



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости студентов
педагогического колледжа**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

74,46 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«22» 01 2023 г.

зав. кафедрой _____ ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-210/270-2-1
Мангустова Людмила Владимировна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,

доцент кафедры ТиПП

Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА	9
1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в научных трудах отечественных и зарубежных исследователей.....	9
1.2 Особенности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.....	18
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА	37
2.1 Этапы, методы и методики исследования	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	44
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА	51
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа	51
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	58
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.....	68
3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	91
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	95

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики психологической диагностики эмоциональной устойчивости	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа после реализации программы.....	133
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа	141

ВВЕДЕНИЕ

Анализ научной литературы и прикладных исследований, связанных с исследованием эмоциональной устойчивости, показал, что проблема формирования эмоциональной устойчивости впервые решалась в контексте исследования человека в экстремальных ситуациях в области психологи спорта (Л.М. Аболин, Б.А. Вяткин, О.В. Дашкевич, О.А. Сиротин, А.Я. Чебыкин, О.А. Черникова и др.) [21], авиационной психологии (В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, В.А. Плахтиенко, Е.А. Плетникий и др.) [17, С.400], инженерной психологии (К.М. Гуревич, Б.П. Зилберман, Е.А. Милерян и др.) [23, С. 174], педагогической психологии (В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.М. Семенова и др.) [24, С. 314].

Эмоциональная устойчивость выступает одной из определяющих характеристик индивида для разных специальностей экстремального направления, а также для профессий сферы «человек-человек». Исследуемый феномен можно рассматривать как критерий, имеющий большое значение в сохранении психологического и физического здоровья.

Развитие и формирование эмоциональной устойчивости является одной из актуальных проблем психолого-педагогической науки и практики. В последнее время все более возрастает количество людей, испытывающих последствия нарушений в эмоциональной сфере. Наиболее актуально проблема проявляется в подростковой и молодежной сфере, в том числе и среди студентов, которые оказываются в ситуации интенсивного взросления, социализации и профессионализации.

Студент обладает большими ресурсами для развития. Значение эмоциональной устойчивости в учебной деятельности студентов обуславливается ролью эмоций и их влиянием на познавательные процессы, на качество деятельности, подверженностью процесса обучения

влиянию эмоций. Эмоциональную устойчивость можно считать одним из факторов, определяющих психическое и физическое здоровье студентов и, соответственно, результативность их учебной деятельности.

Неблагоприятные эмоциональные состояния препятствует качественному выполнению деятельности и, при определенных условиях, даже может потребовать от субъекта прекращения деятельности для восстановления требуемых ресурсов. Преобладание негативных эмоций ведет к дезорганизации психической деятельности, истощению психических ресурсов личности, что может привести к замене способов достижения цели.

Значение эмоциональной устойчивости в учебной деятельности, будущих специалистов обуславливается ролью эмоций и их влиянием на познавательные процессы, на качество деятельности. Эмоциональную устойчивость можно считать одним из факторов, определяющих психическое и физическое здоровье студентов, и соответственно, результативность их учебной деятельности. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных явлений, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации. Поэтому эмоциональная устойчивость – один из важных факторов надежности, эффективности и успеха в учебной деятельности.

Формирование их эмоциональной устойчивости осуществляется стихийно, что нередко приводит к серьезным проблемам в ходе их профессионального становления, вплоть до прекращения работы по специальности. В этой связи возрастает значение эмоциональной устойчивости будущего специалиста, его эмоционального равновесия.

Научных исследований проблемы формирования эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции будущих специалистов сферы «человек-человек» проводилось недостаточно. Следствием выступает противоречие между теоретико-методологическим обоснованием

проблемы формирования эмоциональной устойчивости личности и недостаточной ее изученностью в контексте профессионального обучения и воспитания студентов. Данное противоречие дает возможность сформулировать проблему исследования, которая заключается в теоретическом и эмпирическом обосновании процесса, модели и программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

В ходе исследования была выдвинута гипотеза: уровень эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа изменится в результате реализации психолого-педагогической программы.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы были обозначены следующие задачи:

1. Изучить феномен эмоциональной устойчивости в научных трудах отечественных и зарубежных исследователей.
2. Выявить особенности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.
3. Обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.
4. Описать этапы, методы и методики исследования формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

7. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Сформулировать психолого-педагогические рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость заключается в обосновании модели формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа, системы рекомендаций.

База исследования. Опытное-экспериментальное исследование проводилось на базе Государственного педагогического колледжа № 1. В исследовании принимали участие студенты 2 курса в возрасте 17-19 лет. В качестве респондентов выступало 50 студентов (20 юношей, 30 девушек).

Структура выпускной квалификационной работы. ВКР состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников, включающего 70 источников, пяти приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в научных трудах отечественных и зарубежных исследователей

Изучая научную литературу нами был выделен основной понятийный аппарат по теме исследования. Понятие эмоциональной устойчивости впервые появилось в таких областях, как область авиационной психологии (В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, В.А. Плахтиенко, Е.А. Плетников и др.), инженерной психологии (Б.П. Зилберман, др.) [30, с. 74], а также в области педагогической психологии (В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Семенова и др.) [22, с. 167, 25, с. 167], где проблема формирования эмоциональной устойчивости впервые решалась в контексте исследования человека в экстремальных ситуациях в области психологи спорта. Под эмоциональной устойчивостью личности понимают интегративное свойство, включающее в свою структуру эмоциональные, волевые, интеллектуальные мотивационные компоненты психической деятельности, а также способность подавлять эмоциональные реакции.

В понятие «эмоциональная устойчивость», в зависимости от авторов, включаются различные эмоциональные феномены, на что указывают Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко и др. Так, некоторые авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям [1, с. 398]. При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, устойчивость эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций. Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость». Для Т. Рибо,

Е.А. Милеряна, С.М. Оя, О.А. Черниковой, Н.А. Аминова и ряда других авторов эмоциональная устойчивость равнозначна эмоциональной стабильности, так как они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния.

Л.П. Баданина, понимая под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, включила в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм [8, с. 435].

В других случаях под эмоциональной устойчивостью понимают такую степень эмоционального возбуждения, которая не превышает пороговой величины и не нарушает поведение человека. Эмоциональная устойчивость обеспечивается оптимальным использованием резервов нервно-психической эмоциональной энергии. Л.М. Аболин считает правомерным под эмоциональной устойчивостью понимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях. Понимая слабость такой позиции в связи с тем, что в этом определении не отражены собственно эмоциональные явления, Л.М. Аболин уточняет и расширяет его, отмечая, что эмоциональная устойчивость «это прежде всего единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели» [1, с 398].

В понятие «эмоциональная устойчивость», в зависимости от авторов, включаются различные эмоциональные феномены:

– как «устойчивость эмоций», а не функциональная устойчивость человека к эмоциогенным условиям [1, с. 398];

– интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность к нарушению эмоционального равновесия [8, с. 435];

– степень эмоционального возбуждения, устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях [1, с 390].

Исходя из этого, Л.М. Аболин дает следующее расширенное определение эмоциональной устойчивости, как «свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели». Автор утверждает, что, по существу, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности. Отсюда главным критерием эмоциональной устойчивости для многих ученых становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации [1, с. 390].

О.А. Сиротин включает в определение эмоциональной устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке. [22, с. 705].

Я. Рейковский определяет эмоциональную устойчивость как способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций [21, с. 263.].

Ю.Н. Кулюткин и Г.С. Сухобская считают, что она проявляется в том, «насколько терпеливым и настойчивым является человек при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых стрессовых ситуациях, насколько он умеет держать себя в условиях отрицательных эмоциональных воздействий со стороны других людей». В данных высказываниях за эмоциональную устойчивость по существу принимается способность подавлять эмоциональные реакции, т. е. «сила воли», проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности. Не случайно К.К. Платонов

подразделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевую (степень волевого владения человеком своими эмоциями), эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий) [22, с. 705].

Еще один подход в понимании эмоциональной устойчивости имеется у П.Б. Зильбермана, который под этим понятием понимает «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [30, с. 74].

Сходна и позиция находится у Б.Х. Варданяна, который определяет эмоциональную устойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [30, с. 74].

М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко понимают эмоциональную устойчивость как качество личности и психическое состояние, обеспечивающее целесообразное поведение в экстремальных ситуациях. По мнению авторов, «такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач» [20, с. 272].

Эмоциональная устойчивость тесно связана с так называемой «силой воли», проявляющейся в терпении, настойчивости, самоконтроле, выдержки (самообладании). Эмоции – уникальное творение живой природы, наиболее универсально реализованное в человеке. Эмоции

выполняют роль посредника в преобразовании материальных внешних и внутренних воздействий в психическую энергию [24, с. 752].

Эмоции, вызывая положительно либо отрицательное воздействие, способны оказывать тот или иной стимулирующий эффект на энергетику самого человека и партнеров: побуждающий, подавляющий, поглощающий или нейтральный. Побуждающий эффект – эмоциональная энергия человека вызывает психическую активность у него самого или у партнера, или у обоих сразу. При этом энергетический разряд положительного действия, стимулирует положительную активность психики, а разряд отрицательного действия – негативную активность. Есть педагоги, которые пребывают в приподнятом настроении, и поднимают дух у тех, кто находится рядом. Т.е. когда положительный эмоциональный разряд стимулирует у окружающих повышение психической активности [40, с. 65].

К.К. Платонов к эмоционально неустойчивым относит тех, кто повышено эмоционально возбудим и склонен к частой смене эмоциональных состояний. В то же время авторы признают большую роль воли в обеспечении эффективности деятельности при возникновении сильной эмоции [11, с. 262]. В структуре эмоциональной устойчивости мотивационный компонент включает в себя характеристики мотивационной сферы личности: наличие стойкой внутренней познавательной мотивации, нацеленность на достижения цели, даже в условиях повышенного эмоционального напряжения (в противовес мотивации избегания неудач). На уровне потребностей, мотивационный компонент определяется наличием потребности в продуктивном функционировании в ситуациях эмоциональных перегрузок [29, с. 800].

Когнитивный компонент сформированности эмоциональной устойчивости включает в себя владение знаниями основ гигиены, знаниями о преодолении эмоциональных перегрузок. Эмоционально-личностный компонент включает в себя особенности эмоциональных

проявлений и характеристики личности, повышающие эмоциональную устойчивость. В качестве составляющих можно выделить адекватную самооценку, интернальный локус контроля, общий положительный эмоциональный фон, уравновешенность, выраженный самоконтроль [23, с. 224].

Сформированность практико-действенного компонента эмоциональной устойчивости включает в себя умения и навыки саморегуляции, а так же владение навыками самодиагностики, коррекции и профилактики негативных эмоциональных состояний и свойств личности [43, с. 105].

Делаются попытки выявить общие факторы, влияющие на «эмоциональную устойчивость» человека. О.А. Сиротин, например, выявил связь «эмоциональной устойчивости» с силой и подвижностью нервной системы. О.Н. Лукьянова, изучая зависимости между эффективностью деятельности при разной степени эмоционального напряжения и свойствами нервной системы, установила, что группа эмоционально устойчивых по сравнению с эмоционально неустойчивыми в ситуации напряжения характеризуется большей лабильностью и относительной слабостью нервной системы [10, с. 152].

Согласно взглядам Г. Айзенка, лица, которые одновременно имеют низкий уровень нейротизма и высокий уровень интроверсии, проявляют себя как спокойные, уравновешенные, надежные, умеющие контролировать собственное поведение, миролюбивые и др. Наоборот, с высоким уровнем нейротизма и низким уровнем интроверсии – легко поддаются переменам настроения, тревожны, ригидные, беспокойные, агрессивные и пр. [64, с. 207].

По мнению Г. Айзенка, у лиц с реактивной и лабильной вегетативной нервной системой, особенности функционирования которой обусловлены деятельностью гипоталамолимбической системы и гиппокампального круга, повышается способность к восприятию

эмоционального раздражения. В поведении это проявляется как увеличение количества соматических жалоб (на головную боль, нарушения сна и др.), склонности к изменчивости настроения, внутренним конфликтам, переживанию страхов и тому подобное [68, с. 205].

Лица с высоким уровнем нейротизма (невротический тип) обычно реагируют на болезненные, незнакомые и другие стимулы значительно быстрее и быстрее, чем более стойкие, то есть те, у кого более низкий уровень нейротизма. У таких людей развивается эмоциональная неустойчивость, тревога, низкая самооценка, озабоченность, склонность к поведению и тому подобное .

Г. Айзенк считает, что свойства личности могут образовывать иерархию, поэтому существуют «суперрисы» (типы), которые кардинально влияют на поведение. При этом каждая «суперриса» образуется несколькими чертами, а сами черты состоят из многочисленных реакций, которые формируются из многочисленных специфических реакций. Диапазон значений, например, нейротизма, ограничен верхней и нижней границей, внутри которых располагаются респонденты в соответствии со степенью проявления данного качества. Следовательно, когда речь идет о нейротизме, подразумевают не дискретное качество, а определенный континуум [68, с. 207].

Существует четыре основных подхода к пониманию эмоциональной устойчивости, которые реализуются в исследованиях ряда советских психологов.

Для первого характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям воли. Известно, что разные психические процессы могут взаимодействовать и взаимовлиять друг на друга (поддерживать, усиливать, ослаблять, тормозить, подавлять и т.д.). Так, например, человек может волевым усилием, приемами аутогенной тренировки изменять свое эмоциональное состояние. Остановившись на этом моменте как основном, некоторые авторы трактуют эмоциональную устойчивость как способность

управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности. Некоторые исследователи считают, что эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Но изучение эмоциональной устойчивости с точки зрения зависимости эмоционального процесса от волевых качеств ограничивает проникновение в ее суть и формы проявления [67, с. 105].

Второй подход основывается на том, что для психических процессов характерна интеграция, результатом которой являются сложные психические образования. В них могут войти разные психические явления. Это относится и к эмоциональной устойчивости. Видимо, поэтому ряд авторов определяет ее как интегративное свойство личности. Так, сопоставив различные точки зрения на нее, П.И. Зильберман приходит к выводу, что под эмоциональной устойчивостью «следует понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [цит. по: 13, с. 217].

В рамках второго подхода находится понимание эмоциональной устойчивости как свойства психики, благодаря которому человек способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях. Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем соответственно эмоционального компонента. В противном случае произойдет отождествление эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке. Другими словами, соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью,

нельзя не учитывать, что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но многими личностными качествами и опытом человека [25, с. 63].

Третий подход базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем. Эмоциональная устойчивость возможна в таком случае на основе резервов нервно-психической энергии, которая связывается с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, мобильности нервных процессов. Суть этого подхода выражается в следующем определении: «эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии» [36, с. 74].

Рациональный момент в подходе авторов к изучению эмоциональной устойчивости – подчеркивание роли эмоционального возбуждения в экстремальных условиях деятельности. Действительно, поскольку эмоциональное возбуждение характеризуется состоянием активации различных функций организма, повышением психической готовности к различным неожиданным действиям, постольку оно является необходимым условием использования ресурсов личности для успешного выполнения деятельности.

Польский психолог Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях: 1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины; 2) человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений. Основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются:

физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы), структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля [цит. по: 52, с. 104].

Рассмотрим четвертый подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости. Известно, что каждый психический процесс (познавательный, эмоциональный, волевой) относительно независим от других и обладает специфическими особенностями. Применительно к эмоциональному процессу это означает, что ни волевой, ни познавательный процессы, ни тем более свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав. Четвертый подход основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости.

Таким образом, в дефиницию «эмоциональная устойчивость» разные исследователи включали различные эмоциональные феномены. Отечественные и зарубежные авторы под исследуемой категорией понимали и эмоциональную стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний, и отсутствие склонности к частой смене эмоций. Когнитивные процессы могут влиять на эмоциональные процессы. Итак, под эмоциональной устойчивостью понимается относительная устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций, а также устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильная направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач.

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

Для возрастной психологии имеют существенное значение социальные аспекты. По большей части, личные качества очень

неоднозначны и детерминированы социальными средовыми обстоятельствами. Таким образом, для характеристики возраста нужно учитывать, и социальные, и психологические данные. Рассмотрим основные характеристики юношеского возраста. Юношеский возраст – период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. В схеме возрастной периодизации онтогенеза, принятой специалистами по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии, юношеский возраст определяется как 17-21 год – для юношей и 16-20 лет – для девушек.

Психологи расходятся в определении возрастных границ юности. В западной психологии вообще преобладает традиция объединения отрочества и юности в возрастной период, называемый периодом взросления (ado-lescence), содержанием которого и является переход от детства к взрослости и границы которого могут простираться от 12-14 до 25 лет. В отечественной науке юность определяется в границах 15-16-21-22 года и рассматривается как самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности.

Особенности психического развития в юношеском возрасте во многом связаны со спецификой социальной ситуации развития. Ее сущность сегодня состоит в том, что общество ставит перед молодым человеком настоятельную, жизненно важную задачу осуществить именно в этот период профессиональное самоопределение, причем не только во внутреннем плане в виде мечты, намерения кем-то стать в будущем (как это бывает на предыдущих этапах развития), а в плане реального выбора. Задача выбора будущей профессии, профессионального самоопределения не может быть успешно решена без решения более широкой задачи личностного самоопределения, включающей построение целостного замысла жизни, самопроектирование себя в будущее.

Обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив Л.И. Божович считала аффективным центром жизни юноши.

Сам переход от подросткового к юношескому возрасту она связывала с изменением отношения к будущему: если подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша смотрит на настоящее с позиции будущего [24, с. 55].

На протяжении всего юношеского возраста личностью достигается высокий уровень интеллектуального развития, обогащается ментальный опыт, впервые значительно рассматривается своя индивидуальность, собственный внутренний мир, формируется целостный Я-образ, осуществляется самоопределение в профессиональных и жизненных планах, осознанно направляется собственный взгляд в будущее, что указывает о ее переходе к этапу взрослости. Центральными психологическими новообразованиями юношеского возраста являются профессиональное самоопределение и мировоззрение. Многообразные признаки юношества как индивидуальной демографической, социально-психологической группы, присущей язык и нормы поведения, особые ценности, решительность в реализации замыслов, досуг, стиль, решительность, является ознаменованием свойственной лишь ему психологической, социальной ситуации развития. Юность – это установление психологической независимости во всех сферах: в моральных суждениях, политических взглядах, поступках. Это своеобразный переворот в психологии человека, связанный с осознанием недоступных еще подростку противоречий жизни:

- между нормами морали, декларируемыми людьми, и их поступками;
- между идеалами и реальностью;
- между потребностями и возможностями [66].

Юношеский возраст характеризуется повышением уровня самоконтроля и саморегуляции. Тем не менее, в этот период растущему человеку еще свойственна изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств,

выступающих попеременно. Появляется особая чувствительность к оценке другими своей внешности, способностей, умений и наряду с этим чрезмерная критичность в отношении к окружающим: ранимость уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость – с развязностью; желание быть признанным и оцененным другими – с подчеркнутой независимостью; борьба с авторитетами – с обожествлением случайных кумиров, чувственное фантазирование – с сухим мудрствованием. Расширяется диапазон социальных ролей, которые примеряются на себя [65].

Психологические трудности взросления, противоречивость и нестабильность представления о себе приводят к тому, что эмоциональная напряженность, появившаяся в подростковом возрасте, сохраняется. Ведущая деятельность в юношеском возрасте – учебно-профессиональная.

Еще Ж.Ж. Руссо («Эмиль, или О воспитании») говорил о сознательном самоопределении как об основном содержании «второго рождения» личности в юности [60]. К этому следует только добавить, что речь должна идти не столько даже о сознательном самоопределении, сколько о действенном самоопределении.

Сознательное самоопределение в известной степени есть уже и у подростка, выбирающего образ жизни, ставящего перед собой определенные цели. Самоопределение юноши отличается тем, что он уже начинает действовать, реализуя эти планы, утверждая тот или иной образ жизни, начиная осваивать выбранную профессию. Поэтому ответственность каждого шага неизмеримо возрастает и каждая ошибка может обернуться существенными последствиями, иногда драматического характера. Эту особенность юности хорошо выразил известный отечественный социолог В.И. Шубкин, назвавший юность судьбоносным периодом жизни, в котором цена ошибки не двойка, а порой бесполезно прожитые годы [56].

Такое представление о центральном новообразовании раннего юношеского возраста по сути близко представлению об идентичности – понятию, наиболее часто встречающемуся при описании этого возраста зарубежными исследователями. Американский психолог Э. Эриксон, который ввел в обиход это понятие, понимает идентичность как тождественность человека самому себе (неизменность личности в пространстве) и целостность (преемственность личности во времени) [44].

Идентичность – это чувство обретения, адекватности и владения личностью собственным Я независимо от изменения ситуации. Юность Э. Эриксон связывает с кризисом идентичности, который «происходит в тот период жизненного цикла, когда каждый молодой человек должен выработать из действенных элементов детства и надежд, связанных с предвидимым совершеннолетием, свои главные перспективы и путь, т. е. определенную работающую цельность; он должен определить значимое сходство между тем, каким он предполагает видеть себя сам, и тем, что по свидетельству его обостренного чувства ожидают от него другие».

В юношеском возрасте, характерность психического развития в большинстве случаев связана со специфичностью социальной ситуации развития, основа которой – постановка обществом перед молодыми людьми жизненно важной, настоятельной задачи – принять, непосредственно в данный период, профессиональное самоопределение, при этом именно в плане реального выбора. В период данного возраста активно осуществляется изменение иерархии потребностей, процесс усложнения, формирования личности. Юношеский возраст имеет особую важность при решении задач выбора жизненного пути, самореализации и самоопределения, связанные с выбором профессии [22].

Когнитивному развитию в юности характерны – формально-операциональное, формально-логическое мышление. Это теоретическое, гипотетико-дедуктивное, абстрактное мышление, имеющее связь с определенными условиями окружающей среды, существующее в

настоящий момент. В период юношеского возраста значимое новообразование интеллектуальной сферы – теоретическое мышление, процесс его развития. Студентов колледжа чаще волнует вопрос «почему?». Самостоятельное и активнее умственная деятельность, отмечается критичное отношение к содержанию приобретаемых знаний, преподавателям. В ценности нестандартная форма подачи материала, эрудиция преподавателя. Еще одна характеристика интеллектуальной сферы данного возраста – выраженное рвение к поиску единых принципов и закономерностей, которые стоят за определенными истинами, тяга к обобщениям. В юношеском возрасте существует сочетание широты интересов с отсутствием метода и системы в приобретении навыков и знаний – интеллектуальный дилетантизм. Третья особенность – это известная юношеская предрасположенность к преувеличению собственных умственных способностей и силы своего интеллекта, самостоятельности и уровня знаний, тяга к вымышленной, показной интеллектуальности.

Юность – возраст специфической эмоциональной сенситивности. В этот период интенсивно реализуются и расцветают при благоприятных условиях все те потенции эмоциональности человека, которые заложены в его натуре. Для эмоциональной жизни юности характерно то, что в эти годы не только переживаются предметные чувства, но и формируются чувства обобщенные (чувство прекрасного, чувство трагического, чувство юмора и т. д.). Эти чувства выражают уже общие, более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности. Их и называют мировоззренческими чувствами [26].

Возникновение и развитие предметных чувств выражает формирование у молодых людей устойчивых эмоциональных отношений, своеобразных «эмоциональных констант» [15].

Одним из существенных моментов становится формирование чувства взрослости, причем взрослости не вообще, а именно мужской и женской. Для эмоциональной жизни юности характерно не только

переживание предметных чувств (направленных на определенное событие, лицо, явление), но и формирование у молодых людей чувств, обобщенных (чувства прекрасного, чувства трагического, чувства юмора и т. д.). Эти чувства выражают уже общие, устойчивые мировоззренческие установки личности. Сторонники интегративного направления в определении понятия эмоциональная устойчивость, выделяя в качестве основных ее компонентов социальные, тем самым подчеркивают возможность развития и совершенствования данного личностного качества в процессе воспитания и обучения человека. Уровень эмоциональной устойчивости, по их мнению, можно повысить с помощью сознательно организованных действий, приобретенными в ходе жизни знаниями, умениями, навыками. «Правильно воспитанная личность располагает значительным комплексом главным образом социальных регуляторных механизмов, обеспечивающих эмоциональную устойчивость даже при повышенной эмоциональной реактивности...» (П.Б. Зильберман) [41, с. 4].

