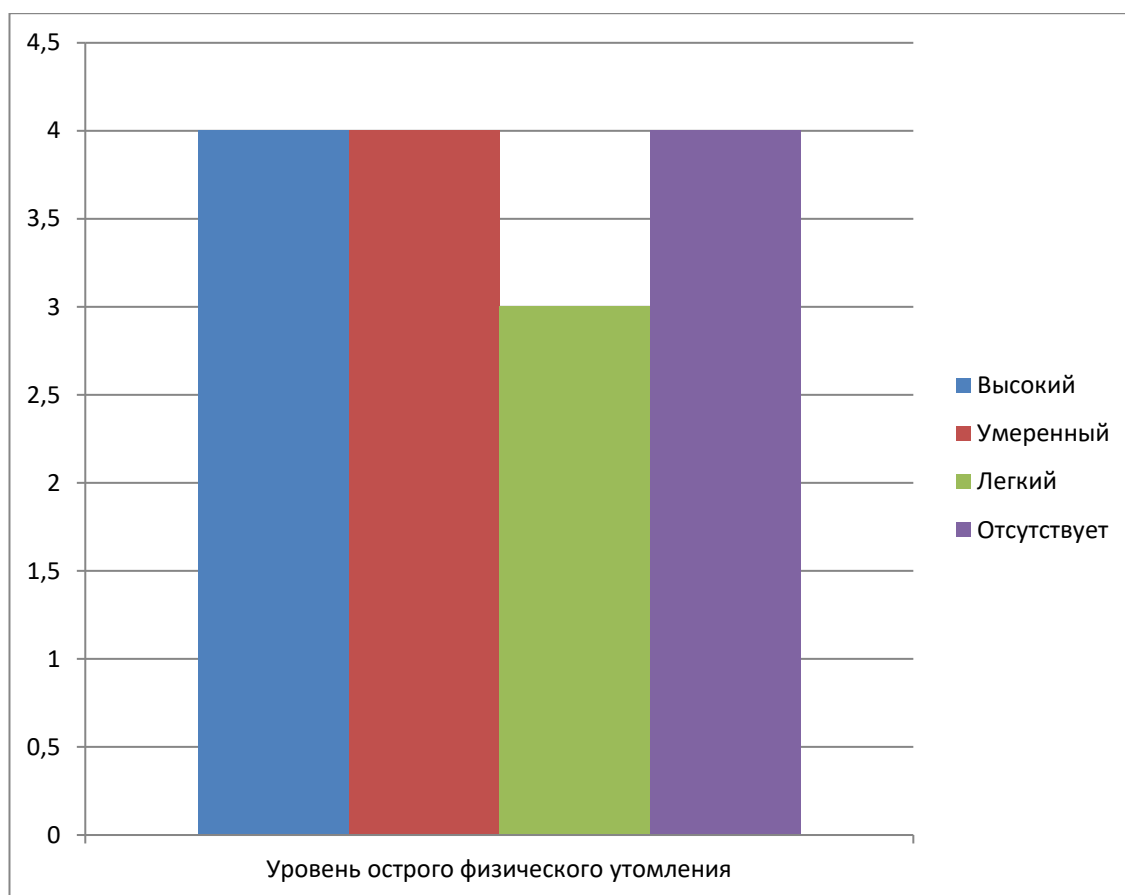


Рисунок 8 - Результаты по опроснику острого физического утомлению 11 класс.

Результаты по опроснику острого умственного утомления 9 класса представлены на рисунке 9. Высокий уровень острого умственного утомления был выявлен у 12% (3) учеников, умеренный уровень был выявлен у 40% (10) школьников. Легкий уровень острого умственного утомления присутствует у 20% (5) школьников. Острое умственное утомление отсутствует у 28% (7) учеников. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у учащихся 9 класса преобладает умеренный уровень острого умственного утомления, что может быть связано с экзаменационным стрессом, который характеризуется дестабилизирующим влиянием на психическое и физическое здоровье.

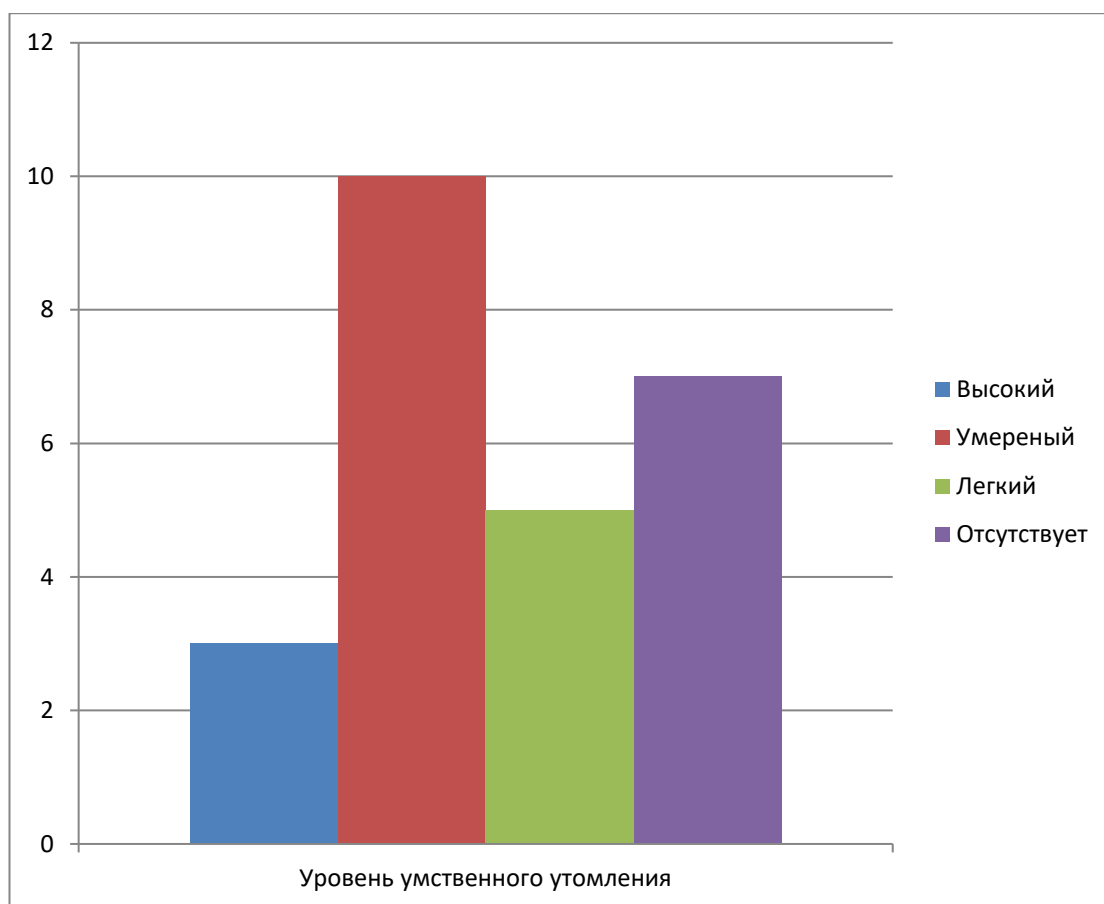


Рисунок 9 – Результаты по опроснику острого умственного утомления.

