



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

**Психолого-педагогическая коррекция эмоциональных состояний  
студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению  
Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Медиация в социальной сфере»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

40 % авторского текста

Работа рекомендована защите  
рекомендована/не рекомендована

«1» 02 2021 г.

зав. Кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-310/224-2-1

Березков Василий Владимирович

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск  
2021

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, СКЛОННЫХ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ	
1.1 Понятие «эмоциональное состояние» в психолого- педагогической литературе.....	10
1.2 Особенности эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.....	22
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.....	30
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, СКЛОННЫХ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ	
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	40
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	48
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, СКЛОННЫХ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.....	59
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	64
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.....	73

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	83
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты констатирующего исследования эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.....	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты формирующего исследования эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.....	132
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального отношения студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.....	140

## ВВЕДЕНИЕ

Перед педагогической наукой поставлена задача профилактики и своевременной коррекции негативного эмоционального состояния несовершеннолетних, которые склонны к проявлению аддиктивного поведения. Актуальность исследования продиктована жизненной необходимостью сохранения здоровья подрастающего поколения, от которого в полной мере зависит безопасность и благосостояние нашего государства сегодня и в будущем. «Современному обществу зависимости его членов обходятся значительно дороже, чем самые смертоносные эпидемии и стихийные бедствия» [37, с. 1250].

Аддиктивное (зависимое) поведение – поведение, которое выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния с помощью приема некоторых веществ или постоянной фиксации своего внимания на определенных предметах или видах деятельности (активностях), что сопровождается развитием интенсивных эмоций [25, с. 65].

Суть зависимого поведения заключается в том, что стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью, а человек становится беспомощным перед своим пристрастием [42, с. 136].

Современному молодому человеку приходится принимать все возрастающее количество решений в единицу времени. Нагрузка (психологическая, эмоциональная, физическая) на системы адаптации очень велика и уход в зависимости помогает разгрузиться, снять напряжение. Цель аддиктивного поведения получение недостающих эмоций, путем ухода от проблем в свою зависимость [6, с. 98].

Периодически все люди испытывают психологический дискомфорт. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам, как

внутренним, так и внешним. Перепады настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять превратностям судьбы, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения. У зависимых людей создается субъективное впечатление, что, таким образом, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций [35, с. 26].

Проблемой эмоционального состояния занимались следующие отечественные ученые: Ю.Л. Александровский, П.К. Анохин, Н.Я. Батова, В.К. Вилюнас, Н.Н. Грот, Б.И. Додонов, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов, Е.Д. Хомская и др., а также зарубежные психологи и педагоги: М. Арнольд, В. Вундт, Д. Гоулман, Ч. Дарвин, Р. Декарт, У. Джемс, Д. Линдсли, Дж. Локк, У. Мак-Дугалл, Э. Ортони, Х. Остер, Р. Плутчик, С. Томкинс, Дж. Уотсон, П. Н. Фрийд и др.

Проблему эмоционального благополучия (неблагополучия) у детей юношеского возраста изучали в своих работах А. Адлер, М.И. Буянов, Л.С. Выготский, А.И. Захаров, Л.В. Макшанцева, М. Мюррей, Р.С. Немов, А.М. Прихожан, Э. Фромм, К. Хорни и др.

Изучению особенностей проявления аддикций у детей в юношеском возрасте посвящены исследования Е.В. Змановской, О.В. Ляпустиной, Н.Ю. Максимовой, Л.И. Максименковой, В.А. Фролова, В.М. Ялтонского, А.А. Ярышевой и др.

Эмоции – важные проявления эмоционально-волевой деятельности студентов. Человек учится контролировать свои переживания и их проявления. Эмоциональная сфера выполняет регулирующие и сигнальные функции, оценку прогресса и результатов, мобилизационные, интегративные и защитные функции. Эмоциональное состояние – это результат проявления конкретной эмоции, вызванной социальной ситуацией или потребностями

личности. В этом случае эмоция проявляет свою социальную функцию. А эмоциональное состояние доказывает завершенность данной функции. Эмоциональные состояния зависят от многих факторов [1, с. 3].

Эмоциональные состояния появляются в процессе жизни ребенка и определяют не только уровень обмена информацией и энергией (как функциональные состояния), но и направление поведения. Например, агрессивно-защитное поведение вызывает чувство гнева или активного страха, в то время как пассивно-защитное поведение вызывает чувство скорби или паралитического страха. Эмоциональные переживания делятся на положительные и отрицательные, или негативные и позитивные [29, с. 54].

