



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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

Психолого-педагогическая коррекция негативных психических состояний подростков
в условиях образовательного учреждения

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Психология управления образовательной средой»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
92 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 3 » июня 2020 г.
Зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О. А.

Выполнил
Студент группы ОФ-210-172-2-1
Меркурьев Дмитрий Вениаминович

Научный руководитель:
к. пед. наук, доцент
Капитанец Елена Германовна

Челябинск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	
1.1 Анализ проблемы негативных психических состояний в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Особенности проявления негативных психических состояний в подростковом возрасте	13
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	
3.1 Программа коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.....	52
3.2. Анализ результатов экспериментальной работы по психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.....	63
3.3. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику психологической службы общеобразовательного учреждения.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики негативных психических состояний подростков Методика А. О. Прохорова «Психические состояния школьников»	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты диагностики негативных психических состояний подростков.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого- педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.....	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования.....	124

ВВЕДЕНИЕ

Среди многообразия психических проявлений отдельного внимания заслуживает категория психических состояний. Этот феномен психики занимает промежуточное положение между психическими процессами, протекающими в определенный момент времени, и психическими свойствами, которые являются достаточно устойчивыми характеристиками личности. Проблема изучения психических состояний имеет большое значение, т.к. психические состояния во многом определяют характер деятельности человека и его способ взаимодействия с окружающей действительностью в определенный момент времени. Психические состояния оказывают влияние на протекание психических процессов, а в некоторых случаях способны включаться в структуру личности, изменяя черты характера [4, 54]. Однако сама природа психических состояний, а именно ситуативность их проявления, затрудняют проведение систематических исследований по данной проблеме.

Известно, что психические процессы, свойства и состояния проявляются по-разному на разных возрастных этапах. Так, в младшем школьном возрасте активно развиваются познавательные процессы, а именно увеличивается объем памяти и внимания, совершенствуются мыслительные операции. Развитие эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер обеспечивает становление у младшего школьника усидчивости, самоконтроля, волевых качеств личности. В подростковом возрасте активно развивается эмоционально-волевая сфера, в связи с чем психические состояния очень нестабильны и часто сменяют друг друга. При переходе к юношескому возрасту завершается формирование познавательных процессов, а к концу юношества они достигают пика своего развития. Эмоционально-волевая сфера также становится более устойчивой, благодаря чему психические состояния также стабилизируются. Учитывая особенности возрастного развития и функционирования психических состояний,

наибольший интерес для нас представляет изучение психических состояний в подростковом возрасте.

Подростковый период является сложным и противоречивым возрастным этапом. Нестабильность эмоциональной сферы, специфические особенности и реакции, характерные для данного возраста, повышают риск возникновения затруднений в развитии личности подростка, особенно при условии патологического семейного воспитания, конфликтов с окружающими и т. п. Так, в подростковом возрасте впервые проявляется большинство психических заболеваний, возрастает риск возникновения девиантного поведения, в частности аддиктивного и делинквентного. Большинство из этих проблем можно предотвратить благодаря организации совместной работы педагогов, родителей и психологов, направленной на выявление и устранение причин, по которым данные проблемы могут возникнуть. Одним из таких направлений является изучение наиболее часто встречающихся психических состояний у подростков, а именно негативных психических состояний и причин, которые их вызывают.

На сегодняшний день проблема психических состояний остается широко обсуждаемой в рамках различных научных подходов. Изучением психических состояний занимается педагогическая, юридическая, спортивная и медицинская психология, а также психология сопровождения чрезвычайных ситуаций и многие другие направления психологической науки и практики. Наиболее известные и значимые исследования в отечественной психологии были проведены В. К. Вилюнасом, Е. П. Ильиным, Л. В. Куликовым, Н. Д. Левитовым, А. О. Прохоровым. Однако, не смотря на достаточную степень освещенности данной проблемы в научных исследованиях, отсутствует единое мнение о природе, структуре и механизмах функционирования психических состояний. Также остается открытым вопрос о коррекции негативных психических состояний подростков, ведь, во-первых, большинство исследований, проведенных ранее, были направлены преимущественно на изучение психических

состояний людей, находящихся в особых условиях либо выполняющих деятельность, связанную с высоким уровнем стресса, а во-вторых, коррекция негативных психических состояний подростков и освоение ими способов саморегуляции является актуальной проблемой для современной педагогики и психологии.

Таким образом, проблема изучения негативных психических состояний подростков, а также разработка путей преодоления подобных состояний с использованием методов психолого-педагогической коррекции является актуальной для науки и практики и требует тщательного изучения.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

Объект исследования: негативные психические состояния подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

Гипотеза исследования: уровень негативных психических состояний подростков изменится если:

а) разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

б) разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему негативных психических состояний в психолого-педагогической литературе;

2. Охарактеризовать особенности проявления негативных психических состояний в подростковом возрасте;

3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения;

4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования;

5. Провести констатирующий эксперимент по выявлению негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения;

6. Охарактеризовать выборку испытуемых и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;

7. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения;

8. Проанализировать результаты эксперимента с использованием методов математической статистики;

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования и составить рекомендации участникам образовательного процесса по снижению уровня негативных психических состояний подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование;

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, опрос по методикам: опросники «Психические состояния школьников» А. О. Прохорова, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна-Уитни.

Научная новизна исследования: разработана нами модель исследования психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

Практическая значимость исследования: разработана программа психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения, а также технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

База исследования: исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 131 г. Челябинска». В исследовании приняли участие обучающиеся подросткового возраста 13-14 лет в количестве 27 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

1.1 Анализ проблемы негативных психических состояний в психолого-педагогической литературе

Изучение негативных психических состояний следует начать с анализа многочисленных определений понятия «психическое состояние», приведенных в психолого-педагогических исследованиях. Важность подобного анализа обусловлена различными трактовками этого понятия и тем, что зачастую психические состояния, настроения, чувства и эмоции определяются как один и тот же класс психических явлений и поэтому не отделяются друг от друга в ходе организации исследования.

Наиболее известное определение понятия «психическое состояние» дал Н. Д. Левитов. По мнению данного автора, психическое состояние – это «целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [цит. по 64, с. 104]. Данное определение позволяет сделать вывод о том, что психические состояния выступают фоном для всех психических процессов, базируясь на основных свойствах личности, однако оно не позволяет дифференцировать этот класс явлений от других схожих феноменов, таких, как, например, эмоциональные состояния.

Попытка дифференцировать понятия «психическое состояние», «чувство», «эмоция» делалась такими авторами как Е. П. Ильин, С. Л. Рубинштейн, А. В. Петровский. Все они характеризовали данные понятия по

разным параметрам, наиболее универсальными из которых являются следующие: длительность, предметность и культурная обусловленность [70]. Выделение подобных критериев способствует лучшему пониманию изучаемых феноменов и позволяет описывать их в контексте научного исследования. Однако, рассматривая длительность эмоций, психических состояний и эмоциональных состояний, большинство авторов не отмечают существенных различий, позволяющих провести грань между состояниями и чувствами. И те и другие явления характеризуются устойчивостью и продолжительностью. В то же время А. Г. Маклаков отмечает, что «состояния – это относительно устойчивые психические явления», что касается чувств, то, по мнению А. Н. Леонтьева, «это устойчивое эмоциональное отношение». Эмоции, в отличие от чувств и состояний, более кратковременны и ситуативны [цит. по 52, с. 123].

А. О. Прохоров в своих научных трудах дает следующее определение: психическое состояние – это «отражение личностью ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающее в динамике психической деятельности и выражающее единство поведения и переживания» [цит. по 13].

П. К. Анохин рассматривал психические состояния как универсальное свойство организма, которое определяет его приспособительные и защитные отношения к воздействиям внешней среды, как основу жизни целостного организма [3, с. 12-23]. В этом случае психические состояния можно рассматривать в качестве механизма адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды, одного из компонентов функциональной системы.

Основываясь на анализе рассмотренных нами определений психического состояния, можно заключить, что психическое состояние – один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определенными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие

окружающего мира [9, с. 223-224]. В контексте нашего исследования мы будем пользоваться данным определением в качестве основного. Определив, что же следует понимать под психическим состоянием, можно выделить характерные признаки данного феномена, отличающие его от личностных свойств и психических процессов.

Все психические состояния характеризуются тем, что не имеют точной локализации в мозге или организме, не связаны очевидным образом с работой тех или иных органов чувств и их систем и субъективно переживаются как состояния, которые охватывают всего человека в целом. Они не выполняют познавательную функцию, поэтому не могут быть отнесены к когнитивным процессам. В то же время, ситуативность возникновения не позволяет объединить состояния и личностные свойства в одну группу. Они выступают в качестве особого фона или промежуточного звена для психических процессов, личностных свойств, поведения и деятельности человека в целом [38, с. 159].

Компоненты, которые входят в структуру психического состояния, являются его основополагающим звеном, обуславливая свойства, виды и индивидуальные особенности проявления того или иного состояния. Важнейшими компонентами являются вегетативные, эмоциональные, когнитивные, двигательные и мотивационно-волевые. Они могут осознаваться и не осознаваться личностью. Между компонентами психических состояний могут возникать как прочные, устойчивые связи, так и гибкие, изменчивые. То, как данные компоненты будут проявляться, зависит как от внешних (особенности окружающей среды, социальные причины, объективные условия деятельности и т.п.), так и от внутренних (свойства нервной системы, динамика психических процессов, эмоциональное отношение к ситуации и т.п.) условий ситуации [35, с. 30].

Обратимся к основным характеристикам психических состояний. Разные авторы выделяли разные характеристики психических состояний. Так, согласно мнению Ю. Е. Сосновиковой, психические состояния обладают

временными, пространственными, структурными и функциональными характеристиками. В. А. Ганзен предположил, что состояния характеризуются уровневостью, степенью объективности-субъективности, степенью обобщенности. А. О. Прохоров считает, что в качестве основных характеристик психических состояний выступают целостность, устойчивость во времени, обусловленность ситуацией, единство переживания и поведения, связь с личностными особенностями и психическими процессами [35, с. 32]. Также следует отметить, что состояния имеют начало, определенную динамику, завершение, но по сравнению с психическими процессами, на которые они влияют, обладают относительной устойчивостью. Психическое состояние может перейти в качество личности, если проявляется достаточно долгое время [30]. Как мы видим, подходы к определению характеристик психических состояний весьма различны, однако авторы сходятся во мнении, что психические состояния обладают непрерывностью, индивидуальным своеобразием и полярностью [38, с. 164].

Психические состояния не возникают сами по себе. Они, как и любое психическое явление, имеют причину, и в определенном смысле являются формой реагирования индивида на окружающую действительность. В общем же детерминантами психического состояния, которые определяют его основные характеристики, являются следующие факторы и их соотношение:

- потребности, желания и стремления индивида;
- его возможности;
- условия среды и их субъективное восприятие индивидом [33, с. 12].

Существуют различные классификации психических состояний на основании тех или иных критериев. То, какой критерий выбрать в качестве основного и на какие группы делить психические состояния, зависит во многом от целей и задач исследования. Если исследователя интересует то, как психические состояния проявляются на разных уровнях бодрствования, то в качестве основополагающего критерия классификации следует взять уровень психической активности. Тогда все состояния можно будет поделить

на состояния высокого уровня активности (восторг, веселость, ревность), относительно равновесные состояния (спокойствие, симпатия, раздумье) и состояния низкого уровня активности (утомление, тоска, жалость) [45, с. 28].

Одной из наиболее известных и глубоких классификаций психических состояний является классификация, предложенная В. А. Ганzenом и В. Н. Юрченко. Авторы разделили все психические состояния на три основные группы: волевые состояния, которые характеризуют деятельность человека и мотивацию, аффективные состояния, которые отражают эмоциональные переживания, и состояния сознания, характеризующие уровень активности, бодрости, внимания [48, с. 35].

Психические состояния также можно классифицировать по эмоциональной окраске. Они могут быть как отрицательными, так и положительными. Положительные состояния сопровождаются положительными эмоциями и оказывают стимулирующее влияние на человека, нормализуют его общее психическое и физическое самочувствие. Отрицательные состояния оказывают негативное влияние на человека, препятствуют достижению поставленных целей, ухудшают общее самочувствие. К положительным психическим состояниям можно отнести такие состояния как заинтересованность в профессиональной деятельности, творческое вдохновение, решительность и т. п. К отрицательным психическим состояниям относят психическую и эмоциональную напряжённость, стресс, беспокойство, тревогу, агрессивность, отчаяние, разочарование, раздражение и т. д [31].

Сегодня в психологии состояний также выделяют состояния личности, эмоциональные состояния, функциональные состояния, психофизиологические, стенические, астенические состояния, состояния психомоторной сферы и др [38, с. 163].

Рассмотренные компоненты, характеристики и классификации психических состояний позволяют лучше понять специфику изучаемого

явления и перейти непосредственно к анализу негативных психических состояний, характерных для подросткового возраста.

В данном параграфе нами были изучены основные подходы к определению понятия «психическое состояние». Психическое состояние – один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определенными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира. Негативные психические состояния – состояния, сопровождающиеся преимущественно отрицательными эмоциями, препятствующие продуктивной деятельности по достижению поставленной цели, а также проявляющиеся в снижении общего самочувствия. Психические состояния обладают рядом характеристик, среди которых непрерывностью, индивидуальным своеобразием и полярностью. Подходы к классификации психических состояний различны и зависят от того, какой критерий является основополагающим. В рамках данного исследования нами используется классификация В. А. Ганзена и его коллег, согласно которой существуют следующие группы психических состояний: волевые состояния, которые характеризуют деятельность человека и мотивацию, аффективные состояния, которые отражают эмоциональные переживания, и состояния сознания, характеризующие уровень активности, бодрости, внимания.

1.2 Особенности проявления негативных психических состояний в подростковом возрасте

Исходя из основных характеристик психических состояний, приведенных в предыдущем параграфе, а именно их непрерывности, полярности и индивидуального своеобразия, а также компонентов, входящих в их структуру, можно заключить, что психические состояния – явление

системное. Как и любой системе, психическим состояниям свойственно изменяться с течением времени, претерпевая как количественные (изменение продолжительности), так и качественные (увеличение разнообразия) преобразования. В связи с этим становится очевидным, что с развитием личности изменяются и психические состояния. В подростковом возрасте подобные изменения наиболее заметны, что обусловлено содержанием данного возрастного этапа. Для того чтобы перейти к разработке программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения, необходимо определить основные особенности подросткового возраста и особенности проявления негативных психических состояний в этот период.

Подростковый возраст – стадия развития между детством и взрослостью, характеризующаяся качественными преобразованиями, связанными с половым созреванием и вхождением индивида во взрослую жизнь. Это период, связанный со становлением самостоятельности, независимости от других, стремлением отстаивать свои права [67, с. 333]. На сегодняшний день среди специалистов широко обсуждается вопрос о хронологических рамках подросткового возраста. Это во многом связано не только с изменением сроков начала полового созревания, но и с современным социально-экономическим развитием общества, в рамках которого молодые люди гораздо позже переходят к взрослой самостоятельной жизни, чем на более ранних исторических этапах [40]. Так, Всемирная организация здравоохранения предлагает определять подростковый возраст в интервале 10 – 20 лет [там же].

И. В. Шаповаленко предлагает соотносить подростковый возраст с периодом от 10 – 11 лет до 14 – 15 лет [67, с. 333].

По мнению Д. Б. Эльконина, подростковому возрасту соответствует период 12 – 17 лет, который условно можно разделить на два этапа: средний школьный возраст (12 – 15 лет), являющийся собственно подростковым, когда ведущей формой деятельности является общение со сверстником, и

старший школьный возраст (15—17 лет), представляющий собой ранний юношеский возраст, когда ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. При этом видно, что Д. Б. Эльконин в большей степени опирается на особенности ведущей деятельности, чем на процесс физиологического созревания [61, с. 150].

Проанализировав подходы разных авторов к определению длительности подросткового возраста с учетом гендерных, этнических и индивидуальных особенностей, мы определяем его средние границы в интервале от 11-12 до 16-17 лет.

Начало подросткового возраста тесно связано с физиологическими изменениями в организме, лежащими в основе полового созревания. Наблюдается быстрый рост тела и изменение общих пропорций, а также развитие вторичных половых признаков и стремительное становление репродуктивных функций. Подобные изменения обусловлены изменением активности гормонов. В то же время исследования показывают, что влияние уровня гормонов на эмоциональное состояние, течение познавательных процессов, настроение и активность подростков не столь велико и всегда опосредуется социальными факторами и индивидуально-психологическими особенностями. В связи с этим психологические изменения в этот период обусловлены не столько самим процессом перестройки организма, сколько отношением подростка к происходящим с ним изменениям [1, с. 13].

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте отличается от той, которая характерна для младшего школьника. Она в большей степени обусловлена не внешними обстоятельствами, а внутренними причинами. Основой социальной ситуации развития в этот период служит система отношений «подросток – сверстник». Подросток продолжает жить в семье, обучаться в школе, но начинает думать и чувствовать по-другому. Отношения с семьей отходят на второй план, ведущим становится общение со сверстниками, а их мнение для подростка становится более значимо, чем мнение родителей или учителей. На этом фоне начинает проявляться так

называемое чувство взрослости – стремление подростка быть похожим на старших, демонстрировать свою независимость и самостоятельность в поступках, суждениях [32].

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. Именно в межличностном взаимодействии подростками усваиваются общепризнанные нормы социального поведения, нормы морали, формируется уважение к окружающим людям [25, с. 46]. Мотивов выбора партнеров по общению множество. К ним относятся как физические качества, так и личностные характеристики, включая общие интересы и схожие ценности [12].

Общение подростков в группе сверстников строится на основе кодекса товарищества. Такой кодекс товарищества по своему содержанию во многом повторяет наиболее общие нормы взаимоотношений, которые характерны для взрослых людей в данном обществе. Таким образом подростки воспроизводят систему отношений взрослых; в общении происходит ориентирование в нормах этих отношений и их освоение. Иными словами, ведущая деятельность подростка заключается в общении, которое ориентировано на построение отношений со сверстниками на основе определенных моральных и этических норм, которые опосредуют те или иные поступки подростков [60]. Кроме того, в общении со сверстниками происходит становление эмоционально-волевой сферы подростка. Коллектив сверстников при этом выступает как основной средой, так и фактором формирования эмоций и чувств [11].

В подростковом возрасте активно развивается самооценка. Этот процесс происходит под влиянием различных социальных факторов, что позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях. Самооценка связана с общественной обусловленностью Я-концепции личности. Она складывается из следующих компонентов: самопонимания, самоуважения, массового самоотношения, уверенности в себе, самопоследовательности, интернального локуса контроля. Обычно в этот

период она неадекватна и во многом зависит от статуса подростка в группе сверстников [17]. Согласно результатам исследования, проведенного под руководством Д. И. Фельдштейна в 2004 году, в начале подросткового возраста (10–11 лет) у многих детей происходит кризис самооценки: 34 % мальчиков и 26 % девочек характеризуют себя полностью отрицательно. В 12-13 лет, вместе с общим принятием себя, у подростков сохраняется ситуативно-отрицательная самооценка, зависящая от оценок окружающих. Следующая стадия подросткового возраста (14–15 лет) характеризуется формированием оперативной самооценки, которая определяет отношение подростка к себе в конкретный момент. При этом подросток все более ориентируется на оценку одноклассников, а не педагога [26, с. 77].

В подростковом возрасте происходит перестройка эмоционально-волевой сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, формируются определенные личностные особенности [23]. Подобные изменения тесно связаны с кризисом подросткового возраста. Кризис в первую очередь связан с открытием своего Я, борьбой за независимость и самостоятельность. В этот период подросток чувствует себя беззащитным, сомневается в своей идентичности и независимости. Большинство ситуаций кажутся ему угрожающими, поэтому возникает острая потребность в защите [19]. Основные переживания, связанные с кризисом подросткового возраста:

- переживание расставания с привилегиями детства;
- страх ответственности, связанной со взрослой жизнью;
- чувство несовершенства Я или отсутствие представлений о себе;
- стремление воплощать в действии переживаемое чувство взрослости;
- утрата возможности удовлетворять потребности в привязанности и аффиликации внутри семьи;
- страх перед будущим [1, с. 92].

К концу подросткового возраста качественно перестраиваются все познавательные процессы, которые теперь произвольны и целенаправленны. Главным же приобретением являются идентичность, полностью сформированная способность к рефлексии и самосознание, ядром которого выступает самооценка [1, с. 107-108].

Для подросткового возраста характерны некоторые специфические особенности и реакции. Впервые понятие «специфические подростковые поведенческие реакции» использовал советский психиатр А. Е. Личко. Под подростковыми реакциями он предложил понимать определенные психологические особенности, поведенческие модели, возникающие в ответ на воздействие окружающей среды [34, с. 43]. На сегодняшний день выделяют следующие поведенческие подростковые реакции:

- реакция имитации – подражание подростка значимому для него человеку: артисту, персонажу любимого фильма и др.;

- реакция оппозиции – активный протест подростка против существующих норм, правил, требований;

- реакция гиперкомпенсации – настойчивое стремление подростка добиться успеха именно в той области, в которой он слаб;

- реакция компенсации – стремление достичь успеха в одной области, чтобы скомпенсировать неудачи в другой;

- реакция группирования – включение подростков в различные группы сверстников;

- реакция эмансипации – стремление подростка к нормативной, эмоциональной, поведенческой независимости от родителей и пространственной автономии;

- хобби-реакции – появление у подростков новых увлечений и интересов [47, с. 380].

Проанализировав основные особенности подросткового периода, мы можем заключить, что все психические процессы, состояния и свойства

подростка в процессе развития претерпевают качественные преобразования, связанные не только и не столько с физическим развитием и созреванием, сколько с осознанием самим подростком процесса взросления и его отношением к этому процессу, изменением системы социальных связей с окружающими, а также открытием мира собственных переживаний и развитием рефлексии. В связи с этим логично предположить, что психические состояния, возникающие в этот период, отличаются особой спецификой, которая тесно связана с процессом взросления.

Исследователи считают, что для разных этапов подросткового возраста можно выделить различные группы наиболее типичных состояний. Так, по мнению Н. В. Ванюхиной, наиболее типичными для подростков являются состояния страха, радости, активации, сонливости. Причем на каждом отдельном этапе подросткового возраста эти состояния переживаются с разной степенью интенсивности и глубины [8, с. 12]. Ю. Е. Сосновикова полагает, что в подростковом возрасте негативные психические состояния возникают чаще во 2 половине дня, в конце учебной недели, в результате утомления, усталости. Среди отрицательных состояний отмечают состояния внутреннего дискомфорта, рассредоточенности, бесцельности. В таком состоянии подростки подчинены ситуации, могут совершать необдуманные поступки, не имея специального намерения. Для подростков характерны состояния выраженного недовольства, вражды, негативного отношения к окружающим, которое не направлено на конкретный предмет, человека, явление или ситуацию, а распространяются на всех, кто включается в «поле» жизни подростка [6].

Среди основных причин возникновения негативных эмоциональных состояний подростков часто отмечают нарушение баланса нейромедиаторов, гормональный дисбаланс, наследственные факторы, психологические травмы. Способствовать усилению негативных состояний могут такие факторы, как физические изменения, проблемы в учебе, проблемы в общении со сверстниками, низкая самооценка, конфликты в семье. При этом часто

наблюдаются эмоциональные и поведенческие изменения, к которым относятся частое переживание чувства печали или тоски, плач без видимой причины, раздражительность, гнев, потеря интереса к привычным для них занятиям и общению, потеря интереса к семье и друзьям, конфликтность, суицидальные мысли [4]. Анализируя вышеизложенное, мы можем сделать вывод, что спектр проявлений негативных психических состояний в подростковом возрасте достаточно широк. Однако, так или иначе, все они связаны с проявлениями возрастных особенностей психики подростка.