Результаты по острому умственному утомлению 11 класса представлены на рисунке 10. Высокий уровень острого умственного утомления был выявлен у 27% (4) школьников, умеренный уровень был выявлен у 33% (5) учащихся. Легкий уровень острого умственного утомления был обнаружен у 13% (2) школьников. У 27% (4) учащихся острое умственное утомление отсутствует. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у учащихся 11 класса преобладает умеренный уровень острого умственного утомления, что может быть обусловлено тем, что в период экзаменов повышается умственная нагрузка, появляется неуверенность в себе и собственных знаниях и нарушается режим дня.

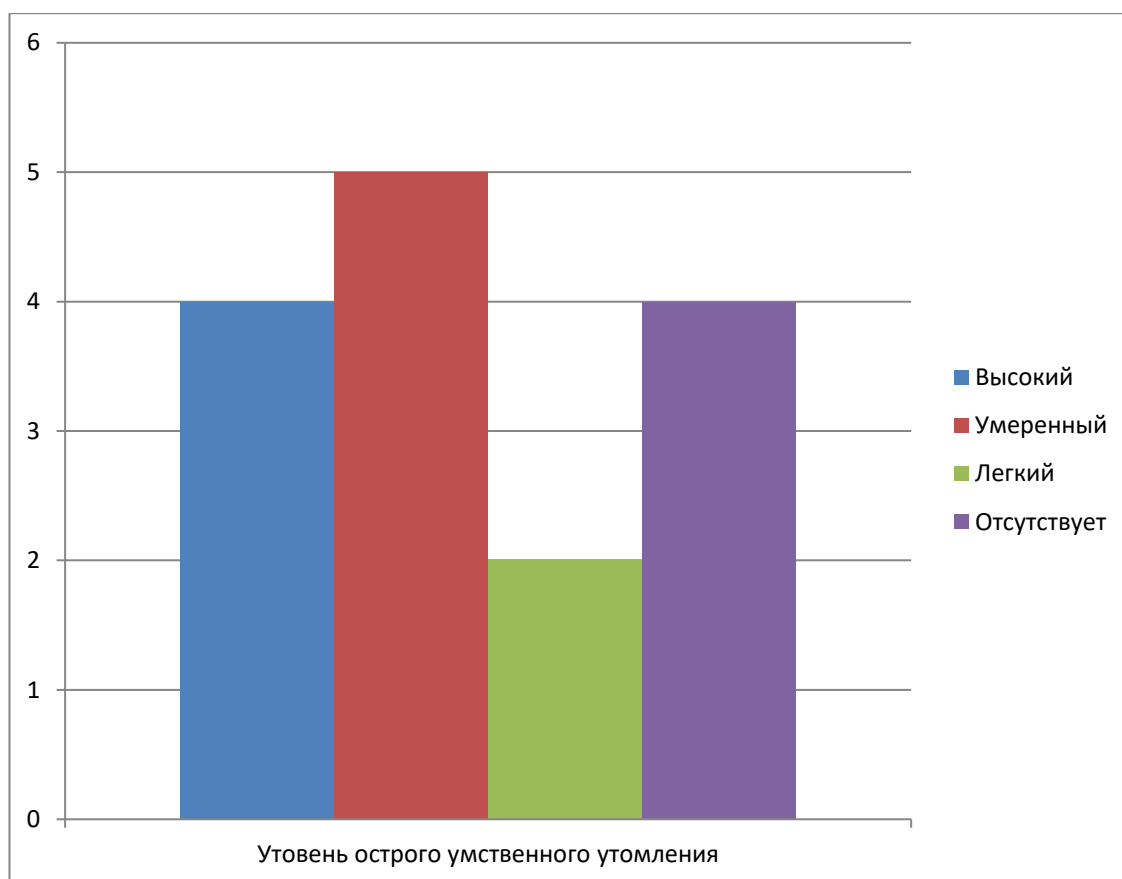


Рисунок 10 – Результаты по опроснику острого умственного утомления.

Результаты 9 класса по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина представлены на рисунке 11. По школе ситуативной тревожности высокий уровень обнаружен у 50% (13) учащихся, средний уровень обнаружен у 31% (8) школьников, низкий уровень обнаружен у 19% (5) школьников. По шкале личностной тревожности высокий уровень обнаружен у 27% (7) школьников, средний уровень обнаружен у 42% (11) учащихся, низкий уровень выявлен у 31% (8) школьников. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у учащихся 9 класса преобладает высокий уровень личностной тревожности и средний уровень личностной.

