



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости у старших подростков с
высоким уровнем ситуативной тревожности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Психология образования»
Форма обучения: очная**

Проверка на объем заимствований:

68,07% авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/ не рекомендована

«1» июня 2021 г.

Зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева /Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы: ОФ-410/099-4-1

Хасаньянова Анастасия Алексеевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ	
1.1 Состояние проблемы эмоциональной устойчивости в теоретических исследованиях.....	8
1.2 Возрастные особенности проявления эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем тревожности.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ	
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	74

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики ситуативной тревожности и эмоциональной устойчивости старших подростков.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоциональной устойчивости и ситуативной тревожности старших подростков	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.....	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.....	135

ВВЕДЕНИЕ

Актуальностью данного исследования является то, что подростковый возраст является благоприятным для формирования эмоциональной устойчивости личности. Это связано с развитием у подростков самосознания, внутренней позиции личности, которая проявляется в устремленности к принятию ответственности за себя и свои личностные качества, мировоззрение, способность высказывать свое мнение и отстаивать его [4, с. 128].

Е.А. Антонова считает, что эмоциональная устойчивость – это способность индивида противостоять различным эмоциональным раздражителям, которые могут отрицательно влиять на деятельность человека [3, с. 56].

Ф. Райс и К. Долджин отмечают, что подростки переживают перемены, новые условия, появившиеся в жизни подростка сильно, влияют на личность ребенка. Изменения проявляются в физиологии организма подростка, в отношениях со сверстниками и взрослыми и т.д. При этом половое созревание, сопровождающее этот возраст, подкрепляет чувство взрослости, а ошибки, появляющиеся из-за социальной незрелости и соответствующее к нему отношение взрослых, постоянно возвращают его к детству [35, с.141].

При изучении появления понятия «эмоциональная устойчивость» в отечественной психологии, следует выделить некую направленность, которая характеризуется исследованием поведения человека на изучение поведения человека в чрезвычайных ситуациях.

Например, такие исследования проводились в области прикладной психологии:

- психологии спорта (Л.М. Аболин, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, А.Я. Чебыкин, О.А. Черникова и др.);

- педагогической психологии (Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.М. Семенова и др.).

Следует также отметить такую проблему подростков, как повышенная тревожность. Быстрый темп жизни и завышенные требования общества создают почву для появления стресса и тревожности. Так как в подростковом возрасте еще идет процесс формирования личности, но стратегии совладания со стрессом еще не выработаны, то наличие тревожности может быть одной из причин дезадаптации подростка [6, с.232].

Именно поэтому следует повышать эмоциональную устойчивость у старших подростков, у которых высокий уровень ситуативной тревожности, в том числе, как способ совладания со стрессом и неблагоприятными факторами, мешающими развитию личности.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость старших подростков.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Гипотеза исследования:

1) эмоциональная устойчивость имеет корреляционную взаимосвязь с ситуативной тревожностью;

2) уровень эмоциональной устойчивости старших подростков, возможно, изменится при реализации психолого-педагогической программы.

Задачи:

1. Изучить состояние проблемы эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.

2. Рассмотреть особенности проявления эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

4. Определить этапы, методы, методики опытно-экспериментального исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

7. Проанализировать полученные данные формирующего эксперимента.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по психодиагностическим методикам («Шкала нейротизма» Г. Айзенка», 16 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла, методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована Ю.Л. Ханиным).

3. Математико-статистические: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 138 г. Челябинска». В исследовании приняли 26 учащихся 8 класса.

Квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. Список литературы составляет 70 наименований. В приложениях представлены материалы опытно-экспериментальной работы. Количество приложений: 4

Апробация результатов исследования осуществлялась посредством публикации статьи: Хасаньянова А.А. Теоретические основы эмоциональной устойчивости старших подростков [Текст] / А.А. Хасаньянова // НОВЫЕ ИМПУЛЬСЫ РАЗВИТИЯ: ВОПРОСЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ: сборник избранных статей VIII Международной научно-практической конференции. – Саратов: НОО «Цифровая наука». – 2021. – С. 240 – 243.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1 Состояние проблемы эмоциональной устойчивости в теоретических исследованиях

Впервые проблема психологической устойчивости нашла свое отражение в трудах Л.И. Божович как иллюстрация процесса формирования причин социального поведения в его основе и морального по своему содержанию. Кроме того, В. Чудновский, с пониманием своей способности сохранять личные позиции в различных условиях социальной нестабильности, иметь определенные механизмы защиты от явлений, чуждых его личным взглядам, убеждениям и мировоззрению [7, с. 6].

Изучая эти обстоятельства, В. Чудновский выделил четыре уровня устойчивости личности:

Первый уровень – нестабильность ситуации. Для этого уровня характерен оптимизм примитивных потребностей, удовлетворение которых обусловлено ситуативными факторами. Итак, здесь мы видим небольшое моральное саморегулирование.

Второй уровень – нестабильность из-за отсутствия значимого фактора дистанционной ориентации. Этот уровень характеризуется превосходством узких личных потребностей, хотя их удовлетворение передается через отдаленную цель.

Третий уровень – устойчивость личности, основанная на отдаленных типах ориентации, содержание которых неоднозначно, и позволяющая выйти за рамки узких личных интересов.

Четвертый уровень – это наивысший уровень устойчивости личности, который достигается через коллективную ориентацию. На этом уровне решающим фактором является необходимость достижения общей

цели. Дистанционная ориентация человека выходит за рамки узких личных потребностей и помогает облегчить ситуацию» [7, с. 6].

Изучая феномен эмоциональной устойчивости, Л.М. Аболин выделял две основные группы факторов возникновения и развития эмоциональной устойчивости: внешние (объективные) и внутренние (субъективные). К внешним факторам ученый относил экстремальные условия, называемые «экстремальными раздражителями», «стрессорами», «эмоциогенными» ситуациями и т.д. К внутренним были отнесены физиологическая реактивность (эмоциональная возбудимость), свойства нервной системы (сила, подвижность, равновесие) и устойчивые психологические характеристики человека (тревожность, экстраинтроверсия, волевой контроль, акцентуации характера [43, с. 82].

Эмоциональная устойчивость – это онтогенетическая характеристика развития. Л.С. Выготский придавал большое значение переживанию и эмоциональному развитию растущего человека. Он указал, что эмоциональная сторона личности не так важна и является предметом заботы о воспитании, как разум и воля. В конце концов, эмоции не так важны, как мысли.

Он отметил, что обладание эмоциями, которое является задачей любого воспитания, включает в себя координацию эмоций, соединение их с другими формами поведения, их объективное выравнивание и подчеркивание этих эмоций и переживаний во всех формах поведения [24, с. 166].

Рассматривая понятие эмоциональной устойчивости, Я. Рейковский включает параметр чувствительности к эмоциогенным раздражителям и считает, что некоторым лицам свойственна высокая степень эмоциональной устойчивости вследствие низкой эмоциональной чувствительности. Регулирование эмоций определяется как усилия человека, чтобы повлиять на качество, интенсивность, сроки, выражение и

динамические особенности их положительных и отрицательных эмоций [43, с. 81].

Была исследована связь между использованием различных стратегий регулирования эмоций и социальным, психологическим и физическим благополучием. Использование переоценки привело к менее депрессивным симптомам, больше оптимизма, больше самосознания, и более высокое качество жизни, а также благоприятный профиль в отношении социальной жизни участников. В отличие от этого, использование стратегии подавления эмоций показали противоположные результаты.

Использование в регулировании эмоций стратегии рационализация также имели неблагоприятные результаты, такие участники, дольше ощущали эмоции гнева и показывали более высокий уровень активности в центральной и периферической симпатической нервной системе, чем те, кто не использовал рационализацию [62].

Многочисленные исследования показали, что внимательность оказывает благотворное влияние на психическое здоровье, такие как депрессивные симптомы и тревога. Внимательность, возникающая в традициях буддизма, описывает состояние сознания, определяемое нейтральным и преднамеренным фокусом на текущем моменте, вместо того, чтобы сосредоточиться на прошлом или будущем. Коррекция тревожности, основанная на внимательности, предполагающая снижение стресса на основе осознанности, осуществляемая посредством управляемых медитации, тела и дыхательных упражнений является весьма эффективной в лечении депрессии и тревоги [54].

В качестве критериев эмоциональной устойчивости авторы выделяют мотивационный, когнитивный, эмоциональный, волевой и коммуникативный. Формирование эмоциональной составляющей проявляется в способности полноценно функционировать вне зависимости от силы и интенсивности внешних раздражителей, настойчивости учителя

принципов и целей, гибкости поведения, динамики его личностных причин [42, с. 40].

По мнению Е.А. Дугиновой, «эмоциональная устойчивость – это целостная характеристика личности, обеспечивающая ее готовность противостоять стрессам, трудным жизненным ситуациям, подразумевает способность выдерживать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, сохранять высокий уровень активности» [цит. по 11, с. 589].

В исследовании А.Ю. Улановой корреляционный анализ обнаружил взаимообусловленность нескольких шкал когнитивной регуляции эмоций с анкетой соматического здоровья, что говорит о высокой роли способности адаптироваться к изменениям и запросам среды в становлении психологического здоровья подростков. Индивидуальный стиль когнитивной регуляции эмоций может служить индикатором психологического благополучия и основой для дифференцирования психологической помощи детям [41, с.385].

В.В. Варваров подчеркивает, что «именно эмоциональная устойчивость, определяя адаптационные способности личности, обуславливает успешное развитие основных жизненных навыков адекватного реагирования на стрессовые ситуации» [цит. по 24, с. 167].

Говоря о качествах устойчивой личности, зарубежные ученые Дж. Райх, А. Заутра, Дж. Холл отмечают следующие характеристики: сильное, ярко выраженное чувство самоуважения, знание себя и своих возможностей, эффективность в делах, позитивный настрой, способность к саморегуляции, способность контролировать свое поведение и чувства, направленность на самопознание [61].

Важным качеством стабильной личности является самооценка, осознание собственных чувств, причин и желаний. Понятно, что стабильные люди понимают смысл и цель своей жизни и видят себя гармоничной личностью. Решительность и настойчивость в достижении поставленных целей характеризуются тем, что они социально устойчивые

люди. Они сохраняют спокойствие и внутреннее психологическое равновесие, проявляют гибкость и приспособляемость к трудностям, трудным ситуациям и неблагоприятным обстоятельствам [16, с. 165].

Концепция устойчивости имеет центральное значение и относится к способности справляться с кризисами, изменениями и стрессовыми нагрузками. Большинство детей, которые подвергаются стрессовым ситуациям, будут развиваться положительно, несмотря на шансы против них. Устойчивость, как правило, определяется как процесс, с помощью которого люди проявляют адаптивное функционирование, несмотря на то, что сталкиваются со значительными трудностями [52].

Каждый человек использует или потенциально может использовать ряд внутренних ресурсов для повышения эффективности своей жизни. Одним из них является устойчивость. Устойчивость помогает преодолеть невзгоды так же, как избежать серьезных негативных последствий в их психологическом развитии. При этом устойчивость может быть объяснена 3 категориями факторов: положительные индивидуальные факторы, поддержка семьи и наличие сети поддержки, кроме семьи [60, с. 29].

Также эмоциональная устойчивость может быть определена как способность успешно справляться с невзгодами или поддерживать компетентность перед лицом некоторых непредвиденных ситуаций [57].

По мнению исследователей Сюзе Таня Лерея, Нил Хамфри и др. устойчивость определяется как поддержание положительной корректировки в контексте воздействия значительных невзгод. Ключевые защитные факторы, которые придают устойчивость, включают положительные индивидуальные характеристики, функциональные семейные отношения и благоприятную среду вне семьи. Индивидуальные характеристики, такие как самоконтроль, сочувствие, интеллект, самооценка и навыки решения проблем, были определены как полезные [64].

Джойс Ой Кван Чанг, Кэтрин Ка Вай Лам и др. определяют устойчивость, как способность человека использовать целый ряд защитных факторов, таких как личные и социальные ресурсы и предполагаемый уровень сплоченности семьи, для поддержания психического благополучия перед лицом стресса и невзгод [51].

У самого основания психологической устойчивости, или стабильности, человека лежит взаимодополняющее единство пространства и изменчивости личности. На базе постоянства стоит весь жизненный путь индивида, без которого невозможно достижение жизненных целей и задач. Особенно важным для психологической устойчивости, или стабильности, является равновесие между постоянством и изменчивостью [12, с. 45].

У устойчивых детей часто есть четыре общие черты: социальные навыки, навыки решения проблем, автономия, решительность и понимание будущего. «Социальная компетентность» – это способность получать положительные отзывы от других и, таким образом, развивать положительные отношения с взрослыми и сверстниками. «Навыки решения проблем» включают планирование и изобретательность для поиска помощи у других. «Автономность» – это чувство самоидентификации и способность действовать независимо и контролировать окружающую среду. «Смысл и будущее» включает в себя цели, образовательные цели, настойчивость, надежду и чувство лучшего будущего.

Теория устойчивости гласит, что все дети, независимо от риска или текущего состояния психического здоровья, могут извлечь выгоду из помощи и поддержки в разработке эффективных, психически здоровых стратегий и навыков устойчивости [53].

Исследователи отмечают, что искусство является смыслом деятельности, которая развивает творческое решение проблем, гибкость и

находчивость, и рассматривает различные перспективы и требует настойчивости и видения [58, с. 194].

В исследовании Элизабет Леви было выявлено, что устойчивые люди способны к регуляции эмоций и когнитивной гибкости. У них есть чувство свободы воли и оптимизма, и они участвуют в активном преодолении и идентифицируют себя как духовные личности. Социальный интеллект и способность к связи также связаны с устойчивостью [63].

Эмоционально-волевая сфера очень важна в жизни человека. Помимо всех научных достижений и роскоши, которые мы воспринимаем сегодня физическое и психическое благополучие имеет первостепенное значение. Ранняя и точная диагностика эмоционального стресса может работать в качестве перспективного инструмента в управлении социальным и личным благополучием [69].

Важными составляющими психологической устойчивости, или стабильности, личности являются способность индивидуума к полноценной самореализации, стремление к личностному росту, своевременное и адекватное разрешение внутриличностных конфликтов [30, с.174].

Когнитивная регуляция эмоций и отношения к здоровью были исследованы как внутренние психологические механизмы адаптации подростков к изменениям собственной личности и новым требованиям социальной среды. Аспекты эмоциональной регуляции, определяющие адаптационные способности и устойчивость к стрессовым ситуациям, способствуют выполнению подростком возрастных задач, что мы считаем субъективным фактором психологического здоровья [41, с. 378].

Устойчивость и самооценка являются важными показателями здорового психологического и социального статуса. Люди с низкой самооценкой, возможно, не имеют достаточно возможностей для борьбы с постоянным стрессом. Поэтому они подвержены эмоциональному коллапсу и социальной некорректности [55].

Отношения родителей и детей являются наиболее влиятельными факторами продвижения в контексте позитивного развития молодежи. Эффективное воспитание детей в подростковом возрасте включает наблюдение и мониторинг, эмоциональную поддержку, общение и позитивное моделирование [66].

Авторы выделяют различные стратегии эмоциональной регуляции. Адаптивные стратегии эмоциональной регуляции снижают негативное влияние и защищают от развития молодежной психопатологии. Примерами являются переоценка, принятие, отвлечение внимания, и решение проблем. Мало адаптивные стратегии менее эффективны в снижении негативных эмоций и связаны с развитием психологических проблем. Примерами являются размышления, избегание и подавление [70].

Анализ предложенных исследований зарубежных и отечественных психологов, уделяющих внимание изучению эмоциональной устойчивости, позволил выделить следующие критерии эмоциональной устойчивости личности:

- 1) помехоустойчивость;
- 2) работоспособность и продуктивность;
- 3) уверенность в себе и в собственных силах;
- 4) самочувствие;
- 5) активность;
- 6) настроение.

Вышеуказанные характеристики, а также такие качества как хорошая саморегуляция и самодисциплина и настойчивость в разрешении трудных ситуаций также можно причислить к чертам личности старшего подростка, который обладает высоким уровнем эмоциональной устойчивости [18, с. 28].

Таким образом, проанализировав проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе, можем сделать вывод, что эмоциональная устойчивость – это качество личности,

благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий. Эмоциональная устойчивость характеризуется эмоциональной невозмутимостью, не впечатлительностью, то есть не реагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

1.2 Возрастные особенности проявления эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности

Ученые разных временных эпох и научных областей уделяли особое внимание эмоциональной сфере человека как одному из важнейших регуляторов поведения. Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным» и поэтому изучение эмоционального развития подростков занимает ведущее место в психологии.

Подростковый возраст, как, впрочем, и все остальные возрасты человеческой жизни, является феноменом культурно-историческим [39, с. 11].

По современным представлениям подростковый возраст охватывает период 11 – 15 (16) лет. В это время происходит сдвиг от понимания ребенком реальности к четкому выражению себя как личности, что часто может выражаться в выражении протеста против норм и правил, отстаиваемых взрослыми. У подростка формируется выбор в музыке, определенных видах деятельности, в одежде. Эти изменения связаны с гормональными изменениями в организме ребенка, с одной стороны, и изменениями личности – с другой. Кроме того, важную роль играет социальная реальность [40, с. 183].

В эмоциональной сфере старшего подростка необходимо формировать чувство жалости, сочувствия, доверия взрослым, благодарности, отзывчивость, в том числе чувство стыд и др. В сфере саморегуляции необходимо формировать: адекватную самооценку,

самокритичность, умение соотнести свое поведение с интересами других людей, самоконтроль, рефлекссию и др. [46, с. 274].

С точки зрения здоровья, подростковый возраст является одним из лучших периодов в жизни. Это время пика здоровья и силы. Но, с другой стороны, в этот период жизни наблюдается наибольшая тенденция к рискованному поведению, которое ставит под угрозу здоровье и благополучие подростков. Это также время, когда молодые люди становятся более уязвимыми для психических проблем, включая депрессию, суицидальное поведение, расстройства пищевого поведения, употребление психоактивных веществ и другие вызывающие привыкание виды поведения [66].

Детство и подростковый возраст являются чувствительными периодами, в которых психическое здоровье может быть положительно модифицируемым. Факторы риска у подростков, связанные с проблемами психического здоровья, главным образом включают социальную изоляцию, семейные конфликты, стрессовые жизненные события, эмоциональную незрелость, академическую неудачу, низкую самооценку, а также наличие поведения с риском для здоровья, такое как употребление наркотиков и алкоголя. Однако не все молодые люди, испытывающие невзгоды или подверженные воздействию факторов риска, показывают негативные результаты в области психического здоровья [65].

Изучая особенности развития эмоционального поля подростков, отметим, что ученые говорят о том, что дети редко бывают в нейтральном состоянии, у них часто возникают сильные положительные или отрицательные эмоции. Они склонны бессознательно вызывать в уме определенные эмоции, положительные или отрицательные, что отражает нестабильность их эмоциональной сферы [21, с. 286].

В подростковом возрасте продолжается созревание основных когнитивных процессов и возможности регулирования эмоций, в сочетании с изменениями в мотивационных и социальных проблемах,

может сделать людей более уязвимыми к эмоциональным переживаниям [50, с. 75].