Особое внимание исследователями уделяется такому состоянию в подростковом возрасте, как тревога, и тревожности как личностной черте, обуславливающей склонность к частому переживанию тревоги. Специалисты отмечают, что именно тревожность способствует возникновению ряда трудностей в ходе возрастного развития [55]. Подростки, склонные к частому проявлению интенсивной тревоги, обычно не уверены в себе, имеют неустойчивую самооценку, более зависимы от мнения окружающих, чем их сверстники. Постоянно испытываемый ими страх перед неизвестным приводит к тому, что они очень редко проявляют инициативу. Сензитивность также может быть фактором, способствующим возникновению тревоги [24, с. 36]. Тревожность как состояние часто сопровождается физиологическими симптомами, такими, как учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, диарея, одышка [21].

Еще одним негативным состоянием, интересующим исследователей, является стресс. Стресс бывает положительным (эустресс) и отрицательным (дистресс). Современные подростки в ситуации дистресса склонны испытывать чувство несправедливости, стыда, ожидать неприятностей. Нередко наблюдаются депрессивные мысли. Для них также характерно снижение самооценки. Чаще всего подобного рода стрессы связаны с межличностными отношениями, школьными проблемами и неурядицами, однако могут быть вызваны значительными переменами в жизни подростка

(смена места учебы, места жительства), сложной жизненной ситуацией, болезнью, утратой и т. д [58, с. 22].

Изучив основные негативные психические состояния в подростковом возрасте и их особенности, мы можем заключить, что возрастные особенности оказывают значительное влияние на психическое состояние подростка. Так, особенности эмоционально-волевой сферы способствуют резким переменам состояний от положительных к отрицательным. Подросток активно познает мир собственных эмоций и чувств, овладевает рефлексией, но это умение пока сформировано не полностью, в связи с чем подростки нередко испытывают состояния негодования, вражды, но не могут с точностью определить, на кого или на что направлены данные переживания. Недостаток жизненного опыта также накладывает отпечаток на переживание подростками ряда психических состояний. Так, характерной особенностью возраста является убежденность подростка в уникальности и неповторимости собственных чувств, уверенности в том, что никто не способен понять их в полной мере. Поэтому негативные психические состояния сопровождаются чувством одиночества и разочарованием от непонимания окружающими.

Таким образом, в данном параграфе мы изучили основные особенности подросткового возраста. Для подростка характерно обращение к миру собственных переживаний, стремление к общению со сверстниками и ориентация на мнение и оценки референтной группы, развитие самооценки, формирование мировоззрения, рефлексии, а также наличие специфических поведенческих реакций: имитации, оппозиции, компенсации и гиперкомпенсации, группирования, эмансипации, хобби-реакций. Психика в подростковом возрасте претерпевает значительные качественные изменения, что отражается на всех процессах, состояниях и свойствах. Мы проанализировали негативные психические состояния, встречающиеся в подростковом возрасте, и пришли к выводу, что для подростков характерны состояния внутреннего беспокойства, бесцельности, выраженного

недовольства, вражды, негативного отношения к окружающим. Особое место занимают состояния тревоги и дистресса. Негативные психические состояния имеют свою специфику в подростковом периоде и тесно связаны с возрастными особенностями психики. Так, негативные психические состояния возникают чаще во 2 половине дня, в конце учебной недели, в связи с утомлением, усталостью. Зачастую переживания, связанные с негативными психическими состояниями направлены не на конкретных людей или предметы, а на всех окружающих в целом. Это связано с возрастными особенностями психики, а именно нестабильностью эмоционально-волевой сферы, не полностью сформированной рефлексией, а также убежденностью подростка в уникальности собственных переживаний и недоступности их для понимания окружающими.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения

Организация эмпирического исследования и дальнейшей коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения невозможна без моделирования процесса психолого-педагогической коррекции.

Моделированием принято считать метод научного познания, заключающийся в создании и исследовании моделей – неких новых объектов, отражающих существенные связи изучаемого объекта, процесса или явления [59].

Большинством авторов отмечается эвристический характер моделирования с указанием на то, что построение и изучение моделей преследует цель – получение новых знаний, новой информации в моделируемых объектах.

Основные цели моделирования:

1. Отобразить состояние изучаемой проблемы на данный момент;
2. Выявить наиболее острые противоречия;
3. Определить основные тенденции в решении поставленной проблемы и учесть факторы, препятствующие решению;
4. Осуществить поиск оптимальных вариантов решения сформулированных исследователем задач [56, с. 91].

Моделирование основывается на замещении реальных объектов их образцами. Каждый объект имеет большое количество различных свойств. В процессе построения модели выделяются главные, наиболее существенные, свойства объекта, подлежащие изучению. В последнее время метод моделирования все чаще находит свое применение в различных областях науки и практики. Данный метод широко используется и в рамках педагогики и психологии. В разное время к данному методу в своих исследованиях обращались такие исследователи, как П. К. Анохин, В. Г. Афанасьев, А. Р. Лурия и др. Моделирование в психологических исследованиях применяется в следующих направлениях:

1. Знаковая, или техническая имитация механизмов, процессов и результатов психической деятельности - моделирование психики;
2. Организация, воспроизведение того или иного вида человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности (напр., в лабораторных условиях), что принято называть психологическим моделированием [37].

Гносеологическая сущность научных моделей заключается в том, что они позволяют системно и наглядно выразить имеющееся знание о предмете, его функциях, параметрах. Основное назначение модели – объяснить совокупность данных, которые относятся к изучаемому предмету [5, с. 74].

В структуру модели входят четыре блока: проблемный, конструктивный, аналитический, функциональный [15, с. 344].

Первым этапом процесса моделирования является целеполагание. В основе целеполагающей деятельности при организации психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения лежит построение дерева целей – структурированной, построенной по иерархическому принципу совокупности целей системы, программы или плана [10].

Дерево целей позволяет выделить главную цель с последующим ее обоснованием и упрощением промежуточных целей. Как метод планирования дерево целей основан на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [16].

Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения представлено на Рисунке 1:

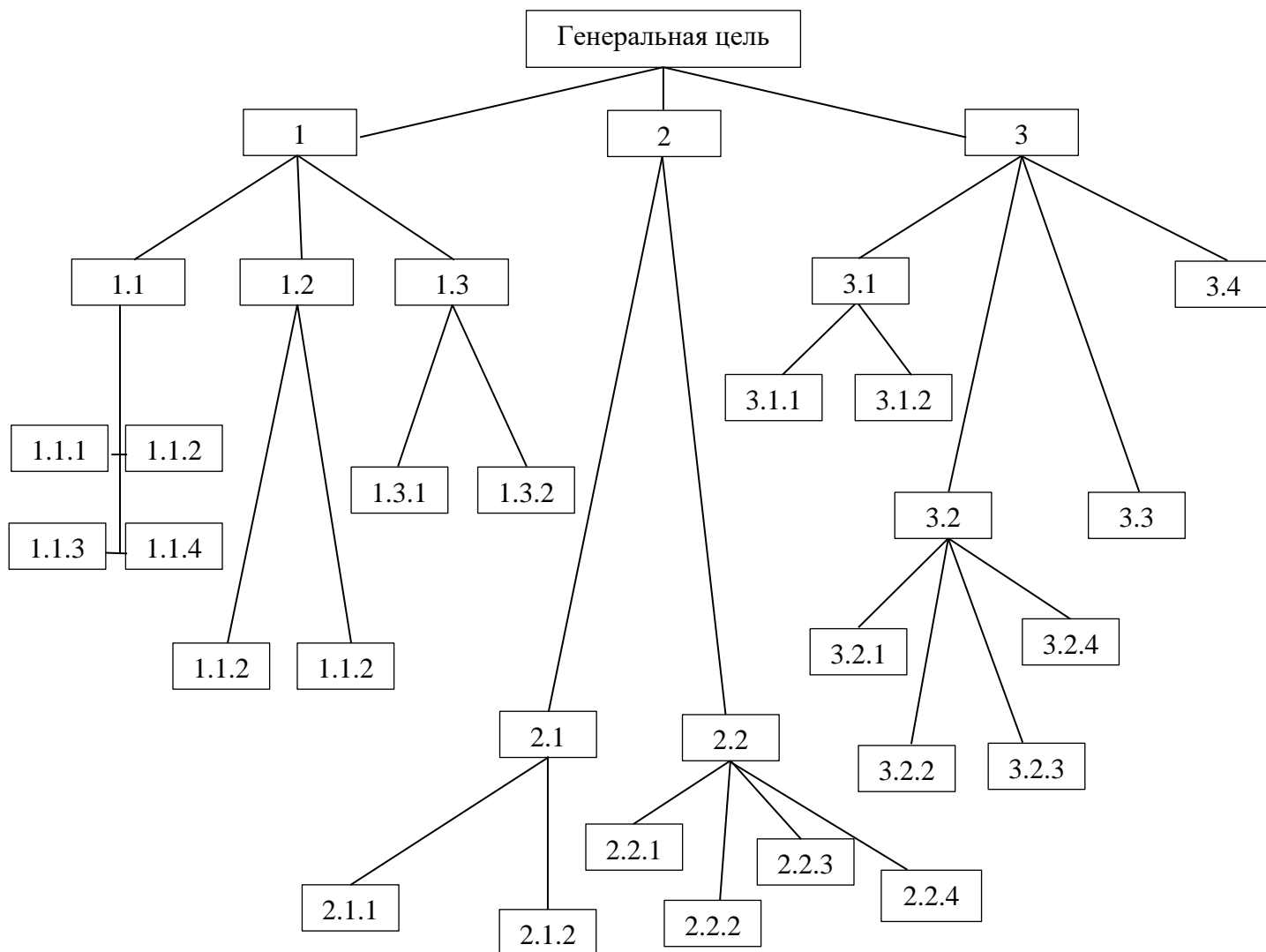


Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения

1. Определить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

1.1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования.

1.1.1. Проанализировать различные теоретические подходы к определению понятия «психические состояния».

1.1.2. Проанализировать различные подходы к изучению психических состояний человека.

1.1.3. Изучить классификации психических состояний.

1.1.4. Охарактеризовать структуру и свойства психических состояний.

1.2. Проанализировать психологические особенности подростков.

1.2.1. Охарактеризовать ведущую деятельность, социальную ситуацию развития, кризис и новообразования подросткового возраста.

1.2.2. Проанализировать возрастные особенности проявления негативных психических состояний в подростковом возрасте.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

1.3.1. Разработать дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

1.3.2. Разработать модель психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

2. Организовать исследование негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Определить этапы исследования.

2.1.2. Охарактеризовать методы и методики исследования.

2.2. Провести диагностику, охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Изучить психические состояния подростков в условиях образовательного учреждения с использованием методик «Психические

состояния школьников» Прохорова О. А. и «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

2.2.2. Охарактеризовать выборку.

2.2.3. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.4. Сравнить результаты контрольной и экспериментальной групп с использованием U-критерия Манна-Уитни.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

3.1.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

3.1.2. Провести психолого-педагогическую коррекцию негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения с использованием разработанной программы.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования

3.2.1. Провести повторную диагностику по методикам «Психические состояния школьников» Прохорова О. А. и «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

3.2.2. Проанализировать результаты по методикам «Психические состояния школьников» Прохорова О. А. и «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

3.2.3. Обработать полученные результаты методом математической статистики T-критерий Вилкоксона.

3.2.4. Сравнить полученные данные экспериментальной группы с данными контрольной группы с использованием U-критерия Манна-Уитни.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

3.4. Сформулировать рекомендации родителям, педагогам и обучающимся по коррекции негативных психических состояний подростков.

На основе составленного дерева целей была разработана модель нашего исследования. Модель включает в себя целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Целевой блок представлен единством целей и задач исследования. Диагностический блок представляет собой исследование негативных психических состояний подростков. Коррекционно-развивающий компонент включает в себя решение следующего круга задач:

1. Создать положительный эмоциональный настрой;
2. Обучить участников программы способам саморегуляции психических состояний;
3. Способствовать нормализации психического состояния;
4. Формировать стрессоустойчивость обучающихся.

При составлении коррекционно-развивающей программы учитываются следующие принципы:

- принцип личностного подхода, согласно которому каждый участник программы воспринимается как отдельная уникальная личность со своими особенностями [28];
- принцип активности обучающихся, ориентированный на высокую активность участников образовательного процесса [43];
- принцип учета эмоциональной сложности материала. Предлагает, что предлагаемый материал должен создавать благоприятный фон, стимулировать положительные эмоции;
- деятельностный принцип, заключающийся в организации условий, способствующих проявлению активности участников коррекционной

программы, и организации основы для позитивных сдвигов в ходе осуществления коррекционного взаимодействия [42, 43].

Следование данным принципам при реализации программы должно обеспечить социальную направленность психолого-педагогических воздействий, создать условия для развития личности, а также поддерживать психологически комфортную и безопасную атмосферу.

Аналитический компонент модели психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний представлен оценкой эффективности коррекционных воздействий, прогнозом и разработкой плана дальнейшей деятельности. Эффективность воздействия в результате проведения программы коррекции направлена на анализ изменения психических состояний, личностных реакций и особенностей.

Разработанная нами модель исследования психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения представлена на Рисунке 2.

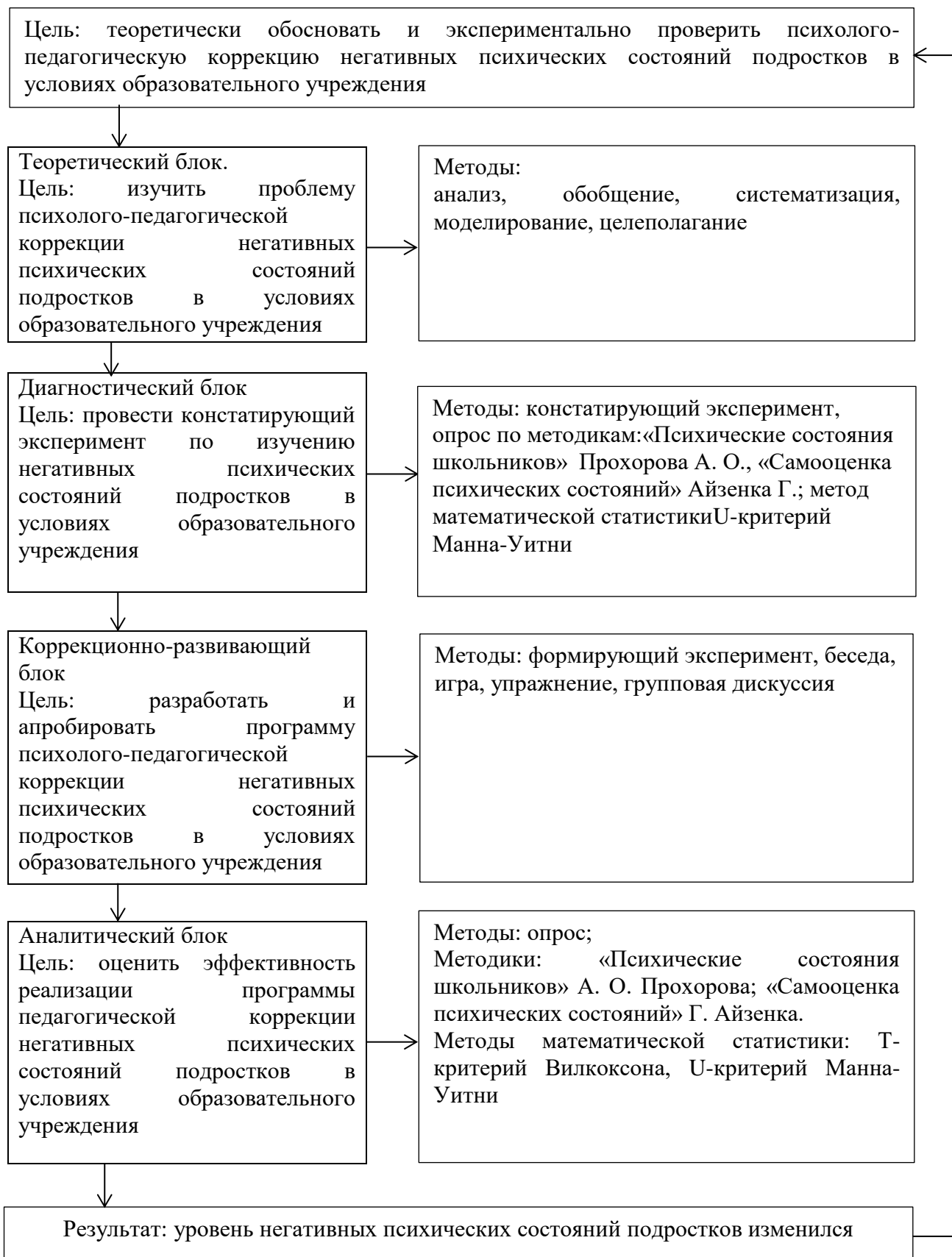


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного

Таким образом, в данном параграфе мы разработали модель психолого-педагогической коррекции психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения, включающую в себя целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Нами был определен комплекс психолого-педагогических условий, необходимых для психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения, построено «дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

Выводы по главе 1

Мы определили, что психические состояния представляют собой один из возможных режимов жизнедеятельности, целостную характеристику активности человека, которая на психологическом уровне представляет собой систему психологических фильтров, влияющих на восприятие внешнего мира, а на физиологическом – определенные энергетические свойства организма. Негативные психические состояния – состояния, сопровождающиеся преимущественно отрицательными эмоциями, препятствующие продуктивной деятельности по достижению поставленной цели, а также проявляющиеся в снижении общего самочувствия. Психические состояния обладают рядом характеристик, среди которых непрерывность, индивидуальное своеобразие и полярность. Подходы к классификации психических состояний различны и зависят от того, какой критерий является основополагающим. В рамках данного исследования нами используется классификация В. А. Ганзена и его коллег, согласно которой существуют следующие группы психических состояний: волевые состояния, которые характеризуют деятельность человека и мотивацию, аффективные состояния, которые отражают эмоциональные переживания, и состояния

сознания, характеризующие уровень активности, бодрости, внимания. Мы проанализировали негативные психические состояния, встречающиеся в подростковом возрасте, и пришли к выводу, что для подростков характерны состояния внутреннего беспокойства, бесцельности, выраженного недовольства, вражды, негативного отношения к окружающим. Особое место занимают состояния тревоги и дистресса. Негативные психические состояния имеют свою специфику в подростковом периоде и тесно связаны с возрастными особенностями психики.

В данной главе нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения, включающая в себя целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

В разработанном нами дереве целей можно увидеть, что в качестве генеральной цели нашего исследования выступает теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения. Также в дереве целей представлены частные и конкретизирующие цели, способствующие достижению генеральной цели.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

В данном параграфе определены этапы исследования, охарактеризованы методы, отобраны надежные и валидные методики по выявлению особенностей негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

Исследование проводилось в три этапа:

- 1) поисково-подготовительный этап – выбор темы исследования, постановка проблемы, формулирование и обоснование актуальности и важности ее решения на данный момент. Выбор и анализ литературы по данной проблеме;
- 2) опытно-экспериментальный этап – проведение констатирующего и формирующего экспериментов, обработка результатов;
- 3) контрольно-обобщающий – анализ и обобщение результатов эмпирического исследования, формулирование выводов, разработка рекомендаций, проверка гипотезы.

Исследование негативных психических состояний подростков проводилось с использованием комплекса методов и методик.

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

Эмпирические методы: опрос, формирующий эксперимент.

Математико-статистические методы: Т-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна-Уитни.

Методики исследования: «Психические состояния школьников» А. О. Прохорова, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

Охарактеризуем основные методы нашего исследования.

Анализ – это процесс разделения предмета на составные части и их последующее изучение, рассмотрение объекта с разных сторон [57, с. 261].

Синтезом принято называть процесс соединения составных частей в единое целое, раскрывающий более или менее существенные связи и отношения элементов, выделенных анализом [51, с. 399]

Систематизация – это упорядочение и группировка всего собранного материала по содержанию и с учетом последовательности его использования при подготовке эксперимента. У систематизированного анализа две основные задачи: тщательная проверка полноты отбора источников и поверхностная проверка соответствия их выходных данных [41, с. 55]

Обобщение – это объединение предметов по какому-либо признаку в одну группу. Объединение по существенным признакам лежит в основе формирования понятий [57, с. 261].

Моделирование – это метод научного познания, заключающийся в создании и исследовании моделей – неких новых объектов, отражающих существенные связи изучаемого объекта, процесса или явления [59]. Зачастую моделирование оказывается более удобным. Оно само фактически может являться экспериментом или его разновидностью, но применяться там, где объект исследования слишком велик или слишком мал для прямого эксперимента, либо несет в себе угрозу здоровью и жизни [2, с. 375].

Целеполагание – это совершение выбора одной или нескольких целей с определением параметров позволительных отклонений для контроля реализации идей [10].

Опрос – метод исследования, предполагающий использование методик, в которых задания представлены в виде вопросов и утверждений и предназначены для получения данных со слов обследуемого [50, с. 132]. В качестве предмета диагностики в опросных методах выступают не столько

черты личности, сколько их самооценка как часть Я-концепции индивида. Для повышения объективности измерения предлагается использовать оценку стратегий ответов на вопросы в качестве отдельных показателей, характеризующих личность [65, с. 86]. В рамках опросного метода можно выделить три группы диагностических методик: закрытые опросники, открытые опросники и опросники-анкеты [46, с. 124]

Эксперимент – проведение исследования в условиях заранее запланированного изменения реальности с целью получения результатов, которые можно обобщить; также это средство проверки гипотезы [39, с. 281]. В психологии принято выделять констатирующий и формирующий эксперименты. Констатирующий эксперимент используется для проверки определенных предположений. В процессе этого эксперимента производится констатация наличия определенной связи между воздействием на объект исследования и результатом, а также выявляется наличие определенных фактов. Но для достижения этой цели он должен соответствовать ряду требований. Так, эксперимент сможет быть констатирующим только тогда, если перед исследователем стоит задача выявления актуального состояния, а также уровня сформированности определенного свойства, либо же изучаемого фактора. Следовательно, приоритетным для изучения становится актуальный уровень в развитии интересующего исследователя параметра у респондента, либо же группы испытуемых [22]. Формирующий (преобразующий) эксперимент предполагает активное изменение экспериментатором структуры и функций объекта исследования в соответствии с выдвинутой гипотезой, формирование новых связей и отношений между компонентами объекта или между исследуемым объектом и другими объектами [41, с. 72].

В нашем исследовании использовались следующие методики: «Психические состояния школьников» А. О. Прохорова, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. Дадим краткую характеристику этим диагностическим методикам.

Методика «Психические состояния школьников» была предложена А. О. Прохоровым в 1991 году и предназначена для изучения психических состояний школьников подросткового возраста. Испытуемому предлагается список из 24 психических состояний, каждое из которых необходимо оценить по шкале от 0 до 5, где 0 – отсутствие данного состояния у испытуемого, 5 – максимально высокий уровень состояния. Данная методика позволяет выявить 14 групп состояний: положительные деятельностные состояния, отрицательные деятельностные состояния, положительные состояния общения, отрицательные состояния общения, состояния преимущественно положительного отношения к окружающим, состояния преимущественно отрицательного отношения к окружающим, положительные психофизиологические состояния, отрицательные психофизиологические состояния, положительные эмоциональные состояния, отрицательные эмоциональные состояния, положительные волевые состояния, отрицательные волевые состояния, положительные интеллектуальные состояния, отрицательные интеллектуальные состояния. Как мы можем заметить, автор методики предлагает разделить все изучаемые состояния на положительные и отрицательные. Такое разделение позволяет нам определить, преобладают ли у испытуемых положительные или отрицательные состояния, а также установить частоту встречаемости тех или иных положительных и отрицательных состояний [49, с. 24-25].

Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка позволяет оценить степень выраженности негативных психических состояний у испытуемого. Содержит 4 шкалы: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. По каждой шкале можно набрать от 0 до 20 баллов, где 0 – отсутствие состояния, 20 – состояние сильно выражено. Каждая шкала включает 10 вопросов [53].

Для проверки данных, полученных в результате эксперимента, принято решение использовать методы математической статистики. В рамках нашего исследования было принято использовать статистический критерий

Вилкоксона (Т-критерий) и критерий Манна-Уитни (U-критерий). Дадим краткую характеристику каждому из этих критериев.

Т-критерий Вилкоксона основан на ранжировании абсолютных величин разности между результатами первого и второго эксперимента. Затем находится сумма рангов для положительных и отрицательных сдвигов. Если выраженность сдвига в одном из направлений оказывается большей, то и соответствующая сумма рангов также будет больше. Большой по сумме рангов сдвиг называется типичным, а меньший сдвиг – нетипичным. Т-критерий базируется на величине нетипичного сдвига, который в дальнейшем позволяет вычислить $T_{эмп}$ [18, с. 96]. Данный критерий необходим для того, чтобы оценить эффективность проведенной нами коррекции негативных психических состояний у подростков.

U-критерий Манна-Уитни применяется для оценки различий уровня выраженности признака для двух независимых выборок. При этом выборки могут различаться по числу входящих в них испытуемых [там же, с. 117]. Этот критерий позволяет сравнить различия показателей негативных психических состояний контрольной и экспериментальной группы.

Таким образом, в данном параграфе мы охарактеризовали этапы, методы и методики нашего исследования. Так, нами были выделены 3 этапа исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Нами выбраны и охарактеризованы методы, использующиеся в рамках исследования:

1. Анализ – это процесс разделения предмета на составные части и их последующее изучение, рассмотрение объекта с разных сторон.

2. Синтез – процесс соединения составных частей в единое целое, раскрывающий более или менее существенные связи и отношения элементов, выделенных анализом.

3. Систематизация – это упорядочение и группировка всего собранного материала по содержанию и с учетом последовательности его использования при подготовке эксперимента.

4. Обобщение – это объединение предметов по какому-либо общему признаку в одну группу.

5. Моделирование – это метод научного познания, заключающийся в создании и исследовании моделей – неких новых объектов, отражающих существенные связи изучаемого объекта, процесса или явления.

6. Целеполагание – это совершение выбора одной или нескольких целей с определением параметров допустимых отклонений для контроля реализации идей.

7. Опрос – это группа психодиагностических методик, в которых задания представлены в виде вопросов и утверждений и предназначены для получения данных со слов обследуемого.

8. Эксперимент – проведение исследования в условиях заранее запланированного изменения реальности с целью получения результатов, которые можно обобщить; также это средство проверки гипотезы. Выделяют констатирующий и формирующий эксперименты.

Мы охарактеризовали методики, используемые нами в рамках исследования:

1. Опросник «Психические состояния школьников» А. О. Прохорова, позволяющий исследовать 14 групп психических состояний, среди которых имеются как положительные, так и отрицательные;

2. Опросник «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, позволяющий оценить степень выраженности у испытуемых состояний агрессии, фрустрации, ригидности и тревоги.

Также в рамках нашего исследования используются математико-статистические методы:

1. Т-критерий Вилкоксона, позволяющий оценить изменения негативных психических состояний подростков по результатам проведенного формирующего эксперимента;

2. U-критерий Манна-Уитни, позволяющий выявить различия в уровне негативных психических состояний у испытуемых из экспериментальной и контрольной группы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В октябре 2019 года нами было проведено эмпирическое исследование негативных психических состояний обучающихся подросткового возраста МБОУ «СОШ № 131 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 14 обучающихся 7 «А» и 13 обучающихся 7 «Б» классов в возрасте 13-14 лет. Классы были сформированы в 2013-2014 учебном году. Большинство подростков в данной выборке проживают в социально благополучных семьях, успешно справляются с образовательной программой, однако есть и такие, которые испытывают значительные трудности в учебной деятельности и общении с окружающими, импульсивны, склонны к девиантному поведению. Ребята активно участвуют в жизни школы. Со слов классных руководителей, классы достаточно сплоченные. К ситуации исследования большинство испытуемых отнеслось спокойно. Подростки приняли инструкцию и работали в соответствии с ней. Некоторые участники отреагировали более оживленно, чем их сверстники, задавали дополнительные вопросы о целях исследования.

Исследование негативных психических состояний проводилось с использованием опросников «Психические состояния школьников» А. О. Прохорова и «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

Методика «Психические состояния школьников» А. О. Прохорова позволяет выделить 14 групп психических состояний, среди которых представлены как положительные, так и отрицательные. Исходя из целей и задач нашего исследования, остановимся только на отрицательных психических состояниях. К этой категории относятся отрицательные деятельностные состояния, отрицательные состояния общения, состояния, связанные с отрицательным отношением к окружающим, отрицательные психофизиологические состояния, отрицательные эмоциональные состояния, отрицательные волевые состояния, отрицательные интеллектуальные состояния. Проанализируем результаты, полученные с использованием данной методики.

В 7 «А» классе результаты констатирующего исследования распределились следующим образом:

1. По шкале «Отрицательные деятельностные состояния» высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели, превышающие средний уровень, отмечаются у 6 испытуемых (42,9%); средний уровень характерен для 2 испытуемых (14,3%); показатели ниже среднего уровня наблюдаются у 3 обучающихся (21,4%); низкий уровень характерен для 1 испытуемого (7,1%); у 2 обучающихся данные состояния не выражены (14,3%).

2. По шкале «Отрицательные состояния общения» высокий уровень отмечается у 2 обучающихся (14,3%); показатели выше среднего уровня выявлены у 5 обучающихся (35,7%); средний уровень характерен для 1 испытуемого (7,1%); значения ниже среднего уровня отмечаются у 3 испытуемых (21,5%); низкий уровень демонстрируют 2 обучающихся (14,3%); у 1 испытуемого (7,1%) данные состояния не выражены.

3. По шкале «Состояния, обусловленные отрицательным отношением к окружающим» высокий уровень отмечается у 1 испытуемого (7,1%); показатели, превышающие средний уровень, отмечаются у 6 испытуемых (42,9%); средний уровень выявлен у 1 обучающегося (7,1%); показатели ниже среднего уровня отмечаются у 2 испытуемых (14,3%); низкий уровень

демонстрируют 2 испытуемых (14,3%); у 2 испытуемых (14,3%) данные состояния не выражены.

4. По шкале «Отрицательные психофизиологические состояния» высокий уровень не выявлен (0,0%); результаты, превышающие средний уровень, отмечаются у 6 человек (42,9%); средний уровень отмечается у 3 испытуемых (21,4%); показатели ниже среднего уровня демонстрируют 2 обучающихся (14,3%); низкий уровень наблюдается у 2 испытуемых (14,3%); у 1 испытуемого данные состояния не выявлены (7,1%).

5. По шкале «Отрицательные эмоциональные состояния» высокий уровень отмечается у 2 (14,3%) обучающихся; показатели выше среднего выявлены у 3 обучающихся (21,4%); средний уровень отмечается у 3 обучающихся (21,4%); результаты ниже среднего уровня демонстрирует 1 обучающийся (7,2%); низкий уровень наблюдается у 3 испытуемых (21,4%); у 2 обучающихся (14,3%) данные состояния не выражены.

6. По шкале «Отрицательные волевые состояния» высокий уровень отмечается у 1 обучающегося (7,1%); показатели выше среднего уровня отмечены у 6 испытуемых (42,9%); средний уровень выявлен у 4 испытуемых (28,7%); значения ниже среднего уровня отмечаются у 1 испытуемого (7,1%); низкий уровень выявлен у 1 обучающегося (7,1%); у 1 испытуемого данные состояния не проявляются (7,1%).

7. По шкале «Отрицательные интеллектуальные состояния» высокий уровень демонстрирует 1 обучающийся (7,1%); показатели выше среднего уровня характерны для 6 обучающихся (42,9%); средний уровень отмечается у 4 человек (28,7%); результаты ниже среднего уровня показал 1 обучающийся (7,1%); низкий уровень демонстрирует 1 обучающийся (7,1%); у 1 обучающегося данные состояния не выражены (7,1%).

8. Средние значения негативных состояний распределились следующим образом: высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели, превышающие средний уровень, отмечаются у 8 испытуемых (57,2%); средний уровень не выражен (0,0%); показатели ниже среднего уровня

отмечаются у 3 обучающихся (21,4%); низкий уровень состояний наблюдается у 2 испытуемых (14,3%); у 1 обучающегося негативные психические состояния не выражены (7,1%).

По результатам диагностики видно, что значительный процент обучающихся демонстрируют повышенные показатели негативных психических состояний. Так, среднее арифметическое показателей негативных психических состояний обучающихся превышает адекватный уровень в 57,2% наблюдений.

В 7 «Б» классе результаты констатирующего исследования распределились следующим образом:

1. По шкале «Отрицательные деятельностные состояния» высокий уровень не наблюдается (0,0%); показатели выше среднего уровня отмечаются у 4 обучающихся (30,8%); 2 обучающихся продемонстрировали средний уровень (15,4%); показатели ниже среднего наблюдаются у 6 испытуемых (46,2%); низкий уровень характерен для 1 обучающегося (7,6%).

2. По шкале «Отрицательные состояния общения» высокий уровень не отмечается (0,0%); показатели выше среднего уровня демонстрируют 4 обучающихся (30,8%); средний уровень продемонстрировали 2 обучающихся (15,4%); результаты ниже среднего уровня выявлены у 6 испытуемых (46,2%); низкий уровень характерен для 1 испытуемого (7,6%).

3. По шкале «Состояния, связанные с отрицательным отношением к окружающим» высокий уровень не выявлен (0,0%); результаты выше среднего уровня продемонстрировали 4 обучающихся (30,8%); 2 обучающихся показали средний уровень (15,4%); у 5 обучающихся отмечаются результаты ниже среднего уровня (38,4%); низкий уровень выявлен у 2 обучающихся (15,4%).

4. По шкале «Отрицательные психофизиологические состояния» высокий уровень отмечается у 1 испытуемого (7,7%); показатели выше среднего уровня наблюдаются у 3 обучающихся (23,0%); средний уровень характерен для 6 обучающихся (46,2%); результаты ниже среднего уровня

демонстрируют 2 обучающихся (15,4%); низкий уровень выявлен у 1 испытуемых (7,7%).

5. По шкале «Отрицательные эмоциональные состояния» высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели выше среднего уровня демонстрируют 2 обучающихся (15,4%); средний уровень демонстрируют 4 обучающихся (30,8%); результаты ниже среднего уровня отмечаются у 4 испытуемых (30,8%); низкий уровень выявлен у 3 человек (23,0%).

6. По шкале «Отрицательные волевые состояния» высокий уровень отмечается у 1 обучающегося (7,7%); показатели выше среднего уровня характерны для 5 испытуемых (38,5%); средний уровень демонстрируют 5 испытуемых (38,5%); показатели ниже среднего уровня не выявлены (0,0%); низкий уровень характерен для 2 обучающихся (15,3%).

7. По шкале «Отрицательные интеллектуальные состояния» высокий уровень демонстрирует 1 обучающийся (7,7%); результаты выше среднего уровня показали 5 испытуемых (38,5%); средний уровень показали 5 испытуемых (38,5%); показатели ниже среднего уровня не выявлены; низкий уровень отмечается у 2 обучающихся (15,3%).

8. Средние значения негативных состояний распределились следующим образом: высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели, превышающие средний уровень, демонстрируют 5 испытуемых (38,5%); средний уровень характерен для 2 испытуемых (15,3%); показатели ниже среднего уровня отмечаются у 5 человек (38,5%); низкий уровень выявлен у 1 обучающегося (7,6%).

Сравнение показателей негативных психических состояний обучающихся 7 «А» и 7 «Б» классов представлены на Рисунке 3. Также результаты диагностики в 7 «А» и 7 «Б» классах представлены в Приложении 2, Таблице 1 и Таблице 2.

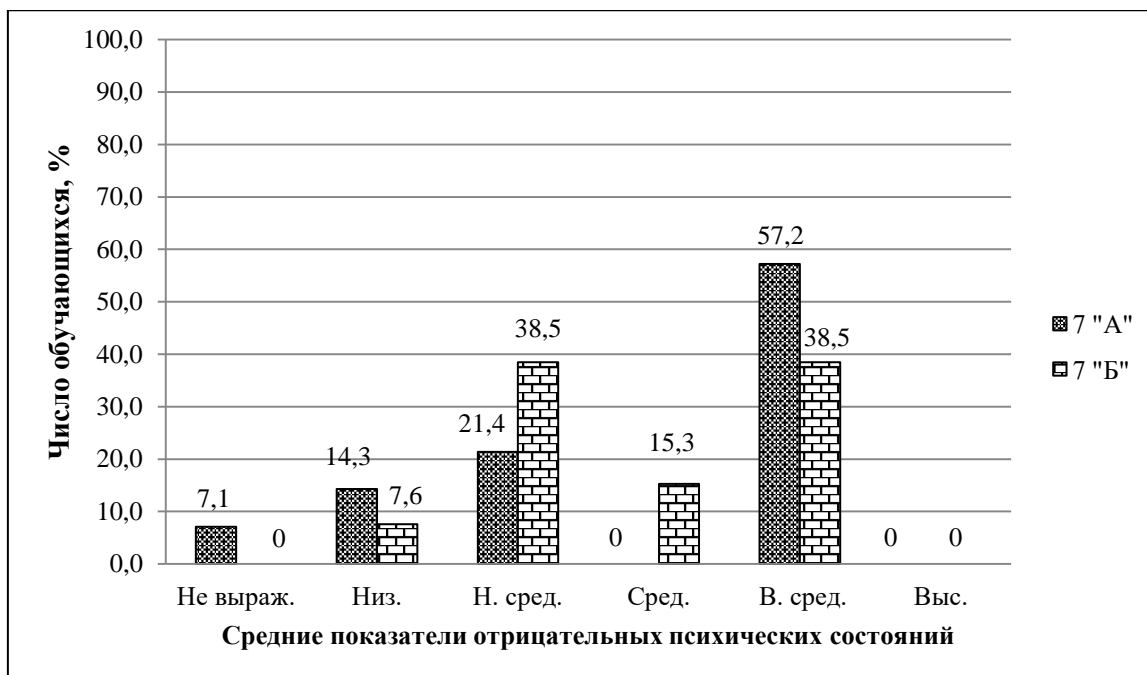


Рисунок 3 – Результаты диагностики негативных психических состояний обучающихся 7 «А» и «Б» классов по методике «Психические состояния школьников А. О. Прохорова»

На Рисунке 3 видно, что распределение уровней негативных состояний в 7 «А» классе отличается от распределения в 7 «Б» классе. В целом можно заметить, что в 7 «А» обучающихся, демонстрирующих негативные психические состояния, больше, чем в 7 «Б». Полученные данные можно объяснить как возрастными и индивидуальными особенностями психики испытуемых, так и различиями в социально-психологическом климате двух классов. Мы предполагаем, что в данном случае влияние второго фактора более значительно.

Перейдем к анализу результатов, полученных с использованием методики Г. Айзенка «Самооценка психических состояний». Данная методика позволяет оценить степень выраженности 4 отрицательных состояний: тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

Рассмотрим результаты диагностики, проведенной в 7 «А» классе. Результаты распределились следующим образом:

1. По шкале тревожности высокий уровень не выявлен (0,0%); 6 обучающихся (42,9%) демонстрируют средний уровень; низкий уровень показали 8 обучающихся (57,1%).

2. По шкале фрустрации 2 обучающихся (14,3%) демонстрируют высокий уровень; 4 обучающихся (28,6%) показали средний уровень; 8 обучающихся (57,1%) показали низкий уровень.

3. По шкале агрессивности 1 обучающийся (7,1%) показал высокий уровень; средний уровень демонстрируют 4 человека (28,6%); низкий уровень характерен для 9 человек (64,3%).

4. По шкале ригидности 1 обучающийся показал высокий уровень (7,1%); 8 обучающихся демонстрируют средний уровень (57,1%); низкий уровень характерен для 5 обучающихся (35,8%).

В графическом варианте результаты, полученные в ходе диагностики 7 «А» класса по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, представлены на Рисунке 4. Подробные результаты приведены в Приложении 2, Таблице 3.

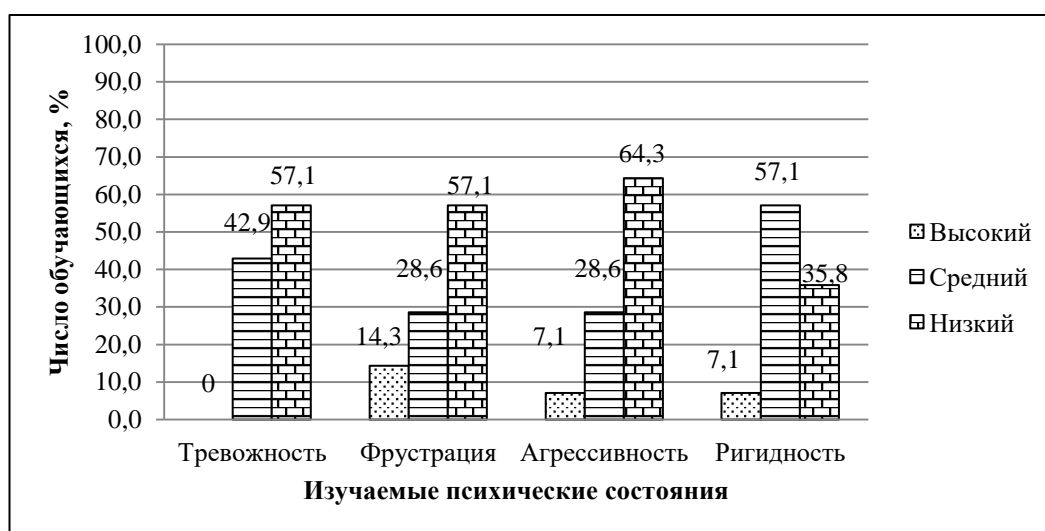


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня психических состояний в 7 «А» классе по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

Результаты диагностики позволяют сделать вывод о том, что среди обучающихся преобладают средний и низкий уровни негативных

психических состояний, однако отдельные обучающиеся демонстрируют высокие уровни фрустрации, агрессивности и ригидности. Подобные результаты можно объяснить возрастными и индивидуально-психологическими особенностями подростков, а также социально-психологическими особенностями коллектива.

Рассмотрим результаты диагностики, проведенной в 7 «Б» классе. Результаты распределились следующим образом:

1. По шкале тревожности высокий уровень не выявлен (0,0%); средний уровень демонстрируют 7 обучающихся (53,8%); низкий уровень показали 6 обучающихся (46,2%).

2. По шкале фрустрации высокий уровень выявлен у 1 обучающегося (7,7%); средний уровень отмечается у 7 обучающихся (53,8%); 5 человек продемонстрировали низкий уровень (38,5%).

3. По шкале агрессивности высокий уровень показал 1 обучающийся (7,6%); средний уровень демонстрируют 6 человек (46,2%); низкий уровень характерен для 6 человек (46,2%).

4. По шкале ригидности 4 обучающихся демонстрируют высокий уровень (30,8%); 8 обучающихся (61,5%) показали средний уровень; 1 обучающийся показал низкий уровень (7,7%).

В графическом варианте результаты, полученные в ходе диагностики 7 «Б» класса по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, представлены на Рисунке 5. Подробные результаты приведены в Приложении 2, Таблице 4.

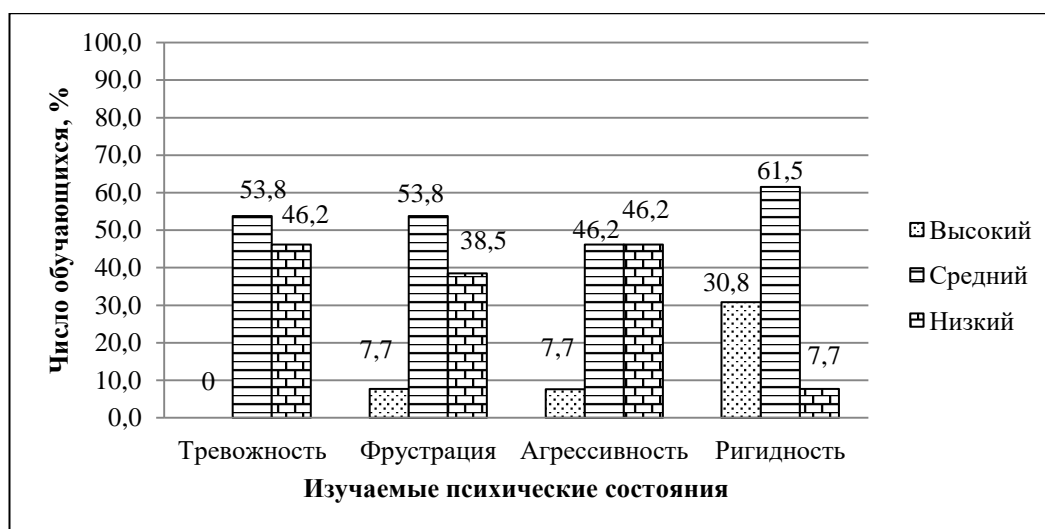


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня психических состояний в 7 «Б» классе по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

Результаты диагностики позволяют сделать вывод о том, что среди обучающихся преобладают средний и низкий уровни негативных психических состояний, однако отдельные обучающиеся демонстрируют высокие уровни фрустрации, агрессивности и ригидности. Подобные результаты можно объяснить возрастными и индивидуально-психологическими особенностями подростков, а также социально-психологическими особенностями коллектива.

Сравним результаты 7 «А» и 7 «Б» классов, полученные на констатирующем этапе эксперимента, с использованием U-критерия Манна-Уитни. Для расчета используем результаты диагностики по методике А. О. Прохорова «Психические состояния школьников».

Сформулируем статистические гипотезы для U-критерия Манна-Уитни:

H_0 : уровень негативных психических состояний в 7 «А» классе не имеет статистически значимых отличий от уровня негативных психических состояний в 7 «Б» классе;

H_1 : уровень негативных психических состояний в 7 «А» классе статистически значимо отличается от уровня негативных психических состояний в 7 «Б» классе.

Воспользуемся формулой расчета:

$$U_{\text{эмп}} = n_1 n_2 + \frac{n_x(n_x + 1)}{2} - T_x,$$

где n_1 – количество испытуемых в выборке 1;

n_2 – количество испытуемых в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

T_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

$$U_{\text{эмп}} = 77$$

Критические значения U при $n_1=14$ и $n_2=13$:

$$T_{\text{кр}} = 43 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{кр}} = 56 \quad (p \leq 0,05)$$

Строим ось значимости

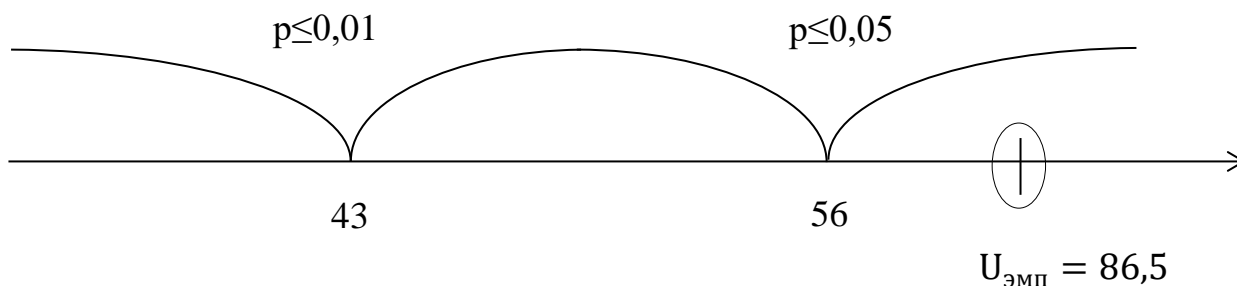


Рисунок 6 – Ось значимости для U-критерия Манна-Уитни

Полученное $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости, H_1 отклоняется, принимается H_0 : уровень негативных психических состояний в 7 «А» классе не имеет статистически значимых отличий от уровня негативных психических состояний в 7 «Б» классе. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что выборки не отличаются друг от друга по показателям негативных психических состояний.