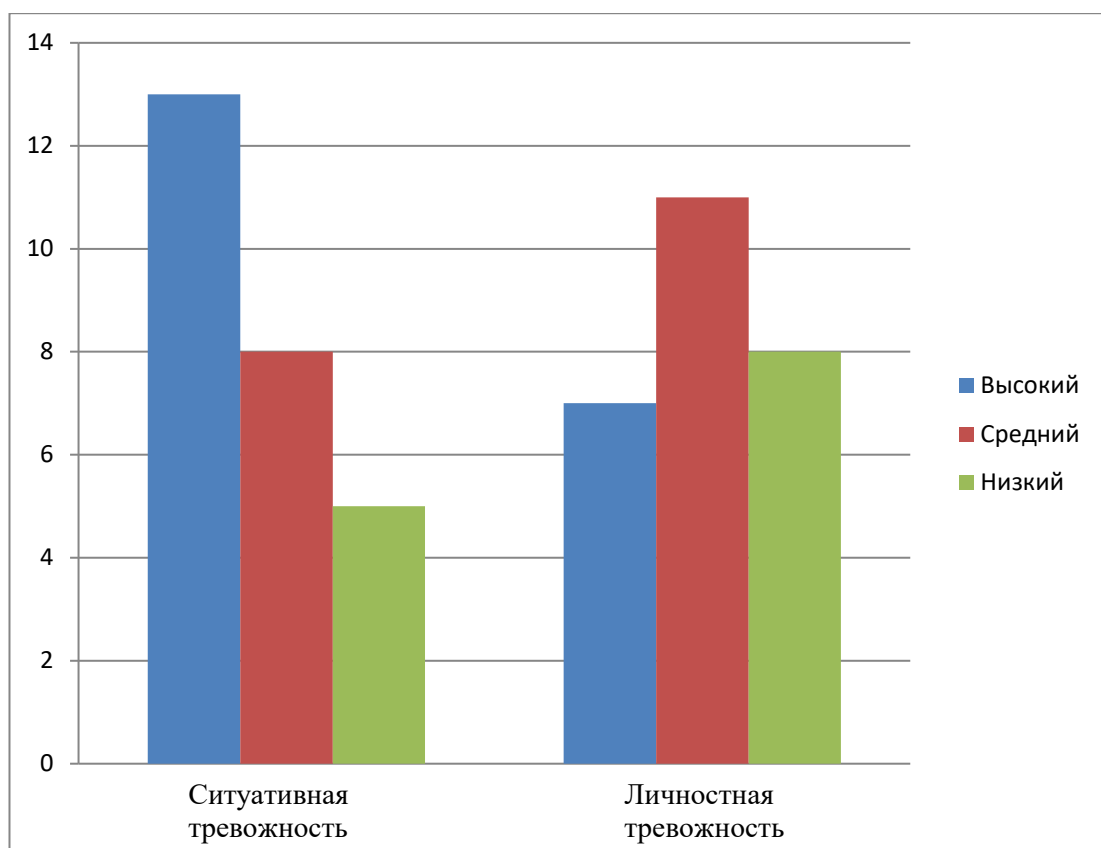


Рисунок 11 – Результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина 9 класс.

Результаты 11 класса по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера представлены на рисунке 12. По школе ситуативная тревожность высокий уровень был обнаружен у 31% (5) школьников, средний уровень был выявлен у 31% (5) учащихся, низкий уровень был выявлен у 38% (6) школьников. По школе личностной тревожности высокий уровень был выявлен у 50% (8) школьников, средний уровень обнаружен у 25% (4) школьников, низкий уровень у 25% (4) школьников. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у обучающихся в 11 классе, в равной степени, преобладает высокий и средний уровень по ситуативной тревожности. По шкале личностной тревожности у учащихся 11 класса преобладает высокий уровень.

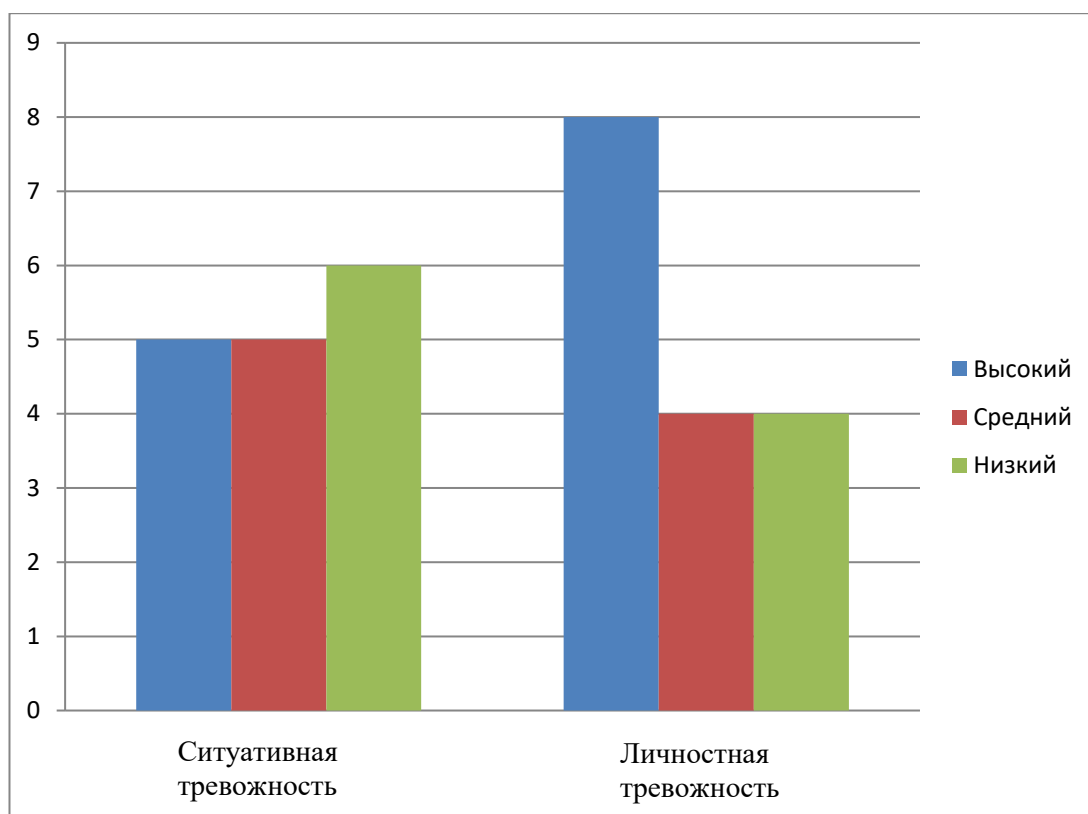


Рисунок 12 - Результаты по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина 11 класс.

Результаты по проведенным методикам были подвержены математико-статистической обработкой при помощи программы «SPSS 23.0»

Для исследования особенностей взаимодействия физических и психологических феноменов, которые исследуются в данной работе, был применён корреляционный анализ r-Спирмена, который позволяет отследить наличие или отсутствие взаимосвязи между физическим утомлением, умственным утомлением, уровнем субъективного комфорта, понимаемого, как интегральный показатель социально-психологического благополучия личности, удовлетворенности личностных потребностей обучающихся в этот период, и негативных эмоциональных состояний (ПРИЛОЖЕНИЕ 7) (ПРИЛОЖЕНИЕ 8).

При исследовании на общей выборке не было установлено достоверно значимых корреляций между физическим, умственным утомлением и

субъективным комфортом со степенью выраженности негативных эмоциональных состояний. При дифференцированном анализе в возрастных группах у обучающихся 9 класса так же не было установлены взаимосвязи между воздействием физического утомления и субъективного комфорта на развитие негативных эмоциональных состояний. Однако были получены отрицательные взаимосвязи между острым умственным утомлением и переживанием субъективного комфорта($r=-0,464$, $p\leq 0,05$). Это объясняется тем, что субъективный комфорт – это ощущение, рождается для личности, для которой в этот возрастной период основной задачей является общение, коммуникация, социальные утверждения, самоанализу, а острое умственное утомление снижает способность мозга к обеспечению такой многозадачности, поскольку деятельность в основном фиксирована на подготовке к ГИА, которое является знаковым моментом для социального самоутверждения личности.