Подростковый возраст также отражает период существенного эмоционального развития. Подростки находятся в повышенном риске развития расстройств настроения, которые были связаны с повышенным уровнем эмоциональной реактивности стресса. Этому повышенному риску могут способствовать многие социальные, когнитивные и физиологические изменения, которые происходят в период средней школы [49].

Эмоциональная устойчивость подростка является сочетанием свойств и качеств личности, они позволяют самостоятельно, и смело справляться со своей учебной деятельностью в эмоциональных условиях. Это способность осуществлять контроль своего эмоционального состояния, конструктивно управлять им. Также это зрелость и эмоциональная уравновешенность, способность человека противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологической адаптации [32, с.402].

Влияние эмоций людей на их поведение не исследовалось до последних нескольких лет, тем не менее, многие исследователи начали изучать, как эмоции влияют на производительность, удовлетворенность, новаторство, намерения, поведение и т. д. Можно сказать, что эмоции влияют также на рациональные решения и поведение [48, с. 682].

Говоря о возрастных характеристиках эмоциональной устойчивости, следует отметить, что низкая эмоциональная устойчивость характерна в периоды возрастного кризиса. Исследователи изучили так называемый период «бури и натиска», присущий подросткам. Авторы характеризуют юность как период личностных изменений, эмоционального дисбаланса, как период развития личности. С другой стороны, существует множество факторов, вызывающих эмоциональную дезадаптацию у подростков. Подростки испытывают чувство незащищенности, когда обращаются с

ними как с детьми. С одной стороны, они склонны сдерживать подростка разными способами, как ребенок, с другой стороны, взрослые требования возрастают, и они ожидают этого от уверенного поведения взрослых [2, с. 57].

Подростковый возраст чувствителен к эмоциональному развитию. Развитие эмоциональной компетентности в подростковом возрасте обусловлено явной потребностью в эмоциональном благополучии и включает развитие способности сопереживать, способности различать свои чувства и чувства других, самоконтроля и самомотивации [27, с. 542].

Подростки имеют центральное значение для всех основных текущих проблем в области глобального здравоохранения по сравнению с детьми и взрослыми, из-за их быстрого физического, интеллектуального и эмоционального развития. Несмотря на то, что медицинские услуги, ориентированные на подростков, сильно фрагментированы, плохо скоординированы и неравномерны по качеству, подростковый возраст является повышенным периодом уязвимости, особенно из-за разрыва между эмоциями, познанием и поведением, как часть их естественного биологического и социального перехода [59].

Старший подростковый возраст – очень трудное время в жизни ребенка. Психофизиологические всплески в сочетании с перестройкой в контексте социализации молодого человека являются трансформирующими факторами в жизни подростка, влияя на реакцию происходящих в организме изменений, влияя на восприятие отношений, между родителями и детьми, а также формирование акцентуации характера. Спектр этих трансформаций охватывает область эмоциональной устойчивости подростка, опосредованную особенностями процесса роста и образования новообразований, которые появляются у подростка на данном возрастном этапе [38, с. 984].

Устойчивость – это способность человека или сообщества адаптироваться к жизненным проблемам или невзгодам, сохраняя при этом

психическое здоровье и благополучие. Повышение устойчивости навыков приводит к длительному благотворному воздействию на целый ряд образовательных, социальных и экономических результатов [65].

Во время быстрого роста и физиологических изменений в организме подростки могут испытывать беспокойство, повышенную возбудимость и заниженную самооценку. Общие характеристики этого возраста включают перепады настроения, эмоциональную нестабильность и неожиданные переходы от веселья к отчаянию и пессимизму.

Важно в этот период жизни ребенка научить его выражать свои эмоции наименее агрессивным путем, направлять энергию юности в русло достижения собственных целей, а также ставить перед собой эти цели [2].

Одной из ведущих психологических особенностей старших подростков является остро переживаемая ими потребность в любви и дружбе. Соотношение этих двух элементов представляет для подростка довольно сложную проблему: любовь – не только индивидуальное чувство, это, в первую очередь, специфическая форма взаимоотношений между людьми. Потребность такого чувства в этом возрасте часто находит своё место в потребности дружбы с человеком противоположного пола, в которой старший подросток получает понимание, эмоциональный контакт и душевную близость. Однако любовь может не только стимулировать старшего подростка на интенсивную работу над собой, но и может дезорганизовать его деятельность. Для педагога и родителей важно знать личные переживания ребёнка для того, чтобы успеть в необходимый момент оказать психологическую помощь и поддержку [5, с. 116].

Эмоциональная устойчивость подростков является одним из главнейших факторов воздействия на учебную деятельность и взаимодействия в коллективе среди сверстников. От нее зависит успех эмоционального воздействия, так же эмоциональная стабильность мобилизует подростков, мотивирует их к действиям, улучшает их

интеллектуальную активность, что впоследствии оказывает влияние на показатели успешности в учебной деятельности [14, с. 114].

Устойчивость у детей и подростков коррелирует с индивидуальными характеристиками, такими как уверенность, оптимизм и автономия. Устойчивость также была связана с наличием тесных отношений с другими людьми, такими как родители, друзья и романтические партнеры. В частности, понимание саморегулирования, важно для аспекта устойчивости. Саморегулирование описывается, как способность человека ставить цели, планировать и выполнять задачи, одновременно регулируя и поддерживая поведенческую, эмоциональную сферы. Стремление человека к поиску решений, когда он сталкивается с проблемой, воплощает в себе центральный компонент устойчивости [56].

Проявление эмоциональной устойчивости находит себя в волевой сфере подростка: то, насколько терпеливо и настойчиво он достигает поставленные цели, характерны для него выдержка, самообладание и сила воли даже в самых неблагоприятных условиях и насколько он умеет держать себя в руках при попадании в зону отрицательного воздействия со стороны окружающих людей [22, с. 116].

Эмоциональная сфера подростка – это специфическое психическое образование, которое включает в себя множество признаков душевного комфорта и при этом склонность к уязвимости человека, особенно в подростковом возрасте. [23, с. 456].

Систематизация научных исследований позволяет подтвердить, что эмоциональная сфера подростков представляет собой динамическую систему эмоциональных ответных реакций, определяющую избирательное восприятие индивидом воспринимаемой реальности, окружающей его и себя. Эмоциональная сфера сочетает в себе эмоциональную чувствительность, способность различать человеческие эмоции, переживание страха и гнев, и так далее, эмоциональные препятствия для общения и общий психофизиологический стресс. Каждая характеристика

эмоциональной области специфична по содержанию и функциям [33, с. 270].

В подростковом возрасте эмоциональная сфера и коммуникативная сфера создают единую сложную организованную систему, обеспечивающую избирательность субъективного взгляда на различные явления окружающей действительности и пределы межличностного взаимодействия. Структурные и материальные характеристики интеграции эмоциональной и коммуникативной областей определяются способностью подростков различать эмоциональные переживания, страх и тревогу, эмоциональные коммуникативные барьеры и общий психофизиологический стресс, влияющий на сочувствие, различающие агрессию, препятствующую сближению. [33, с. 272].

В соответствии с принципом парадокса профилактики Роуза (т.е. в тех случаях, когда считается, что инициативы по профилактике, включаемые лицами с низким риском, могут снизить бремя болезней более эффективно, чем ориентация только на случаи высокого риска), в последние годы растет интерес к широкомасштабным мероприятиям по укреплению психического здоровья подростков, которые направлены на повышение устойчивости и повышение защитных факторов [67, с. 115].

При этом стоит отметить, что и проблема повышенной тревожности у подростков тоже очень актуальна в наше время. Ускоренный темп жизни, высокие требования общества (в том числе в системе образования), интенсивно развивающееся интернет-пространство (где подросткам нужно поддерживать свой успешный образ), создают предпосылки к появлению стресса, а также могут повысить уровень тревожности.

Проблему тревожности изучали и отечественные, и зарубежные специалисты. Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения». В тревожности, как правило, принято выделять

эмоциональный (доминирует), когнитивный и операционный аспекты. Определённый уровень тревожности в этом возрасте – это естественная и обязательная характеристика активной деятельности». Важно не допустить значительного повышения уровня тревожности [цит. по 44, с. 92].

Высоко тревожные подростки склонны к неблагоприятному воздействию стресса и переживают состояние тревоги интенсивнее и чаще, чем подростки с низким уровнем тревожности. Стремительные изменения в социуме формируют неопределенность и переживание эмоциональной напряженности, тревогу [6, с. 234].

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам [31, с. 321].

Арт-терапия позволяет подросткам регулировать поведение, помогает контролировать аффективные состояния, в нужный момент тормозить аффекты и преодолевать их. По результатам исследования доказано, что средства арт-терапии способны регулировать эмоциональное состояние детей подросткового возраста, поддерживать ровный эмоциональный фон, способствовать активной познавательной деятельности и стабилизировать стрессовое состояние [15, с. 17].

Подростки с повышенным уровнем тревожности отличаются напряженностью, излишним беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, наличием разных страхов. Развитость эмоционального интеллекта способствует тому, что подросток может разобраться в причине своих негативных эмоций, адекватно оценить ситуацию и взять её под контроль [36, с. 340].

Таким образом, подростковый возраст является сензитивным для эмоционального развития. Возрастные особенности эмоциональной устойчивости старших подростков проявляются в изменчивости

настроений, эмоциональная неустойчивости, неожиданных переходах от веселья к унынию и пессимизму. При этом не стоит забывать о проблеме повышенной тревожности, старшие подростки с высоким уровнем ситуативной тревожности отличаются напряженностью, излишним беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, наличием разных страхов. Концепция устойчивости может быть ключевым фактором для сохранения психологического здоровья подростков.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем тревожности

На основании результатов вышеизложенного теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [19, с. 126].

Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

«Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей. Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования требует от психолога определенного уровня математической подготовки. Здесь психические состояния

изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели» [цит. по 20, с. 485].

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;
- прогнозирование развития психических явлений;
- идентификация психических явлений, т.е. установление их сходства и различия;
- оптимизация условий протекания психических процессов [19, с.117].

Охарактеризуем первый этап моделирования: целеполагание.

«Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»)» [цит. по 19].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур.

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой. В ее статье отмечено, что «как метод планирования дерево целей 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» [цит. по 11].

Выше изложенное составило основу для построения дерева целей управления процессом формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

1.1. Проанализировать состояние проблемы эмоциональной устойчивости старших подростков в теоретических исследованиях.

1.2. Выявить особенности эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

1.3. Составить модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

2. Представить организацию опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

3.1. Составить программу формирования эмоциональной устойчивости старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

3.2. Провести анализ результатов программы по формированию эмоциональной устойчивости старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков (для родителей, учителей и подростков).

На основе дерева целей составлена модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

По мнению В.И. Загвязинского под «моделью» в педагогике и психологии понимается «система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности» [цит. по 19, с. 125].

Модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Для того чтобы реализовать цель, поставленную нами по формированию уровня эмоциональной устойчивости у старших подростков необходимо распределить блоки модели.

1. Теоретический блок: изучить проблему в психолого-педагогической литературе, провести анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

2. Диагностический блок: охарактеризовать этапы, методы и методики исследований. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Формирующий блок: разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

4. Аналитический блок: провести повторную диагностику. Проанализировать данные полученные в ходе констатирующего и формирующего экспериментов. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков.

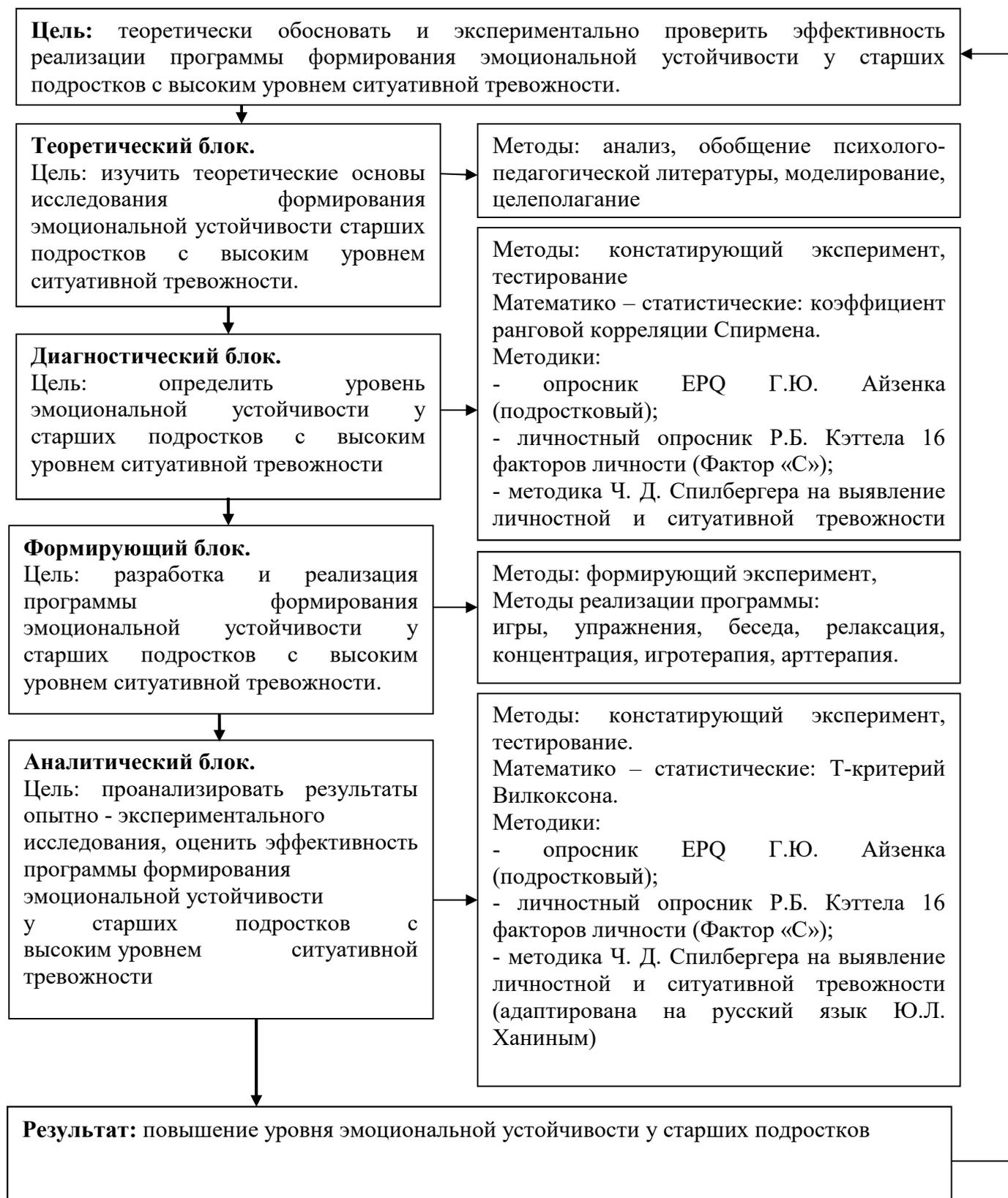


Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности

Таким образом, для организации проведения исследования использовался метод построения «дерева целей». Нами была создана модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Выводы по 1 главе

В первой главе были рассмотрены теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности. Данное изучение позволило сделать ряд выводов.

Под эмоциональной устойчивостью понимается способность человека сохранять высокий уровень активности и эмоциональную стабильность в различных стрессовых ситуациях и жизненных трудностях, способность выдерживать эмоциональное напряжение. Также авторы отмечают, что эмоциональная устойчивость помогает адаптироваться личности в сложных ситуациях, справляться с нагрузками, позволяя сохранять хладнокровие и благодаря этому адекватно воспринимать, и реагировать на трудности, и в дальнейшем, успешно их преодолевать.

С точки зрения изучения эмоциональной устойчивости подростков авторами выделяют ряд особенностей. Именно в подростковом возрасте проявляются положительные предпосылки для формирования эмоциональной устойчивости личности, так как в подростковом возрасте продолжается созревание основных когнитивных процессов и возможности регулирования эмоций. При этом подростки становятся более восприимчивы к негативным переживаниям, что может способствовать развитию психологических проблем.

Концепция устойчивости может быть ключевым фактором для сохранения психологического здоровья подростков. Эмоциональная

устойчивость личности проявляется в способности регулировать свои эмоции в стрессовых ситуациях, в наличии цели и плана, как выражение устойчивой мотивации и качества целенаправленности, в умении снять напряжение, и способности качественно выполнять деятельность.

Наличие «среднего» уровня ситуативной тревожности является показателем сформированности эмоционального компонента эмоциональной устойчивости, что проявляется в умении рефлексировать и регулировать свои эмоции.

При этом необходимо учитывать такую актуальную проблему подростков, повышенная тревожность. Быстрый темп жизни, высокие требования общества, информационная перегруженность, создают предпосылки к появлению стресса, а также могут повысить уровень тревожности.

Для успешного и полного проведения исследования нами был использован метод построения «дерева целей». К этому была построена модель формирования эмоциональной устойчивости подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности, которая состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Психолого-педагогическое исследование проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: включает в себя теоретическое изучение психолого-педагогической литературы и подбор необходимых методик. На данной ступени было изучено множество подходов к изучению понятия «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогической литературе, разработана модель формирования эмоциональной устойчивости старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности и были подобраны методики с учётом возрастных характеристик и особенностей, а также соответствующие теме исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего экспериментов и последующую обработку полученных в ходе них результатов. Проведение первичного среза посредством трёх психодиагностических методик с последующей обработкой полученных результатов, отображенных в виде рисунков и таблиц. Была разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

3. Контрольно-обобщающий: включает в себя повторную (вторичную) диагностику по всем трём отобраным методикам диагностики уровня эмоциональной устойчивости, анализ и обобщение результатов проведения формирующего эксперимента, а также составление и формулирование выводов и проверка гипотезы.

В исследовании были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперименты; тестирование по методикам: опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»), методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

3. Метод математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем понятия, применяемые в исследовании:

«Математическая статистика – наука о математических методах систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. Во многих своих разделах математическая статистика опирается на теорию вероятностей, позволяющую оценить надежность и точность выводов, делаемых на основании ограниченного статистического материала [цит. по 29, с. 206].

По мнению Елены Сидоренко «Ранжирование – это распределение данных в порядке убывания (возрастания) признака, который оценивается. При этом используется количественная шкала. Каждому значению присваивается определенный ранг (показателю с минимальным значением – ранг 1, следующему значению – ранг 2, и так далее), после чего становится возможным перевод значений из количественной шкалы в номинальную. Однако такой способ представления данных влечет за собой частичную утрату информации по каждому респонденту» [цит. по 37, с. 156].

Для исследования были выбраны методы математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Спирмена и Т – критерий Вилкоксона.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

Описание метода: для подсчета ранговой корреляции необходимо располагать двумя рядами значений, которые могут быть проранжированы. Такими рядами значений могут быть:

- два признака, измеренные в одной и той же группе испытуемых;
- две индивидуальные иерархии признаков, выявленные у двух испытуемых по одному и тому же набору признаков;
- две групповые иерархии признаков;
- индивидуальная и групповая иерархии признаков [37].