В представленной работе мы бы хотели минимизировать неблагоприятные эмоции, препятствующие нормальному личностному развитию, эффективной социализации ребенка в юношеском возрасте и способствующие развитию аддиктивного поведения и сделать акцент на благоприятные эмоциональные состояния.

В психолого-педагогической литературе вопрос зависимости аддиктивного поведения от эмоционального состояния человека изучен недостаточно. Исследования, направленные на выявление эмоциональных состояний, выступают как необходимый этап в сборе эмпирических данных, касающихся эмоций, в нашей работе. Выявленные отклонения от нормы позволят составить программу психологической коррекции. Результаты нашего исследования в дальнейшем могут быть использованы для профилактики аддиктивного поведения через улучшение эмоционального состояния. Так не в полной мере разработана взаимосвязь эмоционального состояния на склонность к аддиктивному поведению и не намечены пути формирования позитивных эмоциональных переживаний в юношеском возрасте [5, с. 160].

На основе выше изложенного определена тема выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая коррекция

эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению».

Цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Объект исследования: эмоциональные состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Гипотеза: коррекция эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению возможна при реализации разработанной нами программы психолого-педагогической коррекции, которая направлена на повышение уровня благоприятного эмоционального состояния.

Цель, гипотеза, объект и предмет исследования определили задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «эмоциональное состояние» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.
3. Сконструировать и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.
4. Определить этапы, подобрать методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Методы и методики:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, сравнение, целеполагание, метод моделирования.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: методика «САН» В.А. Доскин; методика «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс.

3. Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Южно-Уральский многопрофильный колледж г. Челябинска, количество обследуемых – 20 человек в возрасте 17–18 лет.

Апробация результатов исследования выполнена в рамках выступлений на конференциях, семинарах, участием в педагогических советах на базе исследования, а также в публикации научной статьи: Березков, В.В. Исследование эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению [Электронный ресурс] / В.В. Березков // Международный научно-практический электронный журнал «Моя профессиональная карьера» (в печати).

Структура выпускной квалификационной работы: введение, три главы, заключение, список использованных источников, приложение.



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, СКЛОННЫХ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

1.1 Понятие «эмоциональное состояние» в психолого-педагогической литературе

В современной науке эмоциональное состояние как некое комплексное и интегративное понятие исследовалось многими ее представителями, среди которых можно отметить Е.П. Ермолаеву, Е.А. Климова, Ю.П. Поваренкова, Н.С. Пряжникова, Л.Б. Шнейдера и др.

Первой отечественной работой, связанной с эмоциональными состояниями, является статья О.А. Черниковой, которая вышла в 1937 году, выполненная в рамках психологии спорта и посвященная предстартовому состоянию спортсмена. Кроме нее в рамках психологии спорта в дальнейшем эмоциональные состояния исследовали В.В. Васильев, А.С. Егоров, Я.Б. Лехтман, А.Н. Крестовников, А.Ц. Пуни, К.М. Смирнов, В.Ф. Спиридонов и другие.

В современной психологии предлагается множество самых разнообразных определений понятия «эмоциональное состояние». Разные авторы различают эмоциональные состояния как отдельную группу или как тип психического состояния. Эмоциональным состоянием, как правило, называют такие явления душевной жизни, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности. В переводе с латинского языка «*emotio*» означает «волную», «потрясаю». Наряду с ними выделяются чувства – устойчивые эмоциональные отношения к людям, к различным предметам и явлениям [59].

Согласно одному источнику, эмоциональное состояние является единственным эмоциональным процессом ограниченной продолжительности.

Эмоциональные состояния могут длиться от нескольких секунд до нескольких часов или могут быть более или менее интенсивными. В исключительных случаях интенсивное эмоциональное состояние может длиться дольше, чем указано, но в этом случае это может быть признаком психических расстройств [44, с. 93].

Согласно другому факту, эмоциональное состояние – это психическое состояние, которое возникает в течение жизни субъекта и определяет не только уровень информационного и энергетического обмена, но и направление поведения. Если мы определяем психические состояния как психологическую категорию, которая характеризует психическую деятельность человека в течение определенного периода времени, то мы можем сказать, что эмоциональные состояния как их собственные психические состояния отражают субъективное отношение индивида к явлениям. Эмоциональные состояния имеют начало и конец, они меняются со временем, но они целы, относительно устойчивы и продолжительны [70, с. 121].