При анализе выборки 11 класса была установлена отрицательная взаимосвязь между переживанием субъективного комфорта и физическим утомлением($r=-0,543$, $p\leq 0,05$). Что означает, чем выше уровень физического утомления, тем ниже уровень переживания субъективного комфорта. Это объясняется тем, что вынужденная социальная изоляция школьников, которые уделяют все больше времени подготовке к ГИА, таким образом, приводят к физическому утомлению. Так же в 11 классе установлена отрицательная взаимосвязь уровня физического утомления и активности личности($r=-0,606$, $p\leq 0,05$), что значит, чем выше уровень физического утомления, тем ниже уровень активности обучающихся. А так же установлена отрицательная взаимосвязь между повышением уровня острого умственного утомления и снижением переживаемых позитивных эмоций($r=-0,565$, $p\leq 0,05$) из чего можно сделать вывод, что чем выше уровень острого умственного утомления, тем ниже уровень переживаемых позитивных

эмоций обучающихся. Из полученных результатов, можно заключить, что первая и вторая гипотезы - достоверны.

Для проверки гипотезы: «Вероятно, уровень физического и умственного утомления, а так же выраженность негативных эмоциональных состояний выше у обучающихся 11х классов в силу их возрастных особенностей», был использован непараметрический статистический критерий U-Манна-Уитни (ПРИЛОЖЕНИЕ 9)(ПРИЛОЖЕНИЕ 10), который показывает достоверность различий средних по шкалам, избранным нами для диагностики негативных эмоциональных состояний в данном исследовании. А именно это шкалы: методика «САН», методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, шкала «Дифференциальных эмоций». В результате были получены достоверные различия, а именно то, что у обучающихся 9 класса уровень по шкале настроения и шкале ситуативной тревожности выше, чем у обучающихся 11 класса. У учеников 11 класса показатели преобладают по таким шкалам, как тревожно-депрессивные эмоции, физическое и умственное утомление, личностная тревожность. Рисунок 13. Учащихся 9 классов в период подготовки к ГИА можно охарактеризовать как более эмоционально стабильных, а обучающихся 11 класса попадают в зону риска и необходимости коррекции эмоциональных состояний, поскольку они демонстрируют достоверно низкие показатели по шкале «Настроения», более высокие показатели личностной тревожности, тревожно-депрессивных эмоций, а так же 11 класс демонстрирует более высокие показатели физического и умственного утомления. Таким образом, гипотеза доказана.

По результатам непараметрического статистического критерия U-Манна-Уитни так же просматривается, что у обучающихся 9х классов преобладает ситуативная тревожность, а у обучающихся в 11х классов – личностная. Таким образом, четвертая гипотеза доказана. Рисунок 13.

U- критерий Манна-Уитни

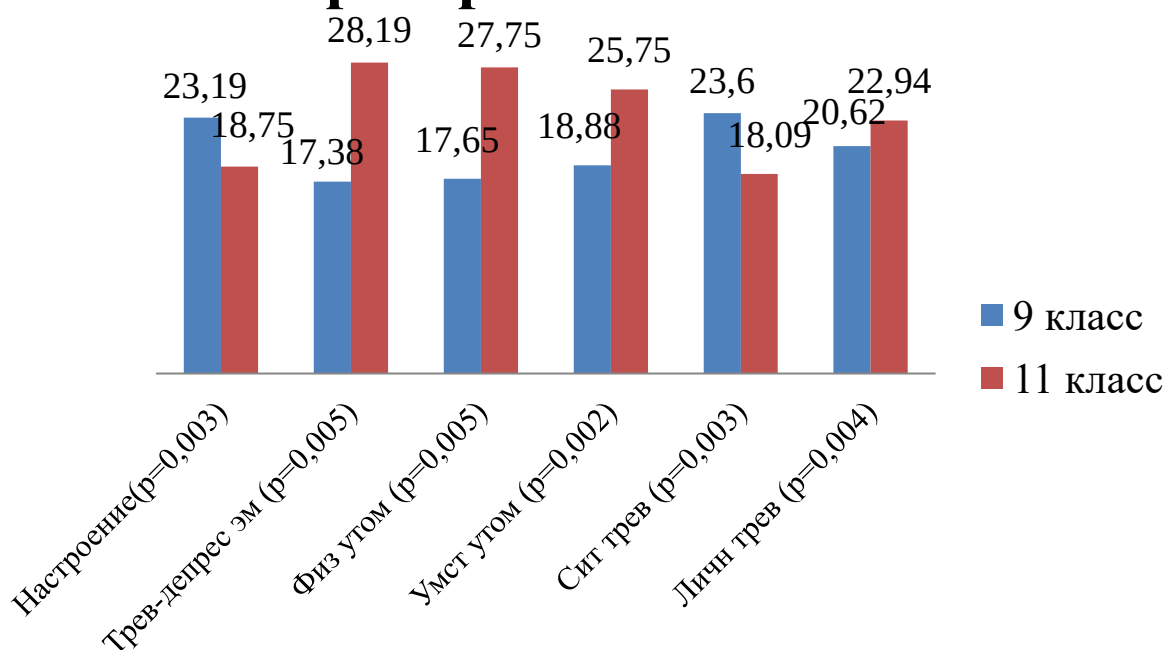


Рисунок 13 – Результаты по критерию U-Манна-Уитни.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

1. Существуют особенности проявления негативных эмоциональных состояния школьников разных возрастных групп в период подготовки к ГИА.
2. Существуют особенности взаимосвязи между уровнем физического и умственного утомления и субъективного комфорта, и выраженностью негативных эмоциональных состояний у обучающихся 9 и 11 классов.
3. Уровень физического и умственного утомления, а так же выраженность негативных эмоциональных состояний выше у обучающихся 11х классов в силу их возрастных особенностей.
4. У обучающихся 9х классов будет преобладать ситуативная тревожность, а у обучающихся в 11х классов – личностная.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования были рассмотрены основные аспекты, связанные с негативными эмоциональными состояниями школьников в период подготовки к государственному итоговому экзамену. Были определены ключевые факторы, способствующие возникновению стресса и тревожности, такие как учебная нагрузка, социальное давление и личностные особенности учащихся. Анализ показал, что стресс и тревожность оказывают значительное влияние на когнитивные функции, такие как память и концентрация, а также на общую успеваемость школьников. Умственная и физическая усталость, как следствие интенсивной подготовки, усугубляют эти состояния, что требует особого внимания. Кроме того, было выявлено, что субъективный комфорт и дифференциальные эмоции играют важную роль в эмоциональной устойчивости учащихся. Это подчеркивает необходимость создания благоприятной учебной среды и применения индивидуализированных подходов в образовательной практике.

Подводя итог, проведенное исследование позволило выявить ряд ключевых различий в эмоциональном и физическом состоянии учащихся 9 и 11 классов. Девятиклассники, как правило, демонстрируют более стабильное самочувствие и меньшую подверженность острому физическому и умственному утомлению, что, вероятно, связано с менее интенсивной учебной нагрузкой и отсутствием непосредственной перспективы выпускных экзаменов. Однако, они более подвержены ситуативной тревожности, вызванной адаптацией к новым учебным требованиям.

