

Профилактические психолого-педагогические программы

Психолого-педагогическая программа «ГИА: шаг вперед (режим online)»

Автор:

Ботова Наталья Дмитриевна, педагог-психолог МАУ «ЦППМСП Курчатовского района г. Челябинска»

Актуальность программы

Единый государственный экзамен является сильным стрессом для многих обучающихся, и этот стресс может негативно повлиять как на результаты экзамена, так и на все аспекты функционирования личности. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно, однако личностные характеристики выпускника, его восприятие ситуации и собственных возможностей играют решающую роль в успешном прохождении аттестации.

Объективные и субъективные факторы развития в подростковом возрасте могут способствовать более интенсивному развитию тревожности по сравнению с другими возрастными периодами. Противоречивость Я-концепции подростка, возникновение чувства взрослости и реакция эмансипации, возросшая роль референтной группы, многочисленные ситуации выбора, в том числе необходимость профессионального самоопределения, могут выступать в качестве факторов, усиливающих тревогу и затрудняющих формирование психологической готовности к ГИА.

Большинство учащихся не уверены в своих знаниях, недостаточно осведомлены о процедуре проведения ГИА, не освоили в полной мере эффективные способы саморегуляции. Многие выпускники испытывают трудности с организацией процесса самостоятельной познавательной деятельности, не ощущают достаточной мотивации для систематических занятий, а страх, связанный с вероятностью не оправдать собственные ожидания и ожидания значимых людей, оказывает дополнительное «парализующее» воздействие на процесс подготовки.

Психологическая готовность к экзамену предполагает процесс мобилизации, актуализации внутренних ресурсов учащихся и позволяет личности целенаправленно использовать свою компетентность в решении конкретных деятельностных задач, сохранять самоконтроль собственных текущих психических процессов и компонентов деятельности на протяжении необходимого времени, структурировать деятельность и перестраивать ее в соответствии с постоянно меняющимися условиями этой деятельности. Формирование психологической готовности к экзамену зачастую требует специально организованной психолого-педагогической поддержки.

Эта поддержка особенно важна для определенных категорий учащихся: школьников с высоким уровнем личностной тревожности; с низким уровнем развития произвольности, самоорганизации; для учащихся с нестабильной, низкой или неадекватной самооценкой; для быстро утомляющихся, астеничных школьников с низкой работоспособностью. Многие выпускники недооценивают свой интеллектуальный и академический потенциал, что также негативно влияет на мотивацию к подготовке.

Содействие формированию психологической готовности к ГИА должно быть комплексным, воздействующим на все основные составляющие феномен компоненты.

Когнитивный компонент связан с комплексом упорядоченных знаний, навыков работы с материалом, а также с особенностями развития когнитивной сферы учащегося, сформированностью понятийного мышления, смыслового запоминания, категоризации. Работа с тестовыми заданиями требует высокой концентрации и переключаемости внимания. Знание своих индивидуальных особенностей позволяет учащимся осознанно управлять познавательными процессами и сформировать индивидуальную стратегию деятельности.

Эмоциональный компонент связан с общим настроем выпускника на экзамен, с комплексом эмоций, определяющимся в первую очередь оценкой выпускником своих знаний, умений, способностей. Важной составляющей эмоционального компонента является оптимальный уровень тревоги (не превышающий пороговое значение, за которым эффективность деятельности падает) и параметры стрессоустойчивости школьника.

Умение осознанно проживать, вербализовывать и регулировать свое эмоциональное состояние позволяет выпускникам переживать ситуацию экзамена как ситуацию успеха, получить опыт совладания с трудностями и уверенность в своих возможностях. Поведенческий компонент включает в себя выбор адекватной ситуации и собственным особенностям стратегии деятельности на экзамене.

Проблема формирования комплексной психологической готовности к экзамену сохраняет свою актуальность на протяжении последних десятилетий, однако современные условия требуют новых способов ее решения. В частности, требования к безопасности, доступности и мобильности психолого-педагогической помощи обуславливают обращение к дистанционному онлайн-формату реализации психолого-педагогических программ.