Если рассматривать эмоциональное состояние, как один из компонентов психического состояния, можно отметить, что в этой структуре оно занимает очень важное положение. Эмоциональные состояния отражают доминирование конкретной эмоции в психическом состоянии, ее интенсивность, полярность. К ним относятся эйфория, радость, удовлетворение, грусть, беспокойство, страх, паника и так далее. Помимо эмоциональных состояний в состав психических состояний входят активация, тоник, напряжение и другие состояния [65, с. 33].

Эмоциональные состояния возникают в течении жизни субъекта и определяют не только уровень обмена информацией и энергией, но и направление поведения. Эмоции контролируют человека гораздо больше, чем это кажется на первый взгляд [2, с. 58].

Изучение эмоционального состояния непосредственно касается эмоций, которые человек переживает в определенных ситуациях. Ведь сильные переживания оставляют неизгладимый след на психической деятельности организма, оказывают влияние на здоровье [11, с. 42].

Эмоция – это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к тому, что происходит вокруг него. Как бы парадоксально это ни звучало, эмоции управляют нашими мыслями, поступками. Как и другие психические процессы, все эмоции, без исключения, имеют рефлекторную природу, возникая в ответ на внешние или внутренние (исходящие из внутренней среды самого организма) раздражения [30, с. 96].

Д.М. Рыжов дает следующее определение эмоции – это класс психических процессов и состояний, которые связаны с инстинктами, мотивами и потребностями, проявляющихся как непосредственное переживание значимости оказывающих влияние на человека явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [61, с. 87].

По определению Т.Е. Наливайко, М.В. Шинкорук эмоции являются способом проявления настроения человека, зависящим как от индивидуальных особенностей индивида, так и от его воспитания, социального статуса личности, от межличностного взаимодействия с окружающими [53, с. 26]. В данных определениях эмоции проявляют себя через настроение человека, восприятие окружающего мира и реакцию на него.

А.В. Абрамова определяет эмоции, как главный механизм внутренней регуляции психической деятельности и поведения, для получения удовлетворения насущных потребностей [1, с. 6].

В.В. Лавров подразумевает под эмоцией настройку мозговых и соматовегетативных систем организма, которые определяют выбор и осуществление действий, как реакцию на изменившуюся проблемную ситуацию. Данное действие запрограммировано в человеческом организме и осуществляется независимо от его воли [46, с. 90].

О.В. Афанасьева и Г.В. Сороковых, подразумевают под эмоциями психические явления, которые имеют способность напрямую оказывать влияние на любую деятельность человека [64, с. 149].

М.Н. Константинова, А.Б. Михалева дают следующее определение понятию эмоции – это возникающее у человека, временное переживание какого-либо состояния, не оставленное без внимания. Именно на это определение мы будем опираться в дальнейшем. Основная роль эмоций в создании и поддержании крепкой связи между объективной реальностью и оценочным восприятием человека, являются основой нашего поведения. Ведь эмоции представляются основным средством невербального общения и взаимного понимания людей. Однако, эмоции возникают произвольно, не зависимо от нашего желания и прекратить их действие, когда захочется мы тоже не можем [44, с. 93].

А.А. Лэнге пишет, что эмоции «рождаются» при взаимодействии некоего объекта с витальной энергией человека. Сам объект, с которым взаимодействует энергия человека может быть любым – мысли, материальный предмет, фантазия, вдохновение, ситуация и прочее. И именно с близости взаимодействия начинается процесс проявления эмоции [59, с. 26].

П.К. Анохин, И.С. Бериташвили, П. Юнг, А.В. Вальдман, П.В. Симонов и другие ученые пытались объяснить причины возникновения эмоций. Например, П.К. Анохиным разработана теория эмоций, которая утверждает, что знак и сила эмоции определяются степенью достижения цели. Если цель будет достигнута, то возникнет положительная эмоция, если не будет достигнута, то – отрицательная [5, с. 118].

В целом, следует определить основные характеристики, и сущность понятий «благоприятное эмоциональное состояние» и «неблагоприятное эмоциональное состояние». Наиболее полным определением благоприятного эмоционального состояния является определение, данное А.Б. Хромовым [73, с. 138].