В свою очередь, одиннадцатиклассники, находясь в преддверии важных жизненных решений, характеризуются повышенным уровнем острого физического и умственного утомления, сниженным субъективным комфортом и преобладанием личностной тревожности. Это подчеркивает значительное влияние стресса, связанного с подготовкой к экзаменам и

выбором дальнейшего образовательного пути, на их психоэмоциональное состояние.

В результате исследования был разработан буклет с рекомендациями и упражнениями как справиться с негативными эмоциональными состояниями школьников, рекомендациями по оказанию поддержки со стороны родителей и педагогов.

Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ психологической поддержки школьников в период подготовки к экзаменам. Это включает внедрение техник релаксации, когнитивно-поведенческой терапии и методов управления временем. Также важным аспектом является оптимизация учебного процесса, включая создание комфортной учебной среды и гибких подходов к обучению, что способствует снижению уровня стресса и тревожности у учащихся. Поддержка со стороны родителей и учителей, основанная на результатах исследования, может значительно повысить психологическую устойчивость школьников, что в свою очередь положительно скажется на их учебных достижениях и общем благополучии.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных последствий негативных эмоциональных состояний школьников и их влияния на профессиональную ориентацию и личностное развитие. Также перспективным является изучение эффективности различных интервенционных программ, направленных на снижение уровня стресса и тревожности, с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков: учебное пособие / В. А. Аверин. – Санкт-Петербург, Издательство Михайлова В.А., 2008. – 379 с.
2. Андреева, А. В. Психологическая поддержка ребенка / В. А. Андреева // Воспитание школьников. – 2013. – № 3. – С 2-4.
3. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн – Санкт-Петербург: ООО «Питер Пресс» 2008. – 272 с.
4. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. Н. Астапов // Психологический журнал. – 2012. – С. 24- 27.
5. Астапов, В. М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте / В. М. Астапов, Е. Е. Малкова. – Москва: МПИС, 2012. – 367 с.
6. Беззубик, К. В. Методика психосоциальной работы в системе социальной работы / К. В. Беззубик. – Москва: Инфра-М, 2013. – 168 с.
7. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – Москва: Генезис, 1998. – 298 с.
8. Борзов, В. В. В помощь психологу / В. В. Борзов. – Москва: Красико- принт, 2013. –176 с.
9. Большой психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – Москва: Прайм-Еврознак , 2008. – 639 с.
10. Бурдуковская, Г. А. Роль личного общения учителя с учащимися в индивидуальной работе / Г. А. Бурдуковская. – Чита, Психологический журнал. - 2012. – 147 с.
11. Ванин А.В., Моросанова В.И., Цыганов И.Ю., Филиппова Е.В. Взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения // Психологические исследования: электрон. науч. журн. — 2012. — Т. 5 (№ 24).[Электронный ресурс] — URL: <http://psystudy.ru>

12. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология / М. В. Гамезо, Е.А. Петрова. – Москва: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
13. Горячева, Т. Г. Психология в социальной работе / Т. Г. Горячева, Б.А. Маршин, А.С.Султанова; Московский государственный социальный университет М.: Академия, 2002. - 224 с.
14. Гулина, М. А. Психология социальной работы / М. А. Гулина. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 352с.
15. Дурягина Е.Г. Копинг-поведение студентов // Ученые записки. — 2021. — № 26. — С. 266–267. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.rshu.ru/university/notes/archive/issue26/uz26-266-272.pdf>
16. Жукова Е.А. Психологическая поддержка обучающихся 9 классов общеобразовательной школы в период подготовки к ГИА // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» [Электронный ресурс]. — URL: <https://interactive-plus.ru>
17. Завьялова А.Н., Бочанцева Л.И. Гендерные особенности проявления школьной тревожности у младших школьников // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». [Электронный ресурс]. — URL: <https://interactive-plus.ru>
18. Захаров, И. А. Неврозы у детей и подростков / И. А. Захаров. – Москва: «Союз», 1997. – 235 с.
19. Захаров, А. И. Как помочь детям избавиться от страха / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург: «Лениздат», 2005. – 418 с.
20. Захаров, А. И. Как преодолеть страхи у детей / А. И. Захаров. – Москва: «Союз», 1986. – 112 с.
21. Захаров, А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург: «Лениздат», 1997. – 287 с.
22. Карпенко, Л. А. Общая психология. Энциклопедический словарь в шести томах. Том 1 / Л. А. Карпенко. – Москва: ПЕР СЭ, 2005. – 251 с.

23. Кондратьев, М. Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков / М. Ю. Кондратьев // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С.69–78.
24. Коновалова, К. В. Причины появления школьной тревожности / К. В. Коновалова // Инновационная наука. – 2016. – №1. – С. 254-255.
25. Кочубей, Б. И. Лики и маски тревоги / Б. И. Кочубей // Воспитание школьника. – 2010. – № 6. – С. 31 – 34.
26. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми // Е. К. Лютова, Г.Б. Моница. – Санкт-Петербург: Речь, 2013. – 190 с.
27. Лютова, Е. К. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е. К. Лютова. – Москва: Генезис, 2000. – 198 с.
28. Материалы международного научного форума «Образование. Наука. Культура» (25 декабря 2023 г.). В 5 ч. Ч. 2. Международная научно-практическая конференция «Педагогика и психология в образовательной парадигме» [Электронный ресурс]: сборник научных статей / Отв. ред. Н. В. Осипова: ГГУ, 2024. – 221 с. // ГГУ: [сайт]. – Режим доступа: <http://www.art-gzhel.ru/>
29. Мельников В. И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2012. — № 1. — С. 45–46.
30. Микляева, А. В. Школьная тревожность / А. В. Микляева. – Москва: Речь, 2014. – 263 с.
31. НЕДЕЛЯ НАУКИ – 2023: Сборник материалов студенческих научных конференций педагогического института НИУ «БелГУ» / Белгород: 2023г
32. Никонова Е.А., Баниюнес Авн, Халфина Р.Р. Психологические особенности стрессоустойчивость у студентов 1 курса во время

экзаменационной сессии // Башкирский государственный университет, 2019. – С. 6-8.

33. От учебного задания – к научному поиску. От реферата – к открытию: материалы X Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием (г. Абакан, 15–17 апреля 2021 г.) / науч. ред. М. В. Хортова, отв. ред. Г. А. Карпушева. – Абакан: Издательство ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова», 2021. – 300 с.

34. Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам IX международной научно-практической конференции, 30 сентября 2016 г. / Под общ. ред. А.В. Туголукова. — Москва: ИП Туголуков А.В., 2016. — 120 с.