Несмотря на неоднозначность подходов к обсуждаемому понятию, общим во всех рассмотренных определениях является то, что эмоциональная устойчивость представлена как качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий. Сопоставление и анализ различных точек зрения по поводу определения данного понятия позволяют сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость является интегративным качеством личности, которое характеризуется оптимальным сочетанием психофизиологических, эмоциональных, волевых, мотивационных и других психологических особенностей, в комплексе препятствующих возникновению эмоциональной напряженности, дезорганизующей деятельность [11, с. 5].

Эмоциональную устойчивость можно понимать, как свойство личности, проявляющееся в стереотипе эмоционального поведения в напряженных условиях деятельности, характеризующееся эмоциональной

стабильностью и способствующее сохранению определенной направленности действий, адекватному функционированию человека. Эмоциональная неустойчивость личности в юношеском возрасте проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Одним из главных показателей эмоциональной неустойчивости старшеклассника является частое возникновение состояний эмоциональной напряженности, характеризуемыми временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, ухудшением работоспособности

Эмоциональная устойчивость юношеского возраста является синтез свойств и качеств личности, которые позволяют самостоятельно и уверенно справляться со своей учебной деятельностью в эмоциональных условиях. Это способность контролировать свое эмоциональное состояние, конструктивно управлять им. Это эмоциональная уравновешенность и зрелость, способность человека противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологической адаптации [22, с.2].

Эмоциональная устойчивость проявляется в том, насколько терпеливым и настойчивым является старшеклассника при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых неблагоприятных жизненных ситуациях, насколько он умеет держать себя в руках в условиях отрицательных воздействий со стороны окружающих людей.

В качестве показателей эмоциональной устойчивости старшеклассника можно выделить: адекватную самооценку; отсутствие страха; наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость; саморегуляцию и самоконтроль, как умение владеть собой. Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, позволяющее человеку быть эмоционально стабильным в сложных жизненных

ситуациях, включающее в себя эмоциональный, волевой, интеллектуальный и мотивационный компоненты [15, с.14].

Эмоциональный компонент характеризуется мерой чувствительности субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, уровнем его возбудимости, тревожности, степенью выраженности эмоциональных переживаний. Эмоциональная устойчивость является типологической характеристикой личности, и достаточно высокая степень ее развития свойственна не всем людям [27].

Эмоциональная устойчивость – это интегральное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных, мотивационных компонентов психологической деятельности индивида, которое обеспечивает оптимальное, успешное достижение цели деятельности и эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке. Анализ других исследований показали критерии эмоциональной устойчивости являются помехоустойчивость, активность, работоспособность, самочувствие, активность, настроение [28, с.50].

Таким образом, юношеский возраст характеризуется повышением уровня самоконтроля и саморегуляции, противоречивостью и нестабильностью представления о себе. Особенности психического развития в юношеском возрасте связаны со спецификой социальной ситуации развития. Особенности эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте проявляются в эмоциональной стабильности в сложных ситуациях, в меру чувствительности к критическим ситуациям жизнедеятельности, низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженных деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

Формирование эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа возможно в рамках конкретной системы, которую необходимо реализовывать с учетом составления модели.

Слово «модель» многоаспектно и применяется сегодня практически во всех отраслях человеческой деятельности. В широком смысле под моделью подразумевается образ объекта, который используется в качестве средства оперирования. Модель – это структура, конструктор объектов, продуцирующая некие существенные свойства системы-оригинала, то есть представление устройства с его процессами и явлениями [22].

В психологии под понятием моделирование понимается композиция образца протекания и реализации определенных психологических процессов с целью подлинной проверки их пригодности. Процесс моделирования включает такие элементы, как цель, задачи, структура. Их точность и достоверность определяется системой критериев, выполняемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого требующиеся ресурсы [47].

Метод моделирования позволяет систематизировано подойти к исследованию. С целью системного подхода к исследованию выбранной проблемы, было принято решение использовать метод «дерево целей», разработанный доктором психологических наук В.И. Долговой.

Выбранный метод подразумевает создание структуры пошагового процесса достижения генеральной цели. В основе метода «дерево целей» лежит теория графов, метод представляет собой «ветви дерева», отражающие поставленные задачи, узлы показывают итоги, которые будут достигнуты в результате решения заявленных задач [70].

Другим словами, под деревом целей понимается графическая схема, которая демонстрирует разбивку общих целей на подцели.

При построении «дерева целей» его проектирование строится по методу «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие останавливается на той фазе, когда последующий процесс уже не выступает целесообразным звеном в рамках рассмотрения главной цели. Дерево целей связывает воедино цели высшего уровня с определенными средствами их достижения на низшем уровне по средствам промежуточных звеньев [23].

У основания («вершина дерева») есть общая цель. Затем, согласно принципу иерархии, подчиненные ему подцели второго и последующих уровней («ветви дерева») отходят от общей цели. Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная система целей и подцелей, распределенная по уровням подчинения целей, выглядит как перевернутое дерево [63].

Разработанное «дерево целей» в рамках данного исследования, представлено на рисунке 1.

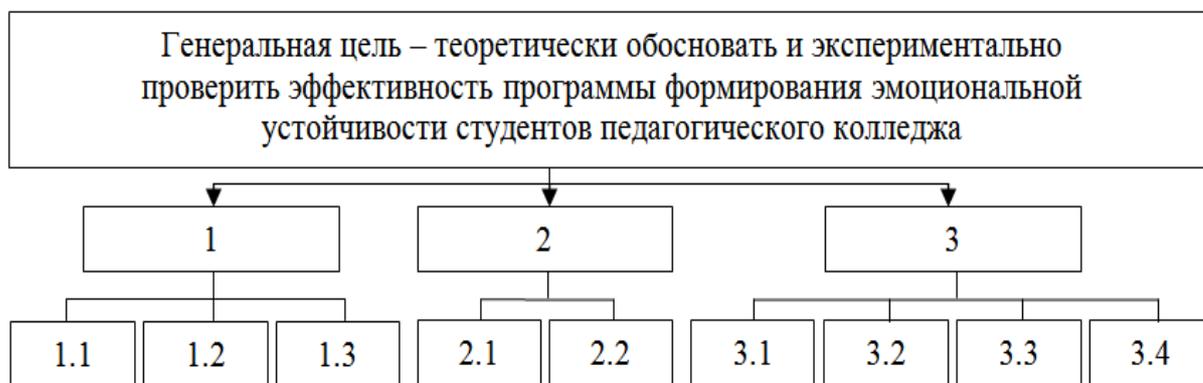


Рисунок 1 – «Дерево целей» модели формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

Генеральная цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

Генеральная цель реализуется через выполнение подцелей первого, второго, третьего уровней.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

1.1. Изучить феномен эмоциональной устойчивости в научных трудах отечественных и зарубежных исследователей.

1.2. Выявить особенности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

1.3. Разработать «дерево целей» и теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

2. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

2.1. Спланировать этапы, подобрать методы и методики проведения исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и представить анализ результатов исследования на констатирующем этапе эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

3.2. Проанализировать результаты на формирующем этапе.

3.3. Сформулировать психолого-педагогические рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

Моделирование в психологии подразумевает организацию и ранжирование моделей проведения определенных психологических процессов с целью проверки их работоспособности по установленному алгоритму и форме. Необходимо учитывать конкретные требования, которые предъявляются к модели [47]:

– оптимальность: в разрабатываемой модели можно представить лишь те характеристики и связи, функциональное значение которых указывает на ход деятельности, ведущий к упрощению действительности;

– наглядность: разработанная модель должна быстро объяснять и комментировать, без многочисленных интеллектуальных усилий; с учетом культурных стандартов и образцов известного хода деятельности, направления от начала до конца, системности информации.

Разработанная модель формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа имеет четыре основных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Конечной целью исследования является повышение уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа (рисунок 2).

Целью теоретического блока является анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, разработка «дерева целей» и модели исследования, а также планирование этапов, методов и методик исследования.

Применяются такие методы исследования как анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование и целеполагание.

Диагностический блок направлен на проведение и анализ результатов констатирующего эксперимента. Происходит определение выборки для проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

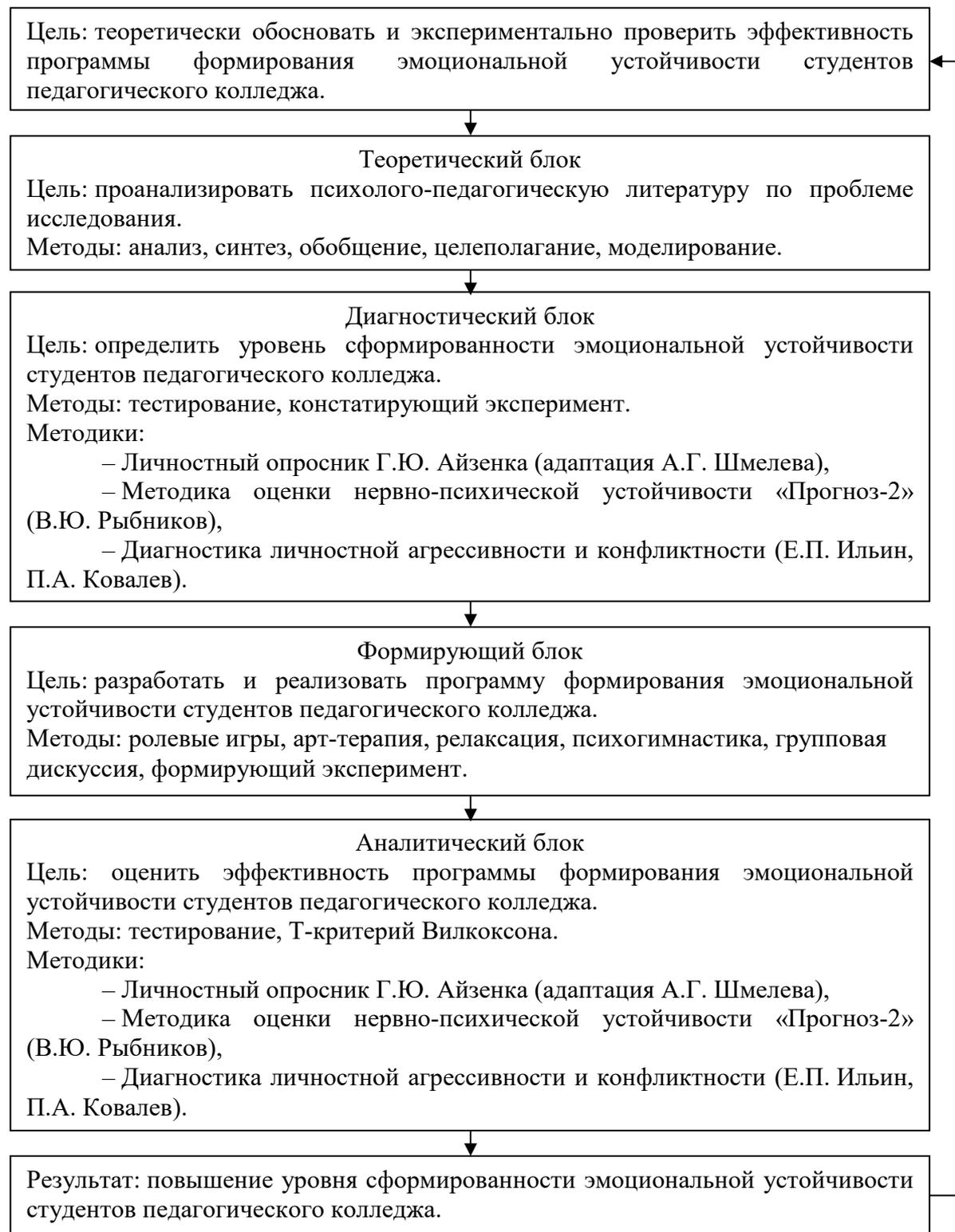


Рисунок 2 – Схема модели формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

В данном исследовании диагностический блок реализуется посредством следующих методик:

1. Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева) позволяет оценить показатель нейротизма, описывает человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности).

2. Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников) определяет уровень нервно-психической устойчивости, позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений и оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов.

3. Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) выявляет склонность личности к агрессивности и конфликтности, раскрывает такие феномены, как: позитивную агрессивность, негативную агрессивность, обобщенный показатель конфликтности.

Проведенные методики позволили выявить сформированность эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа. Обработка полученных результатов была осуществлена с помощью метода Т-критерия Вилкоксона. Данный метод позволяет определить направленность и выраженность изменений. Выбранный критерий используется с целью осуществления сравнения конкретных показателей, которые зафиксированы в двух разных условиях на одной и той же выборке диагностируемых студентов педагогического колледжа.

Формирующий блок посвящен разработке и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

Цель программы – формирование эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа, снижение нервно-психического напряжения в стрессовых ситуациях.

Задачи программы:

1. Создание условий для психолого-педагогической поддержки студентов в стрессовых ситуациях.

2. Развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях.

3. Снятие эмоционального и нервно-психического напряжения, обучение навыкам релаксации.

4. Развитие коммуникативных умений.

5. Повышение уверенности в собственных силах и возможностях.

Реализация программы возможна при групповой форме работы с помощью следующих методов:

– ролевые игры – позволяют выработать правильное отношение к ошибкам и неудачам, отработать навыки уверенного поведения, стремление к реализации своих способностей; проявить индивидуальность, снять напряжение и раскрепостить их, формирует у студентов позитивное отношение к сверстникам и навык совместной деятельности, развивает уверенность в себе и стремление к реализации потребностей;

– арт-терапия – способствует снятию общей тревоги через символическое выражение напряжения, настроений и чувств, связанных с ситуацией конкурсных испытаний и оценивания знаний; помогает решать многие психоэмоциональные проблемы, а также привести в норму мысли и чувства, выразить свои эмоции и успокоить нервную систему; использование упражнений и техник арт-терапии позволяет осознать свои сильные стороны, стабилизировать образа Я, укрепить чувство собственной значимости и успешности;

– релаксация – позволяет расслабиться, вытеснить негативные эмоции;

– психогимнастика – способствует преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, позволяет создать условия и возможности для самораскрытия;

– групповая дискуссия – позволяет исследовать определенную тему или проблему путем обсуждения ее в группе; как психологический вербально-коммуникативный метод заключается в ведении тематически

направленного диалога с респондентом, используются в ходе практической работы для привлечения внимания студентов, исправления ошибок, а также как прием обучения, входящие в метод упражнения.

Аналитический блок подразумевает проведение повторного исследования сформированности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

Повторное исследование дает возможность выявить, была ли реализуемая программа эффективной. Для повторной диагностики применяются те же методики, что и на констатирующем этапе: Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

После проведения исследования, чтобы подтвердить гипотезу исследования необходимо провести математическую обработку результатов с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Итак, была разработана модель формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа. Было разработано «дерево целей», которое позволило подойти к исследованию системно. Разработанная модель формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Выводы по Главе 1

Определение эмоциональной устойчивости как свойства личности, которое выражается в устойчивости эмоционального состояния в условиях эмоциональных перегрузок, является наиболее емким определением с практической точки зрения. Эмоциональная устойчивость является сложным социально-психологическим явлением, в структуре которого можно выделить ряд компонентов. Определяющая степень ее

сформированности: мотивационно-ценностная, когнитивная, эмоционально-личностная, практико-действенная. Факторами эмоциональной устойчивости являются свойства эмоциональной и волевой сферы личности, а также особенности темперамента.

Эмоциональная устойчивость юношеского возраста – это синтез свойств и качеств личности, которые позволяют самостоятельно и уверенно справляться со своей учебной деятельностью в различных условиях. Это способность контролировать свое эмоциональное состояние, конструктивно управлять им; эмоциональная уравновешенность и зрелость, способность человека противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологической адаптации. В качестве показателей эмоциональной устойчивости юношеского возраста можно выделить: адекватную самооценку; отсутствие страха; наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость; саморегуляцию и самоконтроль, как умение владеть собой. Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, позволяющее человеку быть эмоционально стабильным в сложных жизненных ситуациях, включающее в себя эмоциональный, волевой, интеллектуальный и мотивационный компоненты.

Проблема эмоциональной устойчивости занимает одно из важных мест в современной психологии. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие предупреждает крайний стресс, сильных эмоциональных явлений, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации. Поэтому эмоциональная устойчивость – один из важных психологических факторов надежности, экстремальной обстановке, эффективности и успеха деятельности. Сформулировав во введении выпускной квалификационной работы методологический аппарат и проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, было разработано «дерево целей». Для реализации системного подхода к исследованию была построена модель

формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа, которая включает в себя четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Генеральная цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа. Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа изменится в результате реализации психолого-педагогической программы, будет использован математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа состояло из трех этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: был произведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по вопросу предпосылок формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа: описаны подходы к изучению проблемы, рассмотрены определения и специфика сущности феномена «эмоциональная устойчивость», выявлены особенности эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте, разработана теоретическая модель формирования эмоциональной устойчивости студентов. Определены задачи, цель, объект, предмет, методы и гипотеза исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: были организованы и проведены диагностические срезы по сформированности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа по таким методикам, как Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев). Были выявлены организационные формы и структура исследования, а также разработана и апробирована программа формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа. Было повторно проведено исследование по сформированности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа после реализации программы по тем же трем методикам, выявлено объективное значение полученных результатов для теории и практики обучения и воспитания.

3. Контрольно-обобщающий этап: Сделан анализ, выполнено обобщение и систематизация накопленных материалов. На данном этапе была произведена обработка полученных итогов математико-статистическим методом с помощью Т-критерия Вилкоксона, были оформлены итоги, разработаны методические психолого-педагогические рекомендации, разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

В ходе исследования были использованы следующие научные методы и методики:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Метод математико-статистического анализа: Т-критерий Вилкоксона.

На разных этапах исследования использовались методики: Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

Система применяемых в исследовании методов и методик была определена исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов.

Опишем используемые в ходе исследования методы.

Анализ – это мысленное дифференцирование предмета, явления, ситуации и выявление составляющих его элементов, частей, моментов, сторон; анализом вычленяются явления из тех случайных несущественных связей, в которых они часто даны в восприятии [70].

Синтез воссоздает разделенное ранее анализом целое, обнаруживая самые близкие имеющие значение связи и отношения элементов, определенных анализом [47].

Обобщение – логический процесс перехода от единичного к общему, установления общих свойств и признаков предметов, результатом которого выступает обобщенное понятие, суждение, закон, теория [63].

Целеполагание – это процедура определения и формулировки генеральной цели исследования, разработки системы задач, их последовательности в достижении общей цели, формулировки задач в соответствии с этапами исследовательских действий – теоретических и эмпирических [47].

Моделирование – это метод воспроизведения и исследования определенного фрагмента действительности (предмета, явления, процесса, ситуации) или управления им, основанный на представлении объекта с помощью модели. Моделированию проблемных ситуаций посвящено целое направление и в такой науке, как психология.

Моделирование – складывание паттерна будущего результата действий и принятие данного примера за основу для практических или когнитивных действий [23].

Эксперимент – метод исследования явления в управляемых условиях, в отличие от наблюдения является активным взаимодействием с изучаемым объектом. Зачастую эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами [47].

Констатирующий эксперимент – это метод, позволяющий установить наличное состояние знаний, умений и навыков (особенностей развития); – эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления: исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого

параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [63].

Формирующий эксперимент – это метод прослеживания реорганизаций психики в процессе активного воздействия исследователя на участника эксперимента. Целью данного метода является воспитание и формирование всевозможных сторон психики человека, а также уровней его деятельности и т.д. [70].

Тестирование – это метод психологической диагностики, включающий в себя вопросы и задачи – стандартизированные тесты со шкалой значений. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний [70].

Математико-статистический анализ был осуществлен с помощью непараметрического статистического Т-критерия Вилкоксона, который используется для оценки различий между двумя рядами измерений при одинаковой выборке респондентов.

Выбранный критерий дает возможность выявить выраженность и направленность полученных изменений. Данный критерий позволяет выявить интенсивность сдвига, его силу. Мы используем этот критерий, т.к. признаки предполагаем вычислять по шкале порядка как для вторичной, так и для первой диагностики [14].

Парный критерий Вилкоксона предназначен для сравнения парных выборок. Для обоих критериев важно соблюдение трех условий: количественный или качественный порядковый признак; в случае количественного признака не обязательно нормальное распределение разности между значениями изучаемого признака в группах; наличие не более двух зависимых рядов шкал [42].

Изначально мы считаем, что за типичный сдвиг будет браться во внимание чаще встречающийся, за нетипичный – реже встречающийся.

Формулируются гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Раскроем порядок подсчета T-критерия Вилкоксона. Необходимо:

1. Определить список исследуемых лиц (50 студентов педагогического колледжа).

2. Обозначать «разность», каждое из значений выделенной переменную – это суть переменной при вторичной диагностике по конкретной методике (после) и значение переменной при первичном срезе (до).

3. Зафиксировать значение каждой переменной, не учитывая знак.

4. Разностям определить ранги. При этом переменные с нулевыми изменениями в анализе участвовать не будут, поэтому рангов может быть меньше основного количества респондентов. При равенстве нескольких переменных, определить ранг как их среднее значение по формуле средней арифметической.

5. Вычислить сумму рангов и проверить равенство этой суммы с расчетной суммой по формуле (1):

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2}, \quad (1)$$

где n – сдвиги

6. Обозначить нетипичные ранги.

7. Рассчитать сумму редких рангов по формуле (2):

$$T_{ЭМП} = \sum Rr, \quad (2)$$

где Rr – ранговые значения сдвигов с более редким знаком

8. Выявить критические значения для выявленного общего количества по таблице критических значений T-критерия Вилкоксона ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$). Сделать вывод о преобладании эмпирического значения [14].

Представим описание каждой из трех используемых методик.

1. Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева) [Приложение 1].

Цель: изучить индивидуально-психологические черты личности.

Методика проводит оценку обследуемых по двум шкалам: экстраверсии-интроверсии и нейротизма, имеет шкалу оценки искренности ответов. Показатель нейротизма описывает человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Данный показатель биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди с чрезвычайно развитой эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью, а на другом конце находится чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип.

2. Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: определить уровень нервно-психической устойчивости и выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов.

Качественный анализ ответов делает возможным уточнить отдельные биографические сведения, а также некоторые особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Результаты обследования по методике Ю.В. Рыбникова выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов у испытуемых.

3. Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: определить склонности личности к агрессивности и конфликтности.

Методика раскрывает такие феномены, как: позитивную агрессивность, негативную агрессивность, обобщенный показатель

конфликтности. Конфликтность личности – особенность характера, влияющая на частоту конфликтов, вступления в них личности. Она зависит от особенностей темперамента (психофизиологический фактор), уровня агрессивности и различных состояний эмоций и психики. Агрессивное поведение характеризуется деструктивными действиями, не соответствующие общепринятым нормам, приносящее ущерб другим субъектам, а также психологический дискомфорт. Позитивная агрессивность заключается в актах, способствующих личности в получении желаемых результатов, но возможно нанесение дискомфорта другим людям. Она включает в себя: напористость, наступательность, неуступчивость. Негативная агрессивность наносит ущерб и окружению, и самому человеку. Она включает в себя: мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность, вспыльчивость.

Выбранные методики имеют количественные показатели для обработки, не требуют много времени и специального оборудования для проведения, они доступны и понятны.

Таким образом, наше исследование проходило по следующим этапам: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Нами был определен ряд методов и методик, необходимых для проведения опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа. Теоретические методы – это анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование. Эмпирические методы – это констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование. В качестве метода математико-статистического анализа был использован Т-критерий Вилкоксона. На разных этапах исследования использовались методики: Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе Государственного педагогического колледжа № 1. Исследование проводилось среди студентов 2 курса. В качестве респондентов выступало 50 студентов.