Благоприятное эмоциональное состояние является формой презентации позитивных субъективных переживаний сознанию, и отличается относительной длительностью и однородностью. По отношению к эмоциональному процессу благоприятное эмоциональное состояние выступает способом его организации, являясь позитивным фоном, на котором протекает психический процесс. По отношению к психическому свойству оно является выражением этого свойства, с одной стороны, а с другой, образование и формирование благоприятного эмоционального свойства осуществляется через благоприятное эмоциональное состояние. Благоприятные эмоциональные состояния являются составной частью благоприятных психических состояний [14, с. 121].

Благоприятное эмоциональное состояние – это целостная характеристика деятельности психики за определенный отрезок времени, отличающаяся слабовыраженными по интенсивности и положительными по знаку эмоциями, это позитивное оценочное отношение к внешним обстоятельствам, внутренним стимулам и субъективным переживаниям человека. Это самопрезентация сознанию аффективной стороны психики положительного знака или того фона, на котором определенное время субъективно благоприятно протекает жизнедеятельность человека» [21, с. 145].

Неблагоприятное эмоциональное состояние связано с негативным воздействием на процесс деятельности и взаимодействия индивида с окружающей средой. Неблагоприятное эмоциональное состояние – это целостная характеристика психической деятельности человека за определенный период времени, отличающаяся ощущением дискомфорта, неблагополучия, неудовольствия, ведущая к временному расстройству деятельности. Негативное эмоциональное состояние пронизывает систему отношений и поведения индивида, сопровождается сильными переживаниями [31, с. 121].

Неблагоприятные эмоциональные состояния в большинстве случаев снижают психический тонус человека, влекут за собой возникновение адаптационных механизмов, включение защитных функций организма. Такие неблагоприятные состояния, как страх, гнев, агрессия повышают энергетические ресурсы организма, ведут к различным поведенческим реакциям, так, например, человек спасается бегством от источника страха, атакует источник гнева, агрессивной реакцией борется с фрустратором [33, с. 256].

В качестве характерной особенности неблагоприятного эмоционального состояния Е.Е. Чернухина выделяет эмоциональную отстраненность, которая включает: разрыв межличностных отношений; усиление эмоций и впечатлений субъективного смысла, то есть возрастание значимости внутренних переживаний; определенную эмоциональную деконцентрацию внешних условий, сопутствующих действиям. Эмоциональная отстраненность характеризуется широким диапазоном проявлений: внутренней раздражительностью, потерей чувства реальности; увеличением эмоциональной дистанции с окружающими, проявляющейся в поведении; агрессивными защитными действиями; эмоциональным обесцениванием опасной ситуации, напряжением внимания, уход в аддикцию [39, с. 190].

В литературе неоднократно отмечалась функция эмоционального состояния как адаптивного механизма, прежде всего – их связь с потребностями. «Потребности чаще всего указываются в качестве тех факторов, которые лежат в основе выполняемых эмоциями функций оценки и побуждения» [41, с. 92].

С.Л. Рубинштейн подчеркивает, что в эмоциональном состоянии представлено целостное отношение человека к миру и соответствие его поведения (или того, что с ним происходит) его потребностям. «Чувство человека – это отношение его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания» [60, с. 65].

И.В. Теслинов, В.М. Усков и С.Н. Шуткин, относят к эмоциональным процессам аффекты, собственно эмоции и чувства.

Аффектами являются кратковременные, эмоционально окрашенные переживания, сопровождающиеся резкими двигательными реакциями. Появляются на уже возникшую ситуацию, как реакция ее окончания. Возникновение повторных ситуаций, сопровождающих появление аффективного состояния, может вывести на неуправляемое поведение и породить так называемый взрыв – бурное поведение, иногда приводящее к обморочному состоянию. Воспринимаются, как состояния человека [51, с. 206].

Собственно эмоции являются длительным состоянием, выражающим восприятие человеком сложившейся ситуации. Их особенностью является обобщение и коммуникация, что приводит к расширению эмоционального опыта.

Эмоции на каждого человека влияют по-разному, так как все зависит от ситуации и индивидуальности человека. Реакции человека на какую-либо эмоцию исходят из его личного и субъективного опыта, чем его больше и способность контролировать эмоции выше, тем адекватная реакция наиболее вероятна. У человека в памяти сохраняется определенное поведение и эмоция в сложившейся ситуации, данная эмоциональная память может сохраняться несколько десятков лет. Для каждого имеются различия в глубине восприятия – поверхностный характер, протекая легко и незаметно, не оказывая практически никакого урона и влияния, и чувствительный человек, который остро реагирует на переживания каких-либо чувств, погружаясь в них целиком и с трудом переключаясь между ними [48].