35. Полякова О.Б. Приоритетное проблемное поле изучения стрессов студентов: мета-анализ научных статей Scopus 2023 // Cifra. Психология. — 2024. — № 4 (5). [Электронный ресурс] — URL: <https://doi.org/10.60797/PSY.2024.5.5>

36. Психология психических состояний: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. М.Г. Юсупова, А. В. Чернова. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. — Вып. 12. — 136 с.

37. Прихожан, А. И. Тревожность у детей и подростков: психология природы и возрастная динамика / А. И. Прихожан. – Москва: МПСИ, 2010. – 226 с.

38. Пятышин Я. Е., Кириченко В. А. Диверсификация производства как один из факторов повышения эффективности деятельности предприятия // Межрегиональная научно-практическая конференция «Сила мысли». — 2021. — 08-09 декабря. — С. 2.

39. Салехова Д. С., Андриевский В. А. Влияние интенсивности психологического стресса на повышение артериального давления у учащихся

выпускного класса // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». [Электронный ресурс]. — URL: <https://interactive-plus.ru>

40. Стратегии подготовки бакалавров и магистров в научном и образовательном пространстве: сборник научных статей / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганский государственный университет». — Курган: Издательство Курганского государственного университета, 2019. — 284 с.

41. Семаго, М. М. Психолого-педагогическое обеспечение коррекционно-развивающей работы в школе / М. М. Семаго. — Москва: ДАР, 1997. — 118 с.

42. Сороколетова, Е. Н. Семья как фактор формирования самооценки подростка / Е. Н. Сороколетова // Семья: проблемы, традиции, новации: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. З. М. Магомедовой. — Москва: Academia, 2008. — С.301–304.

43. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. — Москва, 2004. [Электронный ресурс] — URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/formirovanie-stressoustojchivosti-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta-v-uchebnoj.html>

44. Уляхин Т.М. Наука, образование, общество // Наука, образование, общество. — 2015. — N 1(3). — [Электронный ресурс]. — URL: <https://ukonf.com/doc/no.2015.01.pdf>

45. Фейертаг, В. Б. Джаз. Энциклопедический справочник / В. Б. Фейертаг. — Санкт-Петербург: Скифия, 2008. — 214 с.

46. Холостова, Е. И. Социальная работа: теория и практика / Е. И. Холостова, А. С. Сорвина. — Москва: ИНФРА-М, 2002. — 427 с.

47. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. - Москва: Академия, 2001. — 208 с.

48. Шкарупа Н.А., Осадчая Л.А., Русанова И.В. Проблема саморегуляции в исследовании стресса у школьников // Вестник КРСУ. — 2009. — Т. 9. — № 12. — С. 87–88.

49. Юсупова А.С., Масалимова А.Р. Познавательная самостоятельность учащихся как фактор творческого саморазвития личности в цифровом пространстве // VI Андреевские чтения: современные концепции и технологии творческого саморазвития личности: сборник статей участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 25–26 марта 2021 г.). — Казань: Издательство Казанского университета, 2021. — С. 420–423.

50. Эльконин, Д. Б. Детская психология / Б. Д. Эльконин. – Москва: Академия, 2007. – 194 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПИЛОЖЕНИЕ 1

Опросник сан

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в НАСТОЯЩИЙ момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитываются количество баллов по каждой из них.

Ключ:

1. Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
2. Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
3. Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов.

ТИПОВАЯ КАРТА МЕТОДИКИ САН

Ф.И.О _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в НАСТОЯЩИЙ момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный

9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Опросник Спилбергера исследование тревожности.

ФИО:

Номер класса:

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых 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.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Соверше нно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4

16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических	1	2	3	4

	ситуаций и трудностей				
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

«Шкала состояний»

Инструкция. «Прочтите каждую из представленных ниже пар полярных утверждений и на оценочной шкале отметьте, в какой степени Ваши ощущения в данный момент времени ближе к тому или иному полюсу шкалы. Отсутствие выраженного сдвига в сторону того или иного переживания по данной шкале соответствует оценке «0». Первое ощущение, которое приходит в голову, оказывается наиболее точным».

		7654321	
1	Сильный	3210123	Слабый
2	Веселый	3210123	Грустный
3	Сонный	3210123	Бодрый
4	Спокойный	3210123	Взволнованный
5	Счастливый	3210123	Несчастный
6	Ленивый	3210123	Энергичный
7	Свежий	3210123	Усталый
8	Расслабленный	3210123	Собранный
9	Полный сил	3210123	Истощенный
10	Скучный	3210123	Заинтересованный

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методика «Шкала дифференциальных эмоций»

Инструкция. «Перед Вами список прилагательных, которые характеризуют различные оттенки разных эмоциональных переживаний человека. Справа от каждого прилагательного расположен ряд цифр – от 1 до 5, соответствующий по нарастанию различной степени выраженности данного переживания. Мы просим Вас оценить, насколько каждое из перечисленных переживаний присуще Вам в данный момент времени, зачеркнув соответствующую цифру. Не задумывайтесь долго над выбором ответа: наиболее точным обычно оказывается Ваше первое ощущение!»

Ваши возможные оценки:

1 - переживание полностью отсутствует; 2 – переживание выражено незначительно; 3 – переживание выражено умеренно; 4 – переживание выражено сильно; 5 – переживание выражено в максимальной степени.

1	1	Внимательный	12345
	2	Сконцентрированный	12345
	3	Собранный	12345
2	1	Наслаждающийся	12345
	2	Счастливый	12345
	3	Радостный	12345
3	1	Удивленный	12345
	2	Изумленный	12345
	3	Пораженный	12345
4	1	Унылый	12345
	2	Печальный	12345
	3	Сломленный	12345
5	1	Взбешенный	12345
	2	Гневный	12345
	3	Яростный	12345
6	1	Чувствующий неприязнь	12345
	2	Чувствующий отвращение	12345
	3	Чувствующий омерзение	12345
7	1	Презрительный	12345
	2	Пренебрежительный	12345
	3	Надменный	12345
8	1	Напуганный	12345
	2	Боязливый	12345
	3	Паникующий	12345
9	1	Застенчивый	12345
	2	Робкий	12345
	3	Стыдливый	12345
10	1	Сожалеющий	12345
	2	Виноватый	12345
	3	Раскаивающийся	12345

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Опросник для оценки острого умственного утомления

Инструкция. «Прочтите внимательно каждое из представленных ниже утверждений и соотнесите их с тем, как Вы чувствуете себя в данный момент времени. Зачеркните ответ «Да», если оно соответствует Вашим текущим ощущениям, или ответ «Нет» - если оно отсутствует. В случае, если Вы затрудняетесь с выбором ответа, подчеркните оба варианта «Да-Нет».