Изучив негативные психические состояния подростков, мы подтвердили необходимость проведения психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний. Участие в данной программе рекомендовано не только тем, обучающимся, чьи показатели негативных психических состояний выше оптимального уровня, но и тем, чьи показатели в норме, т.к. это способствует профилактике возникновения подобных состояний в будущем.

Нами было принято решение разделить исходную выборку на контрольную и экспериментальную группы. В состав экспериментальной группы входят обучающиеся 7 «А» класса, принимавшие участие в констатирующем эксперименте, в состав контрольной – обучающиеся 7 «Б» класса, которые также принимали участие в первичной диагностике.

Выводы по 2 главе

Таким образом, в данной главе нами были охарактеризованы этапы исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были описаны следующие теоретические методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, систематизация, обобщение, моделирование, целеполагание. К эмпирическим методам относятся опрос, констатирующий и формирующий эксперименты. Также мы охарактеризовали методы математической статистики, а именно Т-критерий Вилкоксона и U-критерий Манна-Уитни. Мы отобрали надежные и валидные методики исследования: опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний» и опросник А. О. Прохорова «Психические состояния школьников».

Результаты первичной диагностики в 7 «А» классе по методике Прохорова А. О. «Психические состояния школьников» результаты распределились следующим образом:

- высокий уровень не выявлен (0,0%);
- показатели выше среднего отмечаются у 8 испытуемых (57,2%);
- средний уровень не выражен (0,0%);
- показатели ниже среднего уровня отмечаются у 3 человек (21,4%);
- низкий уровень наблюдается у 2 испытуемых (14,3%);
- у 1 обучающегося негативные состояния не выражены (7,1%).

Результаты первичной диагностики в 7 «Б» классе по методике Прохорова А. О. «Психические состояния школьников» результаты распределились следующим образом:

- высокий уровень не выявлен (0,0%);
- показатели выше среднего уровня демонстрируют 5 человек (38,5%);
- средний уровень характерен для 2 испытуемых (15,3%);
- показатели ниже среднего уровня отмечаются у 5 человек (38,5%);
- низкий уровень выявлен у 1 обучающегося (7,6%).

Результаты диагностики в 7 «А» классе по методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний» распределились следующим образом:

1. По шкале тревожности высокий уровень не выявлен (0,0%); 6 обучающихся (42,9%) демонстрируют средний уровень; низкий уровень показали 8 обучающихся (57,1%).

2. По шкале фрустрации 2 обучающихся (14,3%) демонстрируют высокий уровень; 4 обучающихся (28,6%) показали средний уровень; 8 обучающихся (57,1%) показали низкий уровень.

3. По шкале агрессивности 1 обучающийся (7,1%) показал высокий уровень; средний уровень демонстрируют 4 человека (28,6%); низкий уровень характерен для 9 человек (64,3%).

4. По шкале ригидности 1 обучающийся показал высокий уровень (7,1%); 8 обучающихся демонстрируют средний уровень (57,1%); низкий уровень характерен для 5 обучающихся (35,8%).

Результаты диагностики в 7 «Б» классе по методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний» распределились следующим образом:

1. По шкале тревожности высокий уровень не выявлен (0,0%); средний уровень демонстрируют 7 обучающихся (53,8%); низкий уровень показали 6 обучающихся (46,2%).

2. По шкале фрустрации высокий уровень выявлен у 1 обучающегося (7,7%); средний уровень отмечается у 7 обучающихся (53,8%); 5 человек продемонстрировали низкий уровень (38,5%).

3. По шкале агрессивности высокий уровень показал 1 обучающийся (7,6%); средний уровень демонстрируют 6 человек (46,2%); низкий уровень характерен для 6 человек (46,2%).

4. По шкале ригидности 4 обучающихся демонстрируют высокий уровень (30,8%); 8 обучающихся (61,5%) показали средний уровень; 1 обучающийся показал низкий уровень (7,7%).

Проанализировав результаты констатирующий эксперимент, мы сделали вывод о том, что негативные психические состояния подростков разнообразны и обусловлены как возрастными и индивидуальными особенностями, так и социально-психологическими особенностями коллектива. Подобные результаты позволяют сделать вывод о необходимости проведения психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний. Для коррекционной работы была сформирована экспериментальная группа, в состав которой вошли обучающиеся 7 «А» класса и контрольная группа, в которую вошли обучающиеся 7 «Б» класса.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

3.1 Программа коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения

Результаты проведенного нами теоретического анализа проблемы негативных психических состояний в научной литературе, а также результаты констатирующего эксперимента по выявлению негативных психических состояний у подростков подтвердили необходимость разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения. В данном параграфе раскрыты цель, задачи, структура и основное содержание программы.

В рамках исследования под психолого-педагогической коррекцией мы предлагаем понимать систему мероприятий, направленных на исправление недостатков психологических свойств личности и поведения индивида при помощи специальных методов психологического воздействия [36, с. 203].

Программа коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения была разработана на основе программ Хухлаевой О. В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы)» [63] и Чебановой Е. Н. «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» [66]. Также в программе используются материалы работ Е. П. Ильина [20] и П. Экмана [71].

Данная программа представляет серию групповых занятий с элементами тренинга. На наш взгляд, такая форма наиболее адекватна целям

и задачам исследования и имеет ряд преимуществ перед индивидуальными занятиями, а именно:

1. Возможность смоделировать общество в миниатюре: в группе происходит формирование межличностных отношений между участниками, которые характерны для их реальной жизни;

2. Противодействие отчуждению участников, решение их проблем в активном межличностном взаимодействии;

3. В группе имеется возможность получения обратной связи и поддержки от людей со схожими проблемами.

4. В группе имеется возможность обучиться новым умениям и навыкам, отработать разные стили взаимодействия с окружающими без страха осуждения со стороны;

5. В группе участники имеют возможность идентифицировать себя с другим человеком для лучшего понимания его и себя;

6. Взаимодействие в группе создает необходимое напряжение, позволяющее прояснить психологические проблемы каждого участника;

7. Группа облегчает процесс самопознания;

8. Групповая форма требует меньше временных затрат [7, с. 21-22].

Цель коррекционно-развивающей программы: провести психолого-педагогическую коррекцию негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

Задачи:

1. Мотивировать подростков к самопознанию и познанию других людей;

2. Обучать дифференциации психических состояний, пониманию чувств другого человека;

3. Способствовать формированию адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);

4. Создавать условия для повышения уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;

5. Формировать навыки саморегуляции психических состояний.

Программа рассчитана на 11 занятий, длящихся от 40 до 90 минут. Частота встреч – 2 раза в неделю. Общее время, необходимое для реализации программы – 6 недель.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: создание комфортной атмосферы, настрой участников на работу, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение информации об актуальном состоянии участников тренинга.

3. Основная часть. На данном этапе выполняются основные цели каждого конкретного занятия программы. Включает несколько упражнений, направленных на коррекцию негативных психических состояний.

4. Рефлексия. Цель: подведение итогов проведенного занятия, закрепление достигнутых результатов.

5. Домашнее задание. Цель: закрепление результатов занятия.

6. Ритуал прощания. Цель: логическое завершение занятия.

Программа психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения включает следующие этапы:

1. Ориентировочный (3 занятия). Цель этапа: знакомство с целью, задачами и правилами занятий, мотивация и установление контакта с обучающимися, постепенное включение обучающихся в совместную деятельность группы.

2. Коррекционно-развивающий (7 занятий). Цель этапа: коррекционно-развивающее воздействие на обучающихся, направленное на снижение интенсивности проявления негативных психических состояний, формирование навыков саморегуляции и стрессоустойчивости.

3. Итоговый (1 занятие). Цель этапа: закрепление результатов, подведение итогов проведенной работы.

Занятие 1. Давайте познакомимся

Цель: знакомство участников с ведущим, целями и задачами программы, разработка и принятие групповых правил.

Оборудование: листы бумаги формата А4; цветные карандаши или фломастеры.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Знакомство. Цель: знакомство участников тренинга с ведущим, друг с другом.

3. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

4. Разработка и принятие групповых правил. Цель: обеспечение психологической безопасности на занятиях путем разработки и принятия правил группы, обязательных для всех участников.

5. Упражнение «Автопортрет». Цель: раскрытие творческого потенциала участников, снятие тревожности.

6. Упражнение «Тряпичная кукла». Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

7. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

8. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

9. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Занятие 2. Знакомство продолжается

Цель: формирование у участников тренинга представления об особенностях работы тренинговой группы, преодоление тревоги.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Упражнение «Передай эмоцию». Цель: развитие наблюдательности, способности к эмпатии.

5. Беседа (продолжение упражнения «Автопортрет»). Цель: формирование атмосферы доверия, умения находить положительные качества в окружающих.

6. Упражнение «Какие мы разные!». Цель: поиск обучающимися внутренних ресурсов, самоанализ.

7. Упражнение «Как мы похожи!». Цель: улучшение контакта между обучающимися, отработка навыков общения.

8. Упражнение «Свечки на торте». Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

9. Рефлексия. Цель: анализ и обсуждение участниками впечатлений, полученных в ходе занятия.

10. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

11. Ритуал прощания. Подведение итогов занятия, завершение работы.

Занятие 3. Что такое психические состояния?

Цель: формирование у обучающихся представления о психических состояниях.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Беседа на тему «Психические состояния человека». Цель: знакомство обучающихся с категорией «Психические состояния».

5. Упражнение «Опиши состояние». Цель: формирование у обучающихся способности к различению психических состояний, развитие рефлексии.

6. Упражнение «Желательные и нежелательные состояния на уроке». Цель: определение обучающимися психических состояний, являющихся наиболее благоприятными для усвоения учебного материала.

7. Упражнение «Любимый цвет, любимое блюдо». Цель: раскрытие участников тренинга, развитие рефлексии.

8. Релаксация. Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

9. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

10. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

11. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Занятие 4. Какие бывают психические состояния?

Цель: формирование у обучающихся представлений о разнообразии психических состояний.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Беседа на тему «Виды психических состояний». Цель: формирование у обучающихся представлений о видах психических состояний.

5. Упражнение «Калейдоскоп эмоций». Цель: развитие эмпатии у обучающихся.

6. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

7. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

8. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Занятие 5. Какие состояния у меня?

Цель: развитие рефлексии у обучающихся.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Упражнение «Кто я? Какой я?». Цель: развитие у обучающихся навыков самоанализа и рефлексии, анализ наиболее свойственных психических состояний.

5. Упражнение «Горячий стул». Цель: повышение самооценки обучающихся, уменьшение тревожности.

6. Упражнение «Я в лучах солнца». Цель: повышение самооценки обучающихся, сравнение собственных представлений о себе с представлениями окружающих.

7. Психометрический тест. Цель: экспресс-диагностика личности обучающихся, анализ своих личностных качеств.

8. Анкета «Что ты знаешь о себе». Цель: самоанализ, осознание обучающимися собственной уникальности.

9. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

10. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

11. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Занятие 6. Какие состояния у других?

Цель: развитие эмпатии у обучающихся.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Упражнение «Мой сосед». Цель: развитие эмпатии и навыков общения.

5. Беседа на тему «Эмоции».

6. Упражнение «Неоконченные предложения». Цель: выявление осознаваемых и неосознаваемых установок.

7. Упражнение «Скульптура». Цель: развитие экспрессивности, умения выражать свои чувства.

8. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

9. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

10. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Занятие 7. Что влияет на мое психическое состояние?

Цель: формирование у обучающихся представлений о факторах, влияющих на психическое состояние.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Беседа на тему «Факторы, влияющие на психическое состояние». Цель: обсуждение основных факторов, влияющих на психическое состояние.

5. Упражнение «Ромашка». Цель: выделение обучающимися наиболее значимых для них факторов, влияющих на психическое состояние.

6. Упражнение «Проблемы». Цель: обучение способам анализа и решения проблем.

7. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

8. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

9. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Занятие 8. Психические состояния и творчество.

Цель: коррекция негативных психических состояний в творческой деятельности.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Упражнение «Свободное рисование». Цель: выражение обучающимися своего актуального состояния посредством рисования.

5. Упражнение «Проективный рисунок». Цель: выражение обучающимися чувств, мыслей, отношения к самим себе посредством рисования; развитие эмпатии.

6. Упражнение «Заброшенный сад». Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

7. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

8. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

9. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Занятие 9. Как справиться с плохим настроением.

Цель: обучение навыкам саморегуляции психических состояний.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Упражнение «Хорошее самочувствие». Цель: поиск ресурсных переживаний, помогающих справиться с негативными психическими состояниями.

5. Упражнение «Аукцион». Цель: анализ и обсуждение различных способов преодоления негативных психических состояний.

6. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

7. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

8. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Занятие 10. Я умею управлять своим состоянием.

Цель: отработка и закрепление навыков саморегуляции психического состояния.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Дыхательная гимнастика. Цель: обучение способам контроля своего состояния посредством дыхательной гимнастики.

5. Упражнение «Детские обиды». Цель: анализ способов реакции обучающихся на негативные события и состояния.

6. Упражнение «Копилка обид». Цель: обучение способам реагирования на негативные события и состояния.

7. Упражнение «Дерево». Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

8. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

9. Домашнее задание. Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

10. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Занятие 11. Подведем итоги.

Цель: подведение итогов работы группы к моменту завершения коррекционно-развивающей программы.

1. Ритуал приветствия. Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

2. Сбор ожиданий. Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

3. Проверка домашнего задания. Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

4. Упражнение «Дерево радости». Цель: анализ участниками личных достижений на момент завершения коррекционно-развивающей программы.

5. Упражнение «Прощай». Цель: подведение участниками итогов, оценка работы группы.

6. Рефлексия. Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

7. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Таким образом, мы разработали программу психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения. Критерием эффективности предлагаемой программы является снижение уровня негативных психических состояний у участников программы.

3.2. Анализ результатов экспериментальной работы по психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения

Для анализа результатов проведенной нами психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков была проведена диагностика с использованием методик «Психические состояния школьников» А. О. Прохорова и «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. Результаты повторной диагностики сравнивались с показателями первичной с использованием Т-критерия Вилкоксона, а также с показателями контрольной группы с использованием U-критерия Манна-Уитни. Перейдем к рассмотрению результатов диагностики, полученных после проведения программы коррекции.

При обследовании обучающихся 7 «А» (экспериментальной группы) с использованием методики А. О. Прохорова «Психические состояния школьников» результаты распределились следующим образом:

1. По шкале «Отрицательные деятельностные состояния» высокий уровень отмечается у 1 обучающегося (7,1%); показатели выше среднего уровня демонстрируют 3 обучающихся (21,5%); средний уровень отмечается у 5 обучающихся (35,7%); результаты ниже среднего уровня продемонстрировали 2 обучающихся (14,3%); низкий уровень выявлен у 2 испытуемых (14,3%); у 1 обучающегося негативные психические состояния не выражены (7,1%).

2. По шкале «Отрицательные состояния общения» высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели выше среднего уровня демонстрируют 4 обучающихся (28,6%); средний уровень характерен для 4 обучающихся (28,6%); показатели ниже среднего уровня демонстрируют 4 обучающихся (28,6%); низкий уровень наблюдается у 1 испытуемого (7,1%); у 1 испытуемого (7,1%) данное состояние отсутствует.

3. По шкале «Состояния, обусловленные отрицательным отношением к окружающим» высокий уровень не выявлен (0,0%); у 3 обучающихся показатели выше среднего уровня (21,5%); 6 испытуемых демонстрируют средний уровень (42,9%); значения ниже среднего уровня наблюдаются у 1 обучающегося (7,1%); низкий уровень демонстрируют 2 обучающихся (14,3%); у 2 обучающихся данные состояния не выявлены (14,3%).

4. По шкале «Отрицательные психофизические состояния» высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели выше среднего уровня отмечаются у 5 обучающихся (35,7%); средний уровень характерен для 5 испытуемых (37,5%); 1 обучающийся демонстрирует показатели ниже среднего уровня (7,1%); низкие значения отмечаются у 2 испытуемых (14,3%); у 1 обучающегося данные состояния не отмечаются (7,1%).

5. По шкале «Отрицательные эмоциональные состояния» высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели выше среднего уровня

демонстрируют 2 обучающихся (14,3%); 3 человека демонстрируют средние значения (21,4%); значения ниже среднего уровня демонстрируют 4 испытуемых (28,6%); низкий уровень выявлен у 3 обучающихся (21,4%); у 2 обучающихся данные состояния отсутствуют (14,3%).

6. По шкале «Отрицательные волевые состояния» высокий уровень отмечается у 1 испытуемого (7,1%); 3 испытуемых имеют показатели, превышающие средний уровень (21,5%); 5 испытуемых продемонстрировали средний уровень (35,7%); показатели ниже среднего значения демонстрирует 3 испытуемых (21,5%); низкий уровень характерен для 1 человека (7,1%); у 1 человека (7,1%) данные состояния отсутствуют.

7. По шкале «Отрицательные интеллектуальные состояния» высокий уровень отмечается у 1 испытуемого (7,1%); 3 испытуемых демонстрируют показатели, превышающие средний уровень (21,5%); 5 испытуемых продемонстрировали средний уровень (35,7%); показатели ниже среднего значения демонстрирует 3 испытуемых (21,5%); низкий уровень характерен для 1 человека (7,1%); у 1 человека (7,1%) данные состояния отсутствуют.

8. Средние значения негативных психических состояний распределились следующим образом: высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели выше среднего уровня отмечаются у 2 испытуемых (14,3%); средний уровень выявлен у 7 испытуемых (50,0%); показатели ниже среднего наблюдаются у 2 обучающегося (14,3%); низкий уровень демонстрируют 2 человека (14,3%); у 1 испытуемого (7,1%) негативные психические состояния отсутствуют.

Сравнение средних значения негативных психических состояний до и после проведения программы коррекции представлено на Рисунке 7. Подробные результаты приведены в Приложении 4, Таблице 6.

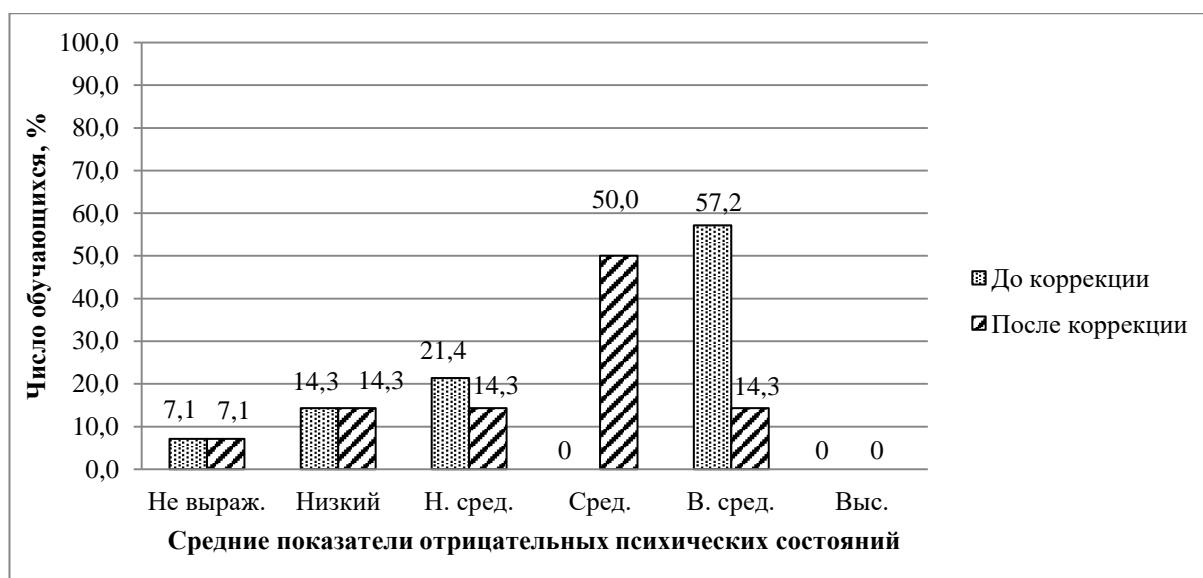


Рисунок 7 – Результаты диагностики обучающихся 7 «А» класса (контрольная группа) по методике «Психические состояния школьников» Прохорова А.О.

На Рисунке 7 видно, что среди обучающихся 7 «А» класса преобладает средний уровень негативных психических состояний. Сравнивая результаты обучающихся 7 «А» класса до и после проведения коррекции, можно увидеть, что обучающихся, уровень негативных состояний которых выше среднего уровня, стало значительно меньше.

Результаты повторного обследования обучающихся 7 «Б» класса (контрольной группы) по методике «Психические состояния школьников» А.О. Прохорова распределились следующим образом:

1. По шкале «Отрицательные деятельностные состояния» высокий уровень не выявлен (0,0%); результаты выше среднего уровня показали 2 обучающихся (15,3%); средний уровень характерен для 5 обучающихся (38,5%); показатели ниже среднего уровня отмечаются у 6 испытуемых (46,2%); низкий уровень не выявлен (0,0%).

2. По шкале «Отрицательные состояния общения» высокий уровень не выражен (0,0%); показатели выше среднего уровня наблюдаются у 6 испытуемых (46,2%); средний уровень характерен для 1 испытуемого (7,7%);

показатели ниже среднего уровня отмечаются у 5 обучающихся (38,4%); низкий уровень продемонстрировал испытуемый (7,7%).

3. По шкале «Состояния, связанные с отрицательным отношением к окружающим» высокий уровень не наблюдается (0,0%); значения, превышающие средний уровень, отмечены у 4 испытуемых (30,7%); средний уровень демонстрируют 3 испытуемых (23,1%); результаты ниже среднего уровня характерны для 4 испытуемых (30,7%); низкий уровень выявлен у 2 обучающихся (15,5%).

4. По шкале «Отрицательные психофизиологические состояния» 1 обучающийся (7,7%) показал высокие значения; значения выше среднего уровня характерны для 4 испытуемых (30,8%); 5 человек демонстрируют средний уровень (38,4%); результаты ниже среднего уровня отмечены у 2 человек (15,4%); низкий уровень характерен для 1 испытуемого (7,7%).

5. По шкале «Отрицательные эмоциональные состояния» высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели выше среднего выявлены у 3 испытуемых (23,1%); средний уровень характерен для 6 испытуемых (46,2%); 3 человека (23,1%) демонстрируют показатели ниже среднего уровня; низкий уровень наблюдается у 1 (7,7%) испытуемых.

6. По шкале «Отрицательные волевые состояния» высокий уровень отмечен у 1 обучающегося (7,6%); результаты выше среднего уровня продемонстрировали 5 обучающихся (38,5%); средний уровень отмечается у 5 человек (38,5%); результаты ниже среднего не выявлены (0,0%); низкий уровень отмечен у 2 обучающихся (15,4%).

7. По шкале «Отрицательные интеллектуальные состояния» высокий уровень отмечен у 1 обучающегося (7,6%); результаты выше среднего уровня продемонстрировали 5 обучающихся (38,5%); средний уровень отмечается у 5 человек (38,5%); результаты ниже среднего не выявлены (0,0%); низкий уровень отмечен у 2 обучающихся (15,4%).