Несмотря на наличие новых технологических возможностей, которые позволяют беспрепятственно проводить дистанционное обучение и расширять каналы коммуникации, в системе онлайн-образования мы встречаемся и с новыми проблемами. Одна из них — это проблема выстраивания межличностной коммуникации, а также необходимость адаптации методов и подходов при сохранении эффективности образовательного процесса.

В случае когда общение опосредовано применением компьютерных технологий, естественный процесс взаимодействия перемещается в техническую среду — в киберпространство, взаимосвязь технических, информационных и социальных реалий мира. Общение, опосредованное интернетом, имеет ряд особенностей, таких как своеобразие протекания процессов межличностного восприятия в условиях фактического отсутствия невербальной информации, нерегламентированность поведения в силу отсутствия четких правил онлайн-коммуникации.

Отсутствие полноценной перцепции в процессе психолого-педагогического взаимодействия определяет большую сложность в распознавании непосредственных эмоциональных реакций, затрудненность восприятия невербальных реакций участников процесса (жесты, мимика, позы) и, как следствие, трудности в установлении непосредственного контакта и регуляции эмоционального климата в группе.

В связи с этим актуальной является разработка психолого-педагогической программы, направленной на создание комплексных условий для формирования психологической готовности учащихся к ГИА и адаптированной под дистанционный онлайн-формат реализации.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования психологической готовности учащихся к ГИА, актуализация возможностей личности выпускника, обеспечивающих максимальную эффективность и экологичность в процедуре сдачи экзамена.

Задачи программы:

- содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА;
- создание оптимального психологического настроения у учащихся, их родителей и педагогов во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний;
- повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения у учащихся;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;
- уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции;
- развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
- помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок и стратегий поведения;

- развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников.

Научные, методологические и методические основания программы

Теоретико-методологическую основу программы составили концепции исследования психологических особенностей подросткового возраста, потенциальных возможностей и задач развития старших школьников (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин), положения о целостности личности, факторах, влияющих на ее формирование, развитие и саморазвитие (Л.С. Выготский, И.С. Кон, Д.А. Леонтьев), концепции в области изучения стресса и стрессоустойчивости (Г. Селье, Л.А. Китаев-Смык, Ю.В. Щербатых, Ш. Мельник, Г.Б. Монина, Н.В. Раннала), психологической готовности к экзаменам (М.Ю. Чибисова, А.Ю. Лихачева, А.В. Запорожец, Н.Ю. Кадашников, Т.Ф. Илларионова), исследования в сфере онлайн-образования в России (М.В. Макарова, А.А. Стриженко, И.А. Батайкина, Д.И. Решетникова).

Программа опирается на следующие **принципы**:

- принцип системности (обеспечивает единство всех составляющих программы: целей и задач, форм, методов и приемов);
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей личности (предполагает ориентацию на зону ближайшего развития учащихся, а также возможность индивидуализации форм и приемов психологического сопровождения);
- принцип субъектности означает направленность действий педагога-психолога на развитие у учащихся способностей осознавать себя в связях с окружающим миром, на побуждение самостоятельного осмысления происходящего и своего «Я», на формирование способностей быть стратегом своего поведения, действий и собственной жизни;
- принцип эмоциогенности ориентирует на эмоциональную окрашенность содержания занятия, на психологическую комфортность и эмоциональное благополучие каждого обучающегося;
- принцип активности позволяет удовлетворить потребность учащихся в активных действиях, творческом выражении, самореализации и самоактуализации через реализацию интерактивных технологий в освоении умений и навыков.

Основные направления в реализации программы

Программа включает следующие **основные направления**: диагностическое направление; психокоррекционная и развивающая работа со школьниками; консультирование учащихся, родителей, педагогов; профилактическая работа; психологическое просвещение.

Психокоррекционная и развивающая работа с учащимися включает цикл групповых тренинговых занятий с элементами лекции, игр и рефлексии; используются такие методы работы, как дискуссия, беседа, мини-лекция, игры, упражнения.