1	Чувствую общую слабость	Да-Нет
2	Мне приходится заставлять себя как можно быстрее реагировать на поступающую информацию	Да-Нет
3	Я спокоен и собран	Да-Нет
4	Мне душно	Да-Нет
5	Хочется хоть немного отвлечься от работы	Да-Нет
6	У меня тяжелая голова	Да-Нет
7	Мне стало трудно думать	Да-Нет
8	Чувствую себя раздраженным	Да-Нет
9	Мне не хочется разговаривать	Да-Нет
10	Я не обращаю внимания на то, как идет работа у моих коллег	Да-Нет
11	У меня стали появляться паузы во время работы	Да-Нет
12	Время течет медленно	Да-Нет
13	Мне хочется встать и размяться	Да-Нет
14	У меня устали глаза	Да-Нет
15	Мне приходится напрягать слух	Да-Нет
16	У меня постоянно возникают сомнения в правильности исполнения работы	Да-Нет
17	Мне весело	Да-Нет
18	Мне хочется работать	Да-Нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Опросник для оценки острого физического утомления

Инструкция. «Ниже приводится список утверждений, характеризующих те или иные симптомы, которые могут появляться у Вас в процессе работы. В зависимости от того, что Вы чувствуете в данный момент времени, выберите нужный ответ. Зачеркните «Да», если у вас присутствует данное переживание, или «Нет» - если оно отсутствует. При колебаниях в выборе ответа подчеркните оба ответа «Да - Нет».

1	Ощущение усталости	Да-Нет
2	Боль в мышцах	Да-Нет
3	Учащенное дыхание	Да-Нет
4	Слабость в ногах	Да-Нет
5	Одышка	Да-Нет
6	Учащенное сердцебиение	Да-Нет
7	Сухость во рту	Да-Нет
8	Дрожь в руках	Да-Нет
9	Затрудненность дыхания	Да-Нет
10	Истощение сил	Да-Нет
11	Повышенное напряжение	Да-Нет
12	Желание изменить характер работы	Да-Нет
13	Взбудораженность	Да-Нет
14	Общее ощущение дискомфорта	Да-Нет
15	Точность и целенаправленность в действиях	Да-Нет
16	Заинтересованность	Да-Нет
17	Ощущение свежести	Да-Нет
18	Энергичность	Да-Нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Корреляции												
		Самочувс	Активнос	Настроен	Ситуативн	Личностн	Позитивн	Негативн	Тревожнс	Субъекти	Острое_ф	Острое_у
Ро Спирм	Самочувс	Коэффици	1	0,42 ,886**	-0,362	-0,453	0,153	0,046	-0,27	-0,332	-0,241	-0,346
		Знач. (дву	0,119	0	0,185	0,09	0,586	0,871	0,33	0,227	0,386	0,206
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Активнос	Коэффици	0,42	1	0,328 -,591*	-,602*	0,092	-0,376	-0,347	-0,39	-,606*	-0,245
		Знач. (дву	0,119		0,232	0,02	0,018	0,745	0,167	0,205	0,15	0,017
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Настроен	Коэффици	,886**	0,328	1	-0,323	-0,342	0,302	-0,042	-0,144	-0,266	-0,159
		Знач. (дву	0	0,232		0,241	0,212	0,275	0,881	0,608	0,337	0,572
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Ситуативн	Коэффици	-0,362	-,591*	-0,323	1	,704**	-0,11	0,266 ,523*		-0,125	0,053
		Знач. (дву	0,185	0,02	0,241		0,003	0,698	0,338	0,046	0,658	0,852
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Личностн	Коэффици	-0,453	-,602*	-0,342	,704**	1	0,176	0,499 ,668**		0,008	0,292
		Знач. (дву	0,09	0,018	0,212	0,003		0,531	0,058	0,007	0,977	0,291
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Позитивн	Коэффици	0,153	0,092	0,302	-0,11	0,176	1	0,02	-0,029	0,358	0,415 ,565*
		Знач. (дву	0,586	0,745	0,275	0,698	0,531		0,944	0,919	0,191	0,124
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Негативн	Коэффици	0,046	-0,376	-0,042	0,266	0,499	0,02	1 ,626*		-0,165	0,096
		Знач. (дву	0,871	0,167	0,881	0,338	0,058	0,944		0,012	0,557	0,733
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Тревожнс	Коэффици	-0,27	-0,347	-0,144 ,523*	-,668**	-0,029 ,626*		1	-0,274	-0,106	0,274
		Знач. (дву	0,33	0,205	0,608	0,046	0,007	0,919	0,012		0,323	0,707
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Субъекти	Коэффици	-0,332	-0,39	-0,266	-0,125	0,008	0,358	-0,165	-0,274	1	-,012*
		Знач. (дву	0,227	0,15	0,337	0,658	0,977	0,191	0,557	0,323		0,037
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Острое_ф	Коэффици	-0,241	-,606*	-0,159	0,053	0,292	0,415	0,096	-0,106	-,012*	1
		Знач. (дву	0,386	0,017	0,572	0,852	0,291	0,124	0,733	0,707	0,037	
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Острое_у	Коэффици	-0,346	-0,245	-0,203	0,493	0,51 ,565*	-0,081	0,274	0,152	0,321	1
		Знач. (дву	0,206	0,378	0,468	0,062	0,052	0,028	0,774	0,323	0,589	
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).												
* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).												

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Корреляции												
Ро Спирм	Самочувс	Коэффиц	Активнос	Настроен	Ситуативн	Личностн	Позитивн	Негативн	Тревожнс	Субъекти	Острое_ф	Острое_у
		1	,556**	,924**	-0,115	-0,242	0,188	-0,152	-0,034	-0,063	-0,045	-0,116
	Знач. (дву		0,003	0	0,577	0,233	0,357	0,459	0,868	0,759	0,829	0,574
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Активнос	Коэффиц	,556**	1	,595**	-0,033	-0,274	0,295	-0,127	0,162	0,001	-0,187
	Знач. (дву	0,003		0,001	0,872	0,176	0,144	0,538	0,428	0,997	0,359	0,288
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Настроен	Коэффиц	,924**	1	,595**	-0,163	-0,248	0,24	-0,047	-0,05	-0,033	-0,067
	Знач. (дву	0	0,001		0,426	0,223	0,237	0,819	0,808	0,872	0,744	0,567
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Ситуативн	Коэффиц	-0,115	-0,033	-0,163	1	,815**	0,218	-,391*	-0,331	0,034	-0,282
	Знач. (дву	0,577	0,872	0,426		0	0,284	0,048	0,099	0,87	0,162	0,511
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Личностн	Коэффиц	-0,242	-0,274	-0,248	,815**	1	0,093	-0,324	-,393*	0,022	-0,247
	Знач. (дву	0,233	0,176	0,223	0		0,653	0,106	0,047	0,915	0,225	0,747
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Позитивн	Коэффиц	0,188	0,295	0,24	0,218	0,093	1	-0,26	-0,206	-0,088	-0,099
	Знач. (дву	0,357	0,144	0,237	0,284	0,653		0,199	0,313	0,668	0,631	0,747
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Негативн	Коэффиц	-0,152	-0,127	-0,047	-,391*	-0,324	-0,26	1	,510**	0,112	0,154
	Знач. (дву	0,459	0,538	0,819	0,048	0,106	0,199		0,008	0,585	0,451	0,368
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Тревожнс	Коэффиц	-0,034	0,162	-0,05	-0,331	-,393*	-0,206	,510**	1	0,166	-0,076
	Знач. (дву	0,868	0,428	0,808	0,099	0,047	0,313	0,008		0,418	0,714	0,441
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Субъекти	Коэффиц	-0,063	0,001	-0,033	0,034	0,022	-0,088	0,112	0,166	1	-0,165
	Знач. (дву	0,759	0,997	0,872	0,87	0,915	0,668	0,585	0,418		0,421	0,017
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Острое_ф	Коэффиц	-0,045	-0,187	-0,067	-0,282	-0,247	-0,099	0,154	-0,076	-0,165	1
	Знач. (дву	0,829	0,359	0,744	0,162	0,225	0,631	0,451	0,714	0,421		0,159
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Острое_у	Коэффиц	-0,116	-0,216	-0,118	-0,135	-0,066	-0,067	0,184	0,158	-,464*	0,284
	Знач. (дву	0,574	0,288	0,567	0,511	0,747	0,747	0,368	0,441	0,017	0,159	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).												
* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).												