8. Средние значения негативных психических состояний распределились следующим образом: высокий уровень не выявлен (0,0%);

результаты выше среднего уровня отмечаются у 5 испытуемых (38,5%); средний уровень характерен для 2 испытуемых (15,4%); показатели ниже среднего уровня отмечены у 5 обучающихся (38,5%); низкий уровень демонстрирует 1 обучающийся (7,6%).

Сравнение показателей негативных психических состояний обучающихся контрольной группы представлены на Рисунке 8. Подробные результаты приведены в Приложении 4, Таблице 7.

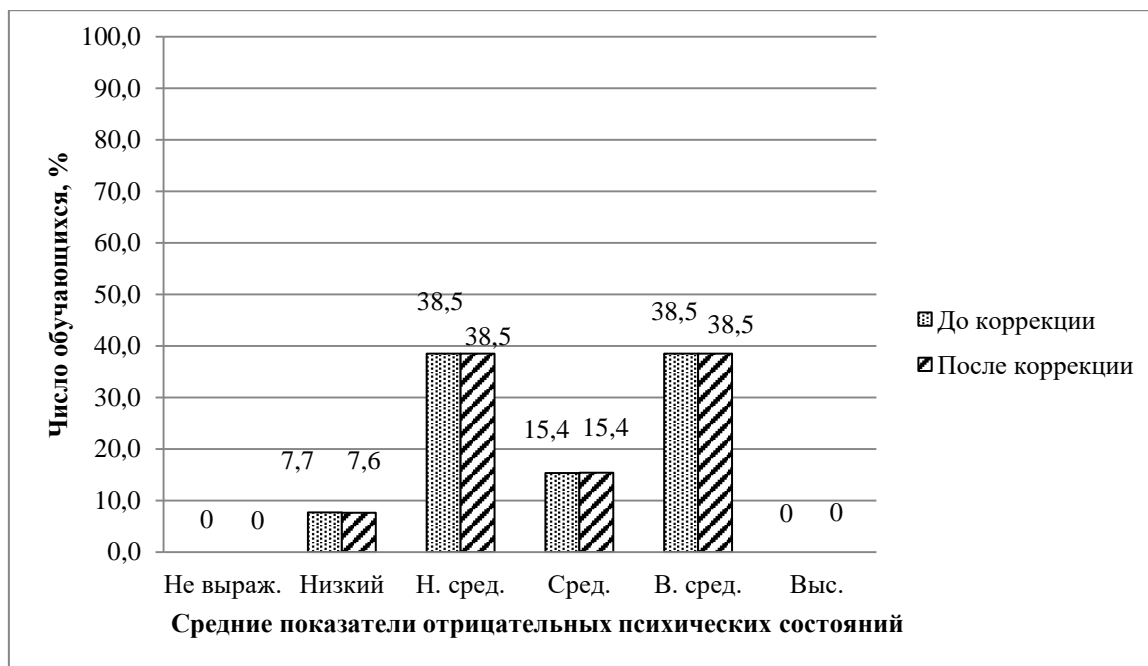


Рисунок 8 – Результаты диагностики обучающихся 7 «Б» класса (контрольная группа) по методике «Психические состояния школьников» Прохорова А.О.

На Рисунке 8 видно, что показатели негативных психических состояний в контрольной группе после эксперимента несколько отличаются от результатов до эксперимента, однако, по-прежнему преобладают обучающиеся с оптимальными показателями.

Проанализируем результаты, полученные в ходе диагностики по методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний». Показатели обучающихся 7 «А» класса распределились следующим образом:

1. По шкале тревожности высокие результаты не выявлены (0,0%); средний уровень демонстрируют 5 человек (35,7%); низкий уровень отмечается у 9 человек (64,3%).

2. По шкале фрустрации высокие результаты не выражены (0,0%); средние показатели наблюдаются у 8 человек (57,1%); низкий уровень характерен для 6 испытуемых (42,9%).

3. По шкале агрессивности высокий уровень отмечается у 1 испытуемого (7,1%); средний уровень характерен для 4 обучающихся (28,6%); низкие показатели отмечаются у 9 человек (64,3%).

4. По шкале ригидности 1 обучающийся (7,1%) демонстрирует высокий уровень; 7 обучающихся (50,0%) показали средний уровень; 6 человек (42,9%) показали низкий уровень.

В графическом варианте результаты, полученные в ходе диагностики 7 «А» класса по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, представлены на Рисунке 9. Подробные результаты приведены в Приложении 4, Таблице 8.

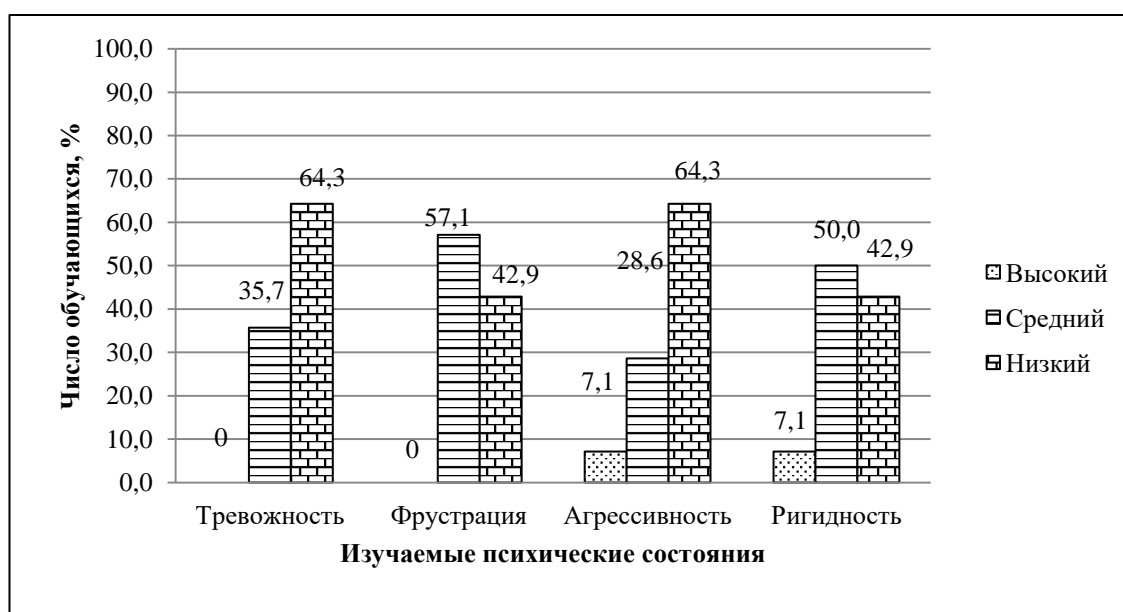


Рисунок 9 – Результаты повторной диагностики уровня психических состояний в 7 «А» классе (экспериментальная группа) по методике «Самооценка психических состояний» Айзенка Г.

На Рисунке 9 видно, что оптимальные значения тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности по-прежнему преобладают. Также видно снижение числа обучающихся, у которых на высоком уровне проявлялось состояние фрустрации.

Рассмотрим результаты диагностики, проведенной в 7 «Б» классе. Результаты распределились следующим образом:

1. По шкале тревожности высокий уровень не зарегистрирован (0,0%); 7 обучающихся демонстрируют средний уровень (53,8%); низкий уровень наблюдается у 6 человек (46,2%).

2. По шкале фрустрации высокие значения не зарегистрированы (0,0%); средний уровень выявлен у 9 испытуемых (69,2%); 4 человека (30,8%) показали низкие значения.

3. По шкале агрессивности высокий уровень не выявлен (0,0%); средний уровень демонстрируют 6 человек (46,2%); 7 обучающихся демонстрируют низкий уровень (53,8%).

4. По шкале ригидности 3 обучающихся имеют высокие показатели (23,1%); средний уровень характерен для 9 человек (69,2%); 1 человек (7,7%) имеет низкий уровень.

В графическом варианте результаты, полученные в ходе диагностики 7 «Б» класса по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, представлены на Рисунке 10. Подробные результаты приведены в Приложении 4, Таблице 9.

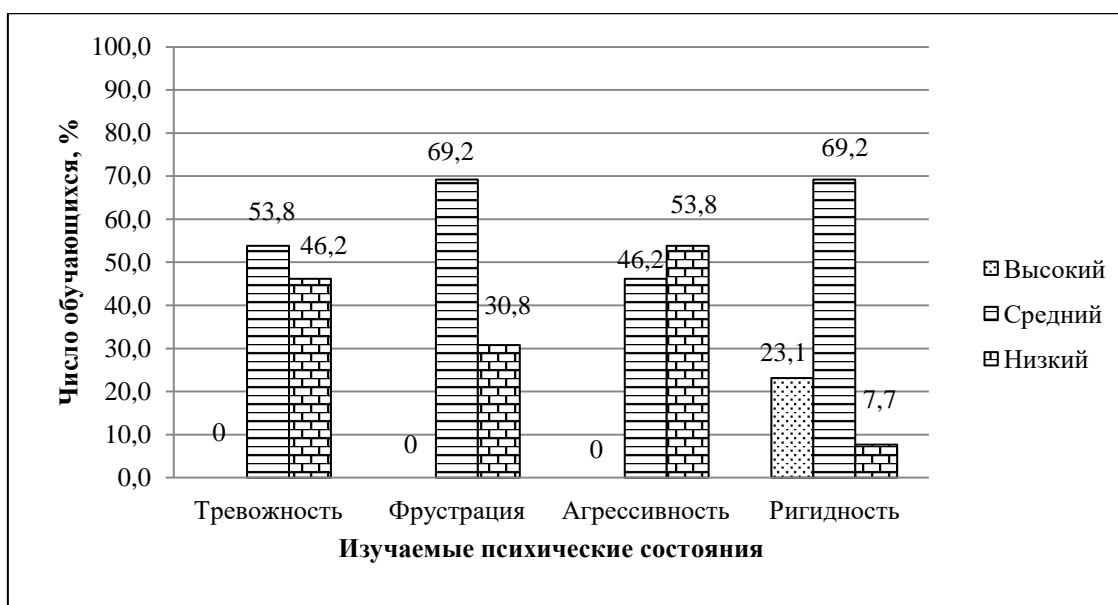


Рисунок 10 – Результаты повторной диагностики уровня психических состояний в 7 «Б» классе (контрольная группа) по методике «Самооценка психических состояний» Айзенка Г.

На Рисунке 10 видно, что оптимальные значения тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности по-прежнему преобладают. Кроме того, снизилось число обучающихся, у которых данные показатели были на высоком уровне.

Изучив результаты диагностик в контрольной и экспериментальной группах, необходимо проанализировать эффективность разработанной программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения. Для этого воспользуемся статистическими критериями Т-Вилкоксона и U-Манна-Уитни.

Сопоставлены результаты первичной и повторной диагностик в экспериментальной группе по методике А. О. Прохорова «Психические состояния школьников».

Сформулируем статистические гипотезы для Т-критерия Вилкоксона:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей негативных психических состояний подростков не превосходит интенсивность сдвигов в их увеличении.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей негативных психических состояний подростков превосходит интенсивность сдвигов в их увеличении.

За нетипичный сдвиг нами принято увеличение среднего значения негативных психических состояний подростков по методике А. О. Прохорова «Психические состояния школьников». Также было принято решение учитывать нулевые сдвиги.

Воспользуемся формулой расчета T :

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r,$$

где R_r – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

С учетом нулевых сдвигов $T_{\text{эмп}} = 11$

Учитывая нулевые сдвиги, $n = 14$. Критические значения при $n = 14$:

$$T_{\text{кр}} = 15 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{кр}} = 25 \quad (p \leq 0,05)$$

Строим ось значимости:

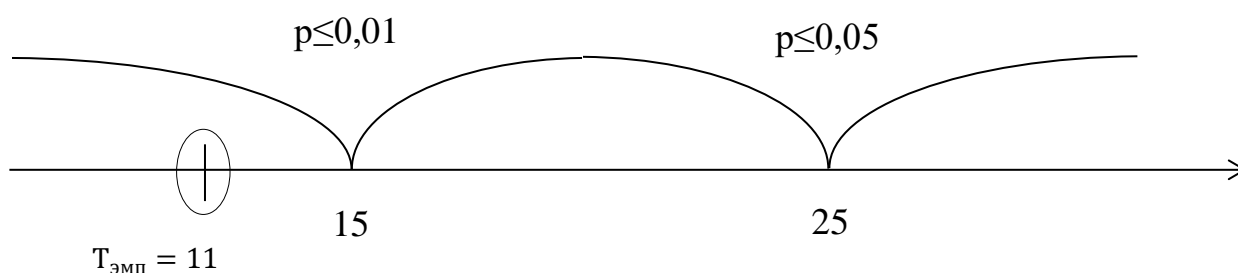


Рисунок 11 – Ось значимости для T -критерия Вилкоксона (экспериментальная группа)

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости. H_0 отклоняется, принимается H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей негативных психических состояний подростков превосходит интенсивность сдвигов в их увеличении. Таким образом, уровень негативных психических состояний подростков экспериментальной

группы в результате проведения психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний изменился в сторону снижения.

Используя U-критерий Манна-Уитни, сопоставим результаты контрольной и экспериментальной групп, полученные после проведения коррекционно-развивающей работы.

Сформулируем статистические гипотезы для U-критерия Манна-Уитни:

H_0 : уровень негативных психических состояний в экспериментальной выборке не имеет статистически значимых отличий от уровня негативных психических состояний в контрольной выборке;

H_1 : уровень негативных психических состояний в экспериментальной выборке статистически значимо отличается от уровня негативных психических состояний в контрольной выборке.

Воспользуемся формулой расчета:

$$U_{\text{эмп}} = n_1 n_2 + \frac{n_x(n_x + 1)}{2} - T_x,$$

где n_1 – количество испытуемых в выборке 1;

n_2 – количество испытуемых в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

T_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

$$U_{\text{эмп}} = 78$$

Критические значения U при $n_1=14$ и $n_2=13$:

$$T_{\text{кр}} = 43 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{кр}} = 56 \quad (p \leq 0,05)$$

Строим ось значимости

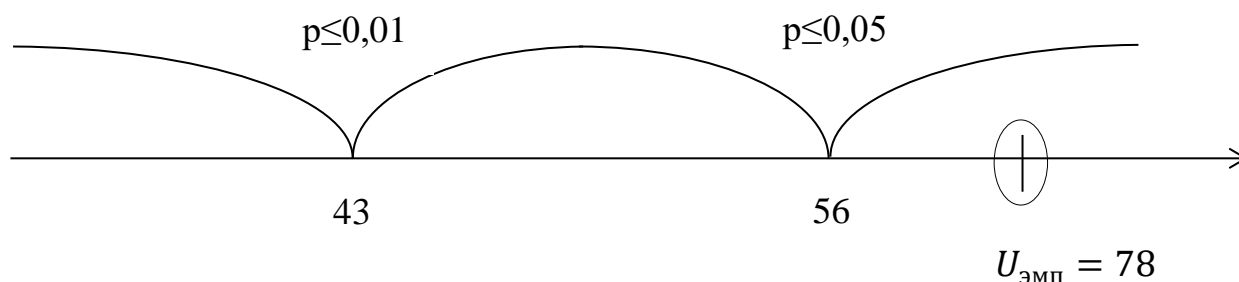


Рисунок 12 – Ось значимости для U-критерия Манна-Уитни

Полученное $U_{эмп}$ находится в зоне незначимости, H_1 отклоняется, принимается H_0 : уровень негативных психических состояний в экспериментальной выборке не имеет статистически значимых отличий от уровня негативных психических состояний в контрольной выборке. Таким образом, гипотеза о том, что негативные психические состояния подростков изменяются в результате проведения психолого-педагогической коррекции, не подтвердилась. Следует отметить, что уровень проявления негативных психических состояний подростков снизился как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Данный факт позволяет сделать предположение о том, что на психические состояния подростков в период проведения коррекционной работы оказывали существенное влияние сторонние факторы, не зависящие от экспериментатора (воспитательная работа в школе, интересы и увлечения подростков и т.п.).

3.3. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику психологической службы общеобразовательного учреждения

Для более эффективной реализации программы нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Данная технологическая карта содержит информацию о разработке и внедрении программы.

Разработка и реализация технологической карты внедрения результатов включает 7 этапов.

1. Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения. На данном этапе ставится цель и разрабатываются этапы внедрения. Планируемый результат – разработка программно-целевого комплекса внедрения.

2. Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения. На данном этапе необходимо сформировать состояние готовности у заинтересованных в программе лиц к освоению предмета внедрения, а также положительное отношение к нему.

3. Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения. На данном этапе изучаются необходимые материалы и документы о предмете внедрения, сущность предмета внедрения программы, методика внедрения программы.

4. Пробное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения. На данном этапе создается группа опережающего внедрения программы, закрепляются и углубляются знания, приобретенные на предшествующем этапе, создаются условия для успешного освоения методики внедрения программы, проверяется методика внедрения программы.

5. Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения. На данном этапе создаются условия для фронтального внедрения программы. Планируемый результат – освоение предмета внедрения.

6. Совершенствование работы над темой «Психолого-педагогическая коррекция негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения». На данном этапе совершенствуются знания и умения, сформированные на предшествующем этапе, создаются условия совершенствования методики работы по внедрению программы и методика освоения внедрения программы.

7. Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний. На этом этапе изучается и обобщается опыт внедрения программы, осуществляется наставничество над приступающими к внедрению программы, обеспечиваются условия для сохранения и углубления традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах работы.

Технологическая карта внедрения результатов исследования представлена в Приложении 5, Таблице 11.

Цель программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения – провести психолого-педагогическую коррекцию негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения. Программа позволяет расширить представления о психических состояниях человека и способах их регуляции.

Коррекционная работа по преодолению негативных психических состояний должна охватывать не только обучающихся, но и их родителей, педагогов, ближайшее окружение [44, с. 327]. В связи с этим на основе анализа результатов исследования были составлены рекомендации педагогам, родителям и обучающимся по регуляции психических состояний подростков и предупреждению возникновения и развития негативных психических состояний.

Рекомендации педагогам:

1. При работе с подростками необходимо учитывать психологические особенности данного возраста;

2. Необходимо создавать ситуации успеха для обучающихся с высоким уровнем тревожности и заниженной самооценкой;

3. Не следует предъявлять обучающимся необоснованно высоких или противоречивых требований;

4. Уважайте чувства подростков, позволяйте им в конструктивной форме выражать свои эмоции, мнения по тем или иным вопросам;

5. Делитесь с подростками своими мыслями и переживаниями в допустимой и конструктивной форме, т.к. подростки ценят доверительный стиль общения со стороны педагога.

Рекомендации родителям:

1. Необходимо относиться к подростку как к личности, учитывая характерные особенности этого возраста. Необходимо общаться с ним как со взрослым, предоставляя ему определенную свободу для самостоятельных действий, но с ответственностью за свои поступки;

2. Необходимо выстраивать доверительные, дружеские отношения с подростком, основанные на взаимоуважении и поддержке;

3. Необходимо уважать мнение подростка и учитывать его;

4. Старайтесь относиться с пониманием и уважением к позитивным и негативным чувствам подростка;

5. Не нарушайте личное пространство подростка;

6. Формируйте у подростка внимательное и уважительное отношение к чувствам и переживаниям другого человека через личный пример;

7. Делитесь с подростком своими собственными чувствами, формируйте доверительный контакт.

Рекомендации подросткам:

1. Прежде всего, самостоятельная регуляция собственных переживаний предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другого состояния, противоположного тому, которое человек переживает и хочет устранить;

2. Нежелательные переживания можно на время «выключить», направив свое внимание на деятельность, которая вызывает положительные переживания;

3. Необходимо помнить, что постоянно переживания сдерживать нельзя. Всякое переживание должно находить выход. Однако это должно быть сделано по возможности конструктивно. Для того, чтобы преодолеть негативные состояния и эмоции, существует множество способов: творчество, спорт, дыхательные упражнения, прослушивание музыки, чтение книг и т.д.;

4. Негативные состояния и переживания по поводу каких-либо событий можно преодолеть, придав этим событиям другое, «менее глобальное» значение;

5. Эффективным способом борьбы с негативными состояниями является музыка. Учеными доказано, что благозвучные сочетания звуков способны возбуждать нервную систему, а мягкие и спокойные ритмы, наоборот, успокаивать ее. Похожим образом на психическое состояние действует просмотр фильмов: позитивные, жизнеутверждающие картины способны вызвать сходные состояния у тех, кто их смотрит.

6. Большое влияние на состояния оказывает цвет. Цвета теплых оттенков активизируют нервную систему, заставляют ее лучше работать, что позволяет человеку активнее приспосабливаться к окружающим условиям. Цвета холодных оттенков успокаивают нервную систему, вызывая расслабление.

7. Отрицательные состояния можно выразить следующим образом: разделить лист бумаги на две колонки, в левую следует записать в порядке убывания значимости все отрицательные последствия события, а в правую — то, что можно противопоставить случившемуся, если возможно, то и положительные последствия. Таким образом можно отличить небольшую неудачу от катастрофы, бытовую неурядицу от беды. [14, 27, 29, 62, 68, 69].

Таким образом, в ходе коррекции негативных психических состояний подростков необходимо не только устранить проявления отрицательных переживаний, но и научить подростков самостоятельно с ними справляться, сформировав внутренний личностный ресурс.

Выводы по главе 3

В данной главе нами была представлена программа психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения. Мы провели формирующий эксперимент и оценили его результаты при помощи диагностических методик А. О. Прохорова «Психические состояния подростков» и Г. Айзенка «Самооценка психических состояний».

По методике А. О. Прохорова в экспериментальной группе «Психические состояния подростков» высокий уровень не выявлен (0,0%); показатели выше среднего уровня отмечаются у 2 испытуемых (14,3%); средний уровень выявлен у 7 испытуемых (50,0%); показатели ниже среднего наблюдаются у 2 обучающихся (14,3%); низкий уровень демонстрируют 2 человека (14,3%); у 1 испытуемого (7,1%) негативные психические состояния отсутствуют. В контрольной группе высокий уровень не выявлен (0,0%); результаты выше среднего уровня отмечаются у 5 испытуемых (38,5%); средний уровень характерен для 2 испытуемых (15,4%); показатели ниже среднего уровня отмечены у 5 обучающихся (38,5%); низкий уровень демонстрирует 1 обучающийся (7,6%).

По методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний» в экспериментальной группе получены следующие результаты:

1. По шкале тревожности высокие результаты не выявлены (0,0%); средний уровень демонстрируют 5 человек (35,7%); низкий уровень отмечается у 9 человек (64,3%);

2. По шкале фрустрации высокие результаты не выражены (0,0%); средние показатели наблюдаются у 8 человек (57,1%); низкий уровень характерен для 6 испытуемых (42,9%);

3. По шкале агрессивности высокий уровень отмечается у 1 испытуемого (7,1%); средний уровень характерен для 4 обучающихся (28,6%); низкие показатели отмечаются у 9 человек (64,3%);

4. По шкале ригидности 1 обучающийся (7,1%) демонстрирует высокий уровень; 7 обучающихся (50,0%) показали средний уровень; 6 человек (42,9%) показали низкий уровень.

В контрольной группе результаты диагностики распределились следующим образом:

1. По шкале тревожности высокий уровень не зарегистрирован (0,0%); 7 обучающихся демонстрируют средний уровень (53,8%); низкий уровень наблюдается у 6 человек (46,2%);

2. По шкале фрустрации высокие значения не зарегистрированы (0,0%); средний уровень выявлен у 9 испытуемых (69,2%); 4 человек (30,8%) показали низкие значения;

3. По шкале агрессивности высокий уровень не выявлен (0,0%); средний уровень демонстрируют 6 человек (46,2%); 7 обучающихся демонстрируют низкий уровень (53,8%);

4. По шкале ригидности 3 обучающихся имеют высокие показатели (23,1%); средний уровень характерен для 9 человек (69,2%); 1 человек (7,7%) имеет низкий уровень.