Для проверки эффективности программы был выбран метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Т-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [37, с. 263].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Анализ литературы – форма научного исследования, который предполагает мысленное расчленение целого пакета знаний на составные части, выполняется в процессе познания или предметно-практической деятельности. Анализ литературы позволяет дать оценку существующих достижений в изучении проблемы, определить теоретическую основу и методы, в рамках которых будет проходить исследование, а также сформулировать гипотезу и предположения, которые будут проверяться в практической части [19, с. 60].

Обобщение – прием мышления, в результате которого устанавливаются общие свойства и признаки объектов. Операция обобщения осуществляется как переход от частного или менее общего понятия и суждения к более общему понятию или суждению [17, с. 40].

Метод моделирование – это метод познания явлений и процессов, который опирается на аналог объекта исследования, то есть на похожий, на него (модель), в теоретической или экспериментальной форме [19, с.74].

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности, постановка целей и их достижение [20, с.272].

Эксперимент – это метод научного познания, при котором исследование объекта происходит в точно указанных условиях, которые задает экспериментатор, что позволяет наблюдать изучаемый объект и контролировать его [34, с. 164].

Констатирующий эксперимент – это метод научного познания, который позволяет измерить начальный уровень развития изучаемого феномена, получить первичный материал для организации формирующего эксперимента [19, с. 276].

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, который состоит в том, что изучение того или иного феномена осуществляется при целенаправленном его формировании [19, с. 566].

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи, тесты, имеющие определенную шкалу значений. Данный метод позволяет с большой точностью определить существующий уровень развития у индивида тех или иных навыков, качеств [19, с. 406].

Тестирование предполагает, что испытуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение проблем, рисование, рассказывание историй и т.д. В зависимости от используемой техники; проходит некая проверка, по результатам которой психолог делает выводы о наличии, характеристиках и уровне развития определенных свойств.

Процедура оценки результатов также стандартна. Эта стандартизация позволяет сравнивать результаты разных предметов.

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Цель: определить уровень ситуативной тревожности старших подростков.

Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Испытуемым необходимо оценить свое самочувствие в данный момент. Предлагаются такие утверждения как: «Я спокоен», «Мне ничто не угрожает», «Я нахожусь в напряжении», «Я внутренне скован», «Я чувствую себя свободно». Далее подсчитывается количество баллов: до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла – умеренная; 45 и более - высокая.

Методика опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый).

Цель: определить уровень эмоциональной устойчивости старших подростков.

Методика опросник EPQ Г.Ю. Айзенка

Инструкция: «Вам предлагается 60 вопросов об особенностях Вашего поведения, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно

(«согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно «не согласен», то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция». Для работы испытуемым понадобится раздаточный материал и ручка. Отвечать можно, как на листе с вопросами, так и на чистом листочке.

Для работы испытуемым понадобится раздаточный материал и ручка. Отвечать можно, как на листе с вопросами, так и на чистом листочке. В нашем исследовании, результаты мы будем брать по шкале «нейротизма» – высокая эмоциональная устойчивость (ЭУ), средняя эмоциональная устойчивость (ЭУ), высокая средняя эмоциональная неустойчивость (ЭН), высокая очень эмоциональная неустойчивость (ЭН). Пусть «высокая эмоциональная устойчивость» – будет высокий уровень ЭУ, «средняя эмоциональная устойчивость» – средний уровень ЭУ, «высокая средняя эмоциональная неустойчивость» – низкий уровень ЭУ, «высокая очень эмоциональная неустойчивость» – очень низкий уровень ЭУ. Нейротизм – эмоциональная устойчивость.

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Время проведения 30-40 минут (полный текст методики в Приложение 1).

Тест-опросник Кеттелла для подростков.

Цель: определить уровень эмоциональной устойчивости старших подростков.

Методика 14 PF, 142 вопроса Фактор «С». Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла (Кеттела) предназначен для диагностики средне и старшеклассников в возрасте от 12 до 16-18 лет. Подростковая 14 факторная методика содержит 142 вопроса с тремя вариантами ответов для выбора наиболее подходящего. Время прохождения теста-опросника Кеттелла для подростков в среднем 30-40

минут. Испытуемому будет предложен ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа.

Задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий твое мнение или являющийся правильным по твоему мнению. Выбранный вариант ответа («а», «в» или «с») регистрируется напротив соответствующего номера вопроса. Задание выполняется последовательно, с первого до последнего вопроса, ничего не пропуская. Работать нужно быстро, долго не раздумывая. Всю работу нужно выполнить за 30-40 минут.

Не следует слишком часто выбирать промежуточные варианты ответа («в»). Выбираем такой ответ только тогда, когда не можем ответить иначе. Не нужно стремиться произвести впечатление своими хорошими ответами. Любые ответы нигде обсуждаться не будут (полный текст методики в Приложение 1).

Подводя итоги вышесказанного, можно утверждать, что данное исследование эмоциональной устойчивости старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании приняло участие 26 человек: обучающиеся 8 класса МАОУ «СОШ № 138» г. Челябинск. Данный школьный класс состоит из 15 девочек и 11 мальчиков, возраст которых составляет 14 – 15 лет.

Психологический климат в классе благоприятный, с классным руководителем отношения строятся на принципах доверия и взаимного уважения, дети дружны между собой. Ученики открыты, терпимы к чужому мнению, дружелюбны.

Коллектив активен в общешкольных мероприятиях, учащиеся активно работают на уроках, участвуют в культурно-массовых мероприятиях школы, ответственно подходят к порученным заданиям соблюдают дисциплину поведения в школе и на уроках. Дисциплина на уроках удовлетворительная, активность учащихся на занятиях зависит от предмета, но в целом ученики готовы к урокам.

В 8 классах ведущий вид деятельности – общение. Класс в целом дружен, хотя наблюдается наличие небольших групп, которые лучше общаются между собой. По словам классного руководителя, подростки активно учувствуют в общественной жизни класса. Также дети всем классом периодически посещают различные выставки, музеи, спектакли.

Большинство родителей не принимают участие в жизни школы, однако в классе есть родительский комитет.

Также следует отметить, что многие в классе испытывают тревогу уже сейчас по поводу сдачи ГИА. При проведении диагностики и программы, подростки были открыты и с интересом вовлекались в работу. Большинство ребят посещали занятия психолого-педагогической программы без пропусков. Дисциплина была хорошей, атмосфера дружелюбной, если возникали недопонимания в группе, то все решалось сразу. Серьезных конфликтных ситуаций, за время проведения программы не наблюдалось.

Ниже мы представили результаты диагностик в графическом виде.

В результате констатирующего эксперимента нужно было определить уровень эмоциональной устойчивости старших подростков, а также уровень ситуативной тревожности. Были использованы следующие методики: опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»), методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

Результаты диагностики по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина для определения ситуативной тревожности представлены на рисунке 3 и в таблице 1,2 приложение 2.

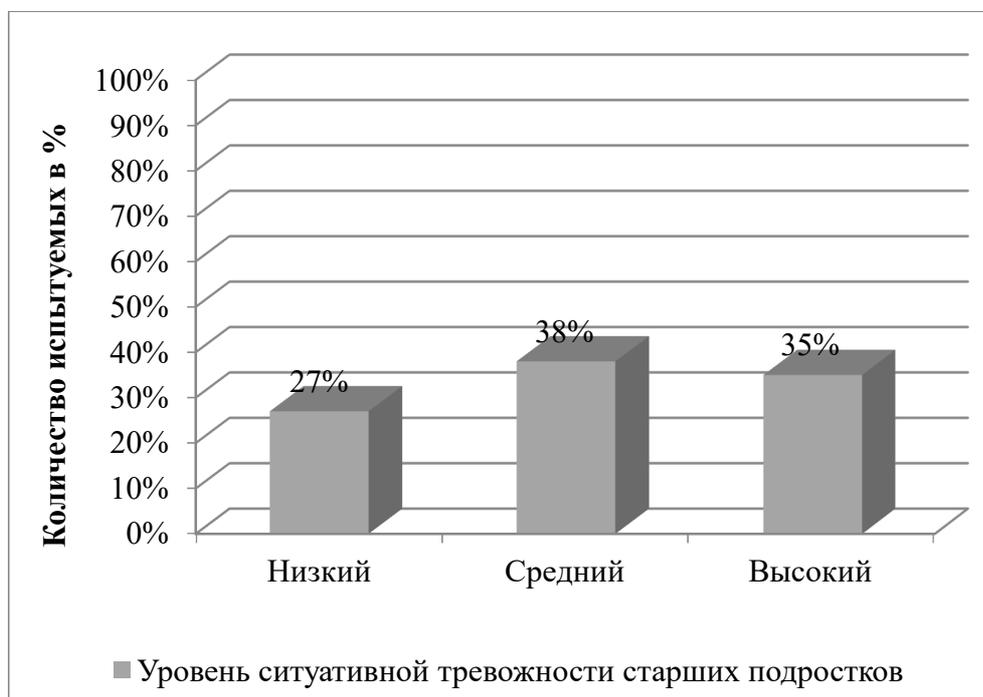


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности старших подростков по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина

Низкий уровень ситуативной тревожности мы выявили у 27% испытуемых (7 человек), это является проявлением уверенности в себе и в своем будущем.

Низкий уровень ситуативной тревожности может также встречаться у старших подростков, которые активно участвуют в общественной жизни школы, то есть в случаях, когда ситуация знакома и понятна. В таком случае подросток видит происходящую стрессовую ситуацию более объективно, либо как ту, с которой он способен справиться. Такой учащийся преимущественно испытывает уверенность в своих силах, спокоен, настроен на благополучное преодоление невзгод и осознает, что у него есть на это достаточно ресурсов.

При этом средний уровень ситуативной тревожности соответствует у 38% испытуемых (10 человек), при среднем уровне тревожности учащийся преувеличивает значимость некоторых ситуации, при этом находит в себе

ресурсы и способность управлять своими эмоциональными состояниями и переживания. Подросток со средним уровнем ситуативной тревожности стремится воспринимать различные проблемы и стрессовые ситуации объективно, хотя и вероятно не очень уверен в своих силах. Следствием этого является эмоциональный дисбаланс, нарушение работоспособности, поэтому для оперативного восстановления эмоционального состояния и уверенности в своих силах необходима поддержка со стороны близких и значимых людей.

Высокий уровень ситуативной тревожности мы наблюдаем у 35% испытуемых (9 человек). Иногда высокий уровень ситуативной тревожности старших подростков является показателем дезадаптации в школе, вероятно, присутствуют проблемы с успеваемостью или с взаимодействием в классе. Пытаясь доказать другим свою независимость и авторитет, подростки сталкиваются с рамками школьных правил и требований, часто это приводит к повышению ситуативной тревожности.

Такой тип тревожности может возникнуть при наличии конфликтов с преподавателями, между самими учениками и неблагоприятной атмосфере в классе.

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по методике опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), шкала «нейротизм» представлены на рисунке 4 и в таблицах 3,4 приложения 2.

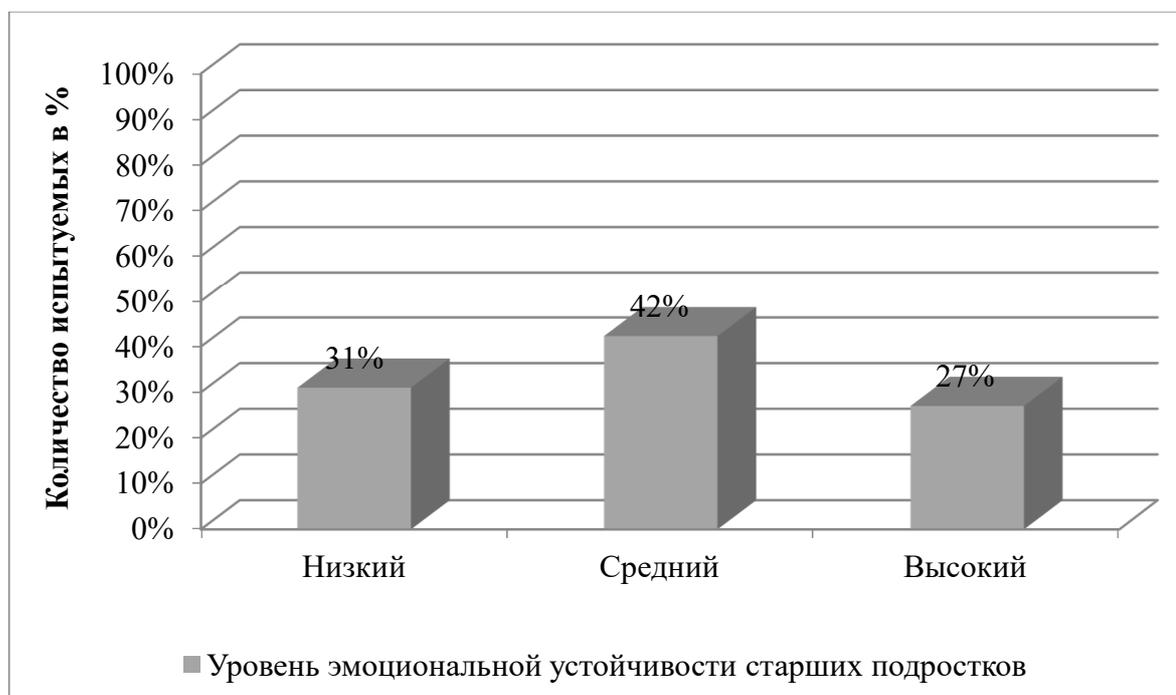


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по методике опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), шкала «нейротизм»

Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 31% испытуемых (8 человек), что свидетельствует о чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, отсутствие эмоциональной стабильности в стрессовой ситуации.

Средний уровень эмоциональной устойчивости показывают 42% испытуемых (11 человек), это указывает на уверенность подростка в себе в себе. С таким уровнем устойчивости подростки часто обладают высокой впечатлительностью и чувствительностью, частой сменой настроения и изменчивостью интересов. Подростки со средним уровнем эмоциональной устойчивостью склонны к переживанию из-за различных проблемных ситуаций, но осознают свои ресурсы, и способность справиться со сложившейся ситуацией.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости демонстрируют 27% испытуемых (7 человек), это выражается в их эмоциональной

стабильности, подростки с высоким уровнем ситуативной тревожности отличаются зрелостью, высокой способностью к адаптации, низким уровнем напряженности и суетливости, а также предрасположенности к коммуникабельности и лидерству.

Результаты диагностики по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности по фактору С предоставлены на рисунке 5 и в таблице 5,6 приложение 2.

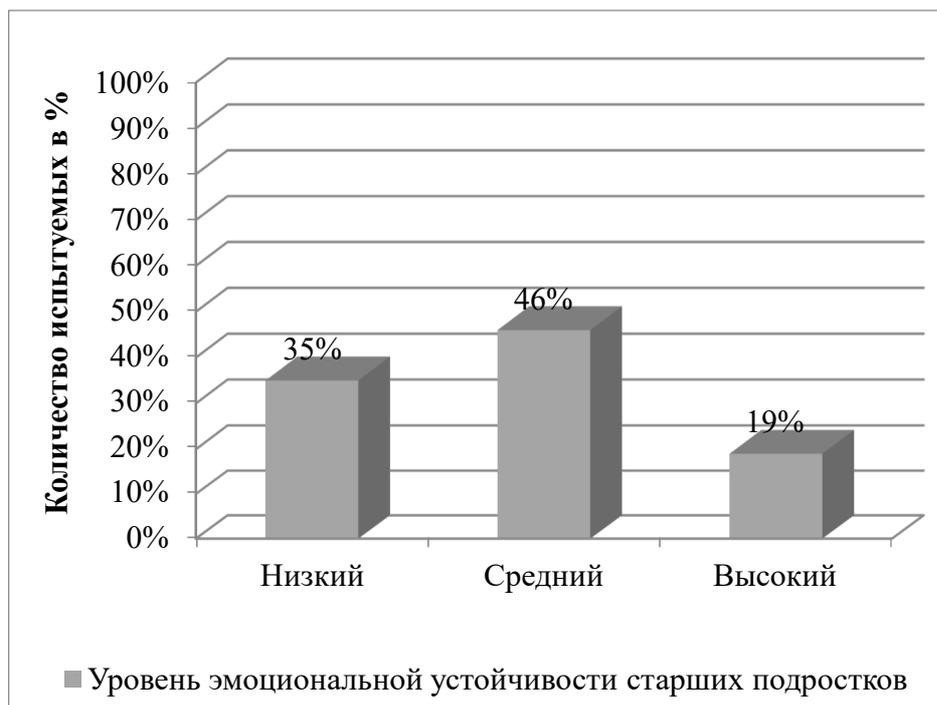


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности, фактор С

Низкий уровень эмоциональной устойчивости показывают 35% испытуемых (9 человек), это выражается в наличии разнообразных увлечений и интересах, которые быстро меняются. Также для подростков с низким уровнем эмоциональной устойчивости характерна переменчивость в общении и отношениях, быстрая утомляемость, склонность к раздражительности.

Средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 46% испытуемых (12 человек), данный уровень может указывать, на то, что личность таких подростков не в полной мере интегрирована, это

проявляется в эмоциональной незрелости. Подросткам со средним уровнем эмоциональной устойчивости не хватает организованности, возможна дезадаптация в ситуации с высоким уровнем значимости. Могут возникать сложности, в способности сосредоточено работать и, не обращать внимание на отвлекающие факторы.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости показали 19% испытуемых (5 человек), это проявляется в целеустремленности личности, высокой самооценкой. Отмечается высокая устойчивость, касающаяся неблагоприятных факторов. Действия, поступки, увлечения, склонности и привязанности носят, как правило, устойчивый характер. Такие подростки способны найти в себе ресурсы для преодоления невзгод и трудностей жизни.

Для определения взаимосвязи между показателями эмоциональной устойчивости и ситуативной тревожности использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, так как он позволяет определить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками.

Выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции между показателями эмоциональной устойчивости и ситуативной тревожности по методике 16 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (фактор «С») (приложение 2, таблица 7, рисунок 10).

Коэффициент корреляции между эмоциональной устойчивостью и ситуативной тревожностью $r_s \text{ эмп} = -0,7$, связь показателей статистически значима.

Корреляционная связь обратная, то есть при увеличении показателей эмоциональной устойчивости пропорционально уменьшаются показатели ситуативной тревожности. Следовательно, первая гипотеза нашего исследования верна, между показателями эмоциональной устойчивости и ситуативной тревожности есть корреляционная взаимосвязь.

Для формирующего эксперимента из общего числа подростков были отобраны 9 подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности. То

есть данные подростки испытывают трудности в адаптации, которые обусловлены низкой способностью к саморегуляции эмоциональных состояний, и, возможно, имеют трудности с успеваемостью, т.к. они у них рассеянное внимание, неустойчивость в стрессовых ситуациях.

Вследствие вышеизложенного, можно сделать вывод, что данная группа детей нуждается в психолого-педагогическом сопровождении по формированию эмоциональной устойчивости, поэтому такие подростки являются целевой аудиторией программы по формированию эмоциональной устойчивости подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Выводы по главе 2

Исследование формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков было организовано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме эмоциональной устойчивости у старших подростков.