Исследуемые две группы студентов 2 курса были сформированы в 2021 году. Возраст испытуемых – 17-19 лет (20 юношей, 30 девушек). Физическое и психическое развитие исследуемых студентов соответствует норме, отклонений не наблюдается.

Семейное положение респондентов. 80% студентов, принявших участие в исследовании, не состоят в браке, 10% состоят в незарегистрированном и 10% – в зарегистрированном браке. 90% респондентов детей не имеют, у 10% имеется один ребенок.

Место жительства респондентов. 70% респондентов – коренные жители города Челябинска, 30% приехали из Челябинской области. В числе приезжих студентов 20% ранее проживали в сельской местности, 10% – в малых городах.

В настоящее время 10% живут в общежитии, 20% – на съемной квартире, 20% – в собственной квартире и 50% проживают с родителями.

Успеваемость студентов, принявших участие в исследовании. Успеваемость в группах выше среднего. Группы дисциплинированы. Основными видами деятельности групп являются учебная и профессиональная деятельность. Это выражается в участии части группы в различных олимпиадах, мероприятиях и концертах. При наличии заинтересованности и стимула некоторые из студентов принимают участие в таких мероприятиях довольно охотно, понимая полезность такого участия. 10% испытуемых учатся в основном на «удовлетворительно», 20% имеют примерно одинаковое количество оценок «хорошо» и «удовлетворительно», 30% учатся в основном на «хорошо», 30% имеют

примерно поровну оценок «хорошо» и «отлично» и 10% учатся на «отлично».

Взаимоотношения в коллективе сплоченные, дружеские. Для участников группы характерны такие личностные качества, как: отзывчивость, активность, коммуникабельность. В группе есть свои традиции, например: отмечать окончание семестра в неформальной обстановке.

Студенты внутри групп знают и понимают друг друга достаточно хорошо, быстро находят общий язык и это связано с их одинаковым возрастом и общностью интересов. Коллективы каждой группы достаточно сплочены и цельны, поэтому какие-либо события в жизни группы никем не остаются незамеченными. Наиболее быстро общий язык находится при решении совместных задач, касающихся отдыха.

Общая интеллектуальная атмосфера в коллективах групп выше среднего, не смотря на все трудности заметно стремление большинства к знаниям. В общем можно отметить доброжелательность, уважение и симпатию друг другу.

Некоторые испытуемые склонны к агрессивному поведению, это отражается в эмоциональном дискомфорте во взаимоотношениях с окружающими. У большинства студентов развиты деловые коллективистские качества личности и адекватная самооценка.

Исследование проводилось в помещениях педагогического колледжа с обязательным обеспечением необходимого уровня психологических условий: чистый кабинет с хорошим освещением, звукоизоляцией и оптимальной температурой, без отвлекающих студентов от тестирования факторов.

Бланки с инструкциями для заполнения теста и ручки были предоставлены в полном объеме. Диагностические материалы были распечатаны заранее с дополнительным запасом экземпляров. Исследование проводилось во второй половине дня.

В ходе работы обстановка была доброжелательная, установилась поддерживающая теплая атмосфера, был обеспечен комфортный психологический климат.

Вначале была проведена диагностика уровня нейротизма студентов педагогического колледжа с помощью Личностного опросника Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), результаты которой представлены на рисунке 3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

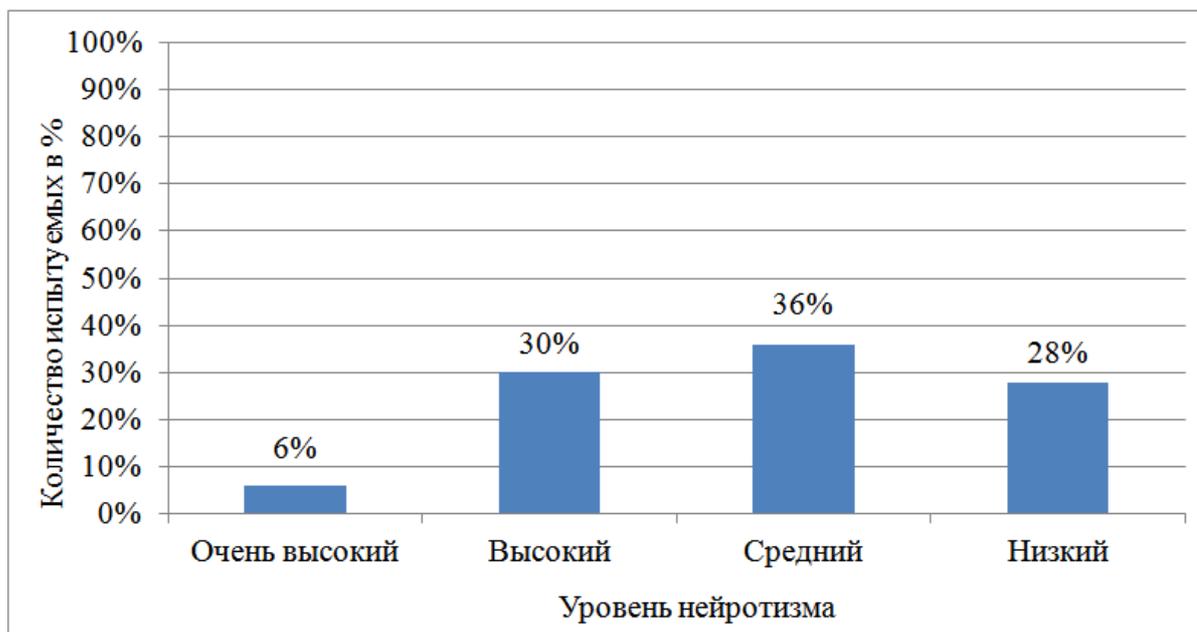


Рисунок 3 – Результаты исследования уровней нейротизма студентов педагогического колледжа по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (адаптация А.Г. Шмелева)

В результате анализа данных можно констатировать, что по итогам диагностики по данной методике у студентов педагогического колледжа наблюдаются все четыре уровня нейротизма (эмоциональной устойчивости): низкий, средний, высокий и очень высокий.

Низкий уровень нейротизма в исследуемой выборке выявлен у 28% (14 респондентов). Для данного уровня характерна чрезвычайная устойчивость, зрелость и отличная адаптированность.

Средний уровень нейротизма обнаружен у 36% (18 респондентов), для них также характерна устойчивость к внешним воздействиям, но при этом они более чувствительны и эмоциональны. Относительная

эмоциональная стабильность данных студентов педагогического колледжа и их уравновешенность в повседневной жизни граничит со склонностью к беспокойству в условиях стресса.

Испытуемые с высоким уровнем нейротизма в данной выборке составили 30% (15 респондентов), очень высокий уровень характерен для 6% (3 респондента). Нейротизм высокого и очень высокого уровней выражается в повышенной нервности, чрезмерной эмоциональности, неустойчивости. Для таких студентов характерна плохая адаптация, импульсивность, склонность к быстрой смене настроений, чувству тревожности, озабоченности, изменчивость интересов, рассеянность внимания, неуверенность в себе, неустойчивость в стрессовых ситуациях, впечатлительность, склонность к вспышкам раздражительности.

Далее был проведен опрос по методике «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), который позволил получить следующие результаты – рисунок 4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).



Рисунок 4 – Результаты исследования уровней нервно-психической устойчивости студентов педагогического колледжа по методике «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников)

Анализ результатов исследования показывает, что 52% студентов (26 респондентов) имеют высокий уровень нервно-психической

устойчивости. Для данного уровня вероятность нервно-психических срывов крайне низкая, что позволяет наиболее эффективно функционировать в системе «человек – среда», адекватно оценивать ситуации, быстро принимать решения. У студентов данной группы нет нарушений эмоциональной, волевой, интеллектуальной регуляции, они легко переносят нагрузки как психические, так и физические.

Средняя нервно-психическая устойчивость выявлена у 40% опрошенных (20 респондентов). Для данных юношей и девушек существует вероятность нервно-психических срывов в напряженных, экстремальных ситуациях. У этих студентов недостаточно развиты навыки саморегуляции для адекватного принятия решений в стрессовых ситуациях, способность сопротивления к определенному уровню влияния неблагоприятных факторов на действия личности.

Еще 8% респондентов (4 респондента) имеют низкий уровень нервно-психической устойчивости. Эти студенты педагогического колледжа подвержены нервно-психическим срывам. Низкая эмоциональная стабильность не позволяет им сохранять спокойствие, у них нет необходимых навыков саморегуляции, мешает разрешению коммуникативных вопросов. Нервно-психическая устойчивость выступает основным ресурсом для сохранения психического и физического здоровья человека.

Далее был проведен опрос по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) для выявления склонности к личностной агрессивности и конфликтности студентов педагогического колледжа (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Результаты тестирования респондентов по данным шкалам по средним значениям представлены на рисунке 5.

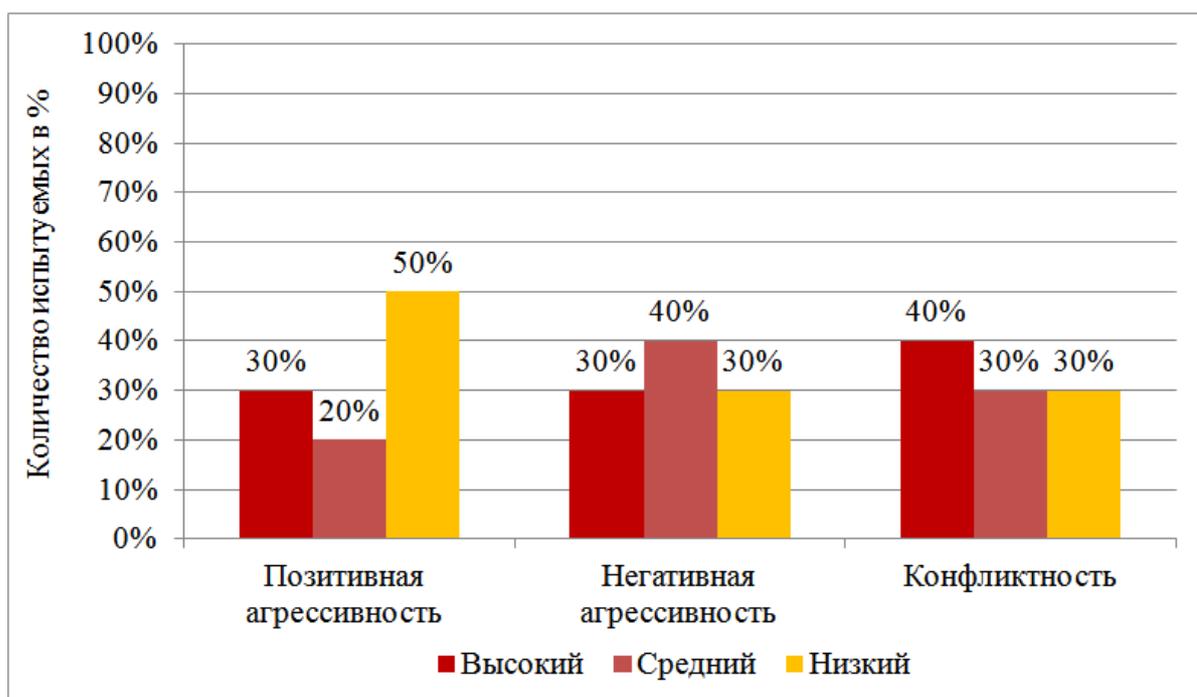


Рисунок 5 – Результаты исследования склонности к личностной агрессивности и конфликтности студентов педагогического колледжа по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что в данной выборке позитивная агрессивность высокого уровня, которая способствует достижению поставленных целей, но при этом может приносить ущерб окружающим, выявлена у 30% студентов (15 респондентов). У 40% опрошенных (20 респондентов) высокий общий показатель склонности к конфликтности. Личностная конфликтность свидетельствует о склонности человека вступать в конфликтные ситуации. У 30% молодых людей (15 респондентов) выявлен высокий уровень негативной агрессивности, которая наносит ущерб не только окружению, но и самому человеку, мешает в установлении социальных связей и формировании дружеских отношений, а также в разрешении конфликтных ситуаций.

Таким образом, согласно полученным результатам проведенного исследования можно говорить о том, что 40% исследуемых студентов педагогического колледжа имеют низкий уровень эмоциональной

стабильности, а именно низкий уровень нервно-психической устойчивости, высокий и очень высокий уровень нейротизма, а также высокие показатели склонности к конфликтности и негативной агрессивности. В программе формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа будут участвовать 20 выявленных обучающихся.

Выводы по Главе 2

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: поисково-подготовительный этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

Проведенное исследование студентов педагогического колледжа по уровню эмоциональной устойчивости по методикам «Личностный опросник» Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), «Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) показало, что для респондентов характерны все три уровня эмоциональной стабильности (высокий, средний, низкий). Выявлены уровни нейротизма, уровни нервно-психической устойчивости, уровни личностной агрессивности и конфликтности. При исследовании эмоциональной устойчивости молодых людей отмечено, что у 40% студентов высокие показатели склонности к конфликтности и негативной агрессивности, низкий уровень нервно-психической устойчивости, высокий и очень высокий уровень нейротизма.

Выявлено, что для студентов педагогического колледжа есть потребность и необходимость в разработке программы формирования эмоциональной устойчивости. В программе формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа будут участвовать 20 обучающихся.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

По итогам проведения первичной диагностики и выявления уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа была сформирована группа из 20 обучающихся. В группу вошли студенты, имеющие низкий уровень эмоциональной стабильности, а именно низкий уровень нервно-психической устойчивости, высокий и очень высокий уровень нейротизма, а также высокие показатели склонности к конфликтности и негативной агрессивности.

Для формирования эмоциональной устойчивости была составлена программа для студентов педагогического колледжа.

Цель программы: развитие эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа, снижение нервно-психического напряжения в стрессовых ситуациях.

Задачи программы:

1. Создание условий для психолого-педагогической поддержки студентов в стрессовых ситуациях.
2. Развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях.
3. Снятие эмоционального и нервно-психического напряжения, обучение навыкам релаксации.
4. Развитие коммуникативных умений.
5. Повышение уверенности в собственных силах и возможностях.

Принципы, лежащие в основе программы:

– учет индивидуальных особенностей личности – позволяет наметить программу оптимизации в пределах психологических и интеллектуальных особенностей каждого студента; работа должна создавать оптимальные возможности для индивидуализации развития;

– деятельностный принцип, который определяет тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого участника, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности, формировании эмоциональной устойчивости, уверенности в собственных силах;

– принцип учета эмоциональной окрашенности материала – проводимые игры, задания, упражнения, предъявляемый материал создают благоприятный эмоциональный фон, стимулируют положительные эмоции, снимают нервно-психическое напряжение;

– принцип комплексности методов, который отражается в интегрированных приемах, способствующих повышению стрессоустойчивости, саморегуляции, снижению эмоционального напряжения.

В качестве ключевых методов воздействия выступили: арттерапия, групповая дискуссия, релаксационные этюды и упражнения, ролевые игры, психогимнастика.

Ожидаемый результат: повышение стрессоустойчивости; снижение эмоционального напряжения, развитие коммуникативных умений и навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе.

Методы и приемы, используемые в программе:

– ролевые игры позволяют выработать правильное отношение к ошибкам и неудачам, отработать навыки уверенного поведения, стремление к реализации своих способностей;

– арт-терапия способствует снятию общей тревоги через символическое выражение напряжения, настроений и чувств, связанных с ситуацией конкурсных испытаний и оценивания знаний. Использование

упражнений и техник арт-терапии позволяет осознать свои сильные стороны, стабилизировать образа Я, укрепить чувство собственной значимости и успешности;

– релаксация позволяет расслабиться, вытеснить негативные эмоции;

– психогимнастика способствует преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, позволяет создать условия и возможности для самораскрытия;

– групповая дискуссия позволяет исследовать определенную тему или проблему путем обсуждения ее в группе.

Особенности организации занятий. Программа включает в себя занятия, которые предусматривают снижение эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях, конкурсных испытаний, оценки знаний, повышение уверенности в себе у студентов.

Психотехнические упражнения, направленные на обучение методам партнерского общения. Для формирования сплоченности используются общегрупповые упражнения, в которых принимает участие каждый студент – участник программы.

Сроки, частота и количество занятий. Общее количество занятий – десять занятий. Длительность одного занятия по времени составляет 40-50 минут.

Необходимое оборудование: тренинговое пространство, стулья (по количеству участников), столы, ручки, цветные карандаши, писчая бумага, наглядный материал, раздаточный материал.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной части.

Вводная часть (5-7 мин.) направлена на создание комфортной атмосферы и эмоционально-благополучного фона в группе и включает упражнения на сплочение группы, ритуал приветствия. Вводная часть – приветствие; разминка, направленная на настрой и подготовку группы

студентов к работе и включение всех участников программы в очередной тренинговый день.

Основная часть (25-30 мин.) направлена на формирование ключевых навыков и умений, на достижение решения поставленных задач в каждом тренинговом дне (упражнения, дискуссии, релаксация, медитация, направленные на решение задач данной программы)

Заключительная часть (3-5 мин.) – снятие психоэмоционального напряжения группы студентов – рефлексия занятия (эмоциональная и смысловая оценка занятия), закрепление положительного эффекта занятия, релаксация, подведение итогов и ритуал прощания.

Работа со студентами педагогического колледжа строилась с учетом фундаментальных принципов, которых необходимо придерживаться при разработке и реализации коррекционных воздействий:

- единства диагностики и коррекции;
- системности в реализации коррекционной работы;
- учета индивидуальных особенностей с учетом возраста и знаний студентов, необходимых для развития тех или иных функций, в развитии которых нуждается конкретная личность;
- комплексности методов психологического воздействия;
- учета эмоциональной сложности материала.

Содержание по основным тематическим направлениям упражнений:

1. Упражнения и игры, которые преимущественно воздействуют на состояние группы как целого и/или на каждого ее участника в отдельности (упражнения на формирование работоспособности на начальном этапе работы тренинговой группы, в начале тренингового дня, на поддержание и восстановление работоспособности).

2. Упражнения и игры, направленные на содержание выполняемой работы (упражнения содержательного плана для установления контакта, восприятию и пониманию эмоциональных состояний участников, по переработке информации, развитию наблюдательской интуитивности,

развитию способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений окружающих людей и групп и др.).

3. Упражнения и игры для получения обратной связи. Работа в группе начинается с этапа формирования работоспособности, основная задача которого – это создать групповую атмосферу, такие отношения, которые бы позволяли перейти к содержательной части работы. Данный этап соответствует этапу установления контакта в начале любого взаимодействия, общения. Основными характеристиками необходимого для работы тренинговой группы «климата отношений» являются эмоциональная свобода участников, открытость, дружелюбие, доверие друг к другу и ведущему.

Представим тематический план программы

Таблица 1 – Тематический план

№	Цель	Содержание	Время
1	2	3	4
1	Сплочение участников, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в собственных силах	Вводная часть Приветствие Упражнение «Знакомство участников» Основная часть Упражнение «Как выглядит моё волнение» Упражнение «Как я справляюсь с волнением» Упражнение «Крылья уверенности» Завершающая часть Рефлексия	40-50 мин.
2	Создание положительного настроения работу, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в собственных силах	Вводная часть Приветствие участников Упражнение «Пожелания» Основная часть Упражнение «Приставным шагом» Упражнение «Аутотренинг» Упражнение «Ресурсные образы» Завершающая часть Рефлексия	40-50 мин.
3	Овладение навыками саморегуляции, создание положительного настроения работу	Вводная часть Приветствие участников Упражнение «Знакомство» Основная часть Упражнение «Рисование на мокрой бумаге» Упражнение «Целеполагание» Упражнение «Волшебный круг» Завершающая часть Упражнение «Паутина» Рефлексия.	40-50 мин.

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
4	Создание настроения на групповую работу, снятие эмоционального напряжения, усиление собственного «Я».	Вводная часть Приветствие участников Упражнение «Кем я был? Кто я есть? Кем буду?» Основная часть Упражнение «Как я себя чувствую» Упражнение «Расслабление» Завершающая часть Рефлексия	40-50 мин.
5	Снятие эмоционального напряжения, поиск ресурсов в собственной личности	Вводная часть Приветствие участников Упражнение «Ладони» Игра «Я сегодня вот такой...» Основная часть Упражнение «Тропа эмоций» Упражнение «Ресурсные образы» Завершающая часть Упражнение «Вверх по радуге» Рефлексия	40-50 мин.
6	Обучение приемам регулирования чувства волнения через произвольное изменение поведения	Вводная часть Приветствие участников Упражнение «Настроение» Основная часть Упражнение «Волнение» Упражнение «Я управляю собой» Упражнение «Разговор с собой» Завершающая часть Упражнение «Вверх по радуге» Рефлексия	40-50 мин.
7	Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе	Вводная часть Приветствие участников Упражнение «Мои чувства» Основная часть Упражнение «Символ спокойствия» Упражнение «Я умею, знаю, могу» Упражнение «Ресурсы» Завершающая часть Упражнение «Вверх по радуге» Рефлексия	40-50 мин.
8	Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе	Вводная часть Приветствие участников Упражнение «Мандала моего настроения» Основная часть Упражнение «Экспресс-приемы волевой мобилизации» Завершающая часть Рефлексия	40-50 мин.

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
9	Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе	Вводная часть Приветствие участников Упражнение «Приветствие» Основная часть Упражнение «Откровенно говоря» Упражнение «Состояние тревоги и покоя» Упражнение «Мышечная релаксация» Упражнение «Дыхательная релаксация» Упражнение «Сосредоточение на предмете» Завершающая часть Упражнение «Пожелание» Рефлексия	40-50 мин.
10	Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе, оптимизма	Вводная часть Приветствие участников Упражнение «Нарисуем вместе» Основная часть Упражнение «Найди свою звезду» Упражнение «Как справиться с напряжением» Арт-терапевтическое упражнение «Заправка» Завершающая часть Рефлексия	40-50 мин.

Предполагаемый результат: после прохождения программы – повышение уровня сформированности эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа. Девушки и юноши овладеют коммуникативными навыками, навыками саморегуляции, релаксации и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях, научатся снимать эмоциональное и нервно-психическое напряжение, повысят уверенность в собственных силах и возможностях, улучшат способности идти на контакт со сверстниками, устранят агрессию.

Оценка эффективности программы: основные параметры оценивания и обоснование их выбора. Оценивались участники по методикам первичной диагностики.

Таким образом, на основе полученных результатов проведенного констатирующего эксперимента была разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа с учетом здоровьесберегающих технологий,

особенностей развития студентов. В программе был применен комплекс упражнений и приемов, целью которых выступало наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала студентов, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, общее улучшение эмоционального состояния будущих педагогов, нормализация межличностных отношений молодых людей.

Итак, с помощью диагностики выявлены студенты педагогического колледжа, имеющие заниженный уровень ответной реакции организма на стресс, пониженные показатели эмоциональной устойчивости, молодые люди с нервным, неустойчивым и плохо адаптированным типом личности, а также с признаками личностных нарушений. Исходя из этого с данными девушками и юношами была проведена программа формирования эмоциональной устойчивости.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа была проведена повторная диагностика на базе Государственного педагогического колледжа № 1 среди студентов второго курса с помощью следующих методик: Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

Анализ результатов по Личностному опроснику Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева) представлен на рисунке 6, таблица с результатами диагностики представлена в Приложении 4.