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Критерий Манна-Уитни

Ранги

	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Самочувствие	9 класс	26	24,02	624,50
	11 класс	16	17,41	278,50
	Всего	42		
Активность	9 класс	26	22,96	597,00
	11 класс	16	19,13	306,00
	Всего	42		
Настроение	9 класс	26	23,19	603,00
	11 класс	16	18,75	300,00
	Всего	42		
Позитивные_эмоции	9 класс	26	20,88	543,00
	11 класс	16	22,50	360,00
	Всего	42		
Тревожно_депрессивные	9 класс	26	17,38	452,00
	11 класс	16	28,19	451,00
	Всего	42		
Субъективный_комфорт	9 класс	26	24,02	624,50
	11 класс	16	17,41	278,50
	Всего	42		
Физическое_устомление	9 класс	26	17,65	459,00
	11 класс	16	27,75	444,00
	Всего	42		
Умственное_устомление	9 класс	26	18,88	491,00
	11 класс	16	25,75	412,00
	Всего	42		
Ситуативная_тревожность	9 класс	26	23,60	613,50
	11 класс	16	18,09	289,50
	Всего	42		
Личностная_тревожность	9 класс	26	20,62	536,00
	11 класс	16	22,94	367,00
	Всего	42		

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Критерий Манна –Уитни.

Статистические критерии												
	Самочувств	Активност	Настроен	Позитивн	Тревожнс	Субъекти	Физическ	Умственн	Ситуативн	Личностная_тревожность		
U Манна-Уитни	142,5	170	164	192	101	142,5	108	140	153,5	185		
W Вилкоксона	278,5	306	300	543	452	278,5	459	491	289,5	536		
Z	-1,7	-0,985	-1,141	-0,416	-2,789	-1,698	-2,596	-1,768	-1,412	-0,596		
Асимптотическое значение	0,089	0,325	0,003	0,678	0,005	0,09	0,005	0,002	0,003	0,004		
а Группирующая переменная: Класс												

Буклет разработан:
студенткой группы 1216, Ложковой А.Г.
Научный руководитель: канд. психол. наук,
доцент Любимова О.М.

"Забота о себе"

Рекомендации для выпускников школ
как справиться с негативным
эмоциональным состоянием.
Рекомендации родителям и педагогам
об оказании поддержки школьникам.

Как школьнику справиться с негативным эмоциональным состоянием в период подготовки к ГИА:

1. Планировать подготовку. Разделить материал на разумные блоки, выделить конкретные дни или часы для повторения.
2. Использовать разные методы обучения. Не ограничиваться чтением конспектов, внедрять тесты, карточки, ассоциативные схемы.
3. Делать перерывы. Постоянная зубрёжка без отдыха усугубляет усталость и снижает работоспособность, короткие паузы освежают ум.
4. Избегать сравнения с другими. У каждого человека свой темп и метод познания, сосредоточиться на собственном прогрессе, чтобы не тратить энергию на лишние переживания.
5. Контролировать внутренний диалог. Заменить негативные фразы конструктивными мыслями: «Я подготовился, я знаю, что нужно сделать».
6. Регулярно заниматься физической активностью. Спорт и лёгкие упражнения помогают снизить уровень гормонов стресса.

Негативные эмоциональные состояния школьников в период подготовки к Государственной итоговой аттестации (ГИА) могут проявляться в виде стресса, тревожности, неуверенности в своих силах. Важно помочь ученикам справиться с этими состояниями, учитывая причины стресса и предлагая методы борьбы с ним. Также важна поддержка родителей и педагогов, при необходимости, консультация психолога.

Как родителям поддержать выпускников в период подготовки к ГИА:

1. Создавать спокойную атмосферу. Важно, чтобы дома было уютно и безопасно, где ребёнок может отдохнуть и расслабиться.
2. Проявлять спокойствие. Взрослым нужно уметь справиться со своими эмоциями, так как ребёнку передаётся волнение родителей.
3. Подбадривать и хвалить. Например: «Я уверен, что ты всё сделаешь хорошо».
4. Демонстрировать оптимизм. Это поможет ребёнку настроиться на позитивный лад.
5. Помощь в подготовке к ГИА. Контролировать режим подготовки и обеспечивать полноценный отдых.

Как педагогам поддержать выпускников в период подготовки к ГИА:

1. Создавать доброжелательную атмосферу общения. Важно передавать ученикам позитивный настрой, чтобы положительно влиять на самооценку.
2. Дать выпускникам максимально полную информацию о том, как проходят экзамены и о требованиях к сдаче ГИА.
3. Ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам. Важно научить детей улавливать ключевые моменты, находить смысл и логику в изучаемом материале.
4. Активно вводить тестовые технологии в систему обучения для оценивания уровня и усвоения материала и отработки навыков их выполнения.
5. Научить правильно ориентироваться во времени и уметь распределять его во время выполнения заданий.
6. Напоминать ученикам о целесообразности соблюдения режима дня в период подготовки к экзаменам, об отдыхе и правильном питании.
7. Учить выявлять индивидуальные особенности учащихся, с учётом индивидуальных особенностей детей планировать, не только групповые, но и индивидуальные консультации.
8. Снижать волнение учащихся. Сделать это можно путём повышения уверенности учащихся в своих силах.