2. Эмпирическое исследование по методикам:

«Шкала нейротизма» Г. Айзенка » (опросник EPQ);

16 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)

3. Математико-статистический: Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Анализ результатов методики Ч.Д. Спилбергера-Ханина для выявления уровня ситуативной тревожности показал, что у большинства испытуемых показывают средний уровень, он выявлен у 38% испытуемых

(10 человек), однако почти у такого же количества человек высокий уровень ситуативной тревожности, такие показатели наблюдаются у 35% испытуемых (9 человек) и низкий уровень ситуативной тревожности был выявлен всего у 27% испытуемых (7 человек).

При анализе результатов методики «опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)» мы выяснили, что высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 27% испытуемых (7 человек), средний уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 42% испытуемых (11 человек), и низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 31% испытуемых (8 человек).

После проведения методики «личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности по фактору С», полученные результаты показали, что у испытуемых преобладает средний уровень эмоциональной устойчивости, он выявлен у 46% испытуемых (12 человек). При этом низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 35% испытуемых (9 человек) и высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 19% испытуемых (5 человек).

Используя метод математико-статистической обработки данных, с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена r_s была выявлена отрицательная (обратная) корреляционная связь между эмоциональной устойчивостью и ситуативной тревожностью, значение критерия находится в зоне значимости.

Таким образом, проводя данное исследование, было установлено, что определенная группа подростков в количестве 9 человек, нуждается в психолого-педагогическом сопровождении по формированию эмоциональной устойчивости.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности

В современном обществе, очень важно быть стрессоустойчивым, гибким, с хорошим знанием себя и своих возможностей, уметь адаптироваться и справляться со стрессом.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к мнению, о важности создания психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности, позволяющей помочь развить навык самоконтроля, развить чувства эмпатии, отработать навыки уверенного поведения и ответственности за свои поступки.

Программа разработана на основе программы занятий психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебенева, Н. Королевой. Разработанная программа рассчитана для работы с детьми подросткового возраста 14 – 16 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность каждого занятия 60 минут (Приложение 3).

Цель: сформировать эмоциональную устойчивость у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.

2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе.
2. Принцип «я – высказываний».
3. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал завершения – смысловое окончание занятий.

Методы: игры, упражнения, беседа, релаксация, концентрация, игротерапия, арттерапия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение.

Занятие 1

Цель: установление групповых правил. Приветствие.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку – визитку.

Анализ упражнения: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение? Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Представь себе, что ты – король или королева, а наша аудитория – твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными, и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил. А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Правила:

1. Не опаздывать
2. Не перебивать
3. Не оценивать

4. Возможность помолчать
5. Конфиденциальность
6. Активность
7. Работа от начала до конца
8. Правило поднятой руки («один в эфире»)
9. Правило «Стоп»

3. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: создание атмосферы открытости, доброжелательности, развитие внимания.

Время: 15 минут.

Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

Анализ: Какое у вас настроение? К кому вернулось его движение? Изменилось оно или нет? Покажите, какое движение было первоначальным?

4. Рефлексия.

«Как я чувствовал себя сегодня?», «Что мне понравилось?», «Что для меня было сложно?», «Что мне не понравилось?»

5. Ритуал завершения. – Давайте придумаем определенный ритуал завершения, и каждый раз будем его использовать.

Обсуждение.

Ритуал завершения.

Занятие 2

Цель: продолжить знакомство с участниками. Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

1. Упражнение «Нарисуй себя».

Цель: выработка более адекватной самооценки, осознание собственных внутренних ресурсов.

2. Упражнение «Круг ролей».

Цель: самоанализ, осознание внутренних ресурсов и резервов.

3. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие оптимизма и уверенности в себе.

4. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

5. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

6. Ритуал завершения

Занятие 3

Цель: формирование положительного отношения к школе.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: анализ своих установок, осознание собственной ответственности за свои поступки.

4. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

5. Ритуал завершения.

Занятие 4.

Цель: развитие волевых качеств личности.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

3. Упражнение «Стрессовые ситуации».

Цель: отработка навыков уверенного поведения в стрессовых ситуациях.

4. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

5. Ритуал завершения.

Занятие 5.

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

3. Упражнение «Список черт»

Цель: осознание своих ресурсов и резервов, развитие самооценки.

4. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

5. Ритуал завершения.

Занятие 6

Цель: развитие позитивного образа мышления и образа «Я».

1. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

2. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

5. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

6. Ритуал завершения.

Занятие 7

Цель: развитие коммуникативных навыков, укрепление сплоченности группы.

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: анализ своих целей и установок, развитие чувства эмпатии и доверия к окружающим.

3. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

5. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

6. Ритуал завершения.

Занятие 8

Цель: научить справляться со стрессовыми ситуациями

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: повышение сопротивляемости стрессу, информирование о причинах возникновения стресса.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: освоение способов нейтрализации стресса.

3. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: развитие внимания к себе и окружающим, рефлексия встречи.

6. Ритуал завершения.

Занятие 9

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы.

1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: создание атмосферы открытости, доброжелательности, развитие внимания.

2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия к себе и окружающим, снятие эмоционального напряжения.

4. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: развитие эмпатии, развитие навыка выражения своих эмоций и распознавание эмоций других людей.

5. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

6. Ритуал завершения.

Занятие 10

Цель: повышение самооценки, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы, развитие навыков самоконтроля.

4. Упражнение «Декларация самоценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

5. Обратная связь, обсуждение занятия и всей программы.

Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?», «Что помогло мне раскрыться?», «За что я хочу сказать спасибо?».

6. Ритуал завершения.

Методы и техники, которые мы использовали в программе:

1. Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2. Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

3. Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов.

5. Ролевая игра. Проигрывание определенных ролей.

7. Наблюдение и беседа.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Разработанная программа проводилась в групповой форме два раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 60 минут. Было проведено 10 встреч с 9 испытуемыми.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования эмоциональной устойчивости у подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности была проведена повторная диагностика, с целью проверки гипотезы исследования.

Повторная диагностика проводилась методикам: опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»), методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности старших подростков до и после реализации программы по методике Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным) на рисунке 6 и в приложении 4 таблицы 8, 9.

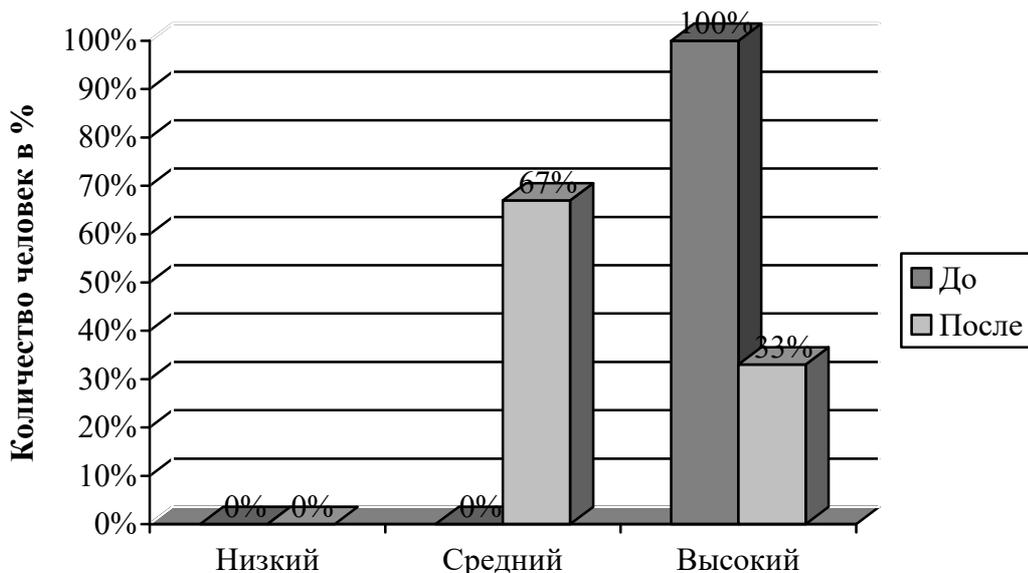


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным) до и после реализации программы

Повторная диагностика показала, что после проведения программы уменьшилось количество подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности: до – 100% (9 человек), после – 33% (3 человека).

Увеличилось количество подростков со средним уровнем ситуативной тревожности: до – 0% , после – 67% (6 человек). Подростки стали более спокойны, снизилась напряженность, стало меньше беспокойства, появилось больше уверенности в своих силах.

Количество подростков с низким уровнем ситуативной тревожности осталось неизменным: до – 0% (0 человек) так как учащиеся с низким уровнем не были выбраны в программу, после – 0% (0 человек).

Это говорит о том, у подростков ситуативная тревожность с высокого уровня снизилась до среднего. То есть у данной группы испытуемых стало меньше напряжения, беспокойства, благодаря чему они способны более успешно справляться с неблагоприятными событиями.

Результаты исследования уровня эмоциональной устойчивости (шкала нейротизма) до и после реализации программы по методике

«опросник ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)» представлены на рисунке 7 и в приложении 4 таблицы 10,11.

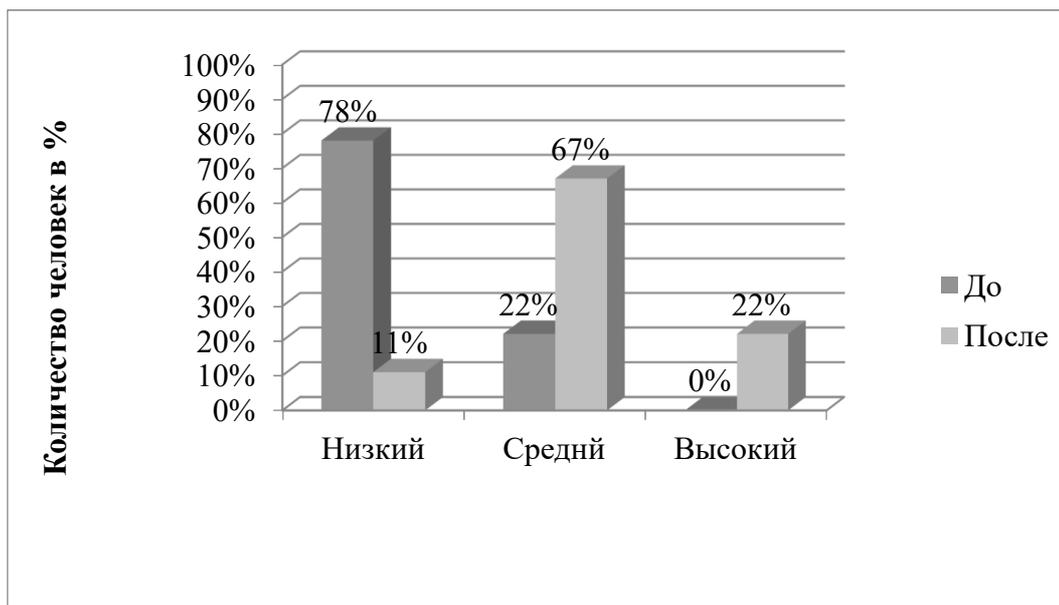


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике опросник ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) до и после реализации программы

Повторная диагностика показала, что после проведения программы увеличилось количество подростков с высоким уровнем эмоциональной устойчивости: до – 0% (0 человек), после – 22% (2 человека).

Увеличилось количество подростков со средним уровнем эмоциональной устойчивости: до – 22% (2 человек), после – 67% (6 человек). Подросткам стало проще адаптироваться, снизилась напряженности, стало меньше беспокойства, больше проявления общительности.

Количество подростков с низким уровнем эмоциональной устойчивости уменьшилось: до – 78% (7 человек), после – 11% (1 человек). Это говорит о том, у подростков появилась стабильность. Они характеризуются зрелостью, оптимальной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также расположенностью к коммуникабельности.

Результаты исследования уровня эмоциональной устойчивости подростков до и после реализации программы по методике «личностный

опросник Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности» (Фактор «С») на рисунке 8 и в приложении 4 таблицы 12, 13.

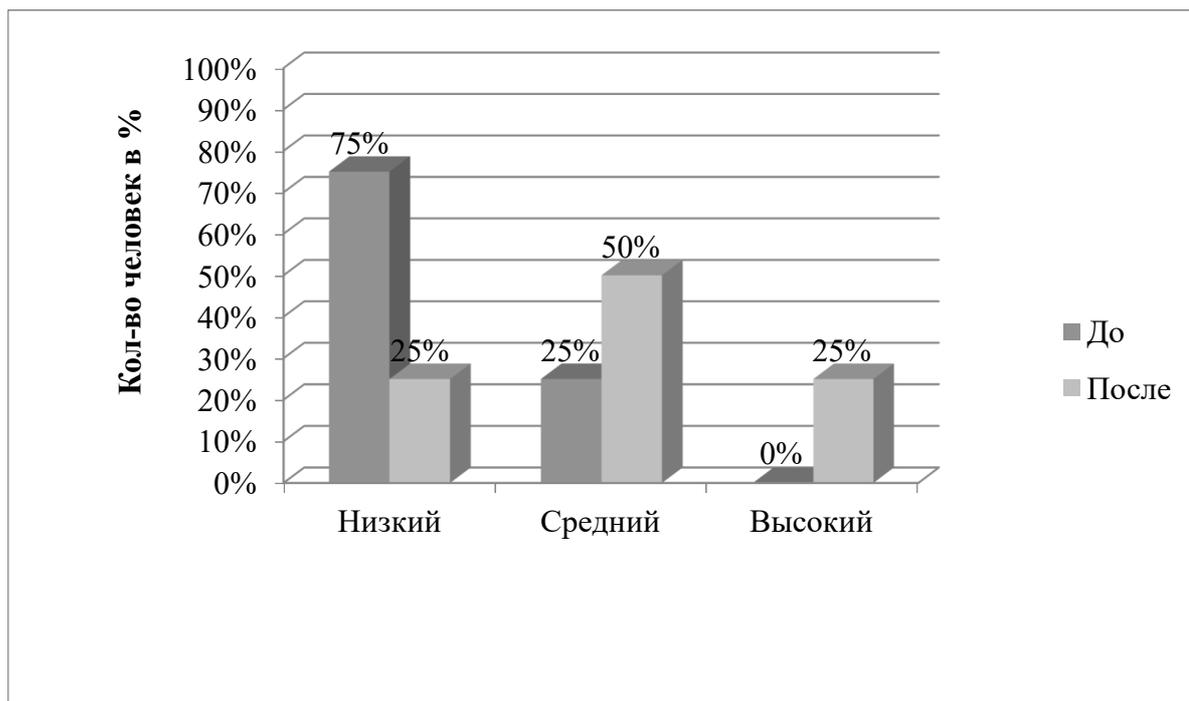


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике 16-ти факторный личностный опросник Фактор «С» Р.Б. Кеттелла до и после реализации программы

Повторная диагностика показала, что после проведения программы уменьшилось количество подростков с низким уровнем эмоциональной устойчивости: до – 75% (9 человек), после – 25% (3 человека). У таких подростков снизилась утомляемость, раздражительность. Повысилась способность к выработке навыков целостного поведения.

Увеличилось количество подростков со средним уровнем эмоциональной устойчивости: до – 25% (3 человека), после – 50% (6 человек).

Количество учащихся с высоким уровнем эмоциональной устойчивости также увеличилось: до – 0% (0 человек), так как для апробирования программы выбирались подростки с невысоким уровнем эмоциональной устойчивости, после – 25% (3 человека). После проведения программы такие подростки стали более устойчивы при воздействии неблагоприятных факторов и ситуаций. Действия, поступки, увлечения,

склонности и привязанности стали носить, как правило, устойчивый характер.

Так как динамика в результатах методик просматривается, мы проверяем статистическую значимость изменения уровня эмоциональной устойчивости в результате реализации программы по Т-критерию Вилкоксона. Чтобы доказать математико-статистическую значимость результатов по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С», мы берем показатели до и после психолого-педагогической программы формирования (Приложение 4, Таблица 15, рисунок 9).

Сформулируем гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня эмоциональной устойчивости у старших подростков не превосходит интенсивности сдвигов в направлении ее уменьшения.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня эмоциональной устойчивости у старших подростков превосходит интенсивности сдвигов в направлении ее уменьшения.

$T_{\text{эмп}} = 1$

$n=9$

Определяем по таблице критических значений уровень значимости



Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С»

Полученное значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости, гипотеза H_0 отвергается и принимается гипотеза H_1 , интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости у старших подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

Чтобы доказать математико-статистическую значимость результатов по методике ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), мы берем показатели до и после проведения программы формирования (Приложение 4, Таблица 14, рисунок 10).

Сформулируем гипотезы:

H_0 - интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня эмоциональной устойчивости у старших подростков не превосходит интенсивности сдвигов в направлении ее уменьшения.

H_1 - интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня эмоциональной устойчивости у старших подростков превосходит интенсивности сдвигов в направлении ее уменьшения.

$T_{эмп} = 1$

$n=8$

Определяем по таблице критических значений уровень значимости

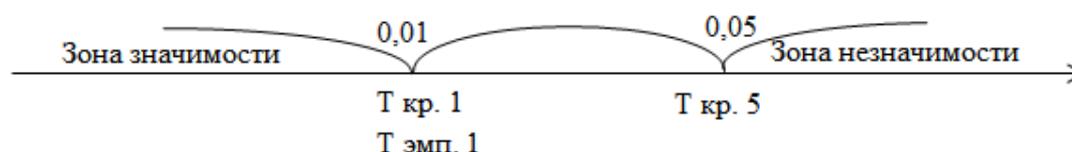


Рисунок 10 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)

Полученное значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, гипотеза H_0 отвергается и принимается гипотеза H_1 , интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня эмоциональной устойчивости у старших подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

Таким образом, с опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения психолого-педагогической программы мы добились повышения показателей уровней эмоциональной устойчивости.

Наш формирующий эксперимент показал положительные результаты. Вторая заявленная гипотеза подтверждается. Разработанная и

реализованная психолого-педагогическая программа по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности сработала. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей, педагогов и подростков по формированию эмоциональной устойчивости.

Таким образом, можно сделать вывод, что у подростков с низким уровнем эмоциональной устойчивости наблюдаются изменения уровня эмоциональной устойчивости после проведения психолого-педагогической программы. Анализ результатов повторной диагностики показывает, что у большинства подростков увеличились уровни эмоциональной устойчивости с низкого до среднего, со среднего до высокого. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что гипотеза исследования подтвердилась: уровень эмоциональной устойчивости старших подростков изменился при реализации психолого-педагогической программы.

Это может свидетельствовать о том, что подростки научились способности успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке. У них развились адаптационные способности личности, что обуславливает успешное развитие основных жизненных навыков адекватного реагирования на стрессовые ситуации. Кроме того, это способствовало развитию волевой сферы и характера.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков

Данные рекомендации были разработаны на основе психолого-педагогической литературы, таких авторов как А. В. Акрушенко [1], З.И. Айгумова [3], М.Б. Батюта [5], Л.А. Григорович [7], А.Р. Лурия [26] и др.