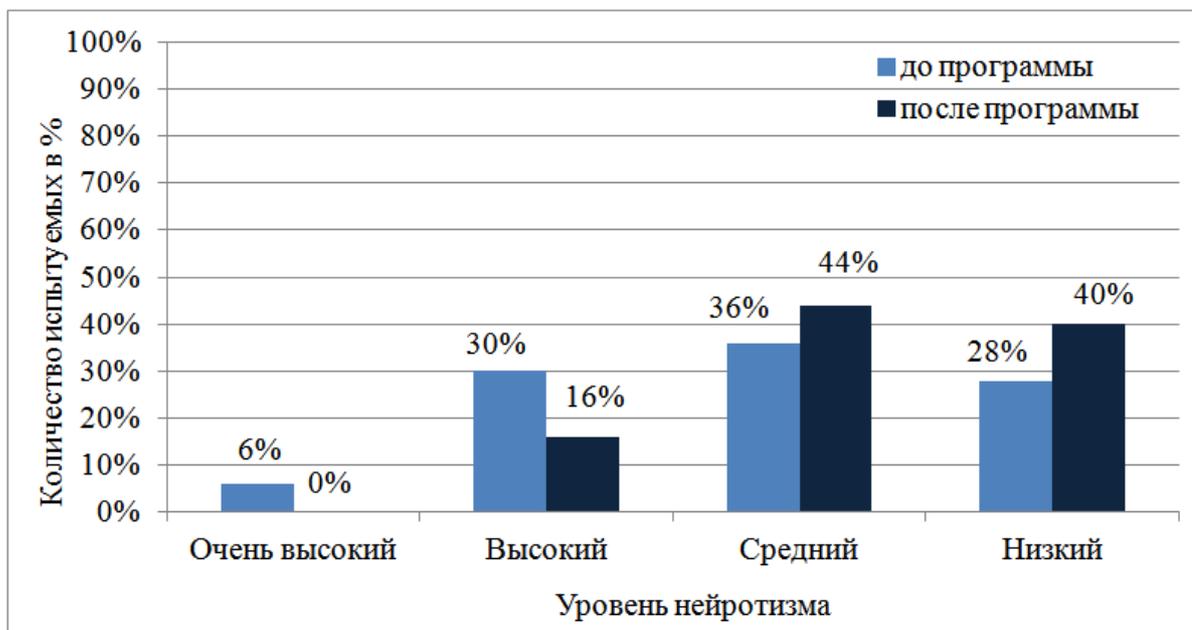


Рисунок 6 – Результаты исследования уровней нейротизма студентов педагогического колледжа по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (адаптация А.Г. Шмелева) до и после проведения программы

Согласно рисунка 6 видно, что после проведенной диагностики распределение уровней изменилось. До проведения программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа очень высокий уровень был характерен для 6% студентов (3 респондента), высокий уровень составлял 30% (15 респондентов). После прохождения тренинга выявлено, что высокий уровень конфликтного поведения значительно понизился – до 16% (8 респондентов). Очень высокий уровень не выявлен.

До проведения программы формирования эмоциональной устойчивости средний уровень нейротизма был выявлен у 36% студентов педагогического колледжа (18 студентов). После прохождения тренинга можно заметить, что средний уровень нейротизма вырос до 44% опрашиваемых (22 респондента).

До проведения программы формирования низкий уровень нейротизма был свойственен 28% (14 респондентов). После прохождения тренинга низкий уровень нейротизма уже характерен 40% (20 респондентов), он вырос на 12%.

Данные изменения говорят о том, что после программы формирования эмоциональной устойчивости у молодых людей снизилась личностная тревожность, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, гиперчувствительность, пропали депрессивные расстройства. Пониженный уровень нейротизма, как негативной эмоциональности, у студентов педагогического колледжа характеризуется и тем, что девушек и юношей перестала беспокоить неопределенность, социальная тревога, дискомфорт от неопределенных ситуаций дистресс, потребность в предсказуемости, негибкие убеждения относительно неопределенности.

Применение методики «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), позволило получить следующие результаты, представленные на рисунке 7 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

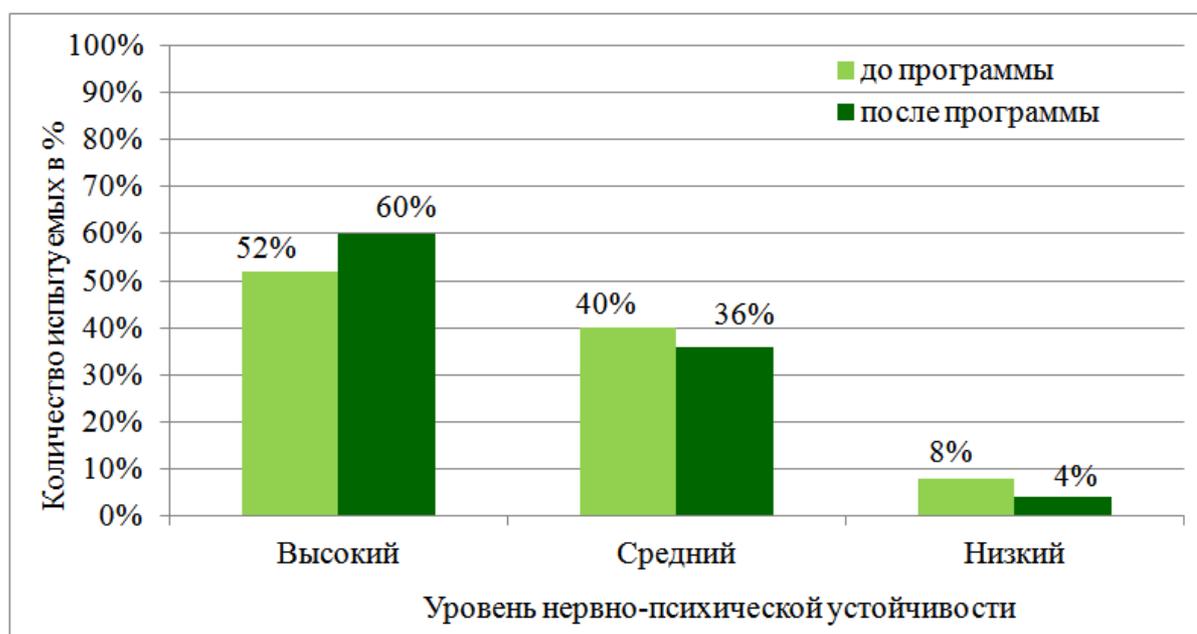


Рисунок 7 – Результаты исследования уровней нервно-психической устойчивости студентов педагогического колледжа по методике «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников) до и после проведения программы

По итогам проведения повторного выявления уровня нервно-психической устойчивости студентов педагогического колледжа были получены следующие данные.

На представленной диаграмме виден сдвиг уровня нервно-психической устойчивости в сторону увеличения показателей.

В группе среднего уровня при первом диагностическом срезе было 40% (20 респондентов), после проведения программы стало 36% (18 респондентов).

Группу с высоким уровнем нервно-психической устойчивости после программы составило 60% (30 респондентов). Группа с низким уровнем нервно-психической устойчивости по результатам вторичной диагностики характеризуется 4% студентов (2 респондента) против 8% молодых людей (4 респондента) до проведения разработанной программы.

Данные изменения свидетельствуют о том, что студенты педагогического колледжа после прохождения программы формирования эмоциональной устойчивости приобрели навыки противостоять психотравмирующим воздействиям, сохраняя при этом эффективное функционирование, научились прогнозировать собственную психологическую надежность, что отразилось в ответах опросника. Студенты научились контролировать индивидуальный предел сопротивляемости негативным воздействиям, так называемый адаптационный барьер, у них сформировалась система приспособительных механизмов.

Повторное исследование студентов по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) позволило выявить следующие данные, представленные на рисунке 8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Данные рисунка 8 свидетельствуют о снижении высоких показателей склонности к конфликтности и негативной агрессивности.

В частности высокий уровень позитивной агрессивности снизился с 30% молодых людей (15 респондентов) до 20% студентов (10 респондентов). Высокий уровень негативной агрессивности понизился с 30% (15 респондентов) до 8% (4 респондента).

Высокий уровень конфликтности также изменился в сторону снижения показателя – с 40% (20 респондентов) до 20% (10 респондентов).

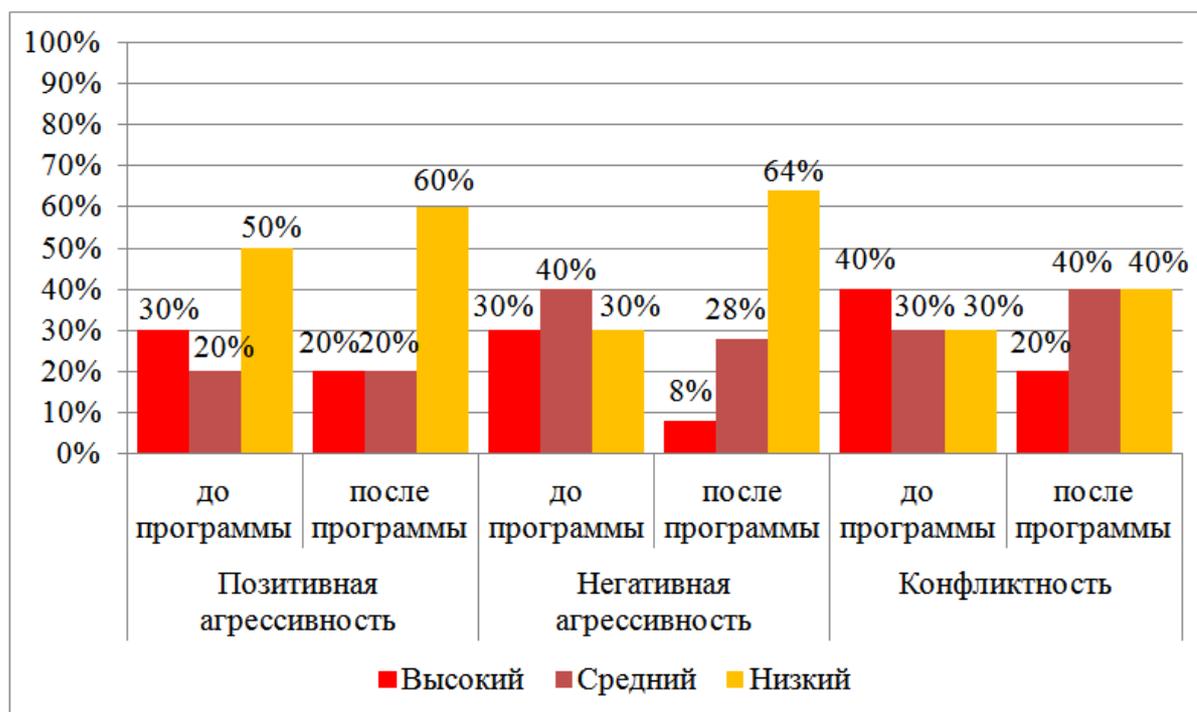


Рисунок 8 – Результаты исследования склонности к личностной агрессивности и конфликтности студентов педагогического колледжа по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) до и после проведения программы

Студенты педагогического колледжа после прохождения программы формирования эмоциональной устойчивости перешли в группы среднего и низкого уровней. Девушки и юноши научились управлять своей вспыльчивостью, обидчивостью, нетерпимостью к мнению других, приобрели навыки контроля своей наступательности, неуступчивости, подозрительности. Если до программы часть испытуемых студентов выборки в ситуации разногласий и конфликта зачастую проявляли бескомпромиссность и вспыльчивость, то после тренинга они уже идут на компромисс, договариваются, решают проблемные вопросы путем переговоров, конструктивно, а потребность самоутверждения, самовыражения проявляется в стремлении выразить свою индивидуальность без нанесения вреда себе и окружающим.

Из полученных данных по проведенной повторной диагностике можно утверждать, что разработанная программа результативна, действенна. Следовательно, при прохождении программы формирования эмоциональной устойчивости удалось сформировать у большинства студентов педагогического колледжа средний и высокий уровни нервно-психической устойчивости, низкий и средний уровни нейротизма, а также снизить показатели склонности к конфликтности и негативной агрессивности.

Студенты педагогического колледжа после прохождения программы формирования эмоциональной устойчивости получили условия для психолого-педагогической поддержки студентов в стрессовых ситуациях. Молодые люди освоили навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях. Они научились снимать эмоциональное и нервно-психическое напряжение, обучились навыкам релаксации, а также развили коммуникативные умения и повысили уверенность в собственных силах и возможностях.

Далее представим итоговые результаты по трем методикам с помощью метода Т-критерия Вилкоксона. Все произведенные расчеты представлены в Приложении 4.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (адаптация А.Г. Шмелева). Сформулированы 2 гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня нейротизма студентов педагогического колледжа не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня нейротизма.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня нейротизма студентов педагогического колледжа превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня нейротизма.

$T_{кр} = 252 (p \leq 0.01)$; $T_{кр} = 302 (p \leq 0.05)$

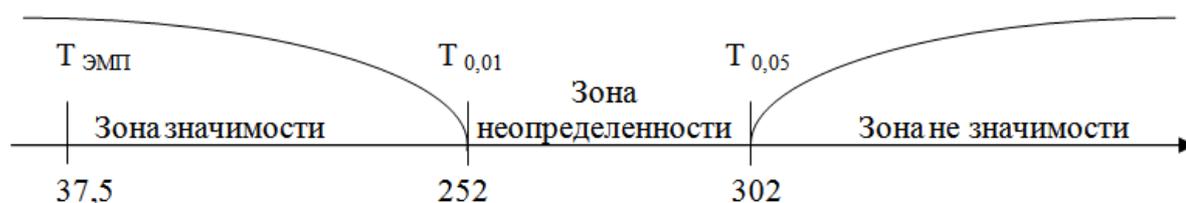


Рисунок 9 – Распределение полученного значения Т-критерия Вилкоксона по оси значимости (методика «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (адаптация А.Г. Шмелева))

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}}=37,5$ при погрешности в 1%), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников). Сформулированы 2 гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня нервно-психической устойчивости студентов педагогического колледжа не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня нервно-психической устойчивости.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня нервно-психической устойчивости студентов педагогического колледжа превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня нервно-психической устойчивости.

$$T_{\text{кр}} = 362 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}} = 426 (p \leq 0.05)$$

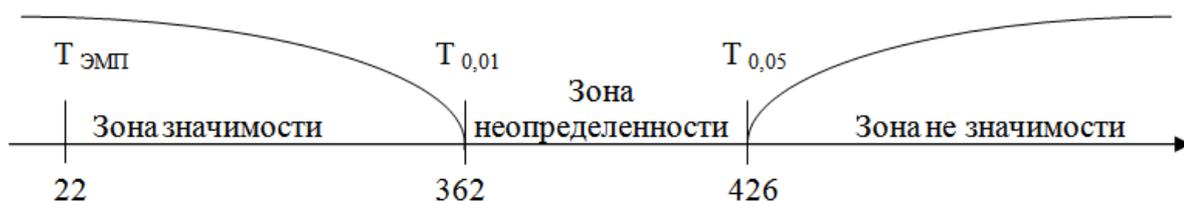


Рисунок 10 – Распределение полученного значения Т-критерия Вилкоксона по оси значимости (методика «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников))

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=22$ при погрешности в 1%), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) по показателю «Позитивная агрессивность». Сформулированы 2 гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня позитивной агрессивности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня позитивной агрессивности.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня позитивной агрессивности превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня позитивной агрессивности.

$$T_{кр} = 238 (p \leq 0.01); T_{кр} = 286 (p \leq 0.05)$$

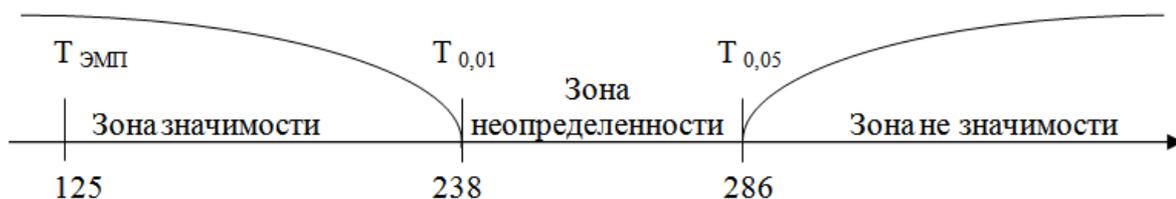


Рисунок 11 – Распределение полученного значения Т-критерия Вилкоксона по оси значимости (методика «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) по показателю «Позитивная агрессивность»)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}}=125$ при погрешности в 1%), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза Н1.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) по показателю «Негативная агрессивность». Сформулированы 2 гипотезы:

Н0: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня негативной агрессивности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня негативной агрессивности.

Н1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня негативной агрессивности превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня негативной агрессивности.

$$T_{\text{кр}} = 328 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}} = 389 (p \leq 0.05)$$

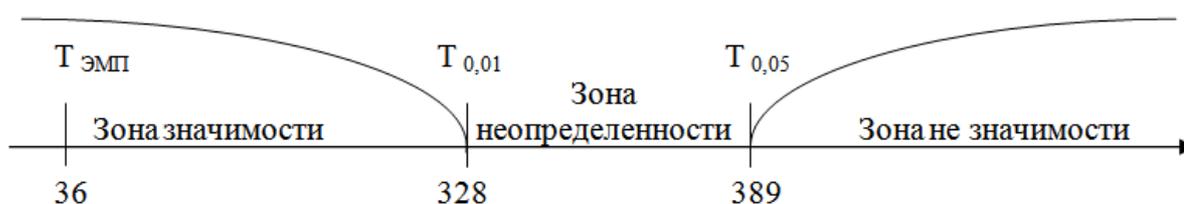


Рисунок 12 – Распределение полученного значения Т-критерия Вилкоксона по оси значимости (методика «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) по показателю «Негативная агрессивность»)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{\text{эмп}}=36$ при погрешности в 1%), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа до и после проведения программы присутствуют. Это означает,

что изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза Н1.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) по показателю «Конфликтность». Сформулированы 2 гипотезы:

Н0: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня конфликтности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня конфликтности.

Н1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня конфликтности превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня конфликтности.

$$T_{кр} = 328 (p \leq 0.01); T_{кр} = 389 (p \leq 0.05)$$

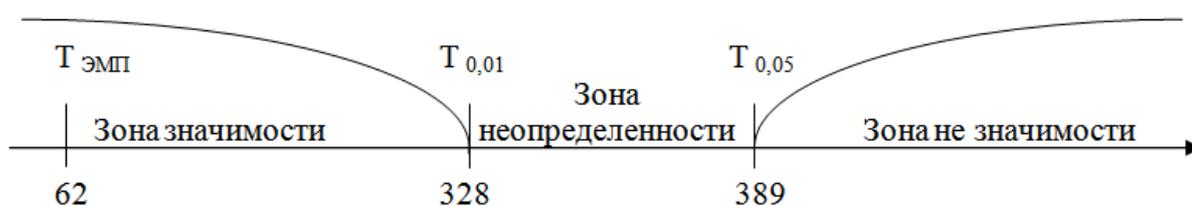


Рисунок 13 – Распределение полученного значения Т-критерия Вилкоксона по оси значимости (методика «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) по показателю «Конфликтность»)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=62$ при погрешности в 1%), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после прохождения программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза Н1.

Гипотеза исследования о том, уровень эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа изменится в результате реализации психолого-педагогической программы, подтверждена. Изменение уровней

нейротизма, нервно-психической устойчивости, склонности к личностной агрессивности и конфликтности у студентов педагогического колледжа статистически достоверно, достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, после проведения программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа данные молодые люди были повторно протестированы.

На основе сравнения первичного и повторного тестирования было определено, что после реализации специально разработанной программы формирования эмоциональной устойчивости студенты педагогического колледжа приобрели навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях, навыки релаксации для снятия эмоционального и нервно-психического напряжения, развили коммуникативные умения, повысили уверенность в собственных силах и возможностях. Это означает, что смоделированная программа показала себя эффективной и результативной.

Гипотеза исследования доказана.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

Нами было выявлено, что часть студентов подвержена эмоциональной неустойчивости, и ее факторами становятся личностные особенности. Коррекционная работа с личностными особенностями – это долгий и сложный путь, поэтому актуальным является подбор универсальных средств борьбы с неустойчивостью, которые могут быть применены каждым студентом самостоятельно.

Нами были подобраны упражнения на аутотренировку и расслабление, снятие стресса, которые могут быть использованы студентами индивидуально.

Прием 1. Цель: применяется для снятия избыточного психомоторного возбуждения, нервно-психического напряжения после стрессовых ситуаций.

Прием используется только на период стабилизации состояния и снятия эффекта гипервентиляции (эмоциональный всплеск, учащенное дыхание с головокружением, увеличенный пульс, икота).

В течение 7-8 мин. необходимо дышать (вдох через нос, выдох через рот) с алгоритмом: вдох – пауза – выдох – пауза – вдох с длительностью каждого элемента около 4-6 сек.

Прием 2. Комплекс упражнений на мобилизующее дыхание.

Цель: применяется для формирования психофизиологической мобилизации на выполнение предстоящей напряженной деятельности.

Инструкция: для контроля за дыханием положите руки на ребра (пальцы в сторону живота). Сделайте быстрый, глубокий и резкий (как рывок штанги у штангиста) вдох через нос. При правильном выполнении вдоха нижние ребра должны «разъехаться» по сторонам, а плечи не должны подниматься. После вдоха сделайте секундный перерыв и потом резкий выдох ртом. Прием повторяется 5-7 раз.

Упражнения, направленные на поддержание оптимального функционального состояния и восстановление работоспособности.

Прием 3. Самомассаж задней и боковой поверхности шеи

Цель: применяется для снятия психоэмоционального напряжения после длительной нагрузки или нахождения в однообразном положении.

Исходное положение – сидя на стуле, облокотившись на его спинку, голова прямо:

а) поглаживание шеи одной и двумя руками без давления в течение 20-30 сек. При поглаживании движение рук начинается с границы волосяного покрова и завершается на дельтовидной мышце, при этом рука медленно скользит по коже;

б) растирание шеи подушечками 4 пальцев обеими руками, выполняя круговые движения в течение 1 мин с небольшим надавливанием на кожу. Движение в том же направлении, что и при поглаживании;

в) разминание шеи одной и двумя руками в течение 2 мин. Мышцы разминаются щипками одной рукой, затем двумя руками;

г) массаж завершается простым поглаживанием шеи в – 10 сек.

Прием 4. Телесный контакт.

Цель: применяется для восстановления общей работоспособности, формирования психологической мобилизации на выполнение предстоящей задачи.

Обучаемые по команде руководителя начинают одновременно обеими ладонями прохлопывать части своего тела, начиная от шеи и доступней, затем обратно. Затем прием повторяется в составе пары: два обучаемых лицом к друг другу по команде начинают одновременно обеими ладонями прохлопывать друг друга сверху вниз по бокам тела.

Прием повторяется с увеличением темпа и силы прохлопывания до улучшения подвижности суставов, появления теплоты в мышцах.

Прием 7. Расслабление по контрасту.

Цель: применяется для снятия психоэмоционального напряжения и формирования психологической мобилизации на выполнение предстоящей задачи.

Инструкция:

– в положении сидя вытяните руки вперед, сожмите в кулаки и держите 1 минуту, разожмите кулаки, расслабьтесь;

– стоя на цыпочках, максимально тянитесь руками вверх в течение 1 минуты («растем» позвоночником). Затем опуститесь, «врастите» пятками в пол в течение 1 минуты, расслабьтесь;

– в положении сидя, спина прямая, ноги вытянуты вперед, давите пятками в пол, пальцы ног тяните вверх к голени в течение 1 минуты, затем расслабление;

– в положении сидя, спина прямая, ноги на цыпочках, пятки перпендикулярны полу, пальцами ног давите на пол, пятки поднимайте как можно выше в течение 1 минуты, затем расслабление;

– в положении сидя, руки вытянуты вперед, напрягите растопыренные пальцы рук в течение 30 секунд. Сожмите пальцы в кулак, напрягите в течение 30 секунд, затем расслабление. Повторите 2 раза;

– в положении сидя потяните плечи к ушам как можно выше. Почувствуйте тепло в течение 1 минуты, затем расслабление;

– в положении сидя расслабьте мышцы лица с помощью любых приемов.

Упражнения, направленные на самоубеждение (самовнушение) и формирование положительных образов

Прием 8. Гладь озера.

Цель: применяется для снятия психоэмоционального напряжения и формирования психологической мобилизации на выполнение предстоящей задачи.

Инструкция: представьте мысленно абсолютно тихую безветренную гладь озера. Поверхность озера совершенно спокойная, безмятежная, гладкая, отражающая прекрасные берега водоема. Вода озера зеркальная, чистая, ровная, в ней отражаются синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто любуетесь гладью этого озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность. Можно, работая с образом, мысленно перечислять все, что представляется.

Продолжительность работы: 5-10 минут.

По окончании приема специалист-психолог может спросить у педагогов о вызванных эмоциях, изменении их психоэмоционального состояния.