С.С. Федосина пишет, что в теоретическом аспекте психологии наибольшее место отводится негативным проявлениям сторон человеческой жизни, ибо, примерно, на одну основную положительную эмоцию приходится три или четыре отрицательные, что вызывает превалирование негативного

восприятия какой-либо информации и поведения в различных ситуациях. Ведь негативные эмоции показывают нам наиболее важные аспекты окружающего мира, тем самым, иногда превалируют над положительными эмоциями. Внешние проявления эмоций являются защитным механизмом, позволяют справиться человеку с переживаниями, поэтому сдерживать эмоции нежелательно [43, с. 43].

Переживая какую-либо эмоцию у человека создается напряжение, приводящее к активной неосознанной деятельности с предметом, породившим данное состояние. Непреднамеренные действия разделяются на мотивационные и демотивационные. Первые происходят от положительных эмоций, тем самым побуждают активность человека в сторону какой-либо деятельности для создания прочных связей в ней, а демотивационные – отрицательные, которые приводят к прекращению всяких отношений в каких-либо связях [55, с. 85].

Рассматривая влияние эмоций на деятельность человека, наблюдается их разделение на стенические и астенические. Стенические эмоции повышают стремление к деятельности у человека, его активность, энергию, а астенические, наоборот, препятствуют чему-либо, вызывая апатию и стремление оставаться бездеятельным, пассивным, что приводит к скованной жизни [24, с. 17].

О.В. Липунова пишет, что в целом признает центральную роль эмоций в мотивации, социальной коммуникации, познании и поведении. Является сторонницей теории дифференциальных эмоций, признающей за эмоциями определение поведения в различных возникающих ситуациях. В данной теории эмоции представляются не только как мотивация всего организма, но и основные личностные процессы, определяющие смысл существования человека. Тем самым занимая основную роль во внешнем и внутреннем мире человека, ведь внутренне выступают как язык, сигналы, с помощью которых человек узнает о значимости происходящих вокруг него событий [48].



З.В. Кабрюшкина, В.П. Стрильчук пишут, что эмоции состоят их трех основных компонентов:

1. Физиологический компонент – это изменения происходящие в организме человека, как реакция на переживаемые эмоции, например, учащается дыхание, усиливается сердцебиение, замедляется пульс и многое другое.

2. Психологический – собственно переживания, которые испытывает человек (радость, страх, апатия и др.).

3. Поведенческий компонент – можем увидеть непосредственно в момент проявления эмоций человеком, а именно его экспрессия (мимика, жесты) и различные действия (бег, прыжки и др.) [45, с. 169].

Физиологический и психологический компоненты эмоций – это внутренние их проявления, состояния, которые проживаются внутри организма. Внешнее проявление эмоционального состояния мы можем наблюдать только в третьем компоненте, так как определяется деятельностью человека, который выбрасывает лишнюю энергию, для своего душевного и физического благополучия. В пользу эмоционального поведения говорит то, что достаточно сложно вообразить себе человека, который во всех ситуациях полностью обдумывает и контролирует все свои действия. Так как в различных ситуациях каждому человеку присуще автоматическое поведение, которое для него представляется отработанным и привычным. Для человека такое поведение естественно и он над ним не задумывается, ибо результат его удовлетворяет [56, с. 38].

Эмоциональные состояния имеет адаптивную функцию, они связаны с потребностями человека, выполняют функции оценки и побуждения, в них представлено соответствие поведения человека и испытываемых им воздействий его основным потребностям, интересам и ценностям. В эмоциях представлено целостное отношение человека к миру, они тесно связаны с центральными личностными образованиями, самосознанием и личностной

идентичностью, представляют собой основную мотивационную систему человека, в них представлены личностные смыслы. Эмоциональность признается ключевым фактором, обуславливающим жизненный успех, более существенным, чем интеллект [72, с. 9].

Эмоциональное состояние – это психический процесс средней продолжительности, который отражает субъективное оценочное отношение к существующим или гипотетическим ситуациям. Выделяют следующие типы эмоциональных состояний: аффекты, эмоции, чувства; настроения, эмоциональный стресс [62, с. 142].

От эмоции аффекты отличаются интенсивностью. Чувства, в отличие от эмоций, направлены на определенный предмет. То есть эмоция определяет состояния человека, а чувство — его отношение к чему-либо. Разница между эмоциями и настроениями в продолжительности. Эмоции быстрее сменяют друг друга, в то время как настроение меняется медленнее [52, с. 242].