Чтобы помочь подростку развить в себе эмоциональную устойчивость, вам (родителям) следует знать основополагающие моменты, касающиеся эмоций:

1. Люди способны испытывать огромный спектр эмоций.

Важной задачей для родителей является способность принимать все эмоции своего ребенка. Ведь чувствовать отрицательные эмоции – это нормально. Но родители часто расстраиваются, если видят, что подросток испытывает гнев, печаль или фрустрацию.

Мы знаем, что в жизни нельзя избежать негативных эмоций и сложных ситуаций. У человека не было бы развития, если бы он испытывал исключительно положительные эмоции.

2. Можно научиться справляться с болезненными эмоциями.

Для этого необходимо уметь проживать негативные эмоции и принимать их. Например, маленькие дети чаще всего легко выражают свои эмоции. Эмоции у них быстро чередуются: за короткое время дети могут успеть и поплакать, и посмеяться, рассердиться или расстроиться.

Это происходит благодаря тому, что они позволяют себе в полной мере ощущать эмоции по мере их возникновения.

3. Важно правильно реагировать на эмоции подростка.

Видя, что подросток испытывает сильные негативные эмоции, родители часто реагируют неконструктивно, иногда они сами вовлекаются в эти эмоции или впадают в гнев. Не стоит контролировать или ограничивать эмоции подростка.

Не вмешивайтесь и посмотрите на ситуацию со стороны, не следует подавлять эмоции подростков, лучше разобраться в причинах эмоций.

Эмоционально устойчивые подростки смогут находить наилучший выход из трудных ситуаций. Оказывайте подростку эмоциональную поддержку, это разовьет в нем позитивное отношение к различным трудностям, возникающим в процессе развития и роста.

При наличии проблемы эмоциональной устойчивости необходимо оптимизировать эмоциональное состояние подростков и организовать систему психолого-педагогических воздействий, которые будут

направлены на улучшение взаимодействия и коммуникаций со всеми субъектами: педагогами, родителями, детьми.

При работе с родителями и учителями следует решить такие задачи как:

- развитие психологической культуры (необходимо знание особенностей психологии подросткового возраста);
- обучение методам, помогающим совладать со стрессом;
- обучение методам конструктивного взаимодействия со старшими подростками.

Данные способы и рекомендации не повлекут за собой позитивные изменения, если будут применены одноразово.

Хаотичность поведения, требований и поступков может привести к осложнению ситуации. Не стоит забывать о терпении и внимании к подростку, к его потребностям.

Для налаживания взаимоотношений с окружающими старшим подросткам следует систематично прорабатывать навыки общения, чаще идти на контакт.

В учебной деятельности следует избегать негативного оценивания и сосредоточения на недостатках, при этом отмечать положительные черты и успехи, даже небольшие.

Также необходимо принимать во внимание психологический климат в классе. Доброжелательная и положительная атмосфера в коллективе будет способствовать более удачному совладанию с неблагоприятными факторами, и способствовать сохранению эмоциональной устойчивости.

Для улучшения отношений в классе и сплочения коллектива необходимо создавать условия, в которых дети будут учувствовать в совместной деятельности.

Важно поддерживать подростка, чаще хвалить, стараться повышать его уверенность в своих силах. Разговаривать о том, что тревожит его и о его ценностях. Когда есть базис, на который человек опирается в жизни,

когда человек осознает свою ценность и ценность самой жизни, то можно справиться с любыми трудностями.

В том случае, если подросток принимает ответственность за свою жизнь, умеет эффективно использовать свои ресурсы личности, то он становится способным переживать отрицательные эмоции без ущерба для психики.

Психопрофилактическая работа с учащимися включает 5 направлений:

1. Психологическое просвещение родителей.
2. Психологическое просвещение педагогов.
3. Обучение родителей эффективным способам совладания с повышенной тревожностью старших подростков.
4. Непосредственная работа с детьми.
5. Обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни.

Психолого-просветительская работа.

Человек в переживании неблагоприятных эмоций может неадекватно и не объективно оценивать ситуацию. В этом случае тревожность рассматривается как собственно личностное образование. Однако в случае, когда такое переживание отражает реальное положение дел и является адекватным, то наличие тревожности является выражением реальной ситуации успешности в различных сферах, рекомендуется различать эти два варианта.

При организации учебно-воспитательного процесса необходимо учесть, что у тревожных детей более высокая результативность в понятной и известной им обстановке, это наличие четкой структуры и требований, одинаковое построение уроков.

Общие принципы в психологической работе с подростками с высоким уровнем ситуативной тревожности:

1. Следует давать подростку возможность выговориться и выразить

свои эмоции и переживания.

2. Важно создавать ситуацию успеха для старшего подростка в учебной и вне учебной деятельности.

3. Направить активность и энергию подростка в созидающее русло, дать выход агрессии или другим негативным состояниям подростка.

4. Информирование родителей об особенностях феномена эмоциональной устойчивости, тревожности.

Также следует отметить, что в современном мире тема эмоциональной устойчивости актуальна, в том числе, для родителей и учителей подростков. Родители не знают, что делать в такой ситуации, учителя не всегда обладают нужной информацией о том, как следует вести себя с подростками с низким уровнем эмоциональной устойчивости.

При том, что сами подростки, не всегда имеют ресурсы и понимание как с этим справиться самостоятельно. Таким образом, важно, чтобы и родители, и учителя и сами подростки были осведомлены, как справиться с низким уровнем эмоциональной устойчивости.

Для этого нами были разработаны и составлены рекомендации.

Рекомендации для родителей:

1. Учите ребенка выражать свои эмоции и чувства словами и обсуждать их.

2. Принимайте любые эмоциональные состояния подростка, даже негативные, чтобы он понимал, что выразить свои чувства с вами ему безопасно.

3. Поддерживайте подростка в его различных начинаниях, даже в тех, которые кажутся вам не значительными, будьте чутки к мечтам и желаниям.

4. Находите время для разговора по душам и обсуждения прошедшего дня, уделяйте время подростку и его жизни.

5. Учите подростка относиться к ошибкам с пониманием, что ошибаться нормально, что это ценный опыт.

6. Учите и поощряйте подростка просить о помощи, когда он чувствует, что сам не справляется. Важно, чтобы он знал, что у него есть на кого положиться.

7. Если подросток находится в гневе или печали, позвольте ему побыть в уединении, оставьте его на некоторое время с самим собой.

Рекомендации учителям:

1. Наблюдайте за психологическим климатом в классе и следите за странным поведением подростков.

2. Старший подростковый возраст – это самый опасный возраст для суицида, обязательно узнайте у психолога как разглядеть суицидального подростка.

3. Учите подростков навыкам конструктивного диалога.

4. Советуйте подростком для эмоциональной разрядки заниматься больше спортом

5. Обязательно разбирайте возникшие проблемы, не замалчивайте конфликты в классе, важно чтобы подростки научились открыто говорить о чувствах в момент конфликта.

6. Подбадривайте и хвалите учеников, важно, чтобы дети чувствовали поддержку.

7. Регулярно напоминайте подросткам, что есть психолог, который примет их в любой момент для консультации и это будет анонимно. Многие подростки не знают куда обратиться.

Рекомендации подросткам по повышению и закреплению сформированного уровня эмоциональной устойчивости:

1. Учитесь выражать свои чувства и эмоции правильно. Обязательно говорите, если вас что-то не устраивает.

2. Занимайтесь спортом. Физическая активность снижает влияние стресса на психику и организм человека.

3. Найдите хобби, которое вам приносит удовольствие, вы должны проявлять себя там, где вам хочется. Главное, чтобы вам это нравилось.

4. Говорите о том, что вас беспокоит родителям, учителю или психологу.

5. Научитесь решать конфликты, говорить свою точку зрения и отстаивать ее.

7. Хвалите себя, хвалите за то, что сделали вовремя уроки, прочитали книгу, получили оценку. Важно не только слышать похвалу, но еще и научиться ее принимать.

8. Учитесь знакомиться с новыми людьми. Очень много разных людей и каждый прекрасен по-своему.

9. Полюбите окружающих вас людей, природу. Гуляйте с друзьями в парках, в разных общественных местах (музеи, кинотеатры, театры).

10. Учитесь выявлять свои слабые и сильные стороны и работайте над ними, так повысится ваша самооценка, и вы сможете узнать ресурсы и резервы вашей личности.

11. Позволяйте себе ошибаться. Помните, что ошибки – это нормально, они помогают вам узнавать новое и развиваться.

Выводы по 3 главе

Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности, которая направлена на повышение сопротивляемости стрессу, развитию эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим, навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, самопомощи в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок, обучению навыкам конструктивного взаимодействия, проводилась в групповой форме два раза в неделю.

Было проведено 10 встреч с 9 испытуемыми. Результаты повторной диагностики показали, что уровень эмоциональной устойчивости изменился в показателях по результатам методики опросник EPQ Г.Ю.

Айзенка высокий уровень был у 0% (0) испытуемых, а стал у 22% (2) испытуемых, средний уровень показали 67% (6) испытуемых и по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С» низкий уровень был у 75% (9) испытуемых, а стал у 25%(3) испытуемых, средний уровень у 50% (6) испытуемых и высокий уровень 25% (3) испытуемых.

Также результаты были подтверждены статистической значимостью Т-критерию Вилкоксона, по методикам Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник. где Тэмп=1 и находится в зоне значимости и ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), где Тэмп=1 и находится в зоне значимости. Наш формирующий эксперимент показал положительные результаты. Заявленная гипотеза подтверждается. Разработанная психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков сработала. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей, педагогов и подростков по формированию эмоциональной устойчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе, можем сказать, что эмоциональная устойчивость – это качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий.

Эмоциональная устойчивость личности отличается эмоциональной невозмутимостью, низкой впечатлительностью, иначе говоря, отсутствием яркой реакции человека на различные неблагоприятные, стрессовые факторы.

Изученные возрастные особенности эмоциональной устойчивости старших подростков преимущественно проявляются в эмоциональной стабильности в сложных ситуациях, в меру чувствительности к критическим ситуациям жизнедеятельности, низким уровнем возбудимости, незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженных деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. Однако наличие высокого уровня ситуативной тревожности у старших подростков предрасполагает к снижению адаптивных функций личности и нарушению эмоционального состояния.

Для организации и проведения опытно-экспериментального исследования использовался метод построения «дерева целей». Также была построена модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Наше исследование формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий.

В ходе работы мы использовали такие методы исследования, как теоретические (анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание).

Эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты), тестирование по методикам: «Шкала нейротизма» Г. Айзенка » (опросник EPQ); 16 факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла; методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным). Математико-статистический: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Мы охарактеризовали класс в составе 26 испытуемых на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения.

На основании диагностики ситуативной тревожности были выявлены следующие показатели: низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 27% испытуемых (7 человек), средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 38% испытуемых (10 человек), высокий уровень ситуативной тревожности выявлен у 35% испытуемых (9 человек).

На основании результатов диагностик эмоциональной устойчивости старших подростков по двум методикам, следует также обобщить, что низкий уровень эмоциональной устойчивости имеют в среднем 33% (9) испытуемых. Средний уровень эмоциональной устойчивости наблюдается у 44% (11) испытуемых, показатели высокого уровня мы видим у 23% (6) испытуемых.

В проведении психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старших подростков будет участвовать экспериментальная группа в составе 9 испытуемых. Это те подростки с высоким уровнем ситуативной тревожности, которым необходимо выровнять такие показатели как, эмоциональная незрелость, лабильность, низкая способность к адаптации в неблагоприятных ситуациях.

Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности, которая направлена на повышение сопротивляемости стрессу, развитию эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим, навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, самопомощи в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок, обучению навыкам конструктивного взаимодействия, проводилась в групповой форме два раза в неделю.

Было проведено 10 занятий с 9 испытуемыми.

Результаты повторной диагностики показали, что уровень эмоциональной устойчивости изменился в показателях, по результатам методики опросник ERQ Г.Ю. Айзенка низкий уровень был у 78% (7) испытуемых, а стал у 11% (1) испытуемых, средний уровень после проведения программы показали 67% (6) испытуемых и по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С» низкий уровень был у 75% (9) испытуемых, а стал у 25% (3) испытуемых, средний уровень у 25% (3) испытуемых.

Также результаты были подтверждены статистической значимостью Т-критерию Вилкоксона, по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник. где $T_{эмп}=1$ и находится в зоне значимости и по методике ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), где $T_{эмп}=1$ и находится в зоне значимости.

Используя метод математико-статистической обработки данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена r_s , была выявлена отрицательная (обратная) корреляционная связь между эмоциональной устойчивостью и ситуативной тревожностью, значение критерия находится в зоне значимости.

Таким образом, с опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения

программы формирования мы добились повышения показателей эмоциональной устойчивости у старших подростков. Наш формирующий эксперимент показал положительные результаты. Заявленная гипотеза подтверждается в полной мере. Разработанная и реализованная психолого-педагогическая программа сработала.

На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей, педагогов и подростков по формированию эмоциональной устойчивости.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, о том, что цель нашего исследования была достигнута, мы теоретически обосновали и экспериментально проверили программу формирования эмоциональной устойчивости старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Гипотеза исследования подтвердилась: математико-статистическим анализом было доказано, что эмоциональная устойчивость имеет корреляционную взаимосвязь с ситуативной тревожностью, при этом уровень эмоциональной устойчивости старших подростков изменился при реализации психолого-педагогической программы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акрушенко, А. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : научная книга / Анатолий Акрушенко. – Саратов, 2012. – 127 с.
2. Алеева, Ю. В. Развитие эмоционально-волевой устойчивости старших подростков [Текст] / Юлия Алеева // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции Психологическое здоровье и психологическая культура в современном российском образовании. – 2015. – С. 33-34.
3. Айгумова, З. И. Исследование эмоциональной устойчивости подростков в контексте детско-родительских отношений [Текст] / З. И. Айгумова, К. И Чижова // Проблемы современного образования. – 2017. – № 5. – С.53-63.
4. Антонова, Е. А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности [Текст] / Елена Антонова // Известия Саратовского университета. – Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – № 1. – Т.11. – С. 55-58.
5. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Б. Батюта., Т. Н. Князева // Электрон. дан. – Москва: Логос, 2011. – 304 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9057>. – Загл. с экрана.
6. Вдовина, Н. А. Формирование эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте [Текст] / Н. А. Вдовина, М. Н Копнова // Евсевьевские Чтения. Сер. Наука и Образование: Актуальные психологические проблемы и опыт решения. – 2016. – С. 125-130.
7. Григорович, Л. А. Педагогика и психология [Текст] : учебное пособие / Л. А. Григорович, Т. Д. Марцинковская. – Москва: Гардарики. – 2003. – 480 с.

8. Габрелян, С. Г. Особенности тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков [Текст] / С. Г. Габрелян, А. С. Распопова // Гуманитарный вестник (Горловка). – 2015. – № 2. – С. 231-237.
9. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст] : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва: Изд-во «Перо». – 2014. – 173 с.
10. Джемс, У. Психология [Текст] / Уильям Джемс; под ред. Л. А. Петровской. – Москва: Педагогика, 1991. – 368 с.
11. Долгова, В. И. Системные инновационные технологии целеполагания// [Текст] / Валентина 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.
12. Дубровина, М. В. Психология [Текст] : учебник для студентов сред. и спец. уч. заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан; под ред. И. В. Дубровиной. – Москва: Академия. – 2011. – 464 с.
13. Дугинова, Е. А. Формирование эмоциональной устойчивости педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Елена Дугинова // Инклюзивное образование: теория и практика: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 588-595.
14. Ерёмина, Е. С. Эмоциональная устойчивость как фактор успешной учебной деятельности личности в подростковом возрасте [Текст] / Е. С. Ерёмина, Р. К. Карнеев // Материалы V Международной научно-практической конференции. Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития. – 2020. – С. 112-119.

15. Евсеенкова, Е. В. Развитие эмоциональной саморегуляции подростков средствами арт-терапии в контексте профилактики суицидального поведения [Текст] / Е. В. Евсеенкова, К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко // Известия Иркутского Государственного Университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 31. – С. 16-29.
16. Ефимова, Е. М. Проблема устойчивости личности в исследованиях зарубежных ученых [Текст] / Елена Ефимова // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2015. – № 4. – С. 161-169.
17. Едророва, В. Н. Система методов в научных исследованиях [Текст] / В. Н. Едророва, А. О. Овчаров // Экономический анализ: теория и практика. – 2013. – № 10. – С. 33-47.
18. Зарубин, М. М. Практические советы психолога [Текст] / Михаил Зарубин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 224 с.
19. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст] : учебно-методическое пособие / Владимир Загвязинский. – Москва: Изд-во Академия. – 2006. – 208 с.
20. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь [Текст] : словарь для студентов высш. уч. заведений / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Санкт-Петербург: Прайм. – ЕВРОЗНАК, 2008. – 872 с.
21. Конеева, Е. В. Проблемы психолого-социальной реабилитации подростков на основе оптимизации эмоциональной устойчивости [Текст] / Е. В. Конеева, Т. И. Коток // Человеческий капитал. – 2019. – № 6 – 2 (126). – С. 282-288.
22. Киселевская, Н. А. Исследование эмоциональной устойчивости в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / Нина Киселевская // Наука и мир. – 2015. – № 3 (19). – С. 110-119.
23. Косикова, Л. В. Особенности эмоциональной устойчивости и стиля саморегуляции поведения спортсменов-школьников, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта [Текст] / Людмила

Косикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – С. 455-458.

24. Матюшкина, Е. В. Особенности эмоциональной устойчивости подростков [Текст] / Елена Матюшкина // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. – 2019. – С. 164-168.

25. Колмогоров, Ю. Н. Методы и средства научных исследований [Текст]: учеб. пособие / Юрий Колмогоров. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2017. – 152 с.

26. Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии [Текст] : курс лекций / Александр Лурия. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 320 с.

27. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития [Текст] : учебное пособие для студентов высш. уч. заведений / Валерия Мухина. – Москва: Академия, 2011. – 655 с.

28. Морозова, И. С. Нервно-психическое напряжение подростков как предиктор суицидального риска: гендерные аспекты проблемы [Текст] / И. С. Морозова, К. Н. Белогай, Е. В. Евсеенкова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – С. 70-77.

29. Математическая статистика [Текст]: учеб.-метод. пособие / авт. сост. С. Е. Демин, Е. Л. Демина. – Нижний Тагил: Нижнетагил. технол. ин-т (филиал) УрФУ, 2016. – 284 с.

30. Немов, Р.С. Психология: Общие основы психологии [Текст] : учебное пособие / Роберт Немов. – 4-е изд. – Москва: Владос, 2013. – 688 с.

31. Ноговицына, Н. М. Исследование уровня тревожности у подростков [Текст] / Н. М. Ноговицына, Я. О. Лис // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64 – С. 338-341.

32. Общая психология [Текст]: учебник для студентов высш. уч. заведения / под ред. Р. Х. Тугушева и Е. И. Гарбера. – Москва: Изд-во Эксмо. – 2016. – 560 с.