Прием 9. Самовнушение и самоубеждение.

Цель: формирования психологической мобилизации на выполнение предстоящей задачи посредством применения положительных аффирмаций.

Порядок проведения:

1. Встаньте перед зеркалом и вслух проговаривайте: «Я спокоен. Я полон сил и энергии. Мои мышцы наполнены силой, я способен свернуть горы, вырвать с корнем вековые деревья. Мой разум чист и ясен. Я решителен и смел. Мне сопутствует удача. Я имею все, чтобы добиться успеха. Я иду к победе. Я победитель!»

2. Представьте возможные варианты неприятного течения событий с последующим убеждением: «Я к этому готов», «У меня есть все возможности сделать все как надо», «Я выхожу с честью и не из таких передряг».

3. Деактуализация: представьте себе предстоящее событие, постарайтесь сознательно снизить его значимость для себя.

4. Построение внутренних опор: «Да, я создан для этого!», «Кто, если не я, справится с этим?».

5. Представьте предстоящую задачу. Постарайтесь заменить мысли о ней на размышления о технологии (плане) ее выполнения (как ее выполнить качественно и в установленные сроки).

6. При негативном эмоциональном состоянии проанализируйте причины его возникновения и пути нейтрализации.

7. В условиях преобладания негативного настроения перед началом выполнения задачи представьте, что она уже выполняется с одновременным повторением про себя формулы: «Это просто. Я могу».

Прием 10. Компенсирующее дыхание.

Цель: Предназначен для оптимизации психофизиологического и психоэмоционального состояния после стрессовых ситуаций.

Инструкция: сделайте максимально резкий вдох через нос, задержите дыхание на 3-5 сек. с последующим медленным выдохом (через рот) и

задержкой дыхания на 1-2 сек. Прием повторяется 5-6 раз или до появления признаков стабилизации психоэмоционального состояния.

Прием 11. Инвентаризация.

Цель: Предназначен для оптимизации психофизиологического и психоэмоционального состояния после стрессовых ситуаций.

Порядок проведения:

Инструкция: оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение или местность, в которой вы находитесь. Обращайте внимание мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе, например: «Бетонный столб с полосами, вход в укрытие с деревянной дверью и коричневой ручкой, зеленая скамейка» и т.д.»

Прием 12. Руки-плети.

Цель: Предназначен для оптимизации психофизиологического и психоэмоционального состояния после стрессовых ситуаций.

Инструкция: встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты. Сосредоточьте свое внимание на руках, которые свободно болтаются. Очень медленно поднимаем голову (так, чтобы она не закружилась).

Прием 13. После стресса.

Цель: Предназначен для оптимизации психофизиологического и психоэмоционального состояния после стрессовых ситуаций.

Инструкция: встаньте, ноги на ширине плеч. Почувствуйте соприкосновение ваших ног с полом. Чуть присядьте, попружиньте на ногах.

Далее всем телом повернитесь направо, затем налево. Руки болтаются свободно, как плети. Влево, вправо. Влево, вправо. Глаза можно

закрывать, можно оставить открытыми. Попробуйте, как вам удобнее. Доведите это движение до автоматизма (т.е. перестаньте думать о выполняемом движении). Тело поворачивается само. Влево – вправо. Руки – плечи. На автомате. В удобном темпе, в удобном ритме.

Прием 14. Поединок.

Цель: Предназначен для оптимизации психофизиологического и психоэмоционального состояния после стрессовых ситуаций.

Инструкция: поднимите руки над головой. Представьте, что у вас в руках находится все ваше напряжение, весь ваш стресс, и со звуком «ХА-А-А-А!!!» резким движением сбросьте свое негативное напряжение, наклонившись к полу и совершив энергичное движение руками вниз.

Повторить 3-4 раза. Звук не должен произноситься голосовыми связками – он образовывается выходящим из груди воздухом.

На сегодняшний день педагоги сталкиваются с различными проблемами, возникающими в процессе осуществления педагогической деятельности между педагогом и учащимся, педагогом и родителями учащихся. Именно профессиональная деятельность педагогов наиболее перегружена в психоэмоциональном плане, так как педагогу приходится взаимодействовать с большим количеством участников педагогического процесса, сталкиваться с постоянно меняющимися требованиями к качеству осуществления профессиональной деятельности. В таких ситуациях необходимо проявлять такое важнейшее качество как эмоциональная устойчивость и быть способным принять изменения, ситуации, выполнять новые требования в процессе работы. В связи с этим предлагаем эффективные рекомендации для педагогов по формированию эмоциональной устойчивости.

Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Напряженные ситуации отрицательно сказываются на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности, а также негативно отражается и на детях. У

людей эмоционально гибких, отзывчивых развитие подобных симптомов происходит медленнее.

Формируя у себя эмоциональную устойчивость, необходимо помнить о том, что для организма важны хороший отдых (и моральный, и физический), а также крепкий сон. В повседневной суете важно найти время и для любимых дел. Встречайтесь с друзьями, занимайтесь в тренажерном зале, пойте в самодеятельном хоре, участвуйте в походах. Найдите хобби, которое станет вашей отдушиной, обязательно укрепит веру в себя, даст моральное удовлетворение и поможет снять напряжение.

Расходуйте свои энергетические резервы аккуратно. Избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции.

На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше. Посещайте, выставки, театр, концерты. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также выступает расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, – и нервное напряжение постепенно уменьшится.

Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Важно помнить, что стрессоустойчивость хорошо поддается тренировке. Чтобы человек не оказывал негативного влияния на тех, с кем он общается, и мог жить в мире с самим собой, ему следует разобраться со своими проблемами – то есть начать с себя. Преодолеть профессиональный стресс помогут несколько простых упражнений:

Упражнение «Проблема»

Выберите место и время, когда никто не будет вас отвлекать. Сядьте, закройте глаза, не обращая внимания на посторонние звуки. Представьте проблемную ситуацию, которая вас беспокоит. Поместите эту ситуацию в

воображаемое зеркало или на экран телевизора. Вы выступаете в качестве зрителя (хотя и можете быть в составе действующих лиц на экране или в зеркале). Если перед вами стоит неразрешимая проблема, и вы чувствуете, что не в состоянии адекватно на нее реагировать, выполняйте упражнение «Проблема» в течение 10–15 минут. Включите в «картинку» своих ближайших друзей и родственников. Постепенно расширьте экран, помещая в него соседей по площадке, подъезду. Представьте дом, в котором вы живете, затем район, поселок или город и всех его жителей. Еще расширьте картинку, охватив взглядом страну, а затем и весь земной шар – с морями и континентами, множеством людей, живущих на планете. Еще больше увеличьте фокус зрения, посмотрите, как Земля вращается вокруг Солнца вместе с другими планетами. Почувствуйте, что Солнечная система – одна из многих подобных систем в Галактике, а таких галактик во Вселенной великое множество. Удерживая в воображении картинку холодного, величественного и бесконечного космоса, вернитесь к вашей проблеме и постарайтесь ее сформулировать одним коротким предложением. Из глубин бесконечной Вселенной ваша проблема уже не кажется столь гигантской – вы в состоянии успешно ее решить и преодолеть профессиональный стресс педагогов.

Упражнение «В светлом луче»

Представьте, что над вашей головой сквозь тучи и темноту прорезается светлый и теплый (но не обжигающий) луч. Он освещает все пространство вокруг вашей головы и макушку, затем медленно продвигается вниз, освещая и согревая ваше лицо, шею, плечи, грудь. Под его ровным теплым светом расправляется суровая складка у вас между бровей, морщинки возле глаз разглаживаются, разжимаются челюсти, исчезает напряжение в области рта, расслабляется подбородок, шея выпрямляется навстречу свету, плечи расправляются, грудь дышит легко и свободно. Когда свет и тепло достигнут области сердца, прочувствуйте, что внутри вас есть свой источник света. Оставаясь в луче верхнего света,

присоединяя к нему ваш собственный свет, распространите их действие на все тело до кончиков пальцев ног. Почувствуйте, как теплая волна медленно освобождает все ваши органы от внутреннего напряжения, они становятся легкими и подвижными, а вы чувствуете уверенность в себе, спокойствие и свободу. Если вам кажется, что вас преследуют неудачи, и вы очень напряжены, упражнение «В светлом луче» поможет вам расслабиться. Выполнять его нужно в течение 3–5 минут.

Советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и

сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Условия расслабления

- Спокойная обстановка: тихий уголок – дома, на природе.
- Специальная методика расслабления.
- Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.
- Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.
- Учение Будды: перестать творить зло, делать добро и уметь останавливать ум.
- Удобная поза (положение, в котором можно некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.
- Регулярные занятия релаксацией.

Упражнение «Пресс»

Упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение лучше делать перед работой в «трудном» классе, разговором с «трудным» учеником или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная «стихия» может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так

часто: «сбрасывается» отрицательно заряженная энергия на воспитанника или коллегу по работе.

Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить это упражнение три раза. Таким образом, организм освободится от напряжения в 12 основных точках.

Рекомендации для родителей по формированию эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость учащегося – залог психического здоровья и подростка и взрослого человека, сформировавшейся личности. Его основа формируется в детском возрасте, следовательно, зависит от

среды окружения человека, родных и близких, их отношение и реакции на его поведение.

От того как близкие:

- научат человека доверять близкому окружению;
- сформируют правильное отношение к «плохим» поступкам;
- сформируют тесное взаимодействие ребенка с родными, близкими и друзьями;
- правильно организуют совместный досуг с подростком;
- способствуют проявлению гуманных чувств;
- научат сопереживать и чувствовать настроение собеседника;
- сформируют адекватную самооценку;
- научат выражать не только положительные эмоции (чувство юмора, чувство удивления, радость), но и отрицательные (направить плохое настроение в положительное «русло»; направить негативную энергию и раздражение в какое-либо дело, а не на конкретного человека);
- научат преодолевать препятствия в ситуации соревнования и соперничества

зависит эмоциональная устойчивость будущего взрослого человека.

Родителям стоит помнить, для того, чтобы воспитать психологически здорового человека, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:

- Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;
- Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;
- На своем примере показывайте значимость своей семьи;
- Доверяйте своему ребенку свои «секреты», переживания;
- Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
- Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;
- Формируйте адекватную самооценку;

- Постарайтесь стать самым близким другом;
- Учите дорожить друзьями;
- Учите ребенка быть внимательным к окружению;
- Старайтесь ограничить сына или дочь от внутрисемейных конфликтов;
- Ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни.

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Задача родителей больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами. Очень полезны упражнения на релаксацию.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности человека и снижению уровня тревожности.

Таким образом, работу по формированию эмоциональной устойчивости учащегося со стороны родителей следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов. Главная цель такой работы – не избавить учащегося от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь.

3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

Работа по формированию эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа требует системности, для чего нами была составлена технологическая карта внедрения результатов по формированию эмоциональной устойчивости студентов (Приложение 5), состоящая из семи этапов:

1-й этап «Предварительное освоение предмета по теме формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа». В него входят цели:

- изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;

- определить цели и задачи исследования;

- изучить возрастные особенности подростков;

- разработать дерево целей исследовательской работы;

- разработать модель как схематическое представление исследовательской деятельности;

- изучить инструментарий психодиагностики по проблеме исследования.

На первом этапе производится анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; выделяются цели и задачи предмета внедрения; производится анализ возрастной психологии по проблеме исследования; проводится анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию и по процессу моделирования; изучается литература по психодиагностике и определение диагностических методик.

Методы работы – анализ, синтез, обобщение, анализ теоретического материала по проблеме, выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования, целеполагание,

моделирование, отбор методов и методик для оценки уровня агрессии подростков.

Формы работы – самообразование, консультации у научного руководителя, психолога.

2-й этап «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа». В него входит:

- изучить необходимые документы по предмету внедрения;
- определить цели внедрения;
- разработать этапы внедрения.

Содержание второго этапа сводится к анализу ФЗ «Об образовании РФ» и ФГОС, Образовательной программы Государственного педагогического колледжа № 1 г. Челябинска; обоснованию целей и задач внедрения, анализу необходимости внедрения; анализу условий поэтапного внедрения.

Методы работы – изучение документации и нормативных источников, обсуждение, анализ образовательной деятельности в колледже, анализ готовности ОУ к проведению внедрения.

Формы работы – беседа по предмету коррекции с директором колледжа, заместителем директора по воспитательной работе, психологом, проведение педсовета, организация и проведение семинара.

3-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа». В него входит:

– выработать состояние готовности у педагогического коллектива образовательного учреждения к освоению процесса проведения исследования;

– сформировать положительную реакцию на проведение исследования у педагогического коллектива, родителей и студентов.

Содержание третьего этапа – это работа по формированию мотивации на проведение исследования, пропаганда передового опыта по проведению исследования в ОУ.

Методы работы – обоснование практического значения проведения исследования; презентации для педагогов; консультации для родителей; тренинг для студентов.

Формы работы – семинар-дискуссия, семинар-практикум с участием родителей и подростков.

4-й этап «Изучение предмета внедрения». В него входит:

- изучить необходимые материалы по предмету внедрения;
- изучить содержание предмета внедрения;
- познакомить педагогов образовательного учреждения с методами, методиками проведения исследования.

Содержание четвертого этапа подразумевает анализ материалов предмета исследования, анализ содержания предмета исследования, изучение методов проведения исследования.

Методы работы – самообразование, обсуждение, наставничество, обмен опытом.

Формы работы – семинары, работа с литературой и информационными источниками, педагогический анализ, тренинг, мастер-классы.

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа». В него входит:

- провести констатирующий этап исследования формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа;
- обеспечить условия для проведения программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа;

– апробировать программу формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа.

Содержание пятого этапа – это деятельность, включающая первичный срез по выбранным диагностическим методикам, анализ предметной и развивающей среды в колледже, реализация программы формирования.

Методы работы – обсуждение, анализ результатов констатирующего эксперимента, презентация по теме «Формирование эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа», занятия, дополнительная образовательная деятельность.

Формы работы – педагогическая мастерская, смотр на лучшую предметно-развивающую среду в группе, экспериментальная площадка.

6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа». В него входит:

- определить результат предмета внедрения;
- совершенствовать условия для проведения внедрения.

Содержание шестого этапа – анализ эффективности формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа, анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для проведения внедрения.

Методы работы – диагностика, обсуждение.

Формы работы – мониторинг, семинар, анализ, доклад.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования». В него входит:

- изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования;
- осуществить наставничество;
- осуществить пропаганду передового опыта внедрения;

– сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах.

Содержание седьмого этапа – деятельность, включающая в себя изучение и обобщение опыта, работать по проблеме исследования, методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие образовательные учреждения, пропаганда опыта внедрения в работе, обсуждение динамики, работа над темой.

Методы работы – посещение, наблюдение, изучение, анализ, наставничество, демонстрация передового опыта педагогами – новаторами, выступление, наблюдение, анализ.

Формы работы – открытые занятия, буклеты, выступление на семинарах в других образовательных учреждениях, семинар-практикум.

Таким образом, на основе проведенной программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа и полученных результатах были разработаны рекомендации для родителей и педагогов и дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы.

Выводы по Главе 3

Итак, по итогам проведения констатирующего эксперимента с целью выявления уровня эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа была сформирована группа из 20 человек. Была составлена программа формирования эмоциональной устойчивости. Со студентами педагогического колледжа была проведена данная программа в соответствии с ФГОС и на основе примерной программы внеурочной деятельности.

В программе был применен комплекс упражнений и приемов, направленных на создание условий для психолого-педагогической поддержки студентов в стрессовых ситуациях, развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях,

снятие эмоционального и нервно-психического напряжения, обучение навыкам релаксации, развитие коммуникативных умений, повышение уверенности в собственных силах и возможностях.

После проведения программы формирования эмоциональной устойчивости студенты были повторно протестированы по методикам: Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

При прохождении программы формирования эмоциональной устойчивости удалось сформировать у большинства студентов педагогического колледжа средний и высокий уровни нервно-психической устойчивости, низкий и средний уровни нейротизма, а также снизить показатели склонности к конфликтности и негативной агрессивности.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона позволило заключить, что эмпирическое значение находится в зоне значимости для всех трех использованных методик по пяти показателям:

- нейротизм по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (адаптация А.Г. Шмелева),
- нервно-психическая устойчивость по методике «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников),
- позитивная агрессивность по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) по показателю «Позитивная агрессивность»,
- негативная агрессивность по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) по показателю «Негативная агрессивность»,

– конфликтность по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) по показателю «Конфликтность».

Данное заключение свидетельствует – значимые сдвиги в формировании желаемого позитивного (теоретического) уровня эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после прохождения разработанной программы, являются статистически значимыми.

На основе сравнения первичного и повторного тестирования было определено, что после реализации специально разработанной программы студенты педагогического колледжа приобрели навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях, навыки релаксации для снятия эмоционального и нервно-психического напряжения, развили коммуникативные умения, повысили уверенность в собственных силах и возможностях. Это означает, что смоделированная программа показала себя действенной. На основе проведенной программы и полученных данных были разработаны рекомендации для педагогов, родителей и непосредственно молодых людей по повышению эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа. Кроме этого разработана технологическая карта внедрения результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволил определить аспекты понятия эмоциональной устойчивости, подходы к его трактовке. Современные исследования свидетельствуют, что эмоциональная устойчивость является сложным социально-психологическим явлением, факторами которого выступали свойства эмоциональной и волевой сферы личности, а также особенности темперамента.

В исследовании были выявлены особенности эмоциональной устойчивости студентов. В качестве показателей эмоциональной устойчивости юношеского возраста были выделены: адекватную самооценку; отсутствие страха; наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость; саморегуляцию и самоконтроль, как умение владеть собой.

В рамках исследования было разработано «Дерево целей» модели формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа. Разработанная нами модель формирования эмоциональной устойчивости имеет четыре основных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Наше исследование проводилось по следующим методикам: Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: поисково-подготовительный этап; опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

Проведенное исследование студентов педагогического колледжа по трем методикам показало, что для респондентов характерны все три

уровня эмоциональной стабильности (высокий, средний, низкий). Выявлены уровни нейротизма, уровни нервно-психической устойчивости, уровни личностной агрессивности и конфликтности. При исследовании эмоциональной устойчивости молодых людей отмечено, что у 40% студентов высокие показатели склонности к конфликтности и негативной агрессивности, низкий уровень нервно-психической устойчивости, высокий и очень высокий уровень нейротизма.

Было выявлено, что для студентов педагогического колледжа есть потребность и необходимость в разработке программы формирования эмоциональной устойчивости. Была составлена программа формирования эмоциональной устойчивости в соответствии с ФГОС и на основе примерной программы внеурочной деятельности. В программе формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа участвовали 20 обучающихся.

В программе был применен комплекс упражнений и приемов, направленных на создание условий для психолого-педагогической поддержки студентов в стрессовых ситуациях, развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях, снятие эмоционального и нервно-психического напряжения, обучение навыкам релаксации, развитие коммуникативных умений, повышение уверенности в собственных силах и возможностях.

После проведения программы формирования эмоциональной устойчивости студенты были повторно протестированы по методикам: Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева), Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), Диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

Полученные результаты позволили сделать вывод, что после программы у большинства студентов педагогического колледжа удалось сформировать средний и высокий уровни нервно-психической

устойчивости, понизить уровень нейротизма и показатели склонности к конфликтности и негативной агрессивности.

Студенты педагогического колледжа после прохождения программы формирования эмоциональной устойчивости получили условия для психолого-педагогической поддержки студентов в стрессовых ситуациях. Молодые люди освоили навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях. Они научились снимать эмоциональное и нервно-психическое напряжение, обучились навыкам релаксации, а также развили коммуникативные умения и повысили уверенность в собственных силах и возможностях.

Для проверки гипотезы была применена математическая статистика – Т-критерий Вилкоксона, что позволило заключить: эмпирическое значение находится в зоне значимости для всех трех использованных методик по пяти показателям: нейротизм (методика «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (адаптация А.Г. Шмелева)), нервно-психическая устойчивость методика «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), позитивная и негативная агрессивность, а также конфликтность (методика «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)). Данное заключение свидетельствует – значимые сдвиги в формировании желаемого позитивного (теоретического) уровня эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после прохождения разработанной программы, являются статистически значимыми.

На основе сравнения первичного и повторного тестирования было определено, что после реализации специально разработанной программы студенты педагогического колледжа приобрели навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряженных ситуациях, навыки релаксации для снятия эмоционального и нервно-психического

напряжения, развили коммуникативные умения, повысили уверенность в собственных силах и возможностях. Это означает, что смоделированная программа показала себя действенной. На основе проведенной программы и полученных результатах были разработаны рекомендации для педагогов, родителей и непосредственно молодых людей по повышению эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа. Кроме этого разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа.

Задачи решены, цель достигнута, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов / Галина Абрамова. – 4-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2016. – 622 с.
2. Агапов П. В. Эрих Фромм о человеческой агрессивности и деструктивности : опыт философско-антропологического анализа / Платон Агапов // Вестник МГУКИ. – 2012. – № 6 (50). – URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/erih-fromm-o-chelovecheskoy-agressivnosti-i-destruktivnosti-opyt-filosofsko-antropologicheskogo-analiza> (дата обращения: 10.09.2022)
3. Андреева А. Д. Психологическая поддержка ребенка / Алла Андреева // Воспитание школьников. – 2018. – № 3. – С. 20–22.
4. Анцупов А. Я. Конфликтология / Анатолий Анцупов. – Москва : ЮНИТИ, 2017. – 98 с.
5. Башкин М. В. Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды : учеб. пособие / Михаил Башкин. – Ярославль : ЯрГУ, 2014. – 108 с.
6. Беличева С. А. Основы превентивной психологии / Светлана Беличева. – Москва : Экзамен, 2015. – 208 с.
7. Берковец Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Леонард Берковец. – Санкт-Петербург : Просвещение, 2019. – 369 с.
8. Бойко В. В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В. В. Бойко, А. Г. Ковалев, В. Н. Панферов. – Москва : Мысль, 2012. – 164 с.
9. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Санкт-Петербург : Еврознак, 2013. – 672 с.
10. Большая энциклопедия тестов по психологии / Под ред. А. А. Карелин – Москва : Эксмо, 2017. – 416 с.

11. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности : учеб. пособие / Григорий Бреслав. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 144 с.
12. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Федор Василюк. – Москва : Издательство Московского университета, 2016. – 139 с.
13. Введение в психологию / под общ. ред. А. В. Петровского. – Москва : Академия, 2013. – 496 с.
14. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – URL : https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*. (дата обращения: 10.09.2022)
15. Ворожейкин И. Е. Конфликтология / И. Е. Ворожейкин, А. Я. Кибанов, Д. К. Захаров. – Москва : Инфа-М, 2011. – 244 с.
16. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6-ти т., Т.1. / Лев Выготский. – URL: <http://elib.gnpbu..> (дата обращения: 22.09.2022)
17. Гордеев В. Простой метод диагностики, коррекции мониторинга поведенческих отклонений у детей и подростков / В. Гордеев, А. Ивахнова, В. Погорельчук. – Санкт-Петербург : ЭЛБИ-СПб, 2019. – 100 с.
18. Гришина Н. В. Психология конфликта : практическое пособие / Наталия Гришина. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 544 с.
19. Дмитриев А. В. Конфликтология / Анатолий Дмитриев. – Москва : Гардарика, 2018. – 54 с.
20. Дмитриева Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии / Юлия Дмитриева // Вестник ЮУрГУ. – 2013. – № 1. – С. 18-26.
21. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Изд-во «Перо», 2015. – 200 с. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/9514592.htm>. (дата обращения: 15.07.2022).

22. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. – Челябинск : АТОКСО, 2012. – 111 с.
23. Долгова В. И. Психологу образования: взаимодействие с родителями : монография / В. И. Долгова, О. А. Шумакова. – Челябинск : АТОКСО, 2011. – 213 с.
24. Долгова В. И. Психофизиологические проблемы учащихся с расстройствами поведения / В. И. Долгова, Н. В. Бецкова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 1. – С. 54-61.
25. Донченко Е. А. Личность : конфликт, гармония. / Елена Донченко, Т. А. Титаренко. – Киев : Проф, 2019. – 155 с.
26. Дрокова С. В. Возрастная психология : учеб. пособие / Светлана Дрокова. – Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2018. – 69 с.
27. Дубровина И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми : учеб. пособ. / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина. – Москва : Академия, 2018. – 98 с.
28. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии / Станислав Емельянов. – Санкт-Петербург. : Питер, 2016. – 95 с.
29. Жеребкина В. Ф. Педагогическая психология : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Жеребкина, Л. М. Лапшина. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 252 с.
30. Зайцев А. К. Социальный конфликт / Андрей Зайцев. – Москва : Академия, 2018. – 192 с.
31. Здравомыслов А. Г. Социология конфликта / Андрей Здравомыслов. – Москва : Аспект Пресс, 2016. – 96 с.
32. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / Ирина Зимняя. Изд. второе, доп., испр.и перераб. – Москва : Логос, 2017. – 380 с.

33. Змановская Е. В. Девиантология : (Психология отклоняющегося поведения) / Елена Змановская. – 2-е изд., испр. – Москва : Академия, 2016. – 288 с.

34. Исенко А. И. Понятие модели и моделирования в человеческой деятельности / Алексей Исенко // Концепт. – 2015. – № 4. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/15095.htm>. (Дата обращения: 18.06.2022).

35. Каландарова З. И. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях студентов различных факультетов / Зинаида Каландарова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. – URL : [http://sibac.info/archive/guman/2\(17\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/2(17).pdf). (Дата обращения: 20.06.2022).

36. Кашапов М. М. Психология конфликтной компетентности : учеб. пособие / Мергальяс Кашапов. – Ярославль : Аск, 2017. – 128 с.

37. Кашапов М. М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций / Мергальяс Кашапов. – Москва : Ремдер, 2013. – 183 с.

38. Каширин В. П. Психология и педагогика : учеб. пособ. / Владимир Каширин. – Москва : Академия, 2018. – 480 с.

39. Климова О. Н. Проявление качеств личности, значимых для профессионализации врача на разных этапах его становления / О. Н. Климова, Н. А. Русина, С. М. Косенко // Медицинская психология в России. – URL: http://medpsy.ru/mpj/archiv_global/2015_3_32/nomer09.pdf. (Дата обращения: 18.06.2022).

40. Корецкая И. А. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / Ирина Корецкая. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 120 с.

41. Леонов Н. И. Конфликтология : учеб. пособие / Николай Леонов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Изд-во МПСИ, 2016. – 232 с.

42. Литвак Р. А. Основы научного исследования : учеб. пособ. / Р. А. Литвак, Г. Я. Гревцева, М. В. Циулина.. – Челябинск : Цицеро, 2016. – 187 с.

43. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера подростков / Андрей Личко. – Москва : Медицина, 2018. – 185 с.
44. Лукашевич В. В. Психология и педагогика : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Владимир Лукашевич. – Москва : ЭЛИТ, 2016. – 351 с.
45. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 390 с.
46. Михайлова Г. В. Подготовка студентов к разрешению конфликтов в учебных группах (на примере технического университета) : автореф. дисс. ... к.п.н. / Галина Михайлова. – Архангельск, 2013. – 42 с.
47. Новиков А. М. Методология научного исследования / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Либроком, 2017. – 280 с.
48. Общая психодиагностика / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 439 с.
49. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / Алла Осипова. – Москва : ТЦ Сфера, 2019. – 512 с.
50. Остапенко Р. И. Математические основы психологии : учеб.-метод. пособие / Роман Остапенко. – Воронеж : ВГПУ, 2018. – 76 с.
51. Педагогическая психология : практикум / Под ред. Л. А. Регуш, В. И. Долговой, А. В. Орловой. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2012. – 304 с.
52. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов/ Людмила Першина. – Москва : Альма Матер, 2015. – 256 с.
53. Петровская Л. А. К вопросу о природе конфликтной компетентности / Лариса Петровская // Вестник МГУ. Серия «Психология». – 2017. – № 4. – С. 41–45.
54. Пехтерев В. В. Детерминанты типов реагирования военнослужащих на конфликт : автореф. дис. / Валерий Пехтерев. – Ярославль : ЯГУ, 2018. – 27 с.
55. Подольский А. И. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования / А. И. Подольский, О. А. Карабанова, О. А. Идобаева,

П. Хейманс// Вестник Московского университета. – Сер. 14. Психология. – 2019. – № 2. – С. 9–20.

56. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 336с.

57. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – 3-е изд. – Москва : Прайм-Еврознак, 2018. – 633 с.

58. Пузанова Ж. В. Этническая толерантность в мультикультурном сообществе: факторы влияния и механизмы формирования / Жанна Пузанова // Межкультурное взаимодействие в полиэтничной молодежной среде: социологический подход / Под ред. Н. П. Нарбута, Д. Г. Подвойского. – М.: Экон-информ, 2012. – С. 146-163.

59. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Даниил Райгородский. – Самара : БАХРАХ, 2018. – 672 с.

60. Рогов Е. Н. Настольная книга практического психолога. – Москва : Юрайт, 2018. – 928 с.

61. Рыбакова М. М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе / Маргарита Рыбакова. – Москва : Норма, 2018. – 270 с.

62. Семенов А. А. Психолого-педагогическое сопровождение студентов-первокурсников на этапе адаптации к обучению в вузе / А. А. Семенов, Т. М. Ташина // European Social Science Journal. – 2014. – № 6 (45). – С. 134-140.

63. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 349 с.

64. Степанова Н. В. Влияние гендерных установок в ситуации конфликта на поведение в межличностных конфликтах юношей и девушек / Наталья Степанова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – (Серия : Педагогика, психология). – 2012. – № 3(10). – С. 207-209.

65. Титкова Л. С. Внутригрупповая конфликтность студентов современных российских вузов и факторы : автореф. дис. ... канд. соц. наук / Лидия Титкова. – Владивосток, 2015. – 38 с.

66. Третьяков К. Н. Особенности реагирования студентов вузов в конфликтных ситуациях / К. Н. Третьяков, У. М. Шереметьева, Н. В. Куликова // Вестник РУДН – 2013. – № 2. – URL: <http://journals.rudn.ru/sociology/article>. (дата обращения: 7.09.2022).

67. Хуторской А. В. Методика личностно-ориентированного обучения : пособие учителя / Андрей Хуторской. – Москва : ВЛАДОС-пресс, 2015. – 383 с.

68. Шнейдер Л. Б. Семейная психология / Лидия Шнейдер. – Изд. 3-е. – М.; Екатеринбург : Слово, 2017. – 311 с.

69. Юрьева Л. Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников : формирование, профилактика, коррекция / Людмила Юрьева. – Москва : Сфера, 2014. – 272 с.

70. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования / Владимир Ядов. – URL: <http://www.soc.univ.kiev.ua>. (дата обращения: 7.09.2022).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики психологической диагностики эмоциональной устойчивости

Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелева)

Инструкция

«Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет знак – (нет)».

Ключ к тесту

Экстраверсия – интроверсия:

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность):
«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Обработка результатов теста

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия:

- больше 19 – яркий экстраверт,
- больше 15 – экстраверт
- 12 – среднее значение,
- меньше 9 – интроверт,
- меньше 5 – глубокий интроверт.

Нейротизм :

- больше 19 – очень высокий уровень нейротизма,
- больше 14 – высокий уровень нейротизма,
- 9 – 13 – среднее значение,
- меньше 7 – низкий уровень нейротизма.

Ложь:

- больше 4 – неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
- меньше 4 – норма.

Интерпретация результатов теста

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Тест опросника

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге (ответ «Да») или спросить у друзей (ответ «Нет»)?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»
(В.Ю. Рыбников)

Инструкция

«Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы отвечаете «Да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если вы выбрали ответ «Нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний».

Ключ к тесту

Таблица 1.1 – Характеристика уровней нервно-психической устойчивости

Шкала	Ответ	Порядковые номера высказываний
Шкала искренности	Нет (-)	1,6,10,12,15,19,21,26,33,38,44,49,52,58,61
Шкала нервно-психической устойчивости	Да (+)	2,3,5,7,9,11,13,14,16,18,20,22,23,25,27,28,29,31,32,33,34,36,37,39,40,42,43,45,47,48,51,53,54,56,57,59,60,62,63,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84, 85,86
	Нет (-)	4,8,17,24,30,35,41,46,50,55,64

Обработка результатов теста

Подсчитывается количество совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости. Количество полученных баллов переводят в «стэны» по таблице № 2 и оценивают по таблице № 3.

Таблица 1.2 – Стэновая шкала оценки нервно-психической устойчивости

Первичные показатели по шкале НПУ	43 и более	37-42	33-36	29-32	23-28	19-22	15-18	11-14	9-10	8 и менее
Стэны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Интерпретация результатов теста

Таблица 1.3 – Характеристика уровней нервно-психической устойчивости

Стэны	Уровень	Значение
1-3	Низкий	Низкий уровень нервно-психической устойчивости. Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходима консультация психоневролога (психиатра)
4-6	Средний	Нервно-психически устойчив. Но есть вероятность нервно-психических срывов в напряженных, экстремальных ситуациях
7-10	Высокий	Высокий уровень нервно-психической устойчивости. Нервно-психические срывы маловероятны.

Текст анкеты

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха вхожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.

36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валерьяну, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.

76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом сожалею.
86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Диагностика личностной агрессивности и конфликтности
(Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

Инструкция

«Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса (приводится ниже) в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

Ключ к тесту

Шкалы: вспыльчивость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, компромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность; позитивная агрессивность, негативная агрессивность, конфликтность (таблица 1.4).

Таблица 1.4 – Характеристика личностной агрессивности и конфликтности

Шкала	Ответ	Порядковые номера высказываний
Вспыльчивость	Да (+)	1, 9, 17, 65
	Нет (-)	25, 33, 41, 49, 57, 73
Напористость, наступательность	Да (+)	2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74
	Нет (-)	26, 34
Обидчивость	Да (+)	3, 11, 19, 27, 35, 59
	Нет (-)	43, 51, 67, 75
Неуступчивость	Да (+)	4, 12, 20, 28, 36, 60, 76
	Нет (-)	44, 52, 68
Бескомпромиссность	Да (+)	5, 13, 21, 29, 37, 45, 53
	Нет (-)	61, 69, 77
Мстительность	Да (+)	6, 22, 38, 62, 70
	Нет (-)	14, 30, 46, 54, 78
Нетерпимость к мнению других	Да (+)	7, 23, 39, 55, 63
	Нет (-)	15, 31, 47, 71, 79
Подозрительность	Да (+)	8, 24, 32, 48, 56, 64, 72
	Нет (-)	16, 40, 80

Обработка результатов теста

За каждый ответ «Да» или «Нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Интерпретация результатов теста

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта:

Высокий уровень – 20-14 баллов.

Средний уровень – 13-8 баллов.

Низкий уровень – 7-0 баллов.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта:

Высокий уровень – 20-14 баллов.

Средний уровень – 13-8 баллов.

Низкий уровень – 7-0 баллов

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности:

Высокий уровень – 40-28 баллов.

Средний уровень – 27-16 баллов.

Низкий уровень – 15-0 баллов.

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение о том, что нападение – лучшая защита – правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то «корчит» из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: «Ум – хорошо, а два – лучше» – справедливо.
32. Утверждение: «Не обманешь – не проживешь» тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.

42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им «рта не даю открыть».
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю «золотую середину».
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровней нейротизма студентов педагогического колледжа по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (адаптация А.Г. Шмелева)

№	Кол-во баллов	№	Кол-во баллов
1	9	26	5
2	11	27	15
3	9	28	14
4	6	29	9
5	14	30	14
6	12	31	10
7	5	32	14
8	17	33	7
9	13	34	7
10	6	35	14
11	12	36	5
12	12	37	10
13	6	38	18
14	19	39	14
15	12	40	10
16	5	41	5
17	19	42	7
18	9	43	11
19	9	44	19
20	11	45	14
21	5	46	6
22	9	47	15
23	14	48	7
24	10	49	18
25	17	50	17

Уровни	Количество, % (чел.)
Очень высокий	6% (3 испытуемых)
Высокий	30% (15 испытуемых)
Средний	36% (18 испытуемых)
Низкий	28% (14 испытуемых)

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровней нервно-психической устойчивости студентов педагогического коллежа по методике «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников)

№	Кол-во баллов	Стэн	№	Кол-во баллов	Стэн
1	11	8	26	9	9
2	24	5	27	32	4
3	18	7	28	31	4
4	8	10	29	16	7
5	29	4	30	24	5
6	26	5	31	17	7
7	11	8	32	27	5
8	17	7	33	15	7
9	17	7	34	13	8
10	16	7	35	23	5
11	18	7	36	9	9
12	32	4	37	33	3
13	10	9	38	29	4
14	38	2	39	24	5
15	18	7	40	17	7
16	9	9	41	12	8
17	32	4	42	16	7
18	29	4	43	29	4
19	23	5	44	33	3
20	17	7	45	17	7
21	15	7	46	10	9
22	24	5	47	29	4
23	17	7	48	8	10
24	23	5	49	35	3
25	31	4	50	25	5

Уровни	Количество, % (чел.)
Высокий	52% (26 испытуемых)
Средний	40% (20 испытуемых)
Низкий	8% (4 испытуемых)

Таблица 2.3 – Результаты исследования склонности к личностной агрессивности и конфликтности студентов педагогического коллежа по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

№	ПА	НА	К	№	ПА	НА	К
1	6	9	18	26	3	3	8
2	9	12	27	27	15	18	32
3	6	9	18	28	14	16	29
4	4	6	12	29	5	7	15
5	14	15	30	30	14	16	29
6	11	13	28	31	7	11	23
7	3	5	10	32	14	16	30
8	16	18	30	33	5	7	15
9	11	13	28	34	5	7	15
10	4	6	12	35	14	14	29
11	11	12	28	36	2	3	8
12	10	12	27	37	7	11	25
13	4	6	12	38	16	18	31
14	18	19	37	39	12	13	28
15	10	12	25	40	7	10	22
16	3	5	10	41	2	3	7
17	17	18	36	42	5	7	15
18	6	9	18	43	8	12	24
19	5	8	17	44	16	17	35
20	8	12	25	45	12	13	29
21	3	3	8	46	4	5	13
22	5	8	16	47	15	16	29
23	14	16	29	48	5	7	15
24	7	12	24	49	15	17	32
25	16	17	31	50	6	10	19

Условные обозначения:

ПА – позитивная агрессивность

НА – негативная агрессивность

К – конфликтность

Уровни	Количество, % (чел.)
Позитивная агрессивность	
Высокий	30% (15 испытуемых)
Средний	20% (10 испытуемых)
Низкий	50% (25 испытуемых)
Негативная агрессивность	
Высокий	30% (15 испытуемых)
Средний	40% (20 испытуемых)
Низкий	30% (15 испытуемых)
Конфликтность	
Высокий	40% (20 испытуемых)
Средний	30% (15 испытуемых)
Низкий	30% (15 испытуемых)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

Проблема эмоциональной устойчивости занимает одно из важных мест в современной психологии. На важную мобилизационную моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций, интегративно-защитную роль эмоции в свое время указывал П.К.Анохин. Он писал: «Производя почти организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма». Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры. Повышение динамизма развития производственной жизни нашей страны, непрерывное повышение напряженности процесса реализации человеком учебной, трудовой и других видов деятельности, ломка (размывание) устоявшихся стереотипов поведения, повышенный запрос к своевременности и эффективности принятия человеком решений, к скорости и точности его действий и операций, а также увеличение чрезвычайных ситуаций (носящих природный характер) приводят к возникновению у людей разных возрастов и профессий стрессовых ситуаций. Такие состояния чрезмерного и длительного психологического напряжения возникают у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Те, кто не умеет регулировать свои эмоции, не проявляют выдержку, подвергаются различным видам нервных и психологических заболеваний (например, депрессия). Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физиологическое здоровье человека. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие, предупреждает крайний стресс, сильных эмоциональных явлений, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации. Поэтому эмоциональная устойчивость – один из важных психологических факторов надежности в экстремальной обстановке, в эффективности и успеха деятельности. Следовательно, осуществление разработки методики поиска диагностических правил эмоциональной устойчивости человека необходимо для дальнейшего ее применения при профессиональном отборе людей в те области деятельности, которые требуют от человека высокой устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Представленная программа является развивающей психолого-педагогической программой. Она направлена на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала студентов, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности.

Цель программы: развитие эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа, снижение нервно-психического напряжения в стрессовых ситуациях.

Задачи программы:

- Создание условий для психолого-педагогической поддержки студентов в стрессовых ситуациях.
- Развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряжённых ситуациях.
- Снятие эмоционального и нервно-психического напряжения, обучение навыкам релаксации.

- Развитие коммуникативных умений.
- Повышение уверенности в собственных силах и возможностях.

Принципы, лежащие в основе программы:

– учет индивидуальных особенностей личности позволяет наметить программу оптимизации в пределах психологических и интеллектуальных особенностей каждого студента. Работа должна создавать оптимальные возможности для индивидуализации развития;

– деятельностный принцип – определяет тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого участника, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности, формировании эмоциональной устойчивости, уверенности в собственных силах;

– принцип учета эмоциональной окрашенности материала – проводимые игры, задания, упражнения, предъявляемый материал создают благоприятный эмоциональный фон, стимулируют положительные эмоции, снимают нервно-психическое напряжение;

– принцип комплексности методов – отражается в интегрированных приемах, способствующих повышению стрессоустойчивости, саморегуляции, снижению эмоционального напряжения. В качестве ключевых методов воздействия выступили: арт-терапия, групповая дискуссия, релаксационные этюды и упражнения, ролевые игры, психогимнастика.

Ожидаемый результат: повышение стрессоустойчивости; снижение эмоционального напряжения, развитие коммуникативных умений и навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе.

Методы и приёмы, используемые в программе:

Ролевые игры – позволяют выработать правильное отношение к ошибкам и неудачам, отработать навыки уверенного поведения, стремление к реализации своих способностей.

Арт-терапия – способствует снятию общей тревоги через символическое выражение напряжения, настроений и чувств, связанных с ситуацией конкурсных испытаний и оценивания знаний. Использование упражнений и техник арт-терапии позволяет осознать свои сильные стороны, стабилизировать образа Я, укрепить чувство собственной значимости и успешности.

Релаксация – позволяет расслабиться, вытеснить негативные эмоции. Психогимнастика – способствует преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, позволяет создать условия и возможности для самораскрытия.

Групповая дискуссия – позволяет исследовать определенную тему или проблему путем обсуждения ее в группе.

Особенности организации занятий. Программа включает в себя занятия, которые предусматривают снижение эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях, конкурсных испытаний, оценки знаний, повышение уверенности в себе у студентов. Общее количество занятий – 10. Длительность одного занятия по времени составляет 40-50 минут. Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной части.

Вводная часть (5-7 мин.) направлена на создание комфортной атмосферы и эмоционально-благополучного фона в группе и включает упражнения на сплочение группы, ритуал приветствия. Основная часть (25-30 мин.) направлена на формирование ключевых навыков и умений. Заключительная часть (3-5 мин.) снятие психоэмоционального напряжения, закрепление положительного эффекта занятия, релаксация, подведение итогов и ритуал прощания.

Содержание программы

Цель – снижение эмоционального напряжения в ситуации конкурсных испытаний и оценки знаний, повышение уверенности в себе

Занятие 1. Часть 1.

Занятие проводится перед конкурсным испытанием.

Цель. Знакомство участников, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в собственных силах

Вводная часть

Приветствие участников.

Ведущий. «Мы встречаемся с вами накануне первых конкурсных испытаний. Многие из вас видят друг друга впервые. Кто для вас эти люди: коллеги или конкуренты?»

Одна из задач нашей встречи – по-новому взглянуть на ситуацию конкурса, познакомиться и оказать друг другу поддержку, так необходимую сейчас вам всем».

Упражнение «Знакомство участников» (3-5 минут)

Ведущий обращается к участникам:

«Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу) скажет «Здравствуйте» и назовет свое имя, откуда он родом, где живет, а также одно из своих реальных хобби или увлечений, а затем в нескольких словах попробует объяснить, почему ему так нравится свое увлечение. Давайте начнем с меня.

Здравствуйте, меня зовут Я родилась и живу в Я люблю , потому что мне очень интересно ,Ещё мнеочень нравится , потому что .

Дальше все участники по одному здороваются со всеми, после этого называют свое имя, информацию о себе и свое увлечение, объясняя остальным, почему это им нравится.

Основная часть

Упражнение «Как выглядит моё волнение» (10-15 минут)

Цель: Осознание собственных чувств, связанных с волнением, их вербализация .

Ведущий: «Достаточно часто нам всем приходится сталкиваться с ситуациями, когда мы испытываем сильное волнение. Его испытывают взрослые, и дети, особенно перед значимыми для них событиями. Но очень редко мы говорим об этом чувстве и тем более не пытаемся его увидеть.

Сейчас мы с вами попробуем сделать волнение видимым, заметным. Для этого выполним упражнение. Прошу вас выйти в игровую зону. Сейчас я буду называть чувство, а вы вспомните, как себя ведете, когда у вас появляется такое чувство. Движениями, мимикой покажите его. Вы можете свободно перемещаться по аудитории, но не можете дотрагиваться до другого человека.

Итак, представьте и покажите, что вы: – спокойные (дети показывают), а теперь взволнованные (дети показывают); – спокойные, а теперь очень взволнованные: – спокойные, а теперь немного взволнованные.

Дети выполняют задание. Спасибо, ребята. Скажите, что вы делали, чтобы показать сильное волнение? Что вы делали, когда показывали спокойствие? Что показывать было легче: волнение или спокойствие? Как вы понимаете, что волнуется кто-то другой?

Дети отвечают. Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше проявлений волнения, и не только те, которые они показывали здесь, но и те, какие встречали в жизни. Психолог. В результате эксперимента вы увидели, что у каждого волнение проявляется по-разному. А скажите, как бы ономогло выглядеть, если бы его зафиксировали наши высокочувствительные приборы последнего поколения? Какого оно могло быть цвета? Какой формы? А на ощупь?

Дети отвечают. Вам нужно представить свое волнение и создать его изображение, используя графические средства. Дети рисуют. По желанию могут рассказать о своем рисунке.

Рефлексия. Подводится итог, в ходе которого обобщаются признаки волнения, изображенные на рисунках детей, отмечаются различия в переживаниях, их индивидуальные особенности.

Упражнение «Как я справляюсь с волнением» (7-10 минут)

Цель: обучение приемам управления собственным волнением, снижение напряжения.

Ведущий: «Итак, мы с вами увидели, что волнуется каждый человек, волнение у людей может выглядеть одинаково, переживания могут быть сходными. Однако все мы используем различные способы, чтобы справиться со своим волнением. Давайте все вместе попытаемся найти приемы, которые окажутся полезными для нас, и которые мы можем применять в волнующих для нас ситуациях, чтобы справиться со своими эмоциями».

Каждый из участников по кругу называет свои способы управления чувствами и переживаниями в волнующие для него моменты, обмен опытом. Составляется общий список на доске. Эти приемы обсуждаются, выделяются те, которыми пользуются несколько человек из группы, а также оригинальные способы.

Подводится итог, в котором обращается внимание участников, что озвученные выше приемы можно использовать для себя, возможно, какие-то новые, для участников группы окажутся полезными и эффективными.

Упражнение «Крылья уверенности» (3-5 минут)

Цель: открыть для себя новые энергетические возможности.

Ведущий: «Необходимо удобно сесть или лечь и сознательно вызвать в себе ощущения, которые у вас ассоциируются с уверенностью. Для этого надо порыться в памяти, вспомнить и заново пережить несколько ситуаций, при которых вы чувствовали себя очень уверенно. Обычно в таких случаях возникает ощущение, что за спиной выросли крылья. Человек выпрямляет спину, расправляет плечи и уверенно смотрит в глаза другим. При этом повышается контроль ситуации и улучшается координация движений. Вы абсолютно уверенный в себе человек».

Завершающая часть (3-5 минут)

Подведение итогов занятия. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают свой настрой на предстоящее испытание, насколько полезными оказались для них выполненные упражнения. Рефлексия.