Психодиагностическое направление в реализации программы предполагает получение информации об уровне психического развития учащихся, выявление индивидуальных особенностей и проблем участников образовательного процесса. Диагностический комплекс включает диагностику тревожности, саморегуляции и общего уровня психологической готовности к ГИА. Результаты диагностики являются базой для определения зоны ближайшего развития учащихся, составления индивидуальных рекомендаций для выпускников и их родителей.

Профилактическая работа направлена на предотвращение возможных проблем в развитии и взаимодействии участников образовательного процесса.

Психологическое консультирование направлено на оптимизацию взаимодействия участников образовательного процесса.

Психологическое просвещение направлено на создание условий для повышения психологической компетентности участников образовательного процесса (повышение уровня психологических знаний и включение имеющихся знаний в структуру деятельности). Взаимодействие с родителями выпускников и педагогами (в форме тематических родительских собраний, консультаций) охватывает такие направления, как: обсуждение и коррекция нереалистических установок и ожиданий по отношению к экзамену; разработка индивидуальной стратегии по психологической подготовке

выпускников; ознакомление с психологической спецификой ОГЭ в целом и трудностями отдельных групп выпускников.

Используемые методы и методики

На *предварительном этапе* реализации программы применяются теоретические методы работы: анализ психолого-педагогической и специальной литературы.

На профилактическом этапе реализации программы используются методы психологического просвещения участников реализации программы: наглядные (рассылка информационных буклетов о программе) и вербальные (проведение видеоконференции — анонса программы, ответы на вопросы учащихся и родителей по вопросам проведения программы).

На диагностическом этапе реализации программы применяются следующие методы исследования: анкетирование, тестирование. Диагностика реализуется в дистанционном формате (с помощью средств видеосвязи и электронной почты). Для реализации диагностического этапа программы используются следующие методики: анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (Чибисова М.Ю.), методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

На *организационном этапе* на основе методов количественного и качественного анализа результатов диагностики с учетом возможных противопоказаний и оптимального количества участников осуществляется комплектование групп.

Основной этап реализации программы включает проведение тренинговых занятий онлайн с учащимися и их родителями, видеолекций в соответствии с тематическим планированием, консультирование родителей и педагогов по вопросам психологической подготовки учащихся к ГИА онлайн, предоставление родителям обратной связи о динамике развивающей работы. Методы, используемые на основном этапе реализации программы: групповая дискуссия, мини-лекция, беседа, арт-терапевтические методы (изотерапия, нарратив, сторителлинг), методы саморегуляции и телесно-ориентированные техники (нервно-мышечная релаксация, дыхательные техники, кинезиологические упражнения), психогимнастические игры, методы психологического консультирования, метод групповой рефлексии.

Завершающий этап предполагает диагностику уровня психологической готовности к ГИА участников по окончании реализации программы, оценку результатов программы с точки зрения достижения прогнозируемых результатов, составление психолого-педагогических рекомендаций для родителей и специалистов, обсуждение итогов развивающей работы с родителями, специалистами. Итоговая диагностика после реализации программы для оценки эффективности выполняется с помощью основного блока методик.

Новизна профилактической программы «ГИА: шаг вперед» заключается в проектировании курса с возможностью реализации онлайн на всех этапах, в максимизации интерактивных возможностей онлайн-технологий с помощью сочетания традиционных методов (тренинг, мини-лекция, дискуссия) и инновационных, реализуемых с помощью современных технологий (интерактивные проективные упражнения, создание участниками «диджитал стори»).

Необходимость реализации программы профилактической направленности в онлайн-формате для обучающихся выпускных классов связана с тем, что выпускники и их семьи в настоящее время испытывают влияние сразу нескольких стрессовых факторов, в том числе связанных с необходимостью соблюдать повышенные меры безопасности, тревогой за здоровье близких, снижением количества и качества непосредственного общения. Все это создает неблагоприятный фон для формирования всех компонентов психологической подготовки к ГИА: когнитивного (в условиях стресса систематическая интенсивная интеллектуальная деятельность затруднена), эмоционального (большинство выпускников регулярно испытывают негативные эмоциональные состояния, затрудняющие подготовку к экзамену, и не умеют их эффективно регулировать), поведенческого (даже при наличии знаний в области регуляции эмоций, стратегий разрешения проблем многие выпускники затрудняются применять эти знания на практике). В современных условиях важно создать условия для актуализации возможностей личности выпускника, для осознания каждым учащимся своего интеллектуального и личностного потенциала, с опорой на который совладание с

экзаменационной ситуацией будет более эффективным. Использование современных дистанционных технологий позволит обеспечить безопасность, доступность и мобильность психолого-педагогической поддержки выпускника, а также предоставит возможности самореализации в инновационных формах деятельности.