33. Посохова, С. Т. Ментальный фактор в интеграции эмоций и коммуникации подростков [Текст] / С. Т. Посохова, М. Х. Изотова // Психология человека в образовании. – 2019. – Т. 1 – № 3. – С 266-275.
34. Пономарев, А. Б. Методология научных исследований [Текст] : учеб. пособие / А. Б. Пономарев, Э. А. Пикулева. – Пермь: Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та. – 2014. – 186 с.
35. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст]: учеб. пособие для студ. гуманит. спец. вузов / Ф. Райс, К. Долджин. – 12-е изд. – Санкт-Петербург: Питер. – 2010. – 816 с.
36. Синкевич, И. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и уровня тревожности у подростков [Текст] / И. А. Синкевич, Т. В. Тучкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66 – С. 345-348.
37. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь. – 2002. – 350 с.
38. Троицкая, Е. В. Исследование развития эмоциональной устойчивости и формирование навыков совладания со стрессом у детей старшего подросткового возраста [Текст] / Евгения Троицкая // Аллея науки. – 2018. – № 5 (21). – С. 984-989.
39. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва: Издательство Юрайт. – 2016. – 406 с.
40. Трофимова, Н. М. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие / Наталия Трофимова. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 240с.
41. Уланова, А. Ю. Когнитивная регуляция эмоций и отношение к здоровью в подростковом возрасте [Текст] / Анна Уланова // Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2019. – № 3. – С. 379-387.

42. Уварина, Н. В. Эмоциональная устойчивость как важнейший компонент профессиональной устойчивости педагога [Текст] / Н. В. Уварина, А. В. Савченков // Вестник ЮУрГУ. – Сер. «Образование. Педагогические науки». – 2019. – Т. 11. – № 2. – С. 36-46.
43. Филиппова, С. А. Эмоциональная устойчивость будущих педагогов к негативному влиянию современной информационной среды [Текст] / С. А. Филиппова, С. В. Пазухина, Т. И. Куликова, Н. А. Степанова // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 5. – С. 80-90.
44. Цыновкина, С. А. Проблема тревожности в жизни подростка [Текст] / Светлана Цыновкина // Студенческий электронный журнал Стриж. – 2020. – С. 91-94.
45. Циулина, М. В. Методология психолого-педагогических исследований [Текст] : учебное пособие / Марина Циулина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та. 2015. – 239 с.
46. Шимановская, Я. В. Актуализация психологических механизмов влияния эмоциональной устойчивости на девиантное поведение подростков [Текст] / Я. В. Шимановская, В. А. Морозов, Д. М. Макушина // Человеческий капитал. – 2019. – С. 271-276.
47. Япарова, О. Г. Особенности самоотношения и жизнестойкости у подростков русского и хакасского этносов [Текст] / О. Г. Япарова, Ю. С. Бухарина. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 357-363.
48. Ajla, K. Z. The Effect of Emotional Capital on Individual Innovativeness [Text]: A Research on Bahcesehir University Business Administration Undergraduate Students / K. Z. Ajla, I. Burcak, W. Durmaza // Procedia Computer Science.–2019 – P. 680 – 687.
49. Booth, C.,The CogBIAS longitudinal study of adolescence [Text]: cohort profile and stability and change in measures across three waves / C. Booth, A. Songco, S. Parsons // BMC Psychol. – 2019. – № 7. – P. 73.

50. Burnett Heyes, S. Mental Imagery-Based Training to Modify Mood and Cognitive Bias in Adolescents [Text]: Effects of Valence and Perspective / A. Pictet, H. Mitchell, S. M. Raeder, J. Y. F. Lau, E. A. Holmes & S. E. Blackwell // *Cogn Ther Res.* – 2017. – № 41. – P. 73 – 88.

51. Chung, J. O. K. Psychometric evaluation of the traditional Chinese version of the resilience Scale-14 and assessment of resilience in Hong Kong adolescents [Text] / J. O. K. Chung, K. K. W. Lam, K. Y. Ho, A. T. Cheung, L. K. Ho, V. W. Xei, F.G. & W. H. C. Li // *Health Qual. Life Outcomes.* – 2020. – № 18(33).

52. Eriksson, C. Design and implementation of RESCUR in Sweden for promoting resilience in children [Text]: a study protocol / C. Eriksson, B. Kimber & T. Skoog // *BMC Public Health.* – 2018. – № 18 (1250).

53. Fenwick-Smith, A. Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs [Text]: / A. Fenwick-Smith, E.E. Dahlberg, & Thompson, S.C. Systematic // *BMC Psychol.* – 2018. – № 6 (30).

54. Freudenthaler, L. Emotion Regulation Mediates the Associations of Mindfulness on Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population [Text] / L. Freudenthaler, J. D. Turba, & U.S. Tran, // *Mindfulness.* – 2017. – № 8. – P. 1339-1344.

55. Gao, F. The mediating role of resilience and self-esteem between negative life events and positive social adjustment among left-behind adolescents in China [Text]: a cross-sectional study / F. Gao, Y. Yao, C. Yao, Y. Xiong, H. Ma & H. Liu // *BMC Psychiatry.* – 2019. – № 19. – 239 p.

56. Heard-Garris, N. Childhood adversity and parent perceptions of child resilience [Text]: / N. Heard-Garris, M.M. Davis, M. Szilagyi & K. Kan // *BMC Pediatr.* – 2018. – № 18 (204).

57. Khan, Z. Employee emotional resilience during post-merger integration across national boundaries [Text]: Rewards and the mediating role of

fairness norms / Z. Khan, V.Soundararajan, G.Wood, & M.F. Ahammad // World Business. – 2020. – T. 55(2).

58. Kim, H. Community and art: creative education fostering resilience through art [Text]: / Hyungsook Kim // Asia Pacific Education Review volume. – 2015. – № 16. P. 193-201.

59. Mastorci, F. A new integrated approach for adolescent health and well-being [Text]: the AVATAR project / F.Mastorci, L.Bastiani, G. Trivellini, C. Doveri, C. Vassalle & A. Pingitore // Health Qual Life Outcomes. – 2020. – 18 (77).

60. Norma A. Ruvalcaba-Romero, Validation of the resilience scale for adolescents in Mexico [Text] / Norma A. Ruvalcaba-Romero, J. Gallegos-Guajardo & D.Villegas-Guinea // Journal of Behavior, Health & Social Issues. – 2015. – № 6 (2). – P. 21-34.

61. Reich, J.W. Handbook of adult resilience [Text] / J. W. Reich, F. J. Zautra, J. S. Hall. – N. Y.: Reich J. W. // Guilford Press. – 2010.

62. Sackl-Pammer, P. Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents [Text] / P. Sackl-Pammer, R. Jahn, Z. Özlü-Erkilic, E. Pollak, S.Ohmann, J.Schwarzenberg, P. Plener & T. Akkaya-Kalayci // Child Adolesc Psychiatry Ment Health. – 2019. – № 13 (37).

63. Levey, E. J. A qualitative analysis of factors impacting resilience among youth in post-conflict Liberia [Text] / E. J. Levey, C.E. Oppenheim, B.C.L. Lange, N.S. Plasky, B.L. Harris, G.G. Lekpeh, I. Kekulah, D.C. Henderson & C.P.C. Borba // Child Adolesc Psychiatry Ment Health. – 2016. – № 10 (26).

64. Lereya, S. T. The student resilience survey: psychometric validation and associations with mental health [Text] / S. T. Lereya, N. Humphrey, P. Patalay, M. Wolpert, J. R. Böhnke, A. Macdougall & J. Deighton // Child Adolesc Psychiatry Ment Health. – 2016. – № 10 (44).

65. Las Hayas, C. A resilience-based intervention to promote mental well-being in schools [Text]: study rationale and methodology for a European

randomized controlled trial / C. Las Hayas, I. Izco-Basurko, [...]on behalf of the UPRIGHT consortium // BMC Public Health. – 2019. – № 19 (1413).

66. Ostaszewski, K. The importance of resilience in adolescent mental health promotion and risk behaviour prevention [Text] / Krzysztof Ostaszewski // International Journal of Public Health. –2020. – № 65. – P. 1221-1222.

67. Sapthiang, S. Mindfulness in Schools [Text]: a Health Promotion Approach to Improving Adolescent Mental Health / S. Sapthiang, W.V. Gordon & E. Shonin // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2019. – № 17. – P. 112-119.

68. Stavropoulos, V. A multilevel longitudinal study of obsessive compulsive symptoms in adolescence [Text]: male gender and emotional stability as protective factors / V. Stavropoulos, K. A. Moore, H. Lazaratou, D. Dikeos & R. Gomez // Ann Gen Psychiatry. – 2017. – № 16 (42).

69. Tabassum, Z. Potential biomarkers of emotional stress induced neurodegeneration [Text] / Tabassum Zafar // eNeurologicalSci. – 2020. – № 21.

70. Volkaert, B. «Boost Camp», a universal school-based transdiagnostic prevention program targeting adolescent emotion regulation; evaluating the effectiveness by a clustered RCT [Text]: a protocol paper / B. Volkaert, L. Wante, L. Vervoort & C. Braet // BMC Public Health. – 2018. – № 18 (904).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики ситуативной тревожности и эмоциональной устойчивости старших подростков

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда – тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность. Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50$, где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$, где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете»

Таблица – Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)

Описание.

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности

подростка, формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек – человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик - Учитель», «ученик – класс».

Обработка результатов.

Ключ 1.

Экстраверсия – интроверсия: «да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57, «нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59. 2.

Нейротизм: «да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.

Показатель лжи: «да» («+») 8, 16, 24, 28, 44, «нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Интерпретация результатов

1. Оценочная таблица для шкалы «Экстраверсия-интроверсия»

Интроверсия значительная 1–7

умеренная 8–11

Экстраверсия умеренная 12–18

значительная 19–24

2. Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость

высокая до 10

средняя 11–14

Эмоциональная неустойчивость

высокая средняя 15–18

высокая очень 19–24

По шкале лжи показатель в 4 – 5 баллов рассматривается как критический, более 5 баллов – результаты теста рассматриваются как недостоверные.

1) Экстраверсия – интроверсия.

Типичного экстраверта характеризует общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт – это спокойный застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, 93 его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) Нейротизм – эмоциональная устойчивость.

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы.

Эмоциональная устойчивость – черта, характеризующая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях.

Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях развивается невроз.

Инструкция. «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «-».

Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

Бланк.

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата проведения _____

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?

3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что многое раздражает тебя?
14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было, не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?

31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь? 43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?

60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Личностный опросник Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности

Инструкция к опроснику Кеттелла. Вам будет задан ряд вопросов, на каждый из которых Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов, тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе.

Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Не нужно много времени тратить на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. Отвечать надо приблизительно на 5 – 6 вопросов за минуту. Заполнение всего опросника должно занять у Вас около 50 мин.

Возможно, некоторые вопросы покажутся вам неясными или сформулированными не так подробно, как Вам хотелось бы. В таких случаях, отвечая, старайтесь представить "среднюю", наиболее обычную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выбирайте свой ответ. Старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным, неопределенным ответам, типа «не знаю», «нечто среднее» и т.п.

Отвечайте честно и искренне. Не стремитесь произвести хорошее впечатление своими ответами. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Ваши ответы должны соответствовать действительности – в этом случае Вы сможете лучше узнать себя.

Тестовый материал к опроснику Р. Кеттелла.

Обработка полученных данных производится с помощью ключа. Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается в два балла для ответов «а» и «с», совпадение ответа «b» – в один балл. Фактор С (степень эмоциональной устойчивости) 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а

Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

Тестовый материал к опроснику Р. Кеттелла

- | | |
|---|---|
| 1. Я хорошо понял инструкцию к этому опроснику. | с) нет |
| а) да | 3. Я предпочел бы иметь дачу: |
| в) не уверен | а) в оживленном дачном поселке |
| с) нет | в) нечто среднее |
| 2. Я готов как можно искренней ответить на вопросы. | с) уединенную, в лесу |
| а) да | 4. Я могу найти в себе достаточно сил, чтобы справиться с жизненными трудностями. |
| в) не уверен | а) всегда |

- в) обычно
с) редко
5. При виде диких животных мне становится несколько не по себе, даже если они надежно заперты в клетках.
а) да, это верно
в) не уверен
с) нет, это не верно
6. Я воздерживаюсь от критики людей и их взглядов.
а) да
в) иногда
с) нет
7. Я делаю людям резкие, критические замечания, если мне кажется, что они этого заслуживают.
а) обычно
в) иногда
с) никогда не делаю
8. Я предпочитаю несложную классическую музыку современным популярным мелодиям.
а) верно
в) не уверен
с) неверно
9. Если бы я увидел ссорящихся не на шутку соседских детей:
а) я предоставил бы им самим выяснить свои отношения
в) не знаю, что предпринял бы
с) я постарался бы разобраться в их ссоре
10. На собраниях и в компаниях:
а) я легко выхожу вперед
в) верно нечто среднее
с) я предпочитаю держаться в стороне
11. По-моему, интереснее быть:
а) инженером – конструктором
в) не знаю, что предпочесть
с) драматургом
12. На улице я скорее остановлюсь, чтобы посмотреть, как работает художник, чем стану наблюдать за уличной ссорой.
а) да, это верно
в) не уверен
с) нет, это не верно
13. Обычно я спокойно переношу самодовольство людей, даже когда они хвастаются или другим образом показывают, что они высокого мнения о себе:
а) да
в) верно нечто среднее
с) нет
14. Если человек обманывает, я почти всегда могу заметить это по выражению его лица.
а) да
в) верно нечто среднее
с) нет
15. Я считаю, что самую скучную повседневную работу всегда нужно доводить до конца, даже если, кажется, что в этом нет необходимости.
а) согласен
в) не уверен
с) не согласен
16. Я предпочел бы взяться за работу:
а) где можно много зарабатывать, даже если заработки не постоянны
в) не знаю, что выбрать
с) с постоянной, но относительно невысокой зарплатой
17. Я говорю о своих чувствах:
а) только в случае необходимости
в) верно нечто среднее
с) охотно, когда предоставляется возможность
18. Изредка я испытываю чувство внезапного страха или неопределенного беспокойства, сам не знаю от чего.
а) да

- в) верно нечто среднее
с) нет
19. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват:
- а) никакого чувства вины у меня не возникает
в) верно нечто среднее
с) я все же чувствую себя немного виноватым
20. На работе у меня бывает больше затруднений с людьми, которые:
- а) отказываюсь использовать современные методы
в) не знаю, что выбрать
с) постоянно пытаюсь что-то изменить в работе, которая и так идет нормально
21. Принимая решения, я руководствуюсь больше:
- а) сердцем
в) сердцем и рассудком в равной мере
с) рассудком
22. Люди были бы счастливее, если бы они больше времени проводили в обществе своих друзей.
- а) да
в) верно нечто среднее
с) нет
23. Строя планы на будущее, я часто рассчитываю на удачу.
- а) да
в) затрудняюсь ответить
с) нет
24. Разговаривая, я склонен:
- а) высказывать свои мысли сразу, как только они приходят
в) верно нечто среднее
с) Прежде хорошенько собраться с мыслями
25. Даже если я чем-нибудь сильно взбешен, я успокаиваюсь довольно быстро.
- а) да
- в) верно
с) нет
26. При равной продолжительности рабочего дня и одинаковой зарплате мне было бы интереснее работать:
- а) столяром или поваром
в) не знаю, что выбрать
с) официантом в хорошем ресторане
27. У меня было:
- а) очень мало выборных должностей
в) несколько
с) много выборных должностей
28. Слово «Лопата» так относится к слову «копать», как слово «нож» к слову:
- а) острый
в) резать
с) точить
29. Иногда какая-нибудь навязчивая мысль не дает мне заснуть.
- а) да, это верно
в) не уверен
с) нет, это не верно
30. В своей жизни я, как правило, достигаю тех целей, которые ставлю перед собой.
- а) да, это верно
в) не уверен
с) нет, это не верно
31. Устаревший закон должен быть изменен:
- а) только после основательного обсуждения
в) верно нечто среднее
с) немедленно
32. Мне становится не по себе, когда дело требует от меня быстрых действий, которые как-то влияют на других людей.
- а) да, это верно
в) верно нечто среднее
с) нет, это не верно

33. Большинство знакомых считают меня веселым собеседником.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

34. Когда я вижу неопрятных, неряшливых людей:

- а) Меня это не волнует
- в) верно нечто среднее
- с) они вызывают у меня неприязнь и отвращение

35. Я слегка теряюсь, неожиданно оказавшись в центре внимания.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

36. Я всегда рад присоединиться к большой компании, например: встретится вечером с друзьями, пойти на танцы, принять участие в интересном общественном мероприятии.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

37. В школе я предпочитал:

- а) уроки музыки (пения)
- в) затрудняюсь сказать
- с) занятия в мастерских, ручной труд

38. Если меня назначают ответственным за что-либо, я настаиваю, чтобы мои распоряжения строго выполнялись, а иначе я отказываюсь от поручения.

- а) да
- в) иногда
- с) нет

39. Важнее, чтобы родители:

- а) способствовали тонкому развитию чувств у своих детей
- в) нечто среднее между а) и с)
- с) учили детей управлять своими чувствами

40. Участвуя в коллективной работе, я предпочел бы:

- а) попытаться внести улучшения в организацию работы
- в) верно нечто среднее
- с) вести записи и следить за тем, чтобы соблюдались правила

41. Время от времени я чувствую потребность заняться чем-нибудь, что требует значительных физических усилий

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

42. Я предпочел бы общаться с людьми вежливыми и деликатными, чем с грубоватыми и прямолинейными.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

43. Когда меня критикуют на людях, это меня крайне угнетает.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

44. Если меня вызывает к себе начальник, я:

- а) использую этот случай, чтобы попросить о том, что мне нужно
- в) верно нечто среднее
- с) беспокоюсь, что сделал что-то не так

45. Я считаю, что люди должны очень серьезно подумать, прежде чем отказываться от опыта прошлых веков.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

46. Читая что-либо, я всегда хорошо осознаю скрытое намерение автора убедить меня в чем-то.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

47. Когда я учился в 9 – 11 классах, я участвовал в спортивной жизни школы:

- а) очень редко
- в) от случая к случаю
- с) довольно часто

48. Я поддерживаю дома хороший порядок и почти всегда знаю, что где лежит.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

49. Когда я думаю о том, что произошло в течение дня, я нередко испытываю беспокойство.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я беседую, интересуются тем, что я говорю.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

51. Если бы мне пришлось выбирать, я предпочел бы быть:

- а) лесничим
- в) трудно выбрать
- с) учителем старших классов

52. Ко дню рождения, к праздникам:

- а) я люблю делать подарки
- в) затрудняюсь ответить
- с) считаю, что покупка подарков – несколько неприятная обязанность

53. Слово «усталый» так относится к слову «работа», как слово «гордый» к слову:

- а) улыбка
- в) успех
- с) счастливый

54. Какое из данных слов не подходит к двум остальным:

- а) свеча

- в) луна
- с) лампа

55. Мои друзья:

- а) меня не подводили
- в) изредка
- с) подводили довольно часто

56. У меня есть такие качества, по которым я определенно превосхожу других людей.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

57. Когда я расстроен, я всячески стараюсь скрыть свои чувства от других.

- а) да, это верно
- в) верно нечто среднее
- с) нет, это не верно

58. Мне хотелось бы ходить в кино, на разные представления и в другие места, где можно развлечься.