Мы обработали полученные результаты с использованием Т-критерия Вилкоксона и U-критерия Манна-Уитни. Анализ показал, что уровень негативных психических состояний в экспериментальной группе снизился, однако, показатели экспериментальной группы не имеют значимых отличий от результатов контрольной. Это опровергает гипотезу о том, что негативные психические состояния подростков изменяются в ходе психолого-педагогической коррекции. Мы считаем, что на психические

состояния подростков в период проведения коррекционной работы оказывали существенное влияние сторонние факторы, не зависящие от экспериментатора (воспитательная работа в школе, интересы и увлечения подростков, общение со сверстниками, родственниками, педагогами и т.п.). Предположительно, для того, чтобы гипотеза подтвердилась и программа стала более эффективна, необходимо увеличить число занятий, внести изменения в программу, а также более четко определить место программы в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения. Нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования и сформулированы рекомендации обучающимся, их родителям и педагогам по снижению уровня негативных психических состояний подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе нашего исследования мы провели теоретический анализ проблемы негативных психических состояний в подростковом возрасте. Мы дали определение понятию «психические состояния» – один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определенными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира. Негативные психические состояния – состояния, сопровождающиеся преимущественно отрицательными эмоциями, препятствующие продуктивной деятельности по достижению поставленной цели, а также проявляющиеся в снижении общего самочувствия. Психические состояния обладают рядом характеристик, среди которых непрерывностью, индивидуальным своеобразием и полярностью. Подходы к классификации психических состояний различны и зависят от того, какой критерий является основополагающим. В рамках данного исследования мы обращались к классификации В. А. Ганзена и его коллег, согласно которой существуют следующие группы психических состояний: волевые состояния, которые характеризуют деятельность человека и мотивацию, аффективные состояния, которые отражают эмоциональные переживания, и состояния сознания, характеризующие уровень активности, бодрости, внимания.

Мы проанализировали негативные психические состояния, встречающиеся в подростковом возрасте, и пришли к выводу, что для подростков характерны состояния внутреннего беспокойства, бесцельности, выраженного недовольства, вражды, негативного отношения к окружающим. Особое место занимают состояния тревоги и дистресса. Негативные психические состояния имеют свою специфику в подростковом периоде и тесно связаны с возрастными особенностями психики.

Нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения, включающая в себя целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. В разработанном нами дереве целей можно увидеть, что в качестве генеральной цели нашего исследования выступает теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения. Также в дереве целей представлены частные и конкретизирующие цели, способствующие достижению генеральной цели.

Во второй главе нами были охарактеризованы этапы исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были описаны следующие теоретические методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, систематизация, обобщение, моделирование, целеполагание. К эмпирическим методам относятся опрос, констатирующий и формирующий эксперименты. Также мы охарактеризовали методы математической статистики, а именно Т-критерий Вилкоксона и U-критерий Манна-Уитни. Мы отобрали надежные и валидные методики исследования: опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний» и опросник А. О. Прохорова «Психические состояния школьников».

Проведя констатирующий эксперимент и проанализировав его результаты, мы сделали вывод о том, что негативные психические состояния подростков весьма разнообразны и обусловлены как возрастными и индивидуальными особенностями психики подростка, так и социально-психологическими особенностями коллектива. Подобные результаты позволяют сделать вывод о необходимости проведения психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний. Для коррекционной работы было принято решение сформировать экспериментальную группу, в состав которой войдут обучающиеся 7 «А»

класса, принимавшие участие в констатирующем эксперименте, и контрольную группу, в которую войдут обучающиеся 7 «Б» класса.

В третьей главе исследования нами была представлена программа психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения. Мы провели формирующий эксперимент и оценили его результаты при помощи диагностических методик А. О. Прохорова «Психические состояния подростков» и Г. Айзенка «Самооценка психических состояний».

Мы обработали полученные результаты с использованием методов математической статистики, а именно Т-критерия Вилкоксона и U-критерия Манна-Уитни. Статистический анализ показал, что уровень негативных психических состояний в экспериментальной и контрольной группах снизился, однако, показатели экспериментальной группы не имеют значимых отличий от результатов контрольной. Это опровергает гипотезу о том, что негативные психические состояния подростков изменяются в ходе психолого-педагогической коррекции. Мы считаем, что на психические состояния подростков в период проведения коррекционной работы оказывали существенное влияние сторонние факторы, не зависящие от экспериментатора (воспитательная работа в школе, интересы и увлечения подростков и т.п.). Предположительно, для того, чтобы заявленная нами гипотеза подтвердилась и программа психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения стала более эффективна, необходимо увеличить число занятий, внести изменения в предложенную программу, а также более четко определить место программы в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения.

Нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования, а также сформулированы рекомендации обучающимся, их родителям и педагогам по снижению уровня негативных психических состояний подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста [Текст] : учебник и практикум для вузов / Т. П. Авдулова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 394 с.
2. Алексеев, П. В. Философия [Текст] : учебник. – 4-е изд., перераб. и доп. / П. В. Алексеев, А. П. Алексеев, А. В. Панин. – Москва : Проспект, 2020. – 592 с.
3. Антилогова, Л. Н. Саморегуляция психических состояний личности в подростковый период [Текст] / Л. Н. Антилогова, Е. А. Черкевич // Вестник Омского университета. Серия : Психология. 2017. № 3. — С. 12-23.
4. Бабыкина, К. Г. Профилактика негативных эмоциональных состояний у подростков [Текст] / К. Г. Бабыкина, О. В. Хилько // Вопросы науки и образования. – 2018, № 2 (14). – С. 130-132.
5. Байбородова, Л. В. Методология и методы научного исследования [Текст] : учебное пособие для вузов / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 221 с.
6. Белинская, Т. В. Психические состояния [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. В. Белинская, О. С. Посыпанова // Студопедия – лекционный материал для студентов, 2013 – 2020. – URL : https://studopedia.su/19_64567_kaluga-.html (дата обращения: 5.03.2020)
7. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги : основы тренинговой работы [Текст] : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 132 с.
8. Ванюхина, Н. В. Особенности психических состояний детей подросткового возраста [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 : защищена 28.12.2004/ Ванюхина Надежда Владимировна; Институт экономики, управления и права. – Казань, 2004. – 206 с.

9. Васильева, Е. А. Особенности базисных убеждений личности с нарушением пищевого поведения [Текст] / Е. А. Васильева, Л. Г. Желдунова // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – №3. – С. 223-228.

10. Ведмеш, Н. А. Целеполагание [Электронный ресурс] Психология и психиатрия/Н.А. Ведмеш // URL : <http://psihomed.com/tselepolaganie/> (дата обращения : 11.02.2020).

11. Гришкова, З. В. Становление эмоциональной сферы старшего подростка в коллективе сверстников [Электронный ресурс] / З. В. Гришкова // Студенческий электронный журнал «СтРИЖ» – рецензируемое сетевое издание научно-образовательной направленности. – URL : <http://strizh-vspru.ru/jurnal/38> (дата обращения: 17.04.2020).

12. Гобаева, И. А. Мотивация младших подростков в процессе общения [Текст] / И. А. Гобаева, О. У. Гогицаева // Психология XXI века : психология как наука, искусство и призвание. Сборник научных трудов участников Международной научной конференции молодых ученых : В двух томах. Под научной редакцией А. В. Шаболтас, С. Д. Гуриевой. Санкт-Петербург : Изд-во : ООО «Издательство ВВМ», 2018. – С. 344–348.

13. Гуров, А. В. Внутриличностный конфликт и сопровождающие его психические состояния [Текст] / А. В. Гуров // Вестник Тверского государственного университета. – 2017. – № 2. – С. 56-61.

14. Гусева, Д. А. Влияние музыки на психофизиологию подростка [Текст] / Д. А. Гусева, Г. А. Дорофеева, И. Ю. Гусева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 1361–1365.

15. Долгова, В. И. Исследование динамики самооценивания младших подростков с расстройствами поведения [Текст] // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12-2. – С. 333-338.

16. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс] / В. И. Долгова // XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation» : сб.труд.

Международной виртуальной Интернет-конференции (Лондон, 05 – 12 ноября 2012). – Лондон, Великобритания, 2012. – с. 41-45 // URL: <http://gisap.eu/ru/node/16023> (дата обращения: 27.03.2020).

17. Долгова, В. И. Феномен «Я-концепция» подростка [Текст] / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–43.

18. Ермолаев-Томин, О. Ю. Математические методы в психологии [Текст]. В 2 ч. Ч. 1 / О. Ю. Ермолаев-Томин. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 280 с.

19. Жусупов, А. Р. Кризис подросткового возраста [Электронный ресурс] / А. Р. Жусупов, А. А. Хасенова // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 12. – URL : <http://web.snauka.ru/issues/2016/12/76499> (дата обращения : 02.03.2020).

20. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 783 с.

21. Капитанец, Е. Г. Влияние тревожности на агрессивное поведение подростков [Текст] / Е. Г. Капитанец, К. М. Девятова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 61–65.

22. Карасева, С. Формирующий и констатирующий эксперимент : описание и особенности проведения [Электронный ресурс] / С. Карасева // FB.ru. – URL: <http://fb.ru/article/41788/formiruyuschiy-ikonstatiruyuschiy-eksperiment-opisaniei-osobennosti-provedeniya> (Дата обращения: 03.04.2020).

23. Кобышева, Л. И. Специфика психокоррекционной работы педагога-психолога с младшими школьниками и подростками [Текст] / Л. И. Кобышева // Современная педагогика. – 2016. – № 8 (45). – С. 70–76.

24. Корабельникова, Е. А. Тревожные расстройства у подростков [Текст] / Е. А. Корабельникова // Медицинский совет. – 2018. – №18. – С. 34-42.

25. Кораблева, К. А. Изучение особенностей подросткового возраста в психолого-педагогической литературе / К. А. Кораблева, Е. В. Трemasкина // Вестник магистратуры. – 2016. – №4-3. – С. 45-47.

26. Королева, А. Ф. Социально-психологические особенности подросткового возраста [Текст] / А. Ф. Королева, Н. С. Королева // Новая наука : стратегии и векторы развития. – 2016. – № 118-3. – С.76-78.

27. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция [Текст]: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 213 с.

28. Крыжановская, Л. М. Психологическая коррекция в условиях инклюзивного образования [Текст] / Л. М. Крыжановская. – Москва : ВЛАДОС, 2017. – 143 с.

29. Кукаркина, С. К. Влияние типа семейных отношений на межличностные отношения школьников [Текст] / С. К. Кукаркина // Молодежная наука в развитии регионов. – 2017. – Т. 2. – С. 340– 341.

30. Курносова, М. В. Регулирование психических состояний / М. В. Курносова, Л. А. Мокеева // Инновации в науке. 2016 № 56-2. С. 7-12.

31. Курочкина, В. Е. Влияние медиапродукции на психическое состояние подростков [Текст] / В. Е. Курочкина, Д. С. Васецкая // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 132–137.

32. Левицкая, Л. В. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса [Текст] / Л. В. Левицкая, А. А. Чернова // Молодой ученый. – 2016. – №9. – С. 1036-1039.

33. Лёвкин, В. Е. Психические состояния [Текст] : учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 231 с.

34. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А. Е. Личко. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 304 с.

35. Ловягина, А. Е. Психические состояния человека [Текст] : учеб. Пособие / А. Е. Ловягина. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. – 120 с.

36. Маркина, О. В. Особенности психолого-педагогической коррекции тревожности подростка [Текст] // Студенческая наука XXI века : материалы

VIII Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 янв. 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол. : О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 202-205.

37. Метод моделирования в психологии [Электронный ресурс] Centr-YF // URL : <http://center-yf.ru/data/Marketologu/Metod-modelirovaniya-ypsihologii.php> (дата обращения: 25. 02. 2020)

38. Немов, Р. С. Общая психология [Текст]. В 3 т. Т 2. В 4 кн. Кн. 4. Речь. Психические состояния : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 243 с.

39. Носс, И. Н. Экспериментальная психология [Текст] : учебник и практикум для вузов / И. Н. Носс. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 321 с.

40. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. URL : https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/ru/. (дата обращения 10.02.20).

41. Пономарев, А. Б. Методология научных исследований [Текст] / А. Б. Пономарев, Э. А. Пикулева. – Пермь : Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2014. – 186 с.

42. Принципы коррекционно-педагогической деятельности [Электронный ресурс] Студопедия // URL : <https://studopedia.info/5-122887.html> (дата обращения : 24.02.2020).

43. Принципы обучения [Электронный ресурс] Энциклопедия экономиста www.Grandars.ru // URL : <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/principyu-obucheniya.html> (дата обращения : 24. 02. 2020).

44. Проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности [Текст] / В. И. Долгова, Г. Г. Буторин, Е. В. Буркова и др. // Ученые

записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 324-328.

45. Прохоров, А. О. Ментальные репрезентации психических состояний: феноменологические и экспериментальные характеристики [Текст] // Экспериментальная психология. 2016. – Т.9. – № 2. – С.23-27.

46. Психодиагностика [Текст] : учебное пособие / И. И. Юматова, Е. Г. Шевырева, М. А. Вышквыркина и др. ; под общей редакцией А. К. Белоусовой, И. И. Юматовой. – Ростов н/Д. : Феникс, 2017. – 254 с. : ил.

47. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей и др. ; под общей редакцией Л. А. Головей. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 413 с.

48. Психология состояний [Текст] : Учебное пособие / А. О. Прохоров, М. Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдреева, М. М. Гарифуллина и др. ; под ред. А. О. Прохорова. – Москва: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

49. Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности [Текст] / А. О. Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

50. Психодиагностика [Текст] : учебник и практикум для вузов / А. Н. Кошелева и др. ; под редакцией А. Н. Кошелевой, В. В. Хороших. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 373 с.

51. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 720 с.

52. Рыбникова, Е. С. К проблеме дифференциации психических и эмоциональных состояний [Текст] // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2010. – №1. – С. 123-125.

53. Самооценка психических состояний [Электронный ресурс] ВСЕТЕСТЫ.RU // URL : <https://vsetesti.ru/245/> (дата обращения : 02.02.2020).

54. Севостьянова, С. С. Негативные эмоциональные состояния и их психокоррекция у детей подросткового возраста [Текст] / С. С. Севостьянова С.С., А. Ж. Тулешова // Вестник КГПИ. – 2016 – № 3. – С. 74-79.

55. Сольнин, Н. Э. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / Н. Э. Сольнин, Е. П. Лебедева // Ярославский педагогический вестник. – 2016. №6. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-prichiny-trevozhnosti-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения : 15.03.2020).

56. Солодянкина, О. В. [Текст] Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной работе : учебник и практикум для вузов / О. В. Солодянкина. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 206 с.

57. Сосновский, Б. А. Общая психология [Текст] : учебник для вузов / Б. А. Сосновский, О. Н. Молчанова, Э. Д. Телегина ; под редакцией Б. А. Сосновского. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 342 с.

58. Стресс и суицидальные мысли у подростков [Текст] / В. А. Розанов, А. И. Уханова, А. С. Волканова и др. // Суицидология. – 2016. – №3 (24). – С.20-31.

59. Тема 15: Моделирование как метод познания. Классификация и формы представления моделей [Электронный ресурс] URL: <https://www.altstu.ru/media/f/Tema-15-Modelirovanie.pdf> (дата обращения 25.02.2020).

60. Тупицына, Е. А. Особенности межличностных отношений в подростковом возрасте [Текст] / Е. А. Тупицына // Интеграция наук. – 2018. – №4 (19). – С. 410–412.

61. Устинова, Е. А. Возрастные границы подросткового периода [Текст] / Е. А. Устинова // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – № 1. – С. 148-151.

62. Устранение нежелательных эмоциональных состояний [Электронный ресурс] Элитариум: центр дополнительного образования / URL: <http://www.elitarium.ru/samoreguljacija-jemocii-reguljacija-naprjazhenie>

relaksacija-autogennaja-trenirovka-dyhanie-samokontrol-uprazhnenija/ (дата обращения 04.04.2020.)

63. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) [Текст] / О. В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2018. – 160 с.

64. Циркунова, Н. И. Взаимосвязь психических состояний подростков и школьной успеваемости [Текст] / Н. И. Циркунова // Вестник Могилевского государственного университета им. А. А. Куляшова. Сер. Психолого-педагогические науки: педагогика, психология, методология. – 2019. – № 2 (54). – С. 104-110.

65. Чаликова, О. С. Психодиагностическая работа психолога: теоретический и практический аспекты [Текст] : учеб.пособие / О. С. Чаликова. – Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 138 с.

66. Чебанова, Е. Н. Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» [Электронный ресурс] Официальный сайт ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей // URL: <https://infourok.ru/korrekcionnorazvivayuschaya-programma-snizhenie-povishennogo-urovnya-trevozhnosti-u-podrostkov-1885943.html> (дата обращения: 26.01.2020).

67. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 457 с.

68. Шевченко, Р. Д. Влияние детско-родительских отношений на межличностные взаимодействия подростков [Текст] / Р. Д. Шевченко // В сборнике : Современная психология и педагогика: проблемы и решения. Сборник статей по материалам XII международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 100–105.

69. Шулева, Е. И. Динамика эмоционального состояния подростков при просмотре фильмов [Текст] / Е. И. Шулева, А. О. Кузнецова, И. И. Шулев // Мир науки. – 2017. – Т. 5., № 4. – С. 37.

70. Щербатых, Ю. В. Психические состояния в учебном процессе: проблемы и способы оптимизации [Текст] / И. А. Щекина, Ю. В. Щербатых // Проблемы современного педагогического образования. 2017. – № 54-4. – С. 241-246.

71. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь [Текст] / П. Экман. – 2-е изд. / Пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 334 с. : ил.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики негативных психических состояний подростков Методика А. О. Прохорова «Психические состояния школьников»

Методика используется для диагностики психических состояний обучающихся подросткового возраста.

Фамилия, Имя: _____ Класс: _____

Инструкция: Дорогой друг! Оцени свое состояние в данный момент. Оценка следующая: 0 – данное состояние отсутствует, 1 – низкая, малая выраженность состояния, 2 – ниже среднего, 3 – средний уровень, 4 – выше среднего, 5 – данное состояние максимально выражено. Просим учитывать, что в опроснике представлен только один полюс шкалы состояний. Например, если вы отмечаете, что ваша активность = 5 баллам, то, естественно, пассивность – противоположное качество, в этом случае будет отсутствовать. А если активность будет ниже среднего (2 балла), то пассивность будет выше среднего уровня, т.е. достаточно высокая. Отвечайте, не ориентируйтесь ни на кого, т.к. нет ни плохих, ни хороших ответов.

Оценки 012345

1. Апатия (равнодушие, вялость, безразличие)
2. Активация (активность, энергичность)
3. Усталость (утомление)
4. Бодрость (жизнерадостность)
5. Страх (робость, боязнь, ужас)
6. Возбуждение (возбужденность)
7. Волнение (взволнованность)
8. Веселье (веселость)
9. Восхищение
10. Внимание (сосредоточенность, внимательность)
11. Печаль (грусть, горе, душевная боль)
12. Злость (злоба, озлобленность)
13. Интерес (заинтересованность, увлеченность, любопытство)
14. Трудность (тяжесть, затруднение, сложность, затруднительство)
15. Лень (ленность, безделье)
16. Настроение (1 – минимальный уровень, 5 – максимально хороший)
17. Радость
18. Скука (тоска)
19. Сонливость
20. Спокойствие (невозмутимость, хладнокровие, самообладание)
21. Счастье (блаженство, удача)
22. Удовлетворенность (довольство)
23. Удовольствие (наслаждение, приятность)
24. Терпение

Ключ к опроснику психических состояний школьников

1. Положительные деятельностные состояния: № 2, 4, 8, 9, 10, 13, 17, 20, 21, 22, 23, 24. Всего - 12. Доп. шкала № 16, если 3, 4, 5.
2. Отрицательные деятельностные состояния: № 1, 3, 5, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 18, 19. Всего - 11. Доп. шкала № 16, если 1, 2.

3. Положительные состояния общения: № 2,4, 6, 8, 9, 10, 13, 17, 21. Всего – 9. Доп. шкала № 16, если 3, 4, 5.
4. Отрицательные состояния общения: №1,3, 5, 7, 11, 12, 18,19. Всего – 8. Доп. шкала № 16, если 1, 2.
5. Состояния, обусловленные положительным отношением к окружающим (мотивационные состояния, положительные): № 10, 13. Всего-2.
6. Состояния, связанные с отрицательным отношением к окружающим (отрицательные мотивационные состояния): № 1,12, 14, 18, 15. Всего-5.
7. Положительные психофизиологические состояния: № 2, 4,6. Всего – 3.
8. Отрицательные психофизиологические состояния: №1,3,19. Всего – 3.
9. Положительные эмоциональные состояния: № 9, 17, 21, 22, 23, 8, 13, 20. Всего – 8. Доп. шкала № 16, если 4, 5.
10. Отрицательные эмоциональные состояния: № 5, 7,11, 12,18. Всего – 5. Доп. шкала № 16, если 1, 2.
11. Положительные волевые состояния: № 24, 20. Всего – 2.
12. Отрицательные волевые состояния: № 14, 15. Всего – 2.
13. Положительные интеллектуальные состояния: № 2, 10, 13. Всего – 3.
14. Отрицательные интеллектуальные состояния: № 14,
15. Всего – 2.

Методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»

Методика позволяет выявить уровень таких состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Фамилия, _____
 Имя: _____ Класс: _____

Вам предлагается описание различных состояний. Если это состояние наблюдается у Вас часто, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

II

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в1е-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.

IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I 1...10 вопрос - тревожность;
- II 11... 20 вопрос - фрустрация;
- III 21...29 вопрос - агрессивность;
- IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики негативных психических состояний подростков

Таблица 1. Результаты диагностики негативных психических состояний обучающихся 7 «А» класса (экспериментальная группа) по методике А. О. Прохорова «Психические состояния школьников»

Шифр	Показатели негативных психических состояний														Средний балл	
	1		2		3		4		5		6		7			
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
01А	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
02А	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
03А	4	в. сред.	3	сред.	4	в. сред.	2	н.сред.	4	в. сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
04А	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
05А	0	не выраж.	1	низ.	0	не выраж.	1	низ.	0	не выраж.	1	низ.	1	низ.	1	низ.
06А	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.
07А	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	1	низ.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
08А	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
09А	4	в. сред.	5	выс.	4	в. сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в. сред.
10А	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.	5	выс.	5	выс.	5	выс.	4	в.сред.
11А	2	н.сред.	2	н.сред.	1	низ.	3	сред.	1	низ.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
12А	4	в.сред.	5	выс.	5	выс.	4	в.сред.	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
13А	1	низ.	1	низ.	1	низ.	1	низ.	1	низ.	2	н.сред.	2	н.сред.	1	низ.
14А	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	5	выс.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.

Показатели негативных психических состояний:

- 1 – Отрицательные деятельностные состояния;
- 2 – Отрицательные состояния общения;
- 3 – Состояния, обусловленные отрицательным отношением к окружающим;
- 4 – Отрицательные психофизиологические состояния;
- 5 – Отрицательные эмоциональные состояния;
- 6 – Отрицательные волевые состояния;
- 7 – Отрицательные интеллектуальные состояния.