Критерии и противопоказания к участию в освоении программы

Программа «ГИА: шаг вперед (режим online)» рассчитана на проведение групповых занятий в дистанционном формате с обучающимися выпускных классов, которые по результатам психолого-педагогической диагностики были включены в группу риска.

Критериями включения обучающихся в группу риска являются высокий уровень тревоги (высокие показатели по шкалам «Тревожность» по методике диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка, по шкале «Уровень тревожности» анкеты «Психологическая готовность к ОГЭ и ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой) и наличие ряда индивидуально-психологических особенностей личности: низкий уровень самоорганизации, произвольности и самоконтроля, высокая утомляемость, низкая работоспособность, низкая или неадекватная самооценка (низкие показатели уровня саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой).

В реализацию программы могут быть включены также выпускники с результатами диагностики, соответствующими диапазону средних возрастных показателей, в целях профилактики последствий экзаменационного стресса.

Важным принципом при комплектовании групп является добровольность участия в программе.

Для включения обучающегося, имеющего статус ОВЗ, необходима консультация ведущего специалиста. Противопоказанием к участию в программе является наличие психиатрического диагноза.

Повышению эффективности тренинга в онлайн-формате также способствует оптимальное число участников. В традиционной тренинговой группе нежелательно число участников, превышающее восемнадцать человек, — это ведет к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи, уменьшению времени, уделяемого каждому участнику, исчезновению условий для проявления активности каждого человека.

Неудобство большого числа членов группы особенно заметно при фиксации времени, затрачиваемого на групповую рефлекссию после проведения упражнений. Оптимальное число участников составляет 8–12 человек.

Нежелательно включать в одну группу близких родственников (сиблингов); гетерогенные по полу группы также являются предпочтительными при комплектовании групп.

Описание сфер ответственности, прав и обязанностей участников реализации программы

Контингент участников реализации программы: директор центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (либо директор школы), заместитель директора, обучающиеся на этапе окончания средней (9-е классы) и старшей (11-е классы) школы в возрасте от 14 до 17 лет и их родители (законные представители), педагог-психолог, классные руководители 9-х и 11-х классов.

Директор осуществляет контроль за организацией занятий по программе «ГИА: шаг вперед (режим online)»; утверждает списки обучающихся 9-х и 11-х классов, включенных в реализацию программы.

Заместитель директора утверждает сроки и этапы реализации проводимых мероприятий по программе «ГИА: шаг вперед (режим online)», при необходимости координирует действия участников реализации программы.

Классные руководители 9-х и 11-х классов доводят до сведения обучающихся выпускных классов и их родителей (законных представителей) сроки и время проведения занятий по программе «ГИА: шаг вперед (режим online)»; участвуют в реализации программы (посещают онлайн-видеолекции, получают консультации ведущего специалиста по вопросам организации в образовательной организации условий для обучающихся, способствующих формированию психологической готовности к ГИА).

Родители (законные представители) участвуют в реализации программы (посещают онлайн-видеолекции и тренинговые занятия для родителей выпускников, получают консультации педагога-психолога по вопросам организации условий в семье для обучающихся, способствующих формированию психологической готовности к ГИА).

Педагог-психолог осуществляет диагностику выпускников с целью выявления уровня психологической готовности к ГИА, анонсирует возможности программы для всех участников, формирует по результатам проведения психолого-педагогической диагностики список обучающихся группы риска; реализует проведение тренинговых занятий и видеолекций онлайн для учащихся, родителей и классных руководителей, консультирование родителей и педагогов по вопросам психологической подготовки учащихся к ГИА онлайн.

Педагог-психолог анализирует динамику уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов в процессе и по итогам реализации программы, предоставляет родителям обратную связь о динамике профилактической и развивающей работы.