- а) чаще одного раза в неделю (чаще, чем большинство людей)
- в) примерно раз в неделю (как большинство)
- с) реже одного раза в неделю (реже, чем большинство)

59. Я думаю, что личная свобода в поведении важнее хороших манер и соблюдения этикета.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

60. В присутствии людей, более значительных, чем я (людей старше меня, или с большим опытом, или с более высоким положением), я склонен держаться скромно.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

61. Мне трудно рассказать что-либо большой группе людей или выступать перед большой аудиторией.

- а) да

- в) верно нечто среднее
- с) нет

62. Я хорошо ориентируюсь в незнакомой местности: легко могу сказать, где север, где юг, где восток или запад:

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

63. Если бы кто-то разозлился на меня:

- а) я постарался бы его успокоить
- в) не знаю, что бы я предпринял
- с) это вызвало бы у меня раздражение

64. Когда я вижу статью, которую считаю несправедливой, я скорее склонен забыть об этом, чем с возмущением ответить автору

- а) да
- в) не уверен
- с) нет, это не верно

65. В моей памяти не задерживаются надолго несущественные мелочи, например, названия улиц, магазинов.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

66. Мне могла бы понравиться профессия ветеринара, который лечит и оперирует животных.

- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет

67. Я ем с наслаждением и не всегда столь тщательно забочусь о своих манерах, как это делают другие люди.

- а) да, это верно
- в) не уверен
- с) нет, это не верно

68. Бывают периоды, когда мне ни с кем не хочется встречаться.

- а) очень редко

- в) среднее между а) и с)
- с) довольно часто

69. Иногда мне говорят, что мой голос и вид слишком явно выдают мое волнение.

- а) да
- в) среднее между а) и с)
- с) нет

70. Когда я был подростком и мое мнение расходилось с родительским, я обычно:

- а) оставался при своем мнении
- в) среднее между а) и с)
- с) уступал, признавая их авторитет

71. Мне хотелось бы работать в отдельной комнате, а не вместе с коллегами.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

72. Я предпочел бы жить тихо, так, как мне нравится, нежели быть предметом восхищения благодаря своим успехам.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

73. Во многих отношениях я считаю себя вполне зрелым человеком.

- а) это верно
- в) не уверен
- с) это неверно

74. Критика в том виде, в каком ее осуществляют многие люди, скорее выбивает меня из колеи, чем помогает.

- а) часто
- в) изредка
- с) никогда

75. Я всегда в состоянии строго контролировать проявление своих чувств.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

76. Если бы я сделал полезное изобретение, я предпочел бы:

а) работать над ним в лаборатории дальше

в) трудно выбрать

с) позаботиться о его практическом использовании

77. Слово «удивление» так относится к слову «необычный», как слово «страх» к слову:

а) храбрый

в) беспокойный

с) ужасный

78. Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным:

а) $\frac{3}{7}$

в) $\frac{3}{9}$

с) $\frac{3}{11}$

79. Мне кажется, что некоторые люди не замечают или избегают меня, хотя и не знаю, почему.

а) верно

в) не уверен

с) неверно

80. Люди относятся ко мне более доброжелательно, чем я того заслуживаю своим добрым к ним отношением.

а) очень часто

в) иногда

с) никогда

81. Употребление нецензурных выражений мне всегда противно (даже если при этом нет лица другого пола)

а) да

в) среднее между а) и с)

с) нет

82. У меня, безусловно, меньше друзей, чем у большинства людей.

а) да

в) среднее между а) и с)

с) нет

83. Очень не люблю бывать там, где не с кем поговорить.

а) верно

в) не уверен

с) неверно

84. Люди иногда называют меня легкомысленным, хотя и считают приятным человеком.

а) да

в) среднее между а) и с)

с) нет

85. В различных ситуациях в обществе я испытывал волнение, похожее на то, которое испытывает человек перед выходом на сцену.

а) довольно часто

в) изредка

с) едва ли когда-нибудь

86. Находясь в небольшой группе людей, я довольствуюсь тем, что держусь в стороне и по большей части предоставляю говорить другим.

а) да

в) верно нечто среднее

с) нет

87. Мне больше нравится читать: а) реалистические описания острых военных и политических конфликтов

в) не знаю, что выбрать

с) роман, возбуждающий воображения и чувства

88. Когда мною пытаются командовать, я нарочно делаю все наоборот.

а) да

в) верно нечто среднее

с) нет

89. Если начальство или члены семьи в чем-то меня упрекают, то, как правило, только за дело.

а) верно

в) среднее между а) и с)

с) неверно

90. Мне не нравится манера некоторых людей «установиться» и бесцеремонно смотреть на человека в магазине или на улице.

- а) верно
- в) верно нечто среднее
- с) неверно

91. Во время продолжительного путешествия я предпочел бы:

- а) читать что-нибудь сложное, но интересное
- в) не знаю, что выбрал бы
- с) провести время, беседуя с попутчиком

92. В шутках о смерти нет ничего дурного или противного хорошему вкусу.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет, не согласен

93. Если мои знакомые плохо обращаются со мной и не скрывают своей неприязни:

- а) это несколько меня не угнетает
- в) верно нечто среднее
- с) я падаю духом

94. Мне становится не по себе, когда мне говорят комплименты и хвалят в лицо.

- а) верно
- в) верно нечто среднее
- с) неверно

95. Я предпочел бы иметь работу:

- а) с четко определенным и постоянным заработком
- в) верно нечто среднее
- с) с более высокой зарплатой, которая бы зависела от моих усилий и продуктивности

96. Мне легче решить трудный вопрос или проблему:

- а) если я обсуждаю их с другими
- в) верно нечто среднее
- с) если я обдумываю их в одиночестве

97. Я охотно участвую в общественной жизни, в работе разных комиссий и т.д.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

98. Выполняя какую-либо работу, я не успокаиваюсь, пока не будут учтены даже самые незначительные детали.

- а) верно
- в) верно нечто среднее
- с) неверно

99. Иногда совсем незначительные препятствия очень сильно раздражают меня.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

100. Я сплю крепко, никогда не разговариваю во сне.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

101. Если бы я работал в хозяйственной сфере, мне было бы интереснее:

- а) работать с клиентами
- в) нечто среднее
- с) работать с документацией

102. Слово «размер» так относится к слову «длина», как слово «нечестный» к слову:

- а) тюрьма
- в) грешный
- с) укравший

103. АБ так относится к ГВ, как СР к:

- а) ПО
- в) ОП
- с) ТУ

104. Когда люди ведут себя неблагоприятно и безрассудно:

- а) я отношусь к этому спокойно
- в) верно нечто среднее

с) испытываю к ним чувство презрения

105. Когда я слушаю музыку, а рядом громко разговаривают:

а) это мне не мешает, я могу сосредоточиться

в) верно нечто среднее

с) это портит мне все удовольствие и злит меня

106. Думаю, что обо мне правильнее сказать, что я:

а) вежливый и спокойный

в) верно нечто среднее

с) энергичный и напористый

107. Я считаю, что:

а) жить нужно по принципу «делу время – потехе час»

в) нечто среднее между а) и с)

с) жить нужно весело, не особенно заботясь о завтрашнем дне

108. Лучше быть осторожным и ожидать малого, чем заранее радоваться, в глубине души предвкушая успех.

а) согласен

в) не уверен

с) не согласен

109. Если я задумываюсь о возможных трудностях в своей работе:

а) я стараюсь заранее придумать, как с ними справиться

в) верно нечто среднее

с) думаю, что справлюсь с ними, когда они появятся

110. Я легко осваиваюсь в любом обществе:

а) да

в) не уверен

с) нет

111. Когда нужно немного дипломатии и умения убедить людей в чем-нибудь, обычно обращаются ко мне.

а) да

в) верно нечто среднее

с) нет

112. Мне было бы интереснее:

а) консультировать молодых людей, помогать им в выборе работы

в) затрудняюсь ответить

с) работать инженером – экономистом

113. Если я абсолютно уверен, что человек поступает несправедливо или эгоистично, я заявляю ему об этом, даже если это грозит мне некоторыми неприятностями.

а) да

в) верно нечто среднее

с) нет

114. Иногда я в шутку делаю какое-нибудь дурашливое замечание только для того, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут.

а) да

в) верно нечто среднее

с) нет

115. Я бы с удовольствием работал в газете обозревателем театральных постановок, концертов и т.п.

а) да

в) не уверен

с) нет

116. Если мне приходится долго сидеть на собрании, не разговаривая и не двигаясь, я никогда не испытываю потребности рисовать что-либо и ерзать на стуле.

а) согласен

в) не уверен

с) не согласен

117. Если мне кто-то говорит то, что, как мне известно, не соответствует действительности, я скорее подумаю:

а) «Он – лжец»

в) верно нечто среднее

с) «Видимо, его неверно информировали»

118. Предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание, даже если я не сделал ничего дурного, возникает у меня:

- а) часто
- в) иногда
- с) никогда

119. Мнение, что болезни вызываются психическими причинами в той же мере, что и физическими (телесными), значительно преувеличено.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

120. Торжественность, красочность должны обязательно сохраняться в любой важной государственной церемонии.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

121. Мне не приятно, если люди считают, что я слишком невыдержан и пренебрегаю правилами приличия.

- а) очень
- в) немного
- с) совсем не беспокоит

122. Работая над чем-то, я предпочел бы делать это:

- а) в коллективе
- в) не знаю, что выбрал бы
- с) самостоятельно

123. Бывают периоды, когда трудно удержаться от чувства жалости к самому себе.

- а) часто
- в) иногда
- с) никогда

124. Зачастую люди слишком быстро выводят меня из себя.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

125. Я всегда могу без особых трудностей избавиться от старых привычек и не возвращаться к ним больше.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

126. При одинаковой зарплате я предпочел бы быть:

- а) адвокатом
- в) затрудняюсь выбрать
- с) штурманом или летчиком

127. Слово «лучше» так относится к слову «наихудший», как слово «медленнее» к слову:

- а) скорый
- в) наилучший
- с) быстрееший

128. Какое из следующих сочетаний знаков должно продолжить этот ряд: X0000XX000XXX?

- а) 0XXX
- в) 00XX
- с) X000

129. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я иногда чувствую себя не в состоянии это сделать.

- а) согласен
- в) верно нечто среднее
- с) не согласен

130. Обычно я могу сосредоточено работать, не обращая внимания на то, что люди вокруг меня шумят.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

131. Бывает, что я говорю незнакомым людям о вещах, которые кажутся мне важными, независимо от того, спрашивают меня об этом или нет

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

132. Я провожу много свободного времени, беседуя с друзьями о тех приятных событиях, которые мы вместе пережили когда-то.

- а) да
- в) верно нечто среднее

с) нет

133. Мне доставляет удовольствие совершать рискованные поступки только ради забавы.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

134. Меня очень раздражает вид небрежной комнаты.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

135. Я считаю себя очень общительным (открытым) человеком.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

136. В общении с людьми:

а) я не стараюсь сдерживать свои чувства

- в) верно нечто среднее
- с) я скрываю свои чувства

137. Я люблю музыку:

- а) легкую, живую, холодноватую
- в) верно нечто среднее
- с) эмоционально насыщенную и сентиментальную

138. Меня больше восхищает красота стиха, чем красота и совершенство оружия.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

139. Если мое удачное замечание осталось незамеченным:

- а) я не повторяю его
- в) затрудняюсь ответить

с) повторяю свое замечание снова

140. Мне бы хотелось вести работу среди несовершеннолетних правонарушителей.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

141. Для меня более важно:

а) сохранять хорошие отношения с людьми

- в) верно нечто среднее
- с) свободно выразить свои чувства

142. В туристском путешествии я предпочел бы придерживаться программы, составленной специалистами, нежели самому планировать свой маршрут.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

143. Обо мне справедливо думают, что я упорный и трудолюбивый человек, но успехов добиваюсь редко.

- а) да
- в) не уверен
- с) нет

144. Если люди злоупотребляют моим расположением к ним, я не обижаюсь и быстро забываю об этом.

- а) согласен
- в) не уверен
- с) не согласен

145. Если бы в группе разгорелся жаркий спор:

а) мне было бы любопытно, кто выйдет победителем

- в) верно нечто среднее
- с) я бы очень хотел, чтобы все закончилось мирно

146. Я предпочитаю планировать свои дела сам, без постороннего вмешательства и чужих советов.

- а) да
в) верно нечто среднее
с) нет
147. Иногда чувство зависти влияет на мои поступки.
а) да
в) верно нечто среднее
с) нет
148. Я твердо убежден, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право настоять на своем.
а) да
в) не уверен
с) нет
149. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь обо всем, что меня ожидает.
а) да
в) иногда
с) нет
150. Если я участвую в какой-нибудь игре, а окружающие громко высказывают свои соображения, меня это не выводит из равновесия.
а) согласен
в) не уверен
с) не согласен
151. Мне кажется, интереснее быть:
а) художником
в) не знаю, что выбрать
с) директором театра или киностудии
152. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным:
а) какой-либо
в) несколько
с) большая часть
153. Слово «пламя» так относится к слову «жара», как слово «роза» к слову:
а) шипы
в) красные лепестки
с) запах
154. У меня бывают такие волнующие сны, что я просыпаюсь:
а) часто
в) изредка
с) практически никогда
155. Даже если многое против успеха какого-либо начинания, я все-таки считаю, что стоит рискнуть.
а) да
в) верно нечто среднее
с) нет
156. Мне нравятся ситуации, в которых я невольно оказываюсь в роли руководителя, потому что лучше всех знаю, что должен делать коллектив.
а) да
в) верно нечто среднее
с) нет
157. Я предпочел бы одеваться скорее скромно, так, как все, чем броско и оригинально.
а) согласен
в) не уверен
с) не согласен
158. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.
а) согласен
в) не уверен
с) не согласен
159. Порой я пренебрегаю добрыми советами людей, хотя и знаю, что не должен этого делать.
а) изредка
в) вряд ли когда-нибудь
с) никогда
160. Принимая решения, я считаю для себя обязательным учитывать основные нормы поведения: «что такое хорошо и что такое плохо».
а) да
в) верно нечто среднее
с) нет
161. Мне не нравится, когда люди смотрят, как я работаю.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

162. Не всегда можно осуществить что-либо постепенными, умеренными методами, иногда необходимо применить силу.

- а) согласен
- в) верно нечто среднее
- с) не согласен

163. В школе я предпочитал (предпочитаю)

- а) украинский (русский) язык
- в) трудно сказать
- с) математику или арифметику

164. Иногда у меня бывали огорчения из-за того, что люди говорили обо мне дурно за глаза без всяких на то оснований.

- а) да
- в) затрудняюсь ответить
- с) нет

165. Разговоры с людьми заурядными, связанными условностями и своими привычками:

- а) часто бывают весьма интересны и содержательны
- в) верно нечто среднее
- с) раздражают меня, так как беседа вертится вокруг пустяков и ей недостает глубины

166. Некоторые вещи вызывают во мне такой гнев, что я предпочитаю вообще о них не говорить.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

167. В воспитании важнее:

- а) окружить ребенка любовью и заботой
- в) верно нечто среднее
- с) выработать у ребенка желательные навыки и взгляды

168. Люди считают меня спокойным, уравновешенным

человеком, который остается невозмутимым при любых обстоятельствах.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

169. Я думаю, что наше общество, руководствуясь целесообразностью, должно создавать новые обычаи и отбрасывать в сторону старые привычки и традиции.

- а) да
- в) верно нечто среднее
- с) нет

170. У меня бывали неприятные случаи из-за того, что, задумавшись, я становился невнимателен.

- а) едва ли когда-нибудь
- в) верно нечто среднее
- с) несколько раз

171. Я лучше усваиваю материал:

- а) читая хорошо написанную книгу
- в) верно нечто среднее
- с) участвуя в коллективном обсуждении

172. Я предпочитаю действовать по-своему, вместо того чтобы придерживаться общепринятых правил.

- а) согласен
- в) не уверен
- с) не согласен

173. Прежде чем высказать свое мнение, я предпочитаю подождать, пока не буду полностью уверен в своей правоте.

- а) всегда
- в) обычно
- с) только если это практически возможно

174. Иногда мелочи нестерпимо действуют на нервы, хотя я и понимаю, что это пустяки.

- а) да

- в) верно нечто среднее
 с) нет
175. Я не часто говорю под влиянием момента такое, о чем мне позже приходится пожалеть.
- а) согласен
 в) не уверен
 с) не согласен
176. Если бы меня попросили организовать сбор денег на подарок кому-нибудь или участвовать в организации юбилейного торжества:
- а) я согласился бы
 в) не знаю, что сделал бы
 с) сказал бы, что, к сожалению, очень занят
177. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным:
- а) широкий
 в) зигзагообразный
 с) прямой
178. Слово «скоро» так относится к слову «никогда», как слово «близко» к слову:
- а) нигде
 в) далеко
 с) прочь
179. Если я совершил какой-то промах в обществе, я довольно быстро забываю об этом.
- а) да
 в) верно нечто среднее
 с) нет
180. Окружающим известно, что у меня много разных идей, и я почти всегда могу предложить какое-то решение проблемы.
- а) да
 в) верно нечто среднее
 с) нет
181. Пожалуй, для меня более характерна:
- а) нервозность при встрече с неожиданными трудностями
 в) не знаю, что выбрать
 с) терпимость к желаниям (требованиям) других людей.
182. Меня считают очень восторженным человеком.
- а) да
 в) верно нечто среднее
 с) нет
183. Мне нравится работа разнообразная, связанная с частыми переменами и поездками, даже если она немного опасна.
- а) да
 в) верно нечто среднее
 с) нет
184. Я человек весьма пунктуальный и всегда настаиваю на том, чтобы все выполнялось как можно точнее.
- а) согласен
 в) верно нечто среднее
 с) не согласен
185. Мне доставляет удовольствие работа, которая требует особой добросовестности и тонкого мастерства.
- а) да
 в) верно нечто среднее
 с) нет
186. Я принадлежу к числу энергичных людей, которые всегда чем-то заняты.
- а) да
 в) не уверен
 с) нет
187. Я добросовестно ответил на все вопросы и ни одного не пропустил.
- а) да
 в) не уверен
 с) нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоциональной устойчивости и ситуативной тревожности старших подростков

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности старших подростков по методике исследования ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Шкала ситуативной тревожности

Испытуемый №	Баллы по шкале ситуативная тревожность	Уровень ситуативной тревожности
1	58	высокий
2	35	средний
3	32	средний
4	46	высокий
5	44	средний
6	42	средний
7	41	средний
8	29	низкий
9	49	высокий
10	42	средний
11	31	средний
12	28	низкий
13	27	низкий
14	39	средний
15	19	низкий
16	47	высокий
17	28	низкий
18	55	высокий
19	51	высокий
20	26	низкий
21	33	средний
22	36	средний
23	53	высокий
24	50	высокий
25	45	высокий
26	25	низкий

Таблица 2 – Сводная таблица уровней эмоциональной устойчивости по методике исследования ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Шкала ситуативной тревожности

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
низкий	7	27%
средний	10	38%
высокий	9	35%