Таблица 2. Результаты диагностики негативных психических состояний обучающихся 7 «Б» класса (контрольная группа) по методике А. О. Прохорова «Психические состояния школьников»

Шифр	Показатели негативных психических состояний															
	1		2		3		4		5		6		7		Средний	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
01Б	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	2	н.сред.	1	низ.	1	низ.	2	н.сред.
02Б	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.	5	выс.	5	выс.	4	в.сред.
03Б	3	сред.	3	сред.	3	сред.	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.
04Б	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	1	низ.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
05Б	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	сред.	4	в.сред.
06Б	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
07Б	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	5	выс.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
08Б	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	1	низ.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.
09Б	2	н.сред.	2	н.сред.	1	низ.	1	низ.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
10Б	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
11Б	4	в.сред.	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
12Б	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
13Б	1	низ.	1	низ.	1	низ.	2	н.сред.	1	низ.	1	низ.	1	низ.	1	низ.

Показатели негативных психических состояний:

- 1 – Отрицательные деятельностные состояния;
- 2 – Отрицательные состояния общения;
- 3 – Состояния, обусловленные отрицательным отношением к окружающим;
- 4 – Отрицательные психофизиологические состояния;
- 5 – Отрицательные эмоциональные состояния;
- 6 – Отрицательные волевые состояния;
- 7 – Отрицательные интеллектуальные состояния.

Таблица 3. Результаты диагностики негативных психических состояний обучающихся 7 «А» класса (экспериментальная группа) по методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»

Шифр	Показатели негативных психических состояний									
	Тревожность		Фрустрация		Агрессивность		Ригидность		Средний	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
01А	5	низ.	7	низ.	6	низ.	4	низ.	6	низ.
02А	13	сред.	15	выс.	12	сред.	12	сред.	13	сред.
03А	8	сред.	9	сред.	5	низ.	13	сред.	9	сред.
04А	13	сред.	16	выс.	7	низ.	16	выс.	13	сред.
05А	4	низ.	5	низ.	12	сред.	9	сред.	8	сред.
06А	2	низ.	4	низ.	3	низ.	5	низ.	4	низ.

07А	5	низ.	6	низ.	13	сред.	10	сред.	9	сред.
08А	9	сред.	14	сред.	12	сред.	12	сред.	12	сред.
09А	10	сред.	11	сред.	6	низ.	14	сред.	10	сред.
10А	4	низ.	3	низ.	15	выс.	6	низ.	7	низ.
11А	11	сред.	6	низ.	5	низ.	14	сред.	9	сред.
12А	5	низ.	6	низ.	7	низ.	6	низ.	6	низ.
13А	1	низ.	3	низ.	1	низ.	3	низ.	2	низ.
14А	7	низ.	11	сред.	4	низ.	8	сред.	8	сред.

Таблица 4. Результаты диагностики негативных психических состояний обучающихся 7 «Б» класса (контрольная группа) по методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»

Шифр	Показатели негативных психических состояний									
	Тревожность		Фрустрация		Агрессивность		Ригидность		Средний	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
01Б	7	низ.	5	низ.	7	низ.	14	сред.	8	сред.
02Б	10	сред.	10	сред.	9	сред.	9	сред.	10	сред.
03Б	8	сред.	12	сред.	7	низ.	10	сред.	9	сред.
04Б	9	сред.	8	сред.	6	низ.	10	сред.	8	сред.
05Б	12	сред.	13	сред.	11	сред.	17	выс.	13	сред.
06Б	12	сред.	10	сред.	6	низ.	10	сред.	10	сред.
07Б	13	сред.	12	сред.	17	выс.	17	выс.	15	выс.
08Б	7	низ.	7	низ.	8	сред.	13	сред.	9	сред.
09Б	5	низ.	10	сред.	3	низ.	15	выс.	8	сред.
10Б	4	низ.	6	низ.	8	сред.	9	сред.	7	низ.
11Б	5	низ.	7	низ.	11	сред.	11	сред.	9	сред.
12Б	9	сред.	15	выс.	13	сред.	17	выс.	14	сред.
13Б	3	низ.	2	низ.	2	низ.	5	низ.	3	низ.

Математико-статистическая обработка результатов исследования

Таблица 5. Расчет U-критерия Манна – Уитни при сопоставлении показателей негативных психических состояний контрольной и экспериментальной групп до проведения формирующего эксперимента

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	2	8.5	2	8.5
2	4	21	4	21
3	4	21	3	13.5
4	4	21	2	8.5
5	1	3	4	21
6	0	1	4	21

7	2	8.5	4	21
8	4	21	3	13.5
9	4	21	2	8.5
10	4	21	2	8.5
11	2	8.5	4	21
12	4	21	2	8.5
13	1	3	1	3
14	4	21		
Суммы:		200.5		177.5

H_0 : уровень негативных психических состояний в 7 «А» классе не имеет статистически значимых отличий от уровня негативных психических состояний в 7 «Б» классе.

H_1 : уровень негативных психических состояний в 7 «А» классе статистически значимо отличается от уровня негативных психических состояний в 7 «Б» классе.

Расчет U-критерия Манна-Уитни:

$$U_{\text{эмп}} = n_1 n_2 + \frac{n_x(n_x+1)}{2} - T_x = 14 * 13 + \frac{14*15}{2} - 200,5 = 86,5$$

$$U_{\text{кр}} = 43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$U_{\text{кр}} = 56 \quad (p \leq 0.05)$$

Полученное $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости, H_1 отклоняется, принимается H_0 : уровень негативных психических состояний в экспериментальной выборке не имеет статистически значимых отличий от уровня негативных психических состояний в контрольной выборке

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения

Цель коррекционно-развивающей программы: провести психолого-педагогическую коррекцию негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения.

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство участников с ведущим, целями и задачами программы, разработка и принятие групповых правил.

Оборудование: листы бумаги формата А4; цветные карандаши или фломастеры.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Знакомство.

Цель: знакомство участников тренинга с ведущим, друг с другом.

Проведение упражнения. Упражнение проходит в стеле интервью. Участники делятся на пары (желательно с кем меньше всего контактируют) и задают друг другу интересные вопросы (6 вопросов). Ответы записываются или запоминаются. Затем представляются от лица напарника. Например: «Я Иванов, люблю жареную картошку, читать детективы и т.д.»

3. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

4. Разработка и принятие групповых правил.

Цель: обеспечение психологической безопасности на занятиях путем разработки и принятия правил группы, обязательных для всех участников.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает участникам разработать и обсудить групповые правила. Участники в течение двух минут придумывают правила, затем по кругу высказываются, обсуждают и принимают общие для всех правила группы; психолог записывает принятые правила на листе ватмана, а участники оставляют свои подписи под ними. Ведущий руководит процессом обсуждения, плавно подводя участников к следующим правилам:

- 1) Правило конфиденциальности;
- 2) Правило Я-высказывания;
- 3) Правило «Здесь и теперь»;
- 4) Правило личной активности;
- 5) Правило персонификации высказывания;
- 6) Правило «Одного микрофона»;

- 7) Правило «Стоп»
5. Упражнение «Автопортрет».
Цель: раскрытие творческого потенциала участников, снятие тревожности.
Необходимые материалы: наборы карандашей и листы бумаги по 3 на каждого участника.

Проведение упражнения. Психолог предлагает подросткам нарисовать самих себя в трёх «зеркала»:

- в первом - такими, какими они представляются себе сами;
- во втором - такими, какими они хотят быть;
- в третьем - такими, какими их видят друзья.

После рисования проводится обсуждение рисунков

6. Упражнение «Тряпичная кукла».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Проведение упражнения. Участникам предлагается представить себя ватной куклой и повторять за ведущим те движения, которые он будет показывать.

«У куклы мягкая, мягкая шея. Голова падает (легко и свободно опускаем голову на грудь, подбородок касается груди). У неё мягкие, мягкие плечики (расслабляем мышцы плеча).

У неё мягкие, мягкие руки (руки свободно и расслаблено висят вдоль тела). У неё мягкая спина (расслабляем мышцы спины). У неё мягкий живот (расслабляем мышцы живота).

Дышите свободно и легко. У неё мягкие ноги, которые совсем её не слушаются (расслабляем мышцы ног). Дышите легко и свободно. Попробуйте так походить.

Замечательная куколка! Хорошо. А теперь давайте снова станем детьми!

7. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия

8. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Психолог предлагает участникам завести «Дневник настроения», куда они должны будут записывать свои впечатления от каждого занятия. Также делаются записи в конце каждого дня о своих наиболее ярких впечатлениях и причинах, их вызвавших. В качестве дневника можно взять обычную тетрадь.

9. Ритуал прощания.

Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 2. «Знакомство продолжается»

Цель: формирование у участников тренинга представления об особенностях работы тренинговой группы, преодоление тревоги.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др).

Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Ведущий просит участников продемонстрировать «Дневники настроения» и рассказать о том, с чем они столкнулись в ходе заполнения дневника.

4. Упражнение «Передай эмоцию».

Цель: развитие наблюдательности, способности к эмпатии.

Проведение упражнения. Ведущий загадывает одному из участников эмоцию, которую тот должен изобразить и передать другому участнику, а тот в свою очередь следующему и так по кругу. Задача участников – максимально точно скопировать и передать эмоцию, а также определить, какую эмоцию загадывал ведущий. После завершения упражнения проводится рефлексия, в ходе которой подростки делятся впечатлениями от упражнения.

5. Беседа (продолжение упражнения «Автопортрет»).

Цель: формирование атмосферы доверия, умения находить положительные качества в окружающих.

Проведение упражнения. Психолог вывешивает рисунки на доску или выкладывает на парту. Задача участников тренинга рассмотреть каждый из рисунков и отметить в них положительные моменты, похвалить. Дети высказываются по очереди. Затем проводится рефлексия, в ходе которой участники анализируют эмоции, возникавшие у них в момент изучения рисунков, а также делятся переживаниями, которые возникали в тот момент, когда другие оценивали их работу.

6. Упражнение «Какие мы разные!».

Цель: поиск обучающимися внутренних ресурсов, самоанализ.

Необходимые материалы: листы бумаги по количеству участников тренинга, ручки.

Проведение упражнения. Участникам занятия раздаются листы бумаги, на которых предлагается написать 3 качества, делающие их носителя уникальными в коллективе. Затем ведущий собирает листы с записанными на них качествами. Листы не должны быть подписаны. Ведущий зачитывает написанное, а участники пытаются угадать о ком из них идет речь.

Вопросы к обсуждению:

- Какие затруднения вызвало у вас данное упражнение? Что помогло справиться?
- Какие чувства вы испытывали, когда зачитывали и отгадывали вас и ваши качества?

7. Упражнение «Как мы похожи!».

Цель: улучшение контакта между обучающимися, отработка навыков общения.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Проведение упражнения. Ведущий просит группу разделиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение. Каждая пара должна найти и записать как можно больше характеристик, верных для них обоих за 3 минуты. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т. д. Через 3 минуты каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

8. Упражнение «Свечки на торте».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Проведение упражнения. Ведущий дает подросткам следующую инструкцию: «Давайте притворимся, что мы свечи на торте. Цвет вы можете выбрать тот, который вам больше нравится. Поначалу мы стоим высокие и прямые. Мы выглядим совсем как деревянные солдатики. Тела наши крепки. А теперь огонь припекает все сильнее. Вы начинаете плавиться. Сначала падает голова... Теперь плечи... руки... Воск, из которого вы сделаны, тает медленно. Ваши ноги оседают... и медленно... медленно... вы становитесь лужицей воска на полу. А теперь поднимается холодный ветер и дует на вас: Ф-ф-у... Ф-ф-у... Ф-ф-у-у-у", – и вы снова становитесь стройными и прямыми».

9. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия. Также участники делают записи о своих впечатлениях в «Дневнике настроения».

10. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Психолог просит обучающихся в течение недели каждый день делать пометки о том, какие эмоции и состояния они испытывали в течение дня.

11. Ритуал прощания.

Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 3. Что такое психические состояния?

Цель: формирование у обучающихся представления о психических состояниях.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др.). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ,жимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Ведущий просит участников рассказать о том, с чем они столкнулись в ходе заполнения дневника.

4. Беседа на тему «Психические состояния человека».

Цель: знакомство обучающихся с категорией «Психические состояния».

Проведение упражнения. Ведущий предлагает подумать над вопросами:

- Почему всегда после тех или иных катастроф людям оказывают не только медицинскую, но и психологическую помощь?
- Почему в любой хорошей футбольной команде со спортсменами, помимо тренера, работает психолог?

После обсуждения делается вывод, что психолог работает над изменением состояния людей и что это необходимо для улучшения их настроения и повышения активности. Ведущий предлагает подросткам подумать над тем, что такое психическое состояние.

В конце обсуждения они приходят к выводу, что психическое состояние – это проявление человеческой психики, сопровождающееся как внутренними, так и внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, выражающееся чаще всего в эмоциях и окрашивающее всю психическую деятельность человека.

5. Упражнение «Опиши состояние».

Цель: формирование у обучающихся способности к различению психических состояний, развитие рефлексии.

Необходимые материалы: карточки с названиями состояний.

Проведение упражнения. Участникам раздаются карточки с названиями состояний: сосредоточенность, рассеянность, подъем, скука, апатия, возбуждение, монотонность, пресыщение, утомление, вдохновение. Им нужно как можно точнее описать эти состояния.

6. Упражнение «Желательные и нежелательные состояния на уроке».

Цель: определение обучающимися психических состояний, являющихся наиболее благоприятными для усвоения учебного материала.

Проведение упражнения. Ведущий записывает на доске несколько состояний и предлагает учащимся подумать, какие из них будут способствовать высокому результату в учебе (то есть желательны), а какие – нет.

Сосредоточенность, увлеченность, апатия, решительность, упорство, робость, неуверенность, мобилизованность.

Затем ведущий предлагает подумать, можно ли применить это деление состояний на желательные и нежелательные к спортсменам, врачам, менеджерам? Делается вывод о том, что для успеха в любой деятельности необходимо уметь вызывать у себя «желательные состояния».

7. Упражнение «Любимый цвет, любимое блюдо».

Цель: раскрытие участников тренинга, развитие рефлексии.

Необходимые материалы: ручки, листы бумаги.

Проведение упражнения. Учащиеся дают письменное описание своему любимому цвету, блюду, погоде. Затем ведущий собирает листочки и зачитывает записи. Подростки пытаются определить авторство. Правильно угадавший участник получает балл. Выигрывает участник, набравший наибольшее количество баллов.

8. Релаксация.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Проведение упражнения. Психолог дает участникам следующую инструкцию: Встаньте прямо. Представьте, что вы тянетесь вверх, как стебель вместе с распустившимся на нем цветком, открывающим свои лепестки солнцу. Глубоко вдохните. Если ваше внимание рассеяно, сосредоточьтесь на точке или объекте прямо перед собой. Закиньте сомкнутые руки за голову. Затем разъедините их и вытяните руки к потолку. Сосредоточьтесь на дыхании. Представьте, что хотите дотянуться пальцами до звезд. Плавно опустите руки. Дотянитесь до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если вы не можете этого сделать без напряжения, наклоняйтесь не так низко.

9. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия. Также участники делают записи о своих впечатлениях в «Дневнике настроения».

10. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Психолог просит участников понаблюдать за тем, какие «желательные» и «нежелательные» состояния они испытывали на уроках в течение недели. Также просит отметить в «Дневнике настроения» какие состояния испытывались ими чаще и почему.

11. Ритуал прощания.

Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 4. Какие бывают психические состояния?

Цель: формирование у обучающихся представлений о разнообразии психических состояний.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др.). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ,жимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Психолог просит участников рассказать о результатах наблюдений за своим психическим состоянием на уроках в течение недели.

4. Беседа на тему «Виды психических состояний».

Цель: формирование у обучающихся представлений о видах психических состояний.

Психолог рассказывает о том, что каждый человек может испытывать самые разные психические состояния. Состояния эти могут быть как позитивными, так и негативными, как длительными, так и кратковременными и т.д.

5. Упражнение «Калейдоскоп эмоций».

Цель: развитие эмпатии у обучающихся.

Проведение упражнения. Психолог предлагает подросткам разбиться на команды (по любому признаку). Каждая команда получает карточку. На карточке описана ситуация. Задача каждой команды – разыграть описанную ситуацию в соответствии с той эмоцией, которая указана на карточке.

Ситуации:

- Потерял деньги, на которые нужно было купить хлеб.
- Опоздал на киносеанс.
- Разорвал куртку.

В конце упражнения психолог подчеркивает, что одно и то же событие может вызвать разные эмоции и состояния у разных людей, т. е. эмоции зависят не от событий, а от отношения к ним самого человека.

6. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия. Также участники делают записи о своих впечатлениях в «Дневнике настроения».

7. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Психолог просит участников понаблюдать за своим психическим состоянием в течение недели в повседневной жизни и отметить в «Дневнике настроения», какие состояния возникают чаще и почему.

8. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 5. Какие состояния у меня?

Цель: развитие рефлексии у обучающихся.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др.). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Психолог просит участников рассказать о результатах наблюдений за своим психическим состоянием в повседневной жизни в течение недели.

4. Упражнение «Кто я? Какой я?».

Цель: развитие у обучающихся навыков самоанализа и рефлексии, анализ наиболее свойственных психических состояний.

Необходимые материалы: плакат с личностными качествами.

Проведение упражнения. Участникам дается следующая инструкция: «Продолжите письменно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате».

Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

Список слов: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

При обсуждении результатов данной процедуры следует обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

5. Упражнение «Горячий стул».

Цель: повышение самооценки обучающихся, уменьшение тревожности.

Необходимые материалы: плакат с личностными характеристиками, стул.

Проведение упражнения. В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...». Участники могут использовать только те качества, которые есть на плакате. Следует избегать определений «хорошо», «плохо». Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

Задача подростка, сидящего на стуле, отмечать совпадения с теми качествами, которые были им записаны в предыдущем упражнении. После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

6. Упражнение «Я в лучах солнца».

Цель: повышение самооценки обучающихся, сравнение собственных представлений о себе с представлениями окружающих.

Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, листы бумаги.

Проведение упражнения. Психолог дает следующую инструкцию: «Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я», можно нарисовать в круге себя. От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим».

7. Психогеометрический тест.

Цель: экспресс-диагностика личности обучающихся, анализ своих личностных качеств.

Необходимые материалы: стимульный материал для психогеометрического теста.

Проведение упражнения. Обучающиеся выбирают фигуру: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг, которая им наиболее симпатична, знакомятся с социально-психологическими особенностями «геометрических» типов личности.

Обсуждение:

- Много ли было схожих черт личности по результатам теста?
- Каких психологических свойств больше совпало: положительных или отрицательных?

8. Анкета «Что ты знаешь о себе».

Цель: самоанализ, осознание обучающимися собственной уникальности.

Проведение упражнения. Участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Как я отношусь к себе?
2. Какое настроение бывает у меня чаще всего?
3. Что для меня важнее всего в жизни?
4. Что у меня получается лучше всего?
5. Какой у меня характер?
6. Часто ли я сомневаюсь в чем-либо?
7. Чего во мне больше – уверенности в себе или робости?
8. О чем я мечтаю?

В конце психолог делает вывод о том, что все мы разные и каждый из нас уникален.

9. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия. Также участники делают записи о своих впечатлениях в «Дневнике настроения».

10. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Психолог предлагает обучающимся проанализировать свои личностные качества и то, как они связаны с психическими состояниями.

11. Ритуал прощания.

Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 6. Какие состояния у других?

Цель: развитие эмпатии у обучающихся.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др.). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Участники рассказывают о результатах проведенной работы по анализу связи личностных качеств и психических состояний.

4. Упражнение «Мой сосед».

Цель: развитие эмпатии и навыков общения.

Проведение упражнения. Ведущий просит участников разбиться на пары по принципу: объединиться с соседом, который оказался справа. Задача упражнения состоит в том, что в течение 3 минут участники должны как можно больше узнать о своем партнере (что нового с ним произошло за неделю, какие чувства, эмоции, настроение испытывал и т.п.). Затем подростки меняются ролями. Через 5 минут каждый участник по кругу представляет своего соседа: рассказывает все, что удалось о нем узнать за это время.

5. Беседа на тему «Эмоции».

Цель: формирование представления о разнообразии эмоций человека и их проявлениях.

Необходимые материалы и оборудование: компьютер, проектор, экран, презентация.

Психолог предлагает участникам ответить на следующие вопросы:

- что такое эмоции;
- какие эмоции вы знаете;
- как часто человек испытывает эмоции;
- для чего нужны эмоции;
- какие эмоции вы испытывали сегодня, чем они были вызваны;
- важно ли осознавать, что испытываешь какие-то эмоции;
- по каким признакам мы замечаем, что испытываем какие-то эмоции.

Ведущий демонстрирует фотографии (слайды из презентации), на которых изображены лица с разными эмоциями: радость, удивление, страх, гнев. Предлагает участникам назвать каждое состояние.

6. Упражнение «Неоконченные предложения».

Цель: выявление осознаваемых и неосознаваемых установок.

Проведение упражнения. Психолог предлагает участникам написать окончания предложений в «Дневниках настроения». Он записывает на доске начало предложений:

- Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...
- Откровенно говоря, для меня очень важно...
- Откровенно говоря, я ненавижу, когда...
- Откровенно говоря, я радуюсь, когда...
- Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем участникам предлагается по желанию зачитать свои ответы вслух.

Психолог задает следующие вопросы для обсуждения: «Все ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг – такой, которому можно доверять. Может ли взрослый (родитель, учитель) быть вашим другом?»

7. Упражнение «Скульптура».

Цель: развитие экспрессивности, умения выражать свои чувства.

Необходимое оборудование: таблица, на которой записаны чувства.

Ведущий показывает таблицу чувств. Делит участников на две группы – «скульпторов» и «изделий». Каждый «скульптор» выбирает из таблицы чувство и ставит свою «модель» в позу, наиболее типичную для выражения данного чувства. Завершив работу, «скульпторы» оценивают работы друг друга и пытаются отгадать изображенные чувства. Затем участники меняются ролями.

8. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия. Также участники делают записи о своих впечатлениях в «Дневнике настроения».

9. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Психолог просит участников в течение недели понаблюдать за своими родными и друзьями и постараться отметить отличительные черты в проявлении ими различных психических состояний.

10. Ритуал прощания.

Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 7. Что влияет на мое психическое состояние?

Цель: формирование у обучающихся представлений о факторах, влияющих на психическое состояние.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др.). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ,жимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Ведущий просит поделиться участников впечатлениями от проделанной работы по наблюдению за психическими состояниями окружающих людей.

4. Беседа на тему «Факторы, влияющие на психическое состояние».

Цель: обсуждение основных факторов, влияющих на психическое состояние.

Ведущий предлагает участникам обсудить основные факторы, лежащие в основе психических состояний. В конце обсуждения психолог делает вывод о том, что психические состояния зависят как от внутренних факторов (темперамент, характер и др.), так и от внешних обстоятельств.

5. Упражнение «Ромашка».

Цель: выделение обучающимися наиболее значимых для них факторов, влияющих на психическое состояние.

Необходимые материалы: листы ватмана, клей, карандаши, листы белой и цветной бумаги.

Проведение упражнения. Психолог делит участников на 3 группы. Участникам дается задание в группах обсудить занятия, которые, по их мнению, помогают улучшить их психическое состояние. Предложенные варианты записываются на листах бумаги, напоминающих по форме лепестки цветов. Затем каждая группа приклеивает свои варианты на ватман так, чтобы получился цветок. Участники при помощи цветной бумаги оформляют композицию. Получившиеся «ромашки» крепятся на доску. В процессе обсуждения делается вывод о том, что разные люди пользуются разными способами, помогающими улучшить их психическое состояние.

6. Упражнение «Проблемы».

Цель: обучение способам анализа и решения проблем.

Проведение упражнения. Психолог предлагает разобрать понятие «проблема», предоставив возможность каждому участнику высказать свою точку зрения. Психолог: «В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках».