Программа разработана в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»; Национальной доктриной образования Российской Федерации.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

- Кадровые: специалисты, принимающие участие в реализации программы, имеют опыт педагогической работы с выпускниками в период сдачи итоговых экзаменов, учитывают возрастные особенности обучающихся 9–11 классов, владеют интерактивными технологиями работы с подростками.
- Материально-технические условия: компьютер с доступом к онлайн-сервису организации видеоконференций, наушники, камера и микрофон для обеспечения качественной видео- и аудиосвязи.
- Информационные: информирование всех участников реализации программы об условиях проведения групповых и тренинговых занятий (сроки, период и форма реализации, сферы ответственности участников, необходимые ресурсы).
- Документальное сопровождение реализации программы: наличие нормативно-правовой и регламентирующей документации, которая обеспечивает деятельность учреждения; локальные акты о реализации программы.
- Организационно-методические: памятки, брошюры, содержащие рекомендации по психологической подготовке к экзаменам; диагностический инструментарий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Онлайн-формат проведения программы предполагает сохранение интерактивности коммуникации, соблюдение основных принципов тренинга. Поэтому важен выбор онлайн-платформы, программы для организации видеоконференций, обеспечивающей достаточно высокое качество аудио- и видеосвязи, общий доступ к экрану (для демонстрации презентаций и документов, рисования схем и т.д.), коллективные чаты в группах.

Основные требования, которые предъявляются к таким сервисам, — это воспроизводство трех действительностей тренинга:

1. действительность синхронной коммуникации (видео, аудио, чат);
2. действительность содержательной работы и трансляции контента (демонстрация презентаций, работа с текстом);
3. действительность взаимодействия (деление на группы, возможность взаимодействовать в парах / тройках и т.д.).

Интерактивность взаимодействия обеспечивается правилом активности: включенные камеры всех участников группы в качестве обязательного условия занятий способствуют вовлечению всей группы в живой диалог, сохранению интереса участников к тренингу. В этом случае ведущий получает возможность не только оперативно получать «обратную связь» от участников, но и исполь-

зовать активные формы работы и механизмы групповой динамики для поддержания мотивации участников и повышения результативности тренинга.

Сроки и этапы реализации программы

Этап	Содержание	Сроки реализации
Профилактический	Информирование потенциальных участников программы о возможностях и условиях реализации программы (рассылка информационных буклетов, проведение видеоконференции)	1 неделя
Диагностический и организационный этапы	Проведение и анализ результатов диагностики, комплектование групп	1 неделя
Основной этап	Проведение тренинговых занятий онлайн с учащимися и их родителями, видеолекций, консультаций	8 недель
Завершающий этап	Диагностика психологической готовности участников к ГИА, оценка результатов программы и ее эффективности, составление индивидуальных рекомендаций	2 недели

Ожидаемые результаты программы:

- повышение уровня психологической готовности к ГИА учащихся выпускных классов;
- повышение психолого-педагогической компетентности по вопросам психологической подготовки к ГИА учащихся и их родителей;
- снижение уровня тревоги выпускников и их родителей;
- развитие навыков самоконтроля, совладающего поведения, достижение оптимального уровня стрессоустойчивости у выпускников.

Внутренний контроль реализации программы «ГИА: шаг вперед (режим online)» проводится в процессе и в конце реализации программы заместителем директора учреждения и педагогом-психологом, реализующим программу.