Таблица 3 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка

№	ФИО	Баллы	Уровень эмоциональной устойчивости
1	А.Д	16	низкий
2	А.М	11	средний
3	Б.И	6	высокий
4	Б.С	17	низкий
5	Б.У	16	низкий
6	В.В	14	средний
7	В.А	12	средний
8	Г.П.	8	высокий
9	Д.О	18	низкий
10	Д.Е	14	средний
11	З.Е	9	высокий
12	З.К	13	средний
13	З.Ф	13	средний
14	И.Х	12	средний
15	И.Е	8	высокий
16	К.Р.	19	низкий
17	К.Т	9	высокий
18	Л.А	13	средний
19	Л.М	14	средний
20	М.Н	7	высокий
21	М.Д	12	средний
22	Н.Е	11	средний
23	Р.С	15	низкий
24	У.А	16	низкий
25	Х. П.	17	низкий
26	Х.А	8	высокий

Таблица 4 – Сводная таблица уровней эмоциональной устойчивости по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
низкий	8	31%
средний	11	42%
высокий	7	27%

Таблица 5 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, фактор С

№	ФИО	Баллы	Стены	Уровень
1.	А.Д	9	3	низкий
2.	А.М	15	6	средний
3.	Б.И	20	8	высокий
4.	Б.С	8	2	низкий
5.	Б.У	5	1	низкий
6.	В.В	17	7	средний
7.	В.А	11	4	средний
8.	Г.П.	22	10	высокий
9.	Д.О	9	3	низкий
10.	Д.Е	4	1	низкий
11.	З.Е	19	8	высокий
12.	З.К	14	5	средний
13.	З.Ф	13	5	средний
14.	И.Х	12	4	средний
15.	И.Е	14	5	средний
16.	К.Р.	7	2	низкий
17.	К.Т	21	9	высокий
18.	Л.А	15	6	средний
19.	Л.М	14	5	средний
20.	М.Н	20	8	высокий
21.	М.Д	17	7	средний
22.	Н.Е	8	2	низкий
23.	Р.С	9	3	низкий
24.	У.А	16	6	средний
25.	Х.П.	6	1	низкий
26.	Х.А	18	7	средний

Таблица 6 – Сводная таблица уровней эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, фактор С

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
низкий	9	35%
средний	12	46%
высокий	5	19%

Таблица 7 – Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена по признакам ситуативной тревожности и эмоциональной устойчивости, по методикам: личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (фактор С) и методике Ч.Д. Спилбергера

№	Эмоциональная устойчивость (a)	R _a	Ситуативная тревожность (b)	R _b	d	d ²
1.	9	8	58	26	-18	324
2.	15	16,5	35	11	5,5	30,25
3.	20	22,5	32	9	13,5	182,25
4.	8	5,5	46	19	-13,5	182,25
5.	5	2	44	17	-15	225
6.	17	18,5	42	15,5	3	9
7.	11	10	41	14	-4	16
8.	22	25	29	7	18	324
9.	9	8	49	21	-13	169
10.	4	1	42	15,5	-14,5	210,25
11.	19	21	31	8	13	169
12.	14	14	28	5,5	8,5	72,25
13.	13	12	27	4	8	64
14.	12	11	39	13	-2	4
15.	14	14	19	1	13	169
16.	7	4	47	20	16	256
17.	21	24	28	5,5	18,5	342,25
18.	15	16,5	55	25	-8,5	72,25
19.	14	14	51	23	-9	81
20.	20	22,5	26	3	19,5	380,25
21.	17	18,5	33	10	-8,5	72,25
22.	8	5,5	36	12	-6,5	42,25
23.	9	8	53	24	-16	256
24.	16	17	50	22	-5	25
25.	6	3	45	18	-15	225
26.	18	20	25	2	18	324
		∑R _a = 351		∑R _b = 351		∑d ² = 4226,5

Сформулируем гипотезы:

H₀: корреляция между показателями эмоциональной устойчивости и ситуативной тревожности подростков не отличается от нуля.

H₁: корреляция между показателями эмоциональной устойчивости и ситуативной тревожности подростков достоверно отличается от нуля.

Формулы расчёта коэффициента корреляции Спирмена (3) для показателей эмоциональной устойчивости и ситуативной тревожности с поправками для T_a (1) и T_b (2):

$$T_a = \left(\frac{\sum(a^3 - a)}{12} \right) =$$

$$= \frac{(2^3-2)+(2^3-2)+(2^3-2)+(2^3-2)}{12} + \frac{(3^3-3)+(3^3-3)}{12} =$$

$$= 78/12 = 6,5 \quad (1)$$

$$T_b = \left(\frac{\sum(b^3 - b)}{12} \right) = \frac{(2^2 - 2) + (2^2 - 2)}{12} = \frac{12}{12} = 1 \quad (2)$$

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N * (N^2 - 1)} = 1 - 6 * \frac{4226,5 + 6,5 + 1}{26 * 575} = 1 - (6 * 0,283) = 1 - 1,7 =$$

$$(3)$$

$$= -0,70 \quad |r_s| = 0,7$$

Построим ось значимости для корреляции:

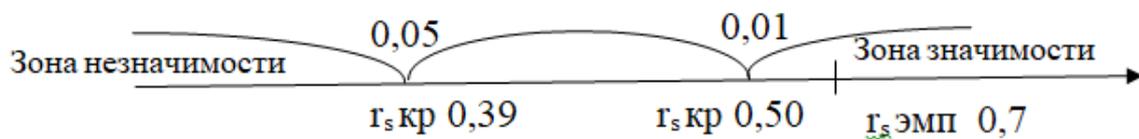


Рисунок 11 – Ось значимости коэффициента корреляции Спирмена для показателей методик личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (фактор С) и методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным) (шкала ситуативной тревожности).

Расчитав эмпирическое значение $|r_s| = 0,7$ определим критическое значение

r_s кр

$$\begin{cases} r_s \text{ кр. } 0,39(0,05); \\ r_s \text{ кр. } 0,50 (0,01) \end{cases}$$

Сопоставим эмпирическое и критическое значение r_s :

при $r_s \text{ эмп.} > r_s \text{ кр.} (0,7 > 0,39)$, отвергаем гипотезу H_0 и принимаем гипотезу

H_1 .

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности

В современном обществе, очень важно быть стрессоустойчивым, настойчивым, с хорошим знанием себя и своих возможностей. Это и дает тему для изучения формирования эмоциональной устойчивости, на пороге нового этапа в жизни старших подростков. Очень важно помочь подросткам преодолеть проблемы эмоциональной устойчивости. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь развить навык самоконтроля, развить чувства эмпатии, отработать навыки уверенного поведения и ответственности за свои поступки.

Программа разработана на основе программы занятий психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебеновой, Н. Королевой.

Разработанная программа рассчитана для работы с детьми старшего школьного возраста 14 – 16 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю.

Длительность занятия 60 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал завершения – смысловое завершение занятий.

Цель: сформировать эмоциональную устойчивость у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Методы: игры, упражнения, беседа, релаксация, концентрация, игротерапия, арттерапия.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.

2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия. Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение.

Группа формируется из учащихся одного класса.

Занятие 1

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 20 минут.

Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение? Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование положительного настроения и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Время: 20 минут.

Инструкция: Представь себе, что ты – король или королева, а наша аудитория – твоё королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными, и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе. Какие правила ты введешь в своём королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил. А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Правила:

- Не опаздывать
- Не перебивать
- Не оценивать
- Возможность помолчать
- Конфиденциальность
- Активность
- Работа от начала до конца

- Правило поднятой руки («один в эфире»)
- Правило «Стоп»

3. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: создание атмосферы открытости, доброжелательности, развитие внимания.

Время: 15 минут.

Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

Анализ: Какое у вас настроение? К кому вернулось его движение? Изменилось оно или нет? Покажите, какое движение было первоначальным?

Занятие 2

1. Упражнение «Нарисуй себя».

Цель: выработка более адекватной самооценки, осознание собственных внутренних ресурсов.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам нарисовать себя. Так, чтобы этот рисунок показал личность рисующего, отразил его характер и его образ жизни.

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

Время: 15 минут.

Анализ: Сложно ли было рисовать себя? Что вы чувствовали? Соотносится ли это с вашим внутренним состоянием?

2. Упражнение «Круг ролей».

Цель: самоанализ, осознание внутренних ресурсов и резервов.

Время: 20 минут

Инструкция: упражнение выполняется самостоятельно. Ведущий просит участников нарисовать на листе круг. Участникам нужно представить, какими разными они бывают в разных ситуациях с разными людьми — многообразие ролей в контактах.

Например, с родителями - Вы Сын или Дочь, с друзьями - душа компании, авторитет, «зажигалка», на работе - профессионал, специалист и т.д. Ведущий просит участников вспомнить всё, какими они бывают. Круг на листе - это весь человек в целом, а роли - части человека. Нужно отделять в круге кусок-сектор для каждой роли и внутри писать, как она называется. Названия ролей могут быть очень разными: обычные или значение которых знаете только Вы, серьезные или с юмором, может быть, Вы захотите представить какую-то часть себя каким-то животным («В дружбе я верный как Собака, на тренировке я неуловимый как Хорек, если меня обидят, то я коварно отомщу как Змея, иногда я передразниваю кого-то как Мартышка, ...»). Так как это задание — только для Вас лично, и никто не увидит, что Вы пишете, то постарайтесь не льстить себе и пишите свои не только положительные, но и отрицательные проявления.

Задача участников — описать себя как можно полнее, чтобы лучше себя узнать. У каждого есть хорошие и плохие стороны, из их единства и складывается наше Я.

Участники составляют свою Личность-Круг из Кусочков-Ролей и смотрят, сколько в них всего многого и разного.

Анализ: Что нового вы о себе узнали? У кого сколько ролей? Кто-то хочет прочитать некоторые из них? Тяжело ли было писать о себе, узнавать себя?

3. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие оптимизма и уверенности в себе.

Время: 15 минут

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка). А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо. И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

4. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Паутина», будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ: Что принес вам первый тренинговый день? Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия? Какие открытия вы сделали для себя? Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Занятие 3

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ: Трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие? Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях.

Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете, о себе только плохо, все

равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ: Много ли хорошего вы вспомнили про себя? Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»? Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку? Почему так важно говорить хорошее о самом себе? Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: анализ своих установок, осознание собственной ответственности за свои поступки.

Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ: Трудно ли было выбрать важную цель? Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели? Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого? Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники? Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

4. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения: Что я выделил для себя из этого занятия? Как я чувствовал себя?

5. Ритуал завершения.

Занятие 4.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время: 15 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочесть текст. Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочесть три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕ
ЮНОКАКТЕПЕРЬВЕРНУТЬСЯНАЭСТАКАДУ

КАКПЕРЕНЕСТИЭТОГОСТРАШНОНАПУГАННОГОРЕБЕНКАВБЕЗОПАС
НОЕМЕСТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание? Как развить самообладание?

2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ: Трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытали при этом?

3. Упражнение «Стрессовые ситуации».

Цель: отработка навыков уверенного поведения в стрессовых ситуациях.

Время: 20 минут

Инструкция: Участникам предлагается на листах записать десять стрессогенных ситуаций. Затем эти ситуации надо разделить на две группы: события, которые не подвластны контролю, и стрессоры, которые можно контролировать. Первые подчеркнуть красным фломастером, вторые – зеленым. Затем в группе обсуждаются эти ситуации и способы борьбы со стрессом в них.

Анализ: Что было трудным для вас в этом упражнении? Какие способы борьбы со стрессом вы для себя выявили?

Занятие 5.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка «Солнышко».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Время: 15 минут.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ: Трудно ли было дарить комплименты? Что лучше – дарить или получать? Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист

передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

3. Упражнение «Список черт»

Цель: осознание своих ресурсов и резервов, развитие самооценки.

Время: 20 минут.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера «+» «-» «?»

Какие черты вы хотели бы изменить?

Нравлюсь себе

Остерегаюсь других или обижен

Люди могут доверять мне

Всегда сохраняю доброе выражение лица

Обычно высказываю правильное мнение

Часто поступаю неправильно

Люди любят быть около меня

Владею собой

Жизнь мне нравится

Не умею сдерживаться

Не нравлюсь себе

Думаю сам за себя

Теряю время зря

Компетентен в своей профессии

Не могу найти приложения своим силам

Обычно высказываю ошибочное мнение

Люди мне нравятся

Не развиваю своих способностей

Не люблю находиться среди людей

Недоволен собой

Завишу от чужого мнения

Использую свои способности

Знаю свои чувства

Не понимаю себя

Чувствую себя скованным

Люди избегают меня

Хорошо использую время

Анализ: Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему? Какие черты вам в себе нравятся?

Занятие 6.

1. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

2. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 15 минут.

Способы снятия нервно-психического напряжения

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).

Кляксы. Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: анализ своих установок, повышение уверенности в себе.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1 – й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2 – й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3 – й группе: как снять напряжение, возникшее в стрессовой ситуации?

Задание 4 – й группе: как справиться с волнением и тревогой перед важными событиями?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу. Энергия из звука «Аааааа»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Иииии»

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ: Расскажите о вашем состоянии.

Занятие 7

Материалы: ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Время: 15 минут.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы – придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ: Насколько вам понравилось упражнение? Как ваша группа справилась с заданием? Быстро ли созрел замысел способа приветствия? Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать? Какое приветствие вам понравилось больше всего? Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: анализ своих целей и установок, развитие чувства эмпатии и доверия к окружающим.

Время: 15 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно

откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек: Откровенно говоря, когда я думаю... Откровенно говоря, когда я забываю о... Откровенно говоря, когда я прихожу домой... Откровенно говоря, когда у меня свободное время... Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку... Откровенно говоря, когда я волнуюсь... Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об... Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ: Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы? Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

3. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Время: 20 минут.

Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», – вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания. Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу – нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр. Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

Анализ: Поделитесь своим настроением. На что направлена данная игра? С кем и когда можно ее применять?

Занятие 8.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: повышение сопротивляемости стрессу, информирование о причинах возникновения стресса.

Время: 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов.

Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука». Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке.

Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима

психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: освоение способов нейтрализации стресса.

Время: 20 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья. А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс – это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию? А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

3. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Время: 10 минут.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения).

Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх – вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ: Как вы себя чувствуете после такого массажа? Приятно или нет, было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для

этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ: Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение? Понравилась ли вам это упражнение? Что вам нравится в этом сердце? Легко ли было сказать что-нибудь приятное? Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: развитие внимания к себе и окружающим, рефлексия встречи.

Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ: Что принес вам этот день? Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать? Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

Занятие 9.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, карточки с различными эмоциями, свеча.

1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: создание атмосферы открытости, доброжелательности, развитие внимания.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и

здороваться со всеми любимым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

Время: 10 минут.

Материалы: бланк с рисунками и фломастеры.

Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ: Когда у тебя бывает такое лицо? Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно? Как бы ты выразил свои переживания? Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия к себе и окружающим, снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).

Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы.

Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках. Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви,

нежности, добра, ласки... Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд). Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть.

Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд). Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд). А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре.

Делайте это под музыку. Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд). Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.) Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам.

Таким образом, вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали. Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

Анализ: Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами? Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера? Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер? Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера? Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

4. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: развитие эмпатии, развитие навыка выражения своих эмоций и распознавание эмоций других людей.

Время: 10 минут.

Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека.

На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы – отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ: Что значат для вас эмоции? Какую роль они играют в жизни человека? В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

Занятие 10.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции? Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благоприятно действует на человека природа.

Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы:

Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ: Поделитесь своим настроением. Трудно ли было придумывать и повторять движения? В чем смысл игры?

3. Дискуссия в малых группах

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы, развитие навыков самоконтроля.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции.

Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Декларация самооценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я., Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне.

И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!»

Анализ: Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение? Прощание. «Ну что, спасибо вам огромное за работу, которую мы с вами проделали. Пусть ваш труд на этом тренинге был не напрасный. Поблагодарите друг друга и скажите ваше мнение и желания».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности

Таблица 8 – Результаты диагностики уровня ситуативной тревожности по методике исследования ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Шкала ситуативной тревожности после проведения программы

Испытуемый №	ФИО	Баллы по шкале ситуативная тревожность	Уровень ситуативной тревожности
1	А.Д	50	высокий
2	Б.С	45	высокий
3	Д.О	44	средний
4	К.Р.	36	средний
5	Л.А	40	средний
6	Л.М	39	средний
7	Р.С	42	средний
8	У.А	46	высокий
9	Х.П.	32	средний

Таблица 9 – Сводная таблица уровней эмоциональной устойчивости по методике исследования ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Шкала ситуативной тревожности после проведения программы

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
низкий	0	0%
средний	6	67%
высокий	3	33%

Таблица 10 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка после проведения программы

№	ФИО	Баллы по шкале «нейротизм»	Уровень эмоциональной устойчивости
1	2	3	4
1	А.Д	14	средний
2	Б.С	11	средний
3	Д.О	13	средний

Продолжение таблицы 10

1	2	3	4
4	К.Р.	20	низкий
5	Л.А.	10	высокий
6	Л.М.	14	средний
7	Р.С.	10	высокий
8	У.А.	12	средний
9	Х.П.	12	средний

Таблица 11 – Сводная таблица уровней эмоциональной устойчивости по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка после проведения программы

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
низкий	1	11%
средний	6	67%
высокий	2	22%

Таблица 12 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, фактор С после проведения программы

№	ФИО	Баллы	Стены	Уровень
1	А.Д.	14	5	средний
2	Б.С.	7	2	низкий
3	Д.О.	13	5	средний
4	К.Р.	9	3	низкий
5	Л.А.	19	8	высокий
6	Л.М.	20	8	высокий
7	Р.С.	14	5	средний
8	У.А.	22	10	высокий
9	Х.П.	12	5	средний

Таблица 13 – Сводная таблица уровней ситуативной тревожности по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, фактор С после проведения программы

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
низкий	2	22%
средний	4	45%
высокий	3	33%

Таблица 14 – Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей эмоциональной устойчивости методики Г.Ю. Айзенка по шкале нейротизма до и после проведения психолого-педагогической программы. За нетипичный сдвиг было принято увеличение значения

№ п./п.	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранговый номер
1.	16	14	-2	2	2
2.	17	11	-6	6	8
3.	18	13	-5	5	7
4.	19	20	1	1	1
5.	13	10	-3	3	3
6.	14	14	0	-	-
7.	15	10	-5	5	7
8.	16	12	-4	4	4
9.	17	12	-5	5	7

Нулевых сдвигов - 1

Положительных сдвигов 1 (нетипичные)

Отрицательных сдвигов 7 (типичные)

n= 8

T эмп= 1

Таблица 15 – Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей эмоциональной устойчивости по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (Фактор «С») до и после проведения программы формирования. За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения

№ п./п.	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранговый номер
1.	9	14	5	5	5,5
2.	8	7	-1	1	1
3.	9	13	4	4	3,5
4.	7	9	2	2	2
5.	15	19	4	4	3,5
6.	14	20	6	6	8
7.	9	14	5	5	5,5
8.	16	22	6	6	8
9.	6	12	6	6	8

n= 9

Нулевых сдвигов - 0

Положительных сдвигов 1 (нетипичные)

Отрицательных сдвигов 8 (типичные)

T эмп= 1