Участникам предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о своих:

- боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;
- стремлении обвинить в своих проблемах других.

7. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия. Также участники делают записи о своих впечатлениях в «Дневнике настроения».

8. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Психолог предлагает участникам попробовать в течение недели применять способы улучшения состояния, предложенные в упражнении «Ромашка» в ситуациях, сопровождающихся негативными психическими состояниями и переживаниями. Наблюдения записываются в «Дневник настроения».

9. Ритуал прощания. Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 8. Психические состояния и творчество.

Цель: коррекция негативных психических состояний в творческой деятельности.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для

разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др.). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Психолог предлагает поделиться впечатлениями от проделанной работы по наблюдению за изменением психических состояний в зависимости от выполняемой деятельности.

4. Упражнение «Свободное рисование».

Цель: выражение обучающимися своего актуального состояния посредством рисования.

Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, листы бумаги.

Проведение упражнения. Психолог предлагает участникам в течение 2 минут рисовать свободно на бумаге неструктурированные линии, зигзаги и т.п., не задумываясь над содержанием. Затем участникам предлагается посмотреть на получившийся рисунок и подумать, на какое состояние или эмоцию он похож. После этого дается время на то, чтобы дорисовать рисунок до полного, различимого образа.

5. Упражнение «Проективный рисунок».

Цель: выражение обучающимися чувств, мыслей, отношения к самим себе посредством рисования; развитие эмпатии.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Проведение упражнения. Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Вопросы к обсуждению:

- Легко ли вам было выполнить это задание?
- Удалось ли определить эмоциональное состояние, запечатленное на других рисунках?

6. Упражнение «Заброшенный сад».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Проведение упражнения. Ведущий читает следующую инструкцию: «Представь, что тыходишь в заброшенный сад. И становишься его садовником. Тебе хочется очистить его от мокрых листьев и веток, ты берешь грабли, садовые инструменты и начинаешь свою работу. Ты подстригаешь разросшуюся траву и срезаешь старые ветви. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажаеть новые цветы и кустарники, самые разные. Сад наполняется прекрасными звуками: ты слышишь жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада, потаенный звук глубокого покоя. Этот покой обновляет твои чувства. Ты ощущаешь свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; сильный, как крепкий кофе, запах земли. Воздух отдает дымком. Кто-то разжег костер. Представь что-нибудь вкусненькое. Представляя это, опусти руки с края бревна, на котором ты сидишь, коснись прохладной влажной земли. Ты можешь навсегда остаться в этом саду, он так много дарит тебе в благодарность за маленькую заботу. Все шесть чувств говорят тебе, что этот сад совершенен, и ты можешь прийти в него в любое время. Он цветет в твоём воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.

Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, ощущая аромат воздуха. Медленно открой глаза»

7. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия. Также участники делают записи о своих впечатлениях в «Дневнике настроения».

8. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Участникам предлагается подумать над тем, какие еще виды творчества, кроме рисования, способны благотворно влиять на психическое состояние.

9. Ритуал прощания.

Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 9. Как справиться с плохим настроением.

Цель: обучение навыкам саморегуляции психических состояний.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др.). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ,жимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Участники рассказывают о способах преодоления негативных психических состояний посредством творчества.

4. Упражнение «Хорошее самочувствие».

Цель: поиск ресурсных переживаний, помогающих справиться с негативными психическими состояниями.

Проведение упражнения. Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

5. Упражнение «Аукцион».

Цель: анализ и обсуждение различных способов преодоления негативных психических состояний.

Проведение упражнения. По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

6. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия. Также участники делают записи о своих впечатлениях в «Дневнике настроения».

7. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Участникам предлагается понаблюдать за тем, в каком настроении они пребывают чаще всего, от чего это настроение зависит и как проявляется. Все наблюдения записываются в «Дневник настроения».

8. Ритуал прощания.

Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 10. Я умею управлять своим состоянием.

Цель: отработка и закрепление навыков саморегуляции психического состояния.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др.). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ,жимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники пишут на стикерах, соответствующих настроению, о своих ожиданиях от встречи, зачитывают вслух написанное, после чего крепят стикеры на доску.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Участники делятся своими наблюдениями за настроением и тем, как оно изменяется.

4. Дыхательная гимнастика.

Цель: обучение способам контроля своего состояния посредством дыхательной гимнастики.

Проведение упражнения. Ведущий рассказывает подросткам о том, что специальным образом организованное дыхание приводит к снижению напряжения. Часто

используется ритмичное дыхание, т. е. дыхание со счетом, который помогает держать определенный ритм, сохраняя одинаковый темп вдоха и выдоха. Выделяют мобилизующее и успокаивающее дыхание. Успокаивающим считают дыхание с коротким вдохом и длинным выдохом, а также последующей задержкой. Мобилизующим считают такое дыхание: вдох средней величины, небольшая задержка, затем резкий выдох. На экзамене лучше использовать ритмичное или успокаивающее дыхание.

Примеры дыхательных упражнений:

1) «Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).

2) «Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание).

3) «Пар». В холодную погоду видно, как изо рта выходит пар в виде шарика. Нужно вдохнуть воздух, а затем резко выдохнуть его, чтобы облако пара получилось больше.

5. Упражнение «Детские обиды».

Цель: анализ способов реакции обучающихся на негативные события и состояния.

Необходимые материалы: карандаши, листы бумаги.

Проведение упражнения. Психолог дает следующую инструкцию: «Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)?»

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение:

– Что такое обида?

– Как долго сохраняются обиды?

– Справедливые и несправедливые обиды и т.д.

6. Упражнение «Копилка обид».

Цель: обучение способам реагирования на негативные события и состояния.

Проведение упражнения. Участникам предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой.

Обсуждение:

– Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

– Как относиться к обидчику в дальнейшем?

– Прощение обиды.

7. Упражнение «Дерево».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Необходимые материалы: ватман, карандаши, фломастеры, гуашь, кисти, листы бумаги формата А4.

Проведение упражнения. Визуализация читается под мягкую расслабляющую музыку. Ведущий дает следующую инструкцию: «Пожалуйста, займите удобную для вас позу. Затем закройте глаза и выровняйте дыхание. И, когда вы закрыли глаза и выровняли дыхание, направьте ваше дыхание, ваше сознание в середину грудной клетки. И попробуйте прямо сейчас в середине грудной клетки обнаружить теплую точку... Сделайте мягкий медленный вдох в эту точку и мягкий медленный выдох из нее... Когда

вы вдыхаете, вдыхайте чистую энергию радости, любви к жизни, доброты и гармонии... А выдыхая, выдыхайте то, что мешает вам – зависть, раздражительность, злость, негативное отношение к себе, к другим, к миру. И пусть с каждым вдохом и выдохом ваше состояние становится светлее и чище, яснее, прозрачнее и сильнее. А теперь попробуйте увидеть дерево вашей жизни. То дерево, которое близко вам по духу, которое вы ощущаете родным. Это может быть береза, дуб, сосна, ель или какое-то другое дерево... Попробуйте четко представить перед вашим мысленным взором это дерево. Сфокусируйте ваше внимание на корнях этого дерева. Насколько оно укоренено через общественный долг, через связи с другими? Посмотрите на ваши связи с теми людьми, с которыми у вас есть родственные узы: сестра, брат, мать, отец, дяди, тети... Сфокусируйте ваше внимание на корнях ваших симпатий: друзья, подруги, эмоционально значимые люди. Какого качества эти связи? Сфокусируйте ваше внимание на стволе этого дерева – ваш опыт жизни; ваши знания, умения, навыки. Посмотрите на ваше дерево и ствол этого дерева. Насколько это сильный ствол, насколько здоровый? И насколько он живой? Насколько в нем много движения соков, насколько вы развиваетесь в знаниях, умениях, навыках? И затем сфокусируйте ваше внимание на кроне: ваши самые важные качества, те личностные свойства, которые вы демонстрируете. Постарайтесь запомнить ваше дерево во всех подробностях и мельчайших деталях. Взгляните на него в последний раз и возвращайтесь в эту комнату».

После окончания визуализации участники рисуют свое дерево на отдельных листах бумаги, потом вырывают листок по контуру без помощи ножниц и находят для него место на общем листе ватмана.

Ведущий: «Вы видите перед собой прекрасные деревья... Они очень разные. Посмотрите, хватает ли этим деревьям солнца и ветра? Может быть, какое-то дерево нуждается в поливе или ему одиноко? Сейчас вы можете сделать любому дереву подарок, добавить что-то или оставить послание. Вы можете сделать подарок и для своего дерева. Опыт дарения очень важен и для того, кто получает подарок, и особенно для того, кто его делает» (участники делают «подарки» для деревьев).

8. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники записывают на цветных стикерах свои пожелания, впечатления и эмоции, высказываются и крепят стикеры на доску рядом со стикерами, которые были прикреплены в начале занятия. Также участники делают записи о своих впечатлениях в «Дневнике настроения».

9. Домашнее задание.

Цель: стимулирование участников к самостоятельной работе, закрепление достигнутых результатов.

Участникам предлагается применить изученные способы регуляции состояния и настроения, результаты наблюдений отметить в «Дневнике настроения».

10. Ритуал прощания.

Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

Занятие 11. Подведем итоги.

Цель: подведение итогов работы группы к моменту завершения коррекционно-развивающей программы.

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Проведение упражнения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп (пионерский салют, японский поклон и др.). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ,жимают протянутую им руку и т. д.). Важно, чтобы приветствия не повторялись.

2. Сбор ожиданий.

Цель: получение ведущим информации об ожиданиях участников от встречи.

Проведение упражнения. Участники в устной форме делятся своими ожиданиями от занятия.

3. Проверка домашнего задания.

Цель: обсуждение результатов самостоятельной работы участников тренинга.

Участники делятся результатами наблюдений за изменениями своего психического состояния.

4. Упражнение «Дерево радости».

Цель: анализ участниками личных достижений на момент завершения коррекционно-развивающей программы.

Необходимые материалы: лист ватмана, цветные стикеры.

Проведение упражнения. На стикерах разных цветов в виде листочков участники пишут свои радости и успехи, которые они достигли в ходе проведения занятий (желтые и зеленые), трудности и оставшиеся вопросы (на синих, серых). Листочки приклеиваются на заготовленный трафарет дерева. Проводится обсуждение.

5. Упражнение «Прощай».

Цель: подведение участниками итогов, оценка работы группы.

Проведение упражнения. Ведущий обращается к группе со словами: «Наши занятия подошли к концу. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь».

6. Рефлексия.

Цель: анализ участниками впечатлений от занятия, организация обратной связи.

Проведение упражнения. Участники в устной форме делятся своими впечатлениями, высказывают пожелания.

7. Ритуал прощания.

Цель: завершение работы тренинговой группы.

Проведение упражнения. Ведущий предлагает одному из участников повернуться к соседу слева со словами: «Я рад общаться с тобой!». Тот в свою очередь поворачивается к своему соседу слева, произнеся эти же слова. Завершает упражнение ведущий словами: «Я рад с вами общаться! Благодарю вас за активную работу. До новых встреч!».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний подростков в условиях образовательного учреждения

Таблица 6. Результаты диагностики негативных психических состояний обучающихся 7 «А» класса (экспериментальная группа) по методике А. О. Прохорова «Психические состояния школьников» после проведения психолого-педагогической коррекции

Шифр	Показатели негативных психических состояний															
	1		2		3		4		5		6		7		Средний	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
01А	4	в.сред.	2	н.сред.	3	сред.	4	в.сред.	2	н.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.
02А	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.
03А	4	в.сред.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	3	сред.	3	сред.
04А	3	сред.	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.
05А	1	низ.	2	н.сред.	0	не выраж.	1	низ.	0	не выраж.	1	низ.	1	низ.	1	низ.
06А	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.	0	не выраж.
07А	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	1	низ.	2	н.сред.	3	сред.	2	н.сред.
08А	4	в.сред.	3	сред.	3	в.сред.	4	в.сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	3	сред.
09А	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	3	сред.
10А	5	выс.	4	в.сред.	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.	5	выс.	5	выс.	4	в.сред.
11А	2	н.сред.	2	н.сред.	1	низ.	3	сред.	1	низ.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
12А	3	сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	3	сред.
13А	1	низ.	1	низ.	1	низ.	1	низ.	1	низ.	2	н.сред.	2	н.сред.	1	низ.
14А	3	сред.	4	в.сред.	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.

Показатели негативных психических состояний:

- 1 – Отрицательные деятельностные состояния;
- 2 – Отрицательные состояния общения;
- 3 – Состояния, обусловленные отрицательным отношением к окружающим;
- 4 – Отрицательные психофизиологические состояния;
- 5 – Отрицательные эмоциональные состояния;
- 6 – Отрицательные волевые состояния;
- 7 – Отрицательные интеллектуальные состояния.

Таблица 7. Результаты диагностики негативных психических состояний обучающихся 7 «Б» класса (контрольная группа) по методике А. О. Прохорова «Психические состояния школьников» после проведения психолого-педагогической коррекции

Шифр	Показатели негативных психических состояний															
	1		2		3		4		5		6		7		Средний	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
01Б	3	сред.	2	н.сред.	3	сред.	4	в.сред.	3	сред.	1	низ.	1	низ.	2	н.сред.
02Б	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.	5	выс.	5	выс.	4	в.сред.
03Б	3	сред.	4	в.сред.	3	сред.	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.
04Б	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	1	низ.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
05Б	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.
06Б	3	сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
07Б	2	н.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	5	выс.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
08Б	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	4	в.сред.
09Б	2	н.сред.	2	н.сред.	1	низ.	1	низ.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
10Б	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
11Б	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	4	в.сред.	4	в.сред.	3	сред.
12Б	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	2	н.сред.	3	сред.	3	сред.	3	сред.	2	н.сред.
13Б	2	н.сред.	1	низ.	1	низ.	2	н.сред.	1	низ.	1	низ.	1	низ.	1	низ.

Показатели негативных психических состояний:

- 1 – Отрицательные деятельностные состояния;
- 2 – Отрицательные состояния общения;
- 3 – Состояния, обусловленные отрицательным отношением к окружающим;
- 4 – Отрицательные психофизиологические состояния;
- 5 – Отрицательные эмоциональные состояния;
- 6 – Отрицательные волевые состояния;
- 7 – Отрицательные интеллектуальные состояния.

Таблица 8. Результаты диагностики негативных психических состояний обучающихся 7 «А» класса (экспериментальная группа) по методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний» после проведения программы психолого-педагогической коррекции

Шифр	Показатели негативных психических состояний							
	Тревожность		Фрустрация		Агрессивность		Ригидность	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
01А	5	низ.	8	сред.	6	низ.	4	низ.
02А	12	сред.	14	сред.	11	сред.	12	сред.
03А	8	сред.	9	сред.	4	низ.	13	сред.
04А	10	сред.	14	сред.	5	низ.	13	сред.

05А	4	низ.	5	низ.	12	сред.	9	сред.
06А	2	низ.	4	низ.	3	низ.	5	низ.
07А	6	низ.	8	сред.	15	выс.	10	сред.
08А	7	низ.	14	сред.	12	сред.	12	сред.
09А	10	сред.	11	сред.	6	низ.	15	выс.
10А	4	низ.	3	низ.	14	сред.	5	низ.
11А	10	сред.	6	низ.	5	низ.	12	сред.
12А	5	низ.	6	низ.	7	низ.	4	низ.
13А	1	низ.	3	низ.	1	низ.	3	низ.
14А	7	низ.	11	сред.	4	низ.	7	низ.

Таблица 9. Результаты диагностики негативных психических состояний обучающихся 7 «Б» класса (контрольная группа) по методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний» после проведения программы психолого-педагогической коррекции

Шифр	Показатели негативных психических состояний							
	Тревожность		Фрустрация		Агрессивность		Ригидность	
	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
01Б	7	низ.	6	низ.	7	низ.	14	сред.
02Б	11	сред.	9	сред.	7	низ.	9	сред.
03Б	8	сред.	12	сред.	7	низ.	9	сред.
04Б	10	сред.	8	сред.	6	низ.	10	сред.
05Б	11	сред.	14	сред.	10	сред.	14	сред.
06Б	11	сред.	11	сред.	6	низ.	11	сред.
07Б	13	сред.	11	сред.	14	сред.	16	выс.
08Б	8	сред.	8	сред.	9	сред.	13	сред.
09Б	5	низ.	9	сред.	4	низ.	16	выс.
10Б	5	низ.	6	низ.	9	сред.	9	сред.
11Б	4	низ.	7	низ.	10	сред.	12	сред.
12Б	7	низ.	14	сред.	12	сред.	17	выс.
13Б	3	низ.	2	низ.	3	низ.	4	низ.

Математико-статистическая обработка результатов исследования

Таблица 10. Расчет Т-критерия Вилкоксона при сопоставлении показателей негативных психических состояний в экспериментальной группе

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	3	1	1	11
2	4	3	-1	1	11
3	4	3	-1	1	11
4	4	3	-1	1	11

5	1	1	0	0	4
6	0	0	0	0	4
7	2	2	0	0	4
8	4	3	-1	1	11
9	4	3	-1	1	11
10	4	4	0	0	4
11	2	2	0	0	4
12	4	3	-1	1	11
13	1	1	0	0	4
14	4	4	0	0	4
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					11

H₀: интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей негативных психических состояний подростков не превосходит интенсивность сдвигов в их увеличении.

H₁: интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей негативных психических состояний подростков превосходит интенсивность сдвигов в их увеличении.

Проверка правильности ранжирования: $n(n+1)/2 = 14*15/2=105$. Полученное значение совпадает с табличным, т.е. ранжирование проведено верно.

Результаты расчета Т-критерия:

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_{T_i} = 11.$$

Учитывая нулевые сдвиги, $n = 14$. Критические значения для $n=14$:

$$T_{\text{кр}} = 15 (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{кр}} = 25 (p \leq 0,05)$$

Т.к. $T_{\text{эмп}}$ попадает в зону значимости, то H₀ отклоняется, принимается H₁, т.е. интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей негативных психических состояний в экспериментальной группе превышает интенсивность сдвигов в направлении их увеличения.

Таблица 11. Расчет U-критерия Манна – Уитни при сопоставлении показателей негативных психических состояний контрольной и экспериментальной групп после проведения формирующего эксперимента

№	Экспериментальная группа	Ранг 1	Контрольная группа	Ранг 2
1	3	16	2	8
2	3	16	4	24
3	3	16	3	16
4	3	16	2	8
5	1	3	4	24
6	0	1	4	24
7	2	8	4	24
8	3	16	4	24

9	3	16	2	8
10	4	24	2	8
11	2	8	3	16
12	3	16	2	8
13	1	3	1	3
14	4	24		
Суммы:		183		195

H₀: уровень негативных психических состояний в экспериментальной выборке не имеет статистически значимых отличий от уровня негативных психических состояний в контрольной выборке.

H₁: уровень негативных психических состояний в экспериментальной выборке статистически значимо отличается от уровня негативных психических состояний в контрольной выборке.

Расчет U-критерия Манна-Уитни:

$$U_{\text{эмп}} = n_1 n_2 + \frac{n_x(n_x+1)}{2} - T_x = 14 * 13 + \frac{13*14}{2} - 195 = 78.$$

$$U_{\text{кр}} = 43 (p \leq 0.01)$$

$$U_{\text{кр}} = 56 (p \leq 0.05)$$

Полученное $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости, H₁ отклоняется, принимается H₀: уровень негативных психических состояний в экспериментальной выборке не имеет статистически значимых отличий от уровня негативных психических состояний в контрольной выборке.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 11. Технологическая карта внедрения результатов исследования

1 этап. Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения.						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1.1 Изучить необходимую документацию по предмету внедрения	Изучение и анализ результатов опроса обучающихся, изучение нормативно-правовых документов	Анализ, изучение документации, беседа, опрос, наблюдение	Беседа с обучающимися, классными руководителями, администрацией	Не менее 7	сентябрь	Педагог-психолог, социальный педагог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Разработка дерева целей, моделирование, анализ материалов по цели внедрения	Консультации с администрацией ОУ, наблюдение, беседа	1	сентябрь	Педагог-психолог, администрация ОУ
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния учащихся, анализ программы внедрения	совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Педагог-психолог, администрация ОУ, педагоги ОУ
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня готовности педагогическо	Составление программы	Совещание, анализ документации, работа	1	октябрь	Педагог-психолог, педагоги ОУ,

	го коллектива к внедрению Программы, анализ работы ОУ по теме внедрения Программы	внедрения	по составлению программы внедрения			администрация ОУ
2 этап. Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения.						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности к внедрению Программы в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Тренинг, беседа	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы	1	октябрь	Педагог-психолог, администрация ОУ
2.2. Сформировать положительную установку на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседа, семинар, дискуссия	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ	Не менее 5	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования	Семинар, консультация, конференция	Участие в конгрессах, конференциях, конкурсах	Не менее 3	Сентябрь-ноябрь	Педагог-психолог, администрация ОУ

3 этап. Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения							
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ	Анализ документ ации и научно-методиче ской литератур ы, семинар	Семинары, работа с литерату ро й и информаци онными источника ми, анализ документо в	1	Декабрь	Педагог- психолог	
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Семинар, тренинг	Фронтальн ые формы: тренинги, семинары, обсуждени я	1	Январь	Педагог- психолог, администр ация ОУ	
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Семинар, тренинг, анализ литератур ных источник ов по теме внедрени я	Тренинги, формы, работа с литерату ро й в рамках самообразо вания	1	Февраль	Педагог- психолог, администр ация ОУ	
4 этап. Пробное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения							
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения	Определение состава инициативной группы, организацион ная работа	Наблюден ие, анализ, собеседов ание	Тематическ ие семинары, тренинги	Не мен ее 5	Март – апрель	Педагог- психолог, администр ация ОУ	
4.2. Закрепить и углубить знания и	Изучение теории	Анализ научной	Беседы, консультац	1	Март – апрель	Педагог- психолог,	

умения, полученные на предыдущем этапе	предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	литературы, обсуждения	ии, работа с научной литературой			администрация ОУ
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения программы	Анализ, беседа, экспертная оценка	Совещание, анализ документации, консультации	1	Май	Педагог-психолог, администрация ОУ
5 этап. Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения						
5.1. Мобилизовать коллектив на внедрение Программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы инициативной группы, тренинг	Педагогический совет, тренинг	1	Январь	Педагог-психолог, администрация ОУ, инициативная группа
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы	Тренинг, мастер-класс	Консультации, тренинг, проведение мастер-классов	1	Январь – март	Педагог-психолог, администрация ОУ, инициативная группа
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Анализ, обсуждение	Собрание, анализ документации	1	Апрель – май	Педагог-психолог, администрация ОУ
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение Программы	Анализ, обсуждение	Пед. Совет, консультации	1	Январь-февраль	Педагог-психолог, администрация ОУ
6 этап. Совершенствование работы над темой «Психолого-педагогическая коррекция негативных психических состояний в условиях образовательного учреждения»						

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенство вание знаний и умений по системному подходу	Анализ, обмен опытом, лекция, мастер-класс	Конференция, анализ материалов	1	Январь-февраль	Педагог-психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ, обсуждение, доклад	Собрание, анализ документации ОУ,	1	Январь – февраль	Педагог-психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ	Методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Педагог-психолог, администрация ОУ
7 этап. Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции негативных психических состояний						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, анализ	Разработка стендов, буклетов, памяток	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Педагог-психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы	мастер-класс, семинар, лекция	Выступление на семинарах, мастер-классы	2	Март – май	Педагог-психолог, администрация ОУ

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ	Пропаганда внедрения программы в других ОУ	Семинар, мастер- класс, лекция	Участие в конференц иях, конгрессах	1	Март – май	Педагог- психолог, администр ация ОУ
--	---	---	--	---	---------------	---