Критерии оценки планируемых результатов: эффективность и результативность профилактической программы «ГИА: шаг вперед (режим online)» рассматривается через динамику результатов диагностики до и после реализации программы. Диагностический комплекс позволяет выявить основные характеристики, лежащие в основе когнитивного и эмоционального компонентов психологической готовности к ГИА (уровень тревожности и фрустрации, владение навыками самостоятельного планирования и контроля познавательной деятельности), а также гибкость в выборе поведенческих стратегий в условиях стресса (поведенческий компонент). Показателями результативности программы являются снижение уровня тревоги, повышение уровня способности к самоорганизации и самоконтролю, повышение уровня саморегуляции личности.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Практическая апробация профилактической программы «ГИА: шаг вперед» для обучающихся выпускных классов была проведена с 01.02.2020 по 01.06.2020 в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Курчатовского района г. Челябинска. Всего в апробации приняло участие 36 учащихся общеобразовательных школ г. Челябинска (в том числе МБОУ СОШ №115, МБОУ СОШ №3, МАОУ «СОШ №152 г. Челябинска», МАОУ «Гимназия №26 г. Челябинска», МОУ «Вишневогорская СОШ №37»). Из них в группу риска (высокие показатели тревожности, низкий уровень саморегуляции) были включены 19 человек; 17 учащихся с результатами диагностики, не превышающими средние возрастные показатели, были включены в участие в программе с целью профилактики экзаменационного стресса.

В качестве определяющего фактора для участия в программе выступал фактор личной заинтересованности и желания выпускников участвовать в программе. Тренинговые занятия в трех груп-

пах учащихся проводились онлайн во второй половине дня один раз в неделю по согласованию с участниками. Видеолекции, занятия в тренинговой форме и консультации для родителей и педагогов проводились в дистанционном формате в вечернее время.

Тематический план программы

№ занятия	Тема занятия для участников программы	Кол-во учебных часов
0*	Программа «ГИА: шаг вперед»: анонс основных направлений и ожидаемых результатов программы	1
Блок занятий для родителей		
1	«Как помочь выпускникам эффективно и экологично подготовиться к ГИА?»	1, 5
2	Мой ребенок — выпускник: профилактика стресса	2
3	Как говорить с детьми, чтобы они учились	2
Блок занятий для учащихся		
1	Мои ресурсы	2
2	Мотивация	2
3	Тайм-менеджмент	2
4	Тревога	2
5	Тревога и саморегуляция	2
6	Супер-память	2
7	Вдохновение и самоподдержка	2

Оценка эффективности реализации программы

Полученные в ходе исследования данные по методике «Диагностика самооценки психических состояний» (по Г. Айзенку) показали, что 52% испытуемых по шкале «тревожность» имеют высокий уровень тревожности, допустимый уровень — у 39%, не тревожны — 9%.

Результаты диагностики по итогам реализации программы: высокая тревожность — у 22%, допустимый уровень — у 69%, не тревожны — 9% участников.

По данным исследования саморегуляции и ее психологических механизмов по методике В.И. Моросановой до реализации программы по шкале «общий уровень саморегуляции» у участников программы преобладал низкий уровень саморегуляции (72%); около четверти испытуемых продемонстрировали средний уровень саморегуляции (28%). После проведения программы средний уровень саморегуляции был диагностирован у 47% учащихся, у 31% выявлен низкий уровень саморегуляции и у 22% — высокий.

Согласно результатам диагностики общего уровня психологической готовности к ГИА с использованием анкеты «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), 58% участников на момент начала реализации программы имели низкий уровень общей психологической готовности к ГИА, 25% — средний и 17% — высокий.

По результатам реализации программы средний уровень общей психологической готовности к ГИА диагностирован у 56% испытуемых, высокий — у 35%, и низкий — у 12% испытуемых.

Представленные результаты диагностики свидетельствуют о положительной динамике исследуемых показателей и позволяют сделать вывод об эффективности профилактической программы.

Литература:

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004. 166 с.
2. Бочева Н.А., Хотеева Е.В. Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ // Наука, образование, общество. 2015. № 1 (93). С. 194–201.

3. Брайт Ф., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
4. Васильева М.В. Единый государственный экзамен: как подготовиться? // Эксперимент и инновации в школе. 2012. № 4. С. 49–54.
5. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. СПб: Речь, 2004. 120 с.
6. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб: Питер, 2011. 416 с.
7. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие. 2-е изд. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2005. 132 с.
8. Лукашенко М.А. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. 2-е изд. М.: Альпина Паблишер, 2013. 200 с.
9. Новара Д. Не кричите на детей! Как разрешать конфликты с детьми и делать так, чтобы они вас слушали. М.: Альпина Диджитал, 2014.
10. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить с детьми, чтобы они учились. М.: Эксмо, 2015. 288 с.
11. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.