Занятие 2. Часть 1.

Занятие проводится перед конкурсным испытанием.

Цель. Создание положительного настроения на работу, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в собственных силах

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Пожелания» (3-5 минут)

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроения на работу.

Ведущий: «Для того, чтобы получить положительный заряд на сегодняшний день и настроиться на продуктивную работу, мы будем с вами высказывать друг другу пожелания на день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Основная часть.

Упражнение «Приставным шагом» (5-7 минут).

Цель: осознание важности положительного эмоционального настроения. Ведущий: «Мы все с вами знаем, как важны нам слова поддержки от близких и знакомых нам людей. Они помогают быть более уверенными в себе, настраивают нас на работу,

придают сил и энергии. Мне нужен один доброволец. Стулья немного отодвинем и освободим пространство. Сейчас () будет пытаться пройти ровно приставным шагом по воображаемой черте. Вы все будите её провоцировать, кричать: «(), ты сейчас упадёшь, споткнёшься, потеряешь равновесие...» А потом: «(), ты молодец, у тебя всё получается, ты умница, ты обязательно справишься!»

Рефлексия: – Что чувствовала в первый раз? – Что чувствовала, когда слышала слова поддержки? – Ребята, а как вы считаете важно, когда тебя поддерживают в трудный ответственный момент?

Упражнение «Аутоотренинг» (5-7 минут).

Цель: обучение приемам и навыкам аутогенной тренировки, снятие напряжения.

Ведущий: «Конечно. – Слова поддержки очень нужны, при этом ВАЖНО и то, как мы себя сами настраиваем, какие слова говорим сами себе. Для этого существует простой, но очень эффективный способ – аутоотренинг. Аутоотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутоотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутоотренинга:

Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен». Можно кратко: «Я уверен. Спокоен. Всё помню».

На самом деле это работает. Я думаю, что каждый из вас придумает свою формулу. Давайте попробуем сейчас сформулировать для себя именно ту формулу, которая поможет именно вам».

Участники группы на листочках записывают свою краткую формулу аутоотренинга. Затем им предлагается закрыть глаза и медленно, в течении 3 минут проговаривать её себе мысленно, или шёпотом.

Упражнение «Ресурсные образы» (5-7 минут)

Цель: снижение физического и психического напряжения.

Ведущий: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

Выход из состояния релаксации. Рефлексия. Менялось ли ваше состояние в ходе выполнения этих упражнений? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

Упражнение. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Завершающая часть

Рефлексия.

Что нового вы узнали на занятии?

Ритуал прощания

Занятие 3. Часть 1.

Занятие проводится перед конкурсным испытанием.

Цель: овладение навыками саморегуляции, создание положительного настроя на работу.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Знакомство».

Участники в кругу представляются, рассказывают о роде своей деятельности и отвечают на вопрос «Для меня конкурс – это...».

Основная часть.

Упражнение «Рисование в группах на мокрой бумаге» (15 минут)

Цель: помочь конкурсантам расслабиться, снизить уровень контроля и настроиться на групповую работу.

Материалы: листы ватмана по количеству команд, гуашь, кисточки, релаксационная музыка, листы бумаги формата А4, карандаши по количеству участников.

Участники произвольно разбиваются на несколько групп, кладут перед собой лист ватмана, смачивают его водой и рисуют на нем все вместе. Эта часть упражнения выполняется молча. После того как работа закончена, участники в группе передают по кругу лист бумаги, на котором пишут свои ассоциации относительно групповой работы или варианты названия картины. После этого участники объединяются в общий круг, все работы сдвигаются на середину зала и конкурсанты по очереди читают свои ассоциации и отвечают на вопросы ведущего:

Как вам работалось в вашей команде? Получилось ли найти общий язык без помощи слов?

По какому принципу создавалась ваша работа? Каждый из вас работал сам на своей части листа или ваш рисунок – результат совместного творчества?

Упражнение «Целеполагание» (20 минут)

Цель: прояснить собственные задачи и внутреннюю мотивацию участия в конкурсе; помочь снизить уровень тревожности, дать почувствовать общность целей участников конкурса.

Материалы: 4 обруча, колокольчик, карточки «Новые возможности»,

«Риски», «Качества, которые могут мне помочь», «Качества, которые могут мне помешать».

Ведущий. «Любая новая, непривычная деятельность открывает перед нами новые возможности. Говорят, что чудеса начинаются там, где заканчивается зона комфорта. Но вместе с тем любая неизвестная ситуация вызывает много сомнений и страхов. Что дает вам участие в конкурсе? Что забирает у вас? Какие ваши качества смогут помочь справиться с непростой задачей? Что может вам помешать?»

На пол кабинета кладутся 4 обруча с карточками внутри. Конкурсанты по подгруппам собираются вокруг одного из обручей, обсуждают предложенные темы. По сигналу ведущего команды сдвигаются вправо к следующему обручу, пока каждая группа не пройдет все четыре точки. После окончания упражнения участники в свободном режиме рассказывают о своих впечатлениях.

Упражнение «Волшебный круг» (10 минут)

Цель: поиск ресурсов для успешного выполнения деятельности.

Представьте перед собой нарисованный круг. Вспомните ситуацию, которая была для вас приятной, успешной, где вы были на высоте, на волне успеха, где проявились все ваши способности. Мысленно войдите в круг. Стоя в кругу, постарайтесь усилить эти приятные ощущения, стараясь в деталях вспомнить, что вы в той ситуации видели, слышали, чувствовали, ощущали. На пике ощущений сожмите правый кулак. Мысленно выйдите из круга, разожмите кулак, перенеситесь в сегодняшний день. Вспомните свою проблему. Войдите мысленно в круг, стараясь представить свою проблему и, одновременно сжав кулак, вспомните свои ощущения, когда вы испытывали успех, что вы видели, слышали, чувствовали. Мысленно выйдите из круга, перенеситесь в сегодняшний день.

Заключительная часть

Упражнение «Паутина» (5 минут).

Цель: подведение итогов занятия, рефлексия.

Участники садятся в круг, ведущий берет в руки клубок пряжи, наматывает кончик нитки на палец и бросает клубок одному из участников. Конкурсант отвечает на вопрос, какие открытия он сделал во время занятия, наматывает нитку на палец и бросает клубок следующему.

Ведущий. «Посмотрите, что у нас получилось. Мне этот рисунок напоминает талисман «Ловец снов», задача которого – пропустить хорошие сны и задержать кошмары. Пускай и наш с вами талисман оставит здесь все ваши сомнения, переживания и тревоги и сохранит ощущение единения и поддержки. Все люди на свете связаны друг с другом незримыми нитями. Мы желаем вам, чтобы то чувство тепла и поддержки, которое возникло между вами сегодня, не ослабевало во время конкурсов и даже после них. Ни пуха ни пера вам и большое спасибо за работу!»

Занятие 4. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: создание настроения на групповую работу, снятие эмоционального напряжения, усиление собственного «Я».

Вводная часть

Приветствие участников

Упражнение «Кем я был? Кто я есть? Кем буду я?» (10 минут).

Цель: осознание членами группы своего «Я» на начальном этапе тренинга; первичное знакомство участников тренинга.

Каждый должен не менее пяти раз ответить на вопрос «Кем я был?», не менее десяти раз ответить на вопрос «Кто я есть?», не менее пяти раз ответить на вопрос «Кем я буду?». На самостоятельную работу отводится до трех минут. Участники тренинга для выполнения задания могут использовать имена существительные, прилагательные или глаголы, как отдельные слова, так и целые предложения. Поощряются метафорические и иносказательные формы самопрезентации. После выполнения данной части задания, тренером ставится задача провести ранжирование списка «Кто я есть?» по значимости. Далее каждый зачитывает свой список и сравнивает первоначальный порядок

«Я – высказываний» с тем, который получился после ранжирования. Участники задают друг другу вопросы.

Рефлексия.

Основная часть

Упражнение «Как я себя чувствую» (10 минут).

Цель: помочь участникам раскрепоститься, вступить в контакт друг с другом, сплочение группы.

Члены группы садятся по кругу.

Каждый участник по очереди выходит на середину круга и выполняет некое действие, выражающее его самочувствие в настоящий момент. Например, кто-то чувствует себя усталым. Тогда он может лечь на пол или понуро плестись через комнату. Одновременно нужно сообщить группе свое имя.

Затем все участники повторяют продемонстрированное действие (например, устало бродят по комнате) и при этом повторяют названное имя.

Когда «автор действия» посчитает, что уже достаточно «выразил себя», он кричит: «Стоп!», и остальные члены группы прекращают выполнение действия. Ведущий выбирает другого участника, кладет руку на его плечо, и этот человек продолжает игру.

Второй участник показывает новое действие, одновременно называя свое имя. Так продолжается до тех пор, пока все члены группы не выполнят задание.

Упражнение «Расслабление» (10 минут).

Цель: релаксация; работа с мышечными зажимами; выявлению и осознанию проблем.

Ведущий дает группе установку: «Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.

Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности, болезни или здоровья. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим на полу в этом зале. Откройте глаза».

Рефлексия.

Завершающая часть

Рефлексия всего занятия.

Каковы ваши впечатления от занятия? Ритуал прощания.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Спасибо, я вам желаю... До свидания".

Занятие 5. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: снятие эмоционального напряжения, поиск ресурсов в собственной личности.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Ладони» (2-3 минуты).

Цель: формирование рабочего состояния, настрой на работу.

Ведущий: «Предлагаю начать наше занятие с упражнения, благодаря которому можно научиться придавать себе самому силы, энергии, повысить работоспособность.

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

Игра «Я сегодня вот такой...» (3-5 минут).

Цель: эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербально свое состояние. Остальные слушатели говорят: «Здравствуй, (называют имя водящего)». Затем все вместе повторяют имя приветствующего их игрока и говорят: «Игорь сегодня вот такой» – при этом стараюсь копировать его жесты, мимику как можно точнее. Игра продолжается, пока в ней не примут участие все слушатели. В заключение все берутся за руки и хором говорят:

«Здравствуйте ВСЕ!»

Обсуждение. После игры можно провести обсуждение, задав игрокам следующие вопросы: – Легко ли было изобразить свое состояние? – Легко ли было повторить движения, мимику водящего? – Приятно ли было, когда кто-то в точности повторял ваши движения, интонацию? Понравилось ли обращение по имени?

Основная часть.

Упражнение «Тропа эмоций» (10-15 минут).

Цель: отработка навыка определения эмоционального состояния группы.

Для выполнения данного упражнения необходимо подготовить следующие раздаточные материалы. 1. Составить список нескольких эмоций и состояний, которые, по мнению тренера, могут быть присущи участникам тренинга. (количество

перечисленных эмоций зависит от резерва времени, имеющегося для выполнения упражнения). 2. Заготовить листы формата А4, на каждом из которых крупно и четко должно быть написано название одной из перечисленных в списке эмоций. После этого тренер раскладывает на полу листы А4 с названием эмоций. Содержание. Каждый участник получает список эмоций и со стояний и по своему усмотрению оценивает общее эмоциональное состояние группы, выбирая из предложенного тренером перечня от трех до шести эмоций и ранжируя их. Затем списки откладываются на время в сторону. После этого тренер раскладывает на полу заранее заготовленные листы А4 с названиями эмоций. Первый участник проходит путь от одной эмоции к другой, останавливаясь возле каждого листа, и расписывается только под названиями тех эмоций и состояний, которые свойственны именно ему в данный момент. Второй участник ступает на «тропу эмоций» только после того, как первый пройдет хотя бы половину пути. Когда все участники преодолеют «тропу», они возвращаются в круг, а тренер составляет эмоциональный портрет группы, отбирая лишь те листы, на которых оказалось наибольшее количество подписей. Полученный эмоциональный портрет сообщается слушателям. Затем каждый участник сравнивает свой предварительный прогноз эмоционального состояния группы (эмоций и состояний, отмеченных им на предыдущем этапе выполнения упражнения) и полученные тренером результаты.

Обсуждение. Тренер предлагает участникам ответить на следующие вопросы по кругу в свободной форме: – Легко ли было оценить собственное эмоциональное состояние? – Насколько точным оказался ваш прогноз общего эмоционального состояния группы? – Что помогало и что мешало вашей оценке? – Какие трудности возникали при выполнении упражнения? – Что было труднее: оценить свое состояние или эмоциональный фон группы? Почему? Участники обсуждают, насколько важна оценка эмоционального

состояния окружающих; легко ли это осуществлять в жизни; что мешает и что помогает сформулировать точный прогноз.

Примерный список эмоций: волнение, страх, удивление, раздражение, спокойствие, тревога, интерес.

Упражнение «Ресурсные образы» (10-15 минут).

Цель: успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение.

Ведущий: «Видите, что среди эмоций, которые мы с вами называли сегодня не всегда только положительные. Для того, чтобы уметь успокаиваться, настраивать себя на положительный эмоциональный фон я сейчас попрошу вас вспомнить или придумать место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях». Выход из состояния релаксации. Рефлексия.

После можно предложить участникам изобразить место, которое они представляли себе.

Заключительная часть.

Упражнение «Вверх по радуге» (3-5 минут).

Цель: снятие эмоционального напряжения

Ведущий: «Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза».

Подведение итогов занятия. Пожелание участникам удачного выступления на олимпиаде.

Занятие 6. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: обучение приемам регулирования чувства волнения через произвольное изменение поведения.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Настроение» (3-5 минут).

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Ведущий: «Давайте по кругу назовём своё имя и свое настроение, если бы оно стало погодой, фруктом и цветом».

Основная часть.

Цель: осознание собственных чувств, их вербализации и символическое изображение

Упражнение «Волнение» (10-20 минут)

Ведущий: «Очень часто мы испытываем волнение в самых различных ситуациях. Но как правило не задумываемся о том, как оно выглядит, наше волнение. В нашем упражнении мы сделаем волнение видимым, заметным. Я буду называть чувство, а вы вспомните, как себя ведете, когда у вас появляется такое чувство. Движениями, мимикой покажите его. Вы можете свободно перемещаться по аудитории, но не можете дотрагиваться до другого человека. Представьте и покажите, что вы:

– спокойные (участники показывают), а теперь взволнованные (участники показывают);

– спокойные, а теперь очень взволнованные:

– спокойные, а теперь немного взволнованные.

Спасибо. Скажите, что вы делали, чтобы показать сильное волнение? Что вы делали, когда показывали спокойствие? Что показывать было легче: волнение или спокойствие? Как вы понимаете, что волнуется кто-то другой?»

Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше проявлений волнения, и не только те, которые они показывали здесь, но и те, какие встречали в жизни.

Ведущий: «В результате эксперимента вы увидели, что у каждого волнение проявляется по-разному. А скажите, как бы оно могло выглядеть, если бы его зафиксировали наши высокочувствительные приборы последнего поколения? Какого оно могло быть цвета? Какой формы? А на ощупь? Вам нужно представить свое волнение и создать его изображение, используя графические средства»

Участники рисуют. По желанию могут рассказать о своем рисунке.

Упражнение «Я управляю собой» (7-10 минут)

Цель: создание условий для осознания детьми возможности управлять своим эмоциональным состоянием.

Ведущий: «Когда чувства переполняют вас, может ли это влиять на выполнение учебной задачи? Когда это случается? Вспомните эти ситуации». Участники отвечают. Они вспоминают контрольные, ответы у доски, выступление на сцене.

Ведущий: «Как можно изменить эту ситуацию?»

Как правило, ответы участников сводятся к тому, что необходимо управлять своим волнением. Они предлагают «взять себя в руки, не волноваться...».

Задача ведущего – задать уточняющие вопросы, обобщить ответы.

Ведущий: «Давайте попробуем понять, можем ли мы самостоятельно изменять силу волнения.

Для проведения эксперимента мы будем использовать круги, которые вы видите на полу (на полу разложены круги, вырезанные из бумаги, от маленького до большого). Встаньте на самый маленький круг. Пока вы находитесь здесь, то волнения совсем нет.

Переступая на следующий круг, своим поведением, голосом, интонацией покажите, что волнения стало больше. Чем больше круг, тем больше проявляется волнение, и вам надо это показать (ведущий должен убедиться, что все участники поняли инструкцию). На каждом круге надо немного остановиться и прислушаться к своему состоянию. Не обязательно доходить до самого большого круга, потому что у каждого человека уровень волнения свой. Вы сами должны решить, когда вам остановиться и двигаться обратно. Условия те же самые. На обратном пути вы останавливаетесь на каждом круге и показываете, как уменьшается ваше волнение».

Участники выполняют задание. Ведущий контролирует выполнение упражнения и отслеживает состояние каждого участника с целью обеспечения психологической безопасности и использования данных наблюдения в заключительной части занятия.

Ведущий: Я видела, что поведение менялось, а что происходило с вашим волнением?

Участники рассказывают. Ведущий проясняет, расставляет акценты, комментирует, если необходимо, оказывает участникам поддержку.

Ведущий: «Итак, вы много рассказали о том, что вы чувствовали в ходе эксперимента. Подумайте и поднимите руку те, кому удалось изменить свое состояние, переходя на новый круг.

Таким образом, мы убедились, что человек может управлять своим состоянием, свои волнением, переходить в спокойное состояние, но для этого нужно немного потренироваться.

Упражнение «Разговор с собой» (5-7 минут) □ 10□.

Цель: формирование опыта переживания релаксационных погружений, концентрации сознания на позитивных переживаниях.

Ведущий: Кроме сознательного управления своим волнением, существуют и другие способы снятия напряжения.

Я предлагаю вам сесть поудобнее и закрыть глаза.

Представь, что ты идешь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идешь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь в воду – и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю как, но ты знаешь это. Ты смотришь на берег и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Ты подходишь и видишь, что он – это ты. Только меньше. Маленький, незащищенный, беспечный. Он еще многого не знает. Он глядит на этот мир большими изумленными глазами. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом или сказать ему какие-то очень важные слова. (Пауза.)

Теперь ты можешь впустить его внутрь себя... Или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа.

Заключительная часть.

Ведущий: «Итак, наше занятие подошло к концу. Давайте по кругу опишем то состояние, с которым вы сейчас отправляетесь на конкурсное испытание».

Участники высказываются, обмениваются впечатлениями от занятия.

Подведение итогов занятия. Пожелание участникам удачного выступления на олимпиаде.

Занятие 7. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Мои чувства» (3-5 минут).

Цель: осознание испытываемых перед конкурсным испытанием эмоций и чувств, их визуализация.

Ведущий: «Добрый день. Мы с вами встречаемся перед конкурсным испытанием. Каждый из нас готовится к нему с разным настроением, испытывает разные чувства. Предлагаю вам на листе бумаги изобразить ваши чувства в данный момент».

Участники изображают на листе своё настроение, свои чувства и по желанию демонстрируют их группе, обсуждение.

Основная часть.

Упражнение «Символ спокойствия» (7-10 минут).

Цель: Осознание ресурсов собственной личности и их визуальное закрепление.

Ведущий: «Выберите какую-либо ситуацию, в которой вы хотели бы себя чувствовать более уверенно или спокойно или действовать более эффективно. Составьте для себя формулу, используя правила составления формул самовнушения. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите нижним или полным дыханием. На каждом выдохе произносите про себя свою фразу самовнушения. Дышите таким образом 3-5 минут». Затем тренер предлагает участникам нарисовать фломастерами на листе бумаги (формат А4) свое состояние на данный момент».

Участники часто рисуют виды природы или морские пейзажи, это могут быть также какие-то социальные ситуации. На рисунке тренер просит найти предмет или выбрать какое-то место, являющееся основным источником спокойствия или уверенности в успешном разрешении ситуации. На втором рисунке ведущий просит изобразить крупно, во весь лист, выбранный участником символ спокойствия.

Обсуждение. Участники по кругу показывают свои рисунки и делают к ним краткие комментарии, поясняя, почему именно этот образ они выбрали, какими качествами он характеризуется. Тренер стимулирует участников называть как можно больше положительных характеристик данного образа. Ведущий может предложить группе помогать друг другу искать и осознавать позитивные и сильные стороны своих объектов.

Упражнение «Я умею, знаю, могу» (10–15 минут).

Цель: изучить внутреннее звучание установок и актуализировать внутренний потенциал.

Ведущий: «Сейчас мы с вами попробуем выявить собственные силы, о которых, возможно, не знаем или не задумывались. Разделите лист на три колонки умею, знаю, могу. И отвечая на вопрос, «Чтобы успешно пройти конкурсное испытание, я...умею/знаю/могу...», заполните их».

Обсуждение: «Посмотрите внимательно на эти листочки и оцените свои знания, умения, свой потенциал. А теперь подумайте, как можно усовершенствовать свои знания и умения на основе имеющихся ресурсов. В чем заключаются эти ресурсы?»

Упражнение «Ресурсы» (15-20 минут) [10]

Цель: повышение уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта.

Ведущий: «Давайте попробуем те ресурсы, о которых мы с вами говорили, о которых вы подумали представить в виде коллажа»

Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели ит. д.

Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры ит. п.). Затем участники проводят презентации своих композиций.

Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

Заключительная часть.

Ведущий: «Итак, наше занятие подошло к концу. Давайте по кругу опишем то состояние, с которым вы сейчас отправляетесь на конкурсное испытание».

Участники высказываются, обмениваются впечатлениями от занятия.

Подведение итогов занятия. Пожелание участникам удачного выступления на олимпиаде.

Занятие 8. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Мандала моего настроения» (5-10 минут).

Цель: проработать эмоции и чувства, испытываемые участниками перед конкурсным испытанием, настроить на продуктивную работу на занятии.

Ведущий: «Добрый день. Мы с вами встречаемся перед конкурсным испытанием. Все приходит на него с разными эмоциями и чувствами, которые либо мобилизуют нас на продуктивную работу, либо мешают и дезорганизуют нас. Я предлагаю вам поработать с мандалой. Перед вами круг, который вы можете по вашему желанию наполнить с помощью красок

вашими эмоциями, испытываемыми в данный момент. Это будет мандала вашего настроения».

Участники изображают на листе в круге своё настроение, закрашивая мандалу и по желанию демонстрируют их группе, обсуждение. В ходе рефлексии анализируется преобладающий в группе эмоциональный фон мандал, сравниваются эмоции и чувства участников.

Основная часть.

Упражнение «Экспресс-приемы волевой мобилизации» (15 минут)

Цель: обучить приемам волевой мобилизации в стрессовых ситуациях

Ведущий. «В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно».

Приём 1. «Волевое дыхание»

Ведущий. «Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся

руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Приём 2. «Возбуждающее дыхание»

Ведущий. «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остатки воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность».

Упражнение. «Стряхни» (5 минут).

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Ведущий. «Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену, конкурсному испытанию, олимпиаде, контрольной работе». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение – Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Заключительная часть.

Ведущий: «Итак, наше занятие подошло к концу. Давайте по кругу опишем то состояние, с которым вы сейчас отправляетесь на конкурсное испытание».

Участники высказываются, обмениваются впечатлениями от занятия.

Подведение итогов занятия. Пожелание участникам удачного выступления на олимпиаде.

Занятие 9. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель. Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе.

Вводная часть

Упражнение «Приветствие» (3-5 минут).

Цель: рефлексия своего состояния, настрой на работу в группе.

Ведущий: «Добрый день. Сегодня вам предстоит конкурсное испытание, участие в олимпиаде. Мы сегодня собрались с вами для того, чтобы снять напряжение от предстоящего события, настроиться на продуктивную работу».

Мы все пришли сюда с разным настроением. Я предлагаю вам кратко описать группе ваше состояние с помощью фразы: «Если бы моё настроение было музыкальным инструментом, то оно было бы...». «Если бы оно было цветом, то ...»

Основная часть.

Упражнение «Откровенно говоря» (15 минут).

Цель: укрепление группового доверия к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Ведущий: «Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз. Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем испытании... Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящего испытания...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку... Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я выполняю это упражнение...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? Если да, то почему?

Упражнение «Состояние тревоги и покоя» (10 минут).

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Мышечная релаксация» (5-7 минут).

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

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

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

Анализ:

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

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

Упражнение: «Дыхательная релаксация» (5-7 минут)

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

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

Анализ:

Как меняется ваше состояние?

Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение «Сосредоточение на предмете» (5-7 минут)

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

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

Анализ:

Справились ли вы с заданием?

Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

Рефлексия

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

Как себя чувствуете?

Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас?

Что было легко, а где почувствовали трудности?

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

Заключительная часть.

Упражнение «Пожелание» (3-5 минут).

Цель: получение обратной связи от участников

Ведущий. «Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы».

Занятие 10. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе, оптимизма.

Вводная часть.

Приветствие участников.

Ведущий. Добрый день. Сегодня вам предстоит конкурсное испытание – участие в очередной предметной олимпиаде. Перед тем, как вы приступите к нему мы немного настроимся на продуктивную работу, активизируем наши ресурсы и снимем напряжение.

Упражнение «Нарисуем вместе» (7-10 минут).

Цель: создание позитивного эмоционального фона в группе, настрой на работу.

«Итак, для того, чтобы настроиться на работу на занятии я предлагаю вам поработать в группе».

Каждому из участников выдается чистый лист бумаги формата А4. Тренер просит подписать листочки. И по команде каждый начинает рисовать то, что ему хотелось бы нарисовать в данный момент. Следующая команда для передачи рисунка другому участнику. В конце обсуждение того, что получилось. Рефлексия упражнения, обсуждение результатов, комментарии участников.

Основная часть.

Упражнение «Найди свою звезду» (15-20 минут).

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Ведущий. А сейчас я предлагаю вам снять напряжение и расслабиться. Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Ее изображение носите всегда с собой, и пусть в трудные моменты вашей жизни она освещает ваш путь, вселяет в вас надежду и веру в будущее.

Упражнение «Как справиться с напряжением» (7-10 минут).

Цель: обучение приемам снятия напряжения в стрессовой ситуации.

Ведущий. Часто участие в конкурсных испытаниях, олимпиадах, экзаменах связано с напряжением и стрессовым состоянием. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Сейчас мы попробуем выполнить его, а впоследствии вы сможете выполнять его самостоятельно в случае необходимости.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, – вы полностью расслабились.

Арт-терапевтическое упражнение «Заправка» (10-15 минут).

Цель: поиск внутренних ресурсов самосовершенствования и развития, позитивное подкрепление.

Необходимые материалы: пластилин, лист А-4, тетрадь и ручка.

«Ведущий. В сложные, ответственные жизненные ситуации нам бывает необходимо найти в себе силы, ресурсы, которые помогут нам преодолеть любую трудность и выйти из сложной ситуации с наименьшими для себя потерями. Для поиска таких ресурсов в себе в настоящий момент я предлагаю вам сделать следующее:

Возьмите кусочек пластилина, который Вам нравится больше всего. Создайте из него чашу.

Поставьте чашу на лист А4, так, как вам подскажет интуиция.

Возьмите из коробки еще один кусочек пластилина другого цвета. Разделите его на две части, можно разных. Из одной части пластилина вылепите заправочную колонку, – то есть емкость, в которой хранится топливо. Вы наверняка видели такие на заправках. Из другой части вылепите длинный шланг.

На миг закройте глаза, и представьте, что в этой колонке – какой-то очень важный для вас сейчас положительный жизненный ресурс. Это может быть уверенность, активность, любовь, поддержка, эмоциональная устойчивость, первая ассоциация, которая приходит в голову. Почувствуйте, как колонка наполнилась этим топливом, стала полной до краев. Аккуратно открывайте глаза и продолжайте работу.

Теперь возьмите еще один кусочек пластилина. Снова разделите его на две части, из одной сделайте емкость, колонку, а из второй – шланг. И тоже представьте, что колонка хранит в себе какой-то из ресурсов. Теперь это будет что-то другое. Снова прочувствуйте, что емкость полна до краев.

Повторите процедуру еще 2-3 раза, до ощущения «пока достаточно».

Разместите ваши изделия на белом листе бумаги перед собой, баки вокруг чаши.

Далее ответьте на следующие вопросы:

Как чувствует себя чаша? Она наполнена или пуста? Как чувствуют себя колонки?

Какая из них находится ближе всего к чаше? А какая – дальше всего? В каких отношениях между собой колонки и чаша?

Насколько они вам нравятся?

Какой смысл жизни этих предметов с вашей точки зрения?

Хочется ли вам наполнить чашу из какой-то из колонок? Если да, сделайте это, протянув шланг от емкости к чаше.

Как сейчас себя чувствуют чаша и колонка? Есть ли желание еще напиться каким-то топливом?

Побудьте немного на собственной «заправке». Как изменилось сейчас ваше состояние? Помните, что вы всегда можете прийти и наполниться нужным вам топливом. Для этого достаточно просто взять шланг и опустить его край в чашу.

Запишите на листке важные осознания.

Заключительная часть.

Подведение итогов (3-5 минут).

Ведущий. «Итак, наше занятие подходит к концу. Как вы себя чувствуете. Изменилось ли ваше состояние по сравнению с началом занятия?»

Участники по кругу обмениваются впечатлениями о занятии, рефлексировав собственные переживания.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровней нейротизма студентов педагогического колледжа по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (адаптация А.Г. Шмелева) после проведения программы

№	Кол-во баллов	№	Кол-во баллов
1	8	26	5
2	9	27	12
3	8	28	12
4	6	29	8
5	12	30	12
6	10	31	9
7	5	32	12
8	15	33	8
9	13	34	6
10	6	35	12
11	10	36	3
12	10	37	11
13	6	38	14
14	17	39	12
15	10	40	11
16	5	41	3
17	17	42	8
18	8	43	9
19	8	44	17
20	9	45	12
21	5	46	6
22	8	47	12
23	12	48	8
24	9	49	14
25	14	50	15

Уровни	Количество, % (чел.)
Очень высокий	0% (0 испытуемых)
Высокий	16% (8 испытуемых)
Средний	44% (22 испытуемых)
Низкий	40% (20 испытуемых)

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровней нервно-психической устойчивости студентов педагогического коллежа по методике «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников) после проведения программы

№	Кол-во баллов	Стэн	№	Кол-во баллов	Стэн
1	12	8	26	7	10
2	18	7	27	29	4
3	16	7	28	27	5
4	7	10	29	14	8
5	27	5	30	20	6
6	22	6	31	15	7
7	12	8	32	22	6
8	15	7	33	12	8
9	15	7	34	10	9
10	18	7	35	18	7
11	16	7	36	9	9
12	29	4	37	31	4
13	8	10	38	27	5
14	34	3	39	20	6
15	16	7	40	15	7
16	7	10	41	10	9
17	29	4	42	16	7
18	27	5	43	27	5
19	18	7	44	31	4
20	15	7	45	15	7
21	12	8	46	8	10
22	20	6	47	27	5
23	15	7	48	7	10
24	18	7	49	33	3
25	27	5	50	22	6

Уровни	Количество, % (чел.)
Высокий	60% (30 испытуемых)
Средний	36% (18 испытуемых)
Низкий	4% (2 испытуемых)

Таблица 4.3 – Результаты исследования склонности к личностной агрессивности и конфликтности студентов педагогического коллежа по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) после проведения программы

№	ПА	НА	К	№	ПА	НА	К
1	7	6	15	26	3	3	8
2	7	7	22	27	14	16	30
3	7	6	15	28	12	12	27
4	4	4	14	29	4	7	13
5	12	12	28	30	12	12	27
6	8	15	26	31	7	7	18
7	3	4	7	32	14	13	28
8	15	13	30	33	4	7	13
9	8	8	26	34	4	9	13
10	3	4	14	35	12	8	26
11	8	7	26	36	3	4	5
12	7	7	22	37	6	7	22
13	3	4	7	38	15	16	28
14	15	15	35	39	13	7	26
15	7	7	22	40	7	7	16
16	3	4	7	41	3	4	5
17	15	16	33	42	4	4	13
18	6	6	15	43	7	7	18
19	7	5	15	44	15	13	33
20	7	7	22	45	13	15	26
21	3	3	8	46	3	4	13
22	4	5	13	47	14	12	26
23	12	13	27	48	4	4	13
24	7	7	18	49	14	13	30
25	15	13	28	50	7	7	23

Условные обозначения:

ПА – позитивная агрессивность

НА – негативная агрессивность

К – конфликтность

Уровни	Количество, % (чел.)
Позитивная агрессивность	
Высокий	20% (10 испытуемых)
Средний	20% (10 испытуемых)
Низкий	60% (30 испытуемых)
Негативная агрессивность	
Высокий	8% (4 испытуемых)
Средний	28% (14 испытуемых)
Низкий	64% (32 испытуемых)
Конфликтность	
Высокий	20% (10 испытуемых)
Средний	40% (20 испытуемых)
Низкий	40% (20 испытуемых)

Таблица 4.4 – Расчет эмпирического значения Т-критерия Вилкоксона (уровень нейротизма студентов педагогического коллежа) для методики «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (адаптация А.Г. Шмелева)

№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига	№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига
1	9	8	-1	1	7,5	26	5	5	0	0	–
2	11	9	-2	2	25,5	27	15	12	-3	3	38
3	9	8	-1	1	7,5	28	14	12	-2	2	25,5
4	6	6	0	0	–	29	9	8	-1	1	7,5
5	14	12	-2	2	25,5	30	14	12	-2	2	25,5
6	12	10	-2	2	25,5	31	10	9	-1	1	7,5
7	5	5	0	0	–	32	14	12	-2	2	25,5
8	17	15	-2	2	25,5	33	7	8	1	1	7,5
9	13	13	0	0	–	34	7	6	-1	1	7,5
10	6	6	0	0	–	35	14	12	-2	2	25,5
11	12	10	-2	2	25,5	36	5	3	-2	2	25,5
12	12	10	-2	2	25,5	37	10	11	1	1	7,5
13	6	6	0	0	–	38	18	14	-4	4	40,5
14	19	17	-2	2	25,5	39	14	12	-2	2	25,5
15	12	10	-2	2	25,5	40	10	11	1	1	7,5
16	5	5	0	0	–	41	5	3	-2	2	25,5
17	19	17	-2	2	25,5	42	7	8	1	1	7,5
18	9	8	-1	1	7,5	43	11	9	-2	2	25,5
19	9	8	-1	1	7,5	44	19	17	-2	2	25,5
20	11	9	-2	2	25,5	45	14	12	-2	2	25,5
21	5	5	0	0	–	46	6	6	0	0	–
22	9	8	-1	1	7,5	47	15	12	-3	3	38
23	14	12	-2	2	25,5	48	7	8	1	1	7,5
24	10	9	-1	1	7,5	49	18	14	-4	4	40,5
25	17	14	-3	3	38	50	17	15	-2	2	25,5
Итого											861

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=861$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+41)41}{2} = 861$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{ЭМП}}$:

$$T = \sum R_t = 7,5 + 7,5 + 7,5 + 7,5 + 7,5 = 37,5.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=41$:

$$T_{\text{кр}}=252 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}}=302 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{ЭМП}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

$T_{\text{ЭМП}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Расчет эмпирического значения Т-критерия Вилкоксона (уровень нервно-психической устойчивости студентов педагогического коллежа) для методики «Оценка нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников)

№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига	№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига
1	11	12	1	1	2,5	26	9	7	-2	2	17
2	24	18	-6	6	48	27	32	29	-3	3	33
3	18	16	-2	2	17	28	31	27	-4	4	40
4	8	7	-1	1	2,5	29	16	14	-2	2	17
5	29	27	-2	2	17	30	24	20	-4	4	40
6	26	22	-4	4	40	31	17	15	-2	2	17
7	11	12	1	1	2,5	32	27	22	-5	5	45,5
8	17	15	-2	2	17	33	15	12	-3	3	33
9	17	15	-2	2	17	34	13	10	-3	3	33
10	16	18	2	2	17	35	23	18	-5	5	45,5
11	18	16	-2	2	17	36	9	9	0	0	
12	32	29	-3	3	33	37	33	31	-2	2	17
13	10	8	-2	2	17	38	29	27	-2	2	17
14	38	34	-4	4	40	39	24	20	-4	4	40
15	18	16	-2	2	17	40	17	15	-2	2	17
16	9	7	-2	2	17	41	12	10	-2	2	17
17	32	29	-3	3	33	42	16	16	0	0	
18	29	27	-2	2	17	43	29	27	-2	2	17
19	23	18	-5	5	45,5	44	33	31	-2	2	17
20	17	15	-2	2	17	45	17	15	-2	2	17
21	15	12	-3	3	33	46	10	8	-2	2	17
22	24	20	-4	4	40	47	29	27	-2	2	17
23	17	15	-2	2	17	48	8	7	-1	1	2,5
24	23	18	-5	5	45,5	49	35	33	-2	2	17
25	31	27	-4	4	40	50	25	22	-3	3	33
Итого											1176

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=1176$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+48)48}{2} = 1176$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{ЭМП}}$:

$$T = \sum R_t = 2,5 + 2,5 + 17 = 22.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=48$:

$$T_{\text{кр}}=362 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}}=426 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{ЭМП}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

$T_{\text{ЭМП}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.6 – Расчет эмпирического значения Т-критерия Вилкоксона (уровень позитивной агрессивности) для методики «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига	№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига
1	6	7	1	1	13,5	26	3	3	0	0	–
2	9	7	-2	2	30,5	27	15	14	-1	1	13,5
3	6	7	1	1	13,5	28	14	12	-2	2	30,5
4	4	4	0	0	–	29	5	4	-1	1	13,5
5	14	12	-2	2	30,5	30	14	12	-2	2	30,5
6	11	8	-3	3	37,5	31	7	7	0	0	–
7	3	3	0	0	–	32	14	14	0	0	–
8	16	15	-1	1	13,5	33	5	4	-1	1	13,5
9	11	8	-3	3	37,5	34	5	4	-1	1	13,5
10	4	3	-1	1	13,5	35	14	12	-2	2	30,5
11	11	8	-3	3	37,5	36	2	3	1	1	13,5
12	10	7	-3	3	37,5	37	7	6	-1	1	13,5
13	4	3	-1	1	13,5	38	16	15	-1	1	13,5
14	18	15	-3	3	37,5	39	12	13	1	1	13,5
15	10	7	-3	3	37,5	40	7	7	0	0	–
16	3	3	0	0	–	41	2	3	1	1	13,5
17	17	15	-2	2	30,5	42	5	4	-1	1	13,5
18	6	6	0	0	–	43	8	7	-1	1	13,5
19	5	7	2	2	30,5	44	16	15	-1	1	13,5
20	8	7	-1	1	13,5	45	12	13	1	1	13,5
21	3	3	0	0	–	46	4	3	-1	1	13,5
22	5	4	-1	1	13,5	47	15	14	-1	1	13,5
23	14	12	-2	2	30,5	48	5	4	-1	1	13,5
24	7	7	0	0	–	49	15	14	-1	1	13,5
25	16	15	-1	1	13,5	50	6	7	1	1	13,5
Итого											820

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=820$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{ЭМП}}$:

$$T = \sum R_t = 7 \cdot 13,5 + 30,5 = 125.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=40$:

$$T_{\text{кр}}=238 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}}=286 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{ЭМП}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

$T_{\text{ЭМП}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.7 – Расчет эмпирического значения Т-критерия Вилкоксона (уровень негативной агрессивности) для методики «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига	№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига
1	9	6	-3	3	20,5	26	3	3	0	0	–
2	12	7	-5	5	40	27	18	16	-2	2	10
3	9	6	-3	3	20,5	28	16	12	-4	4	31
4	6	4	-2	2	10	29	7	7	0	0	–
5	15	12	-3	3	20,5	30	16	12	-4	4	31
6	13	15	2	2	10	31	11	7	-4	4	31
7	5	4	-1	1	3	32	16	13	-3	3	20,5
8	18	13	-5	5	40	33	7	7	0	0	–
9	13	8	-5	5	40	34	7	9	2	2	10
10	6	4	-2	2	10	35	14	8	-6	6	45,5
11	12	7	-5	5	40	36	3	4	1	1	3
12	12	7	-5	5	40	37	11	7	-4	4	31
13	6	4	-2	2	10	38	18	16	-2	2	10
14	19	15	-4	4	31	39	13	7	-6	6	45,5
15	12	7	-5	5	40	40	10	7	-3	3	20,5
16	5	4	-1	1	3	41	3	4	1	1	3
17	18	16	-2	2	10	42	7	4	-3	3	20,5
18	9	6	-3	3	20,5	43	12	7	-5	5	40
19	8	5	-3	3	20,5	44	17	13	-4	4	31
20	12	7	-5	5	40	45	13	15	2	2	10
21	3	3	0	0	–	46	5	4	-1	1	3
22	8	5	-3	3	20,5	47	16	12	-4	4	31
23	16	13	-3	3	20,5	48	7	4	-3	3	20,5
24	12	7	-5	5	40	49	17	13	-4	4	31
25	17	13	-4	4	31	50	10	7	-3	3	20,5
Итого											1081

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=1081$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+46)46}{2} = 1081$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{ЭМП}}$:

$$T = \sum R_t = 3+3+10+10+10=36.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=46$:

$$T_{\text{кр}}=328 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}}=389 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{ЭМП}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

$T_{\text{ЭМП}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.8 – Расчет эмпирического значения Т-критерия Вилкоксона (уровень конфликтности) для методики «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига	№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после-}}-t_{\text{до}}$)	Абс. знач. сдвига	Ранговый № сдвига
1	18	15	-3	3	30,5	26	8	8	0	0	–
2	27	22	-5	5	41,5	27	32	30	-2	2	11,5
3	18	15	-3	3	30,5	28	29	27	-2	2	11,5
4	12	14	2	2	11,5	29	15	13	-2	2	11,5
5	30	28	-2	2	11,5	30	29	27	-2	2	11,5
6	28	26	-2	2	11,5	31	23	18	-5	5	41,5
7	10	7	-3	3	30,5	32	30	28	-2	2	11,5
8	30	30	0	0	–	33	15	13	-2	2	11,5
9	28	26	-2	2	11,5	34	15	13	-2	2	11,5
10	12	14	2	2	11,5	35	29	26	-3	3	30,5
11	28	26	-2	2	11,5	36	8	5	-3	3	30,5
12	27	22	-5	5	41,5	37	25	22	-3	3	30,5
13	12	7	-5	5	41,5	38	31	28	-3	3	30,5
14	37	35	-2	2	11,5	39	28	26	-2	2	11,5
15	25	22	-3	3	30,5	40	22	16	-6	6	45
16	10	7	-3	3	30,5	41	7	5	-2	2	11,5
17	36	33	-3	3	30,5	42	15	13	-2	2	11,5
18	18	15	-3	3	30,5	43	24	18	-6	6	45
19	17	15	-2	2	11,5	44	35	33	-2	2	11,5
20	25	22	-3	3	30,5	45	29	26	-3	3	30,5
21	8	8	0	0	–	46	13	13	0	0	–
22	16	13	-3	3	30,5	47	29	26	-3	3	30,5
23	29	27	-2	2	11,5	48	15	13	-2	2	11,5
24	24	18	-6	6	45	49	32	30	-2	2	11,5
25	31	28	-3	3	30,5	50	19	23	4	4	39
Итого											1081

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=1081$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+46)46}{2} = 1081$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{ЭМП}}$:

$$T = \sum R_t = 11,5 + 11,5 + 39 = 62.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=46$:

$$T_{\text{кр}}=328 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}}=389 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{ЭМП}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

$T_{\text{ЭМП}}$ находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования
«Формирование эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап «Предварительное освоение предмета по теме формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа»						
1.1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение	Самообразование	1	05.2022-01.2023	Психолог, педагог
1.2. Определить цели и задачи исследования	Выделить цели и задачи предмета внедрения	Анализ теоретического материала по проблеме	Самообразование, консультации у научного руководителя	1	05.2021-03.2023	Научный руководитель
1.3. Изучить возрастные особенности подростков	Анализ возрастной психологии по проблеме исследования	Выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования	Самообразование	1	05.2021-01.2023	Педагог-психолог
1.4. Разработать дерево целей исследовательской работы	Анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию	Целеполагание	Самообразование, консультации у научного руководителя	1	10.2022-01.2023	Педагог-психолог, научный руководитель
1.5. Разработать модель как схематическое представление исследовательской деятельности	Анализ психолого-педагогической литературы по процессу моделирования	Моделирование	Самообразование, консультации у научного руководителя	1	10.2022-01.2023	Педагог-психолог, научный руководитель
1.6. Изучить инструментарий психодиагностики по проблеме исследования	Анализ литературы по психодиагностике и определение диагностических	Отбор методов и методик для оценки уровня агрессии подростков	Самообразование, консультации у руководителя,	1	05.2021-01.2023	Педагог-психолог, научный руководитель

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
	методик		психолога			
2-й этап «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа»						
2.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Анализ ФЗ «Об образовании РФ» и ФГОС, Образовательная программа ЧГПК	Изучение документации и нормативных источников	Беседа по предмету внедрения с директором ЧГПК, заместителем по воспитательной работе, психологом	1	04.2022	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги
2.2. Определить цели внедрения	Обоснование целей и задач по предмету внедрения – анализ необходимости внедрения	Обсуждение	Педсовет	1	04.2022	Психолог, зам. директора по УВР
2.3. Разработать этапы по предмету внедрения	Анализ условий поэтапного проведения программы	Анализ образовательной деятельности в колледже, анализ готовности ОУ к внедрению	Семинар – педагогический анализ	1	04.2022	Психолог, зам. директора по ВР, методист
3-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа»						
3.1. Выработать состояние готовности у пед. коллектива ОУ к освоению процесса проведения исследования	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	Семинар-дискуссия	1	05.2022	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги ОУ
3.2. Сформировать положительную реакцию на проведение исследования у пед. коллектива, родителей и учеников	Пропаганда передового опыта по проведению исследования в ОУ и его значимости для системы образования	Презентации для педагогов; консультации для родителей; тренинг для подростков	Семинар-практикум с участием родителей и подростков	1; 1	06.2022	Психолог
4-й этап «Изучение предмета внедрения»						
4.1. Изучить необходимые материалы по	Анализ материалов предмета	Самообразование	Семинары, работа с литературой	1	08.2022	Директор, психолог, зам.

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
предмету исследования	исследования		й и информационными источниками			директора по ВР, педагоги
4.2. Изучить содержание предмета исследования	Анализ содержания предмета исследования	Самообразование, обсуждение	Семинар-педагогический анализ	1	08.2022	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги
4.3. Познакомить педагогов ОУ с методами, методиками проведения исследования	Изучение методов проведения исследования	Самообразование Наставничество, обмен опытом	Семинар-тренинг, Мастер-классы.	1; 3	08.2022	Психолог, зам. директора по ВР
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа»						
5.1. Провести констатирующий этап исследования формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа	Первичный срез по выбранным диагностическим методикам	Обсуждение, анализ результатов констатирующего эксперимента	Педагогическая мастерская	1	10.2022	Психолог, зам. директора по ВР
5.2. Обеспечить условия для проведения программы формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа	Анализ предметной и развивающей среды в колледже	Презентация по теме «Формирование эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа»	Смотр на лучшую предметно-развивающую среду в группе	1	11.2022	Психолог, зам. директора по ВР
5.3. Апробировать программу формирования эмоциональной	Реализация программы	Занятия, дополнительная образовательная деятельность	Экспериментальная площадка	12	11.2022-03.2023	Психолог, зам. директора по ВР

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
устойчивости студентов педагогического колледжа						
6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа в условиях психологической службы колледжа»						
6.1. Определить результат предмета внедрения	Анализ эффективности формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа	Диагностика	Мониторинг, семинар, анализ	1; 1; 1	04.2023-05.2023	Психолог, директор, зам. директора по ВР, педагоги ОУ
6.2. Совершенствовать условия для проведения предмета внедрения	Анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для внедрения	Обсуждение	Доклад	1	02.2023	Педагоги, психолог и специалисты
7-й этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования»						
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты,	4	09.2023-12.2023	Психолог, директор, зам. директора по УВР
7.2. Осуществить наставничество	Методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие ОУ	Наставничество, демонстрация передового опыта	Выступление на семинарах в других ОУ	4	10.2023-12.2023	Психолог, директор, зам. директора по УВР
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар-практикум	1	02.2024	Зам. директора по УВР
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	02.2024	Директор