Собственно эмоции – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Это предметные специфические психические процессы и состояния, возникающие в конкретной обстановке и имеющие узконаправленный характер [13, с. 235].

Традиционным считается деление эмоций на положительные и отрицательные. Хотя эта, весьма общая, классификация эмоций в целом правильна и полезна, понятия положительности и отрицательности по отношению к эмоциям требуют некоторого уточнения. Например, такие эмоции, как гнев, страх, стыд, не могут быть безоговорочно отнесены к категории отрицательных, негативных [23, с. 69].

Гнев иногда прямо соотносим с приспособительным поведением и еще чаще – с защитой и утверждением личностной целостности. Страх также связан с выживанием и наряду со стыдом способствует регуляции

разрешительной агрессивности и утверждению социального порядка. Вместо того чтобы говорить об отрицательных и положительных эмоциях, более точно было бы считать, что существуют такие эмоции, которые способствуют психологической энтропии, и такие, которые облегчают конструктивное поведение. В этом смысле будет ли данная эмоция положительной или отрицательной, зависит от индивидуальных процессов взаимодействия субъекта и окружающей его среды [40, с. 42].

Классификаций эмоций множество и все они основываются на следующих признаках: по знаку – положительные и отрицательные; по состоянию человека – приятные и неприятные; по потребности, которая вызвала переживания – духовные и биологические; по предмету, породившему эмоцию и его влиянию, оказанному на нее – активные и тормозящие; по выраженности проявления – от легкого до тяжелого [71, с. 76].

Г.И. Ефремова, И.А. Бочковская, Н.С. Булгакова, Е.А. Леоненко, Г.В. Тимошенко предлагают классификацию типов эмоциональных переживаний:

- эмоциональные состояния – переживания, которые человек не может контролировать, не осознает, к какому предмету, действию или поступку оно относится;

- чувства – эмоции изменяются, при смене предмета или действия их породившего, то есть человек осознает, чем они вызваны;

- эмоциональные отношения – даже при смене предмета или действия, воспринимаемые человеком эмоции сохраняются и переживаются дальше, человек, как бы погружается и живет в них [33, с. 256].

В процессе исследования эмоционального состояния выяснилось, что именно эмоции определяли внутреннюю и внешнюю жизнь людей. Эмоция – это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к тому, что происходит вокруг него. Эмоциональное состояние – это психический процесс средней продолжительности, который отражает субъективное

оценочное отношение к существующим или гипотетическим ситуациям. Выделяют следующие типы эмоциональных состояний: аффекты, эмоции, чувства; настроения, эмоциональный стресс.

Определили, что эмоции существуют как процесс: восприятие событий; готовность к действию; переживание чувств. Представлено несколько классификаций эмоций разными авторами.

## 1.2 Особенности эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Раскрывая психологические особенности эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, необходимо охарактеризовать такие понятия как, «студенческий возраст» и «аддиктивное поведение».

В ходе литературного анализа были встречены различные толкования студенческого возраста. В.А. Лабунская утверждает, что студенческий возраст является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека. В это время происходит овладение полным комплексом социальных ролей взрослого человека. Как специфическая социальная группа, студенчество характеризуется особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией, системой социальных ценностей [38, с. 20].

В научной литературе студенческий возраст определяется как период жизни, связанный с получением профессионального образования, процессом социализации личности и представляет собой широкий диапазон, приходящийся в различных классификациях на возрастные периоды поздней юности или ранней взрослости [58, с. 55].

Возраст студентов колледжа – это юношеский возраст. Юность – период жизни после отрочества до взрослости (возрастные границы условны – от 15-16 до 21-25 лет). Это период, когда человек может пройти путь от

неуверенного, непоследовательного отрока, притязającego на взрослость, до действительного периода взросления [10, с. 220].

Юношеский возраст имеет существенное значение в развитии и становлении личности человека. В этот период расширяется объем деятельности, меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок, изменяется самосознание и самооценка [66, с. 127].

Неустойчивость и подвижность душевной жизни приводит к непостоянству представлений о себе. Иногда случайная фраза, комплимент или насмешка приводят к заметному сдвигу в самосознании, что может привести к конфликтам. В этом возрасте, на фоне не устойчивой эмоциональной сферы, чаще всего проявляется аддиктивное поведение: употребление вредных привычек: курение, алкоголь, токсические вещества, наркотики [32, с. 56].

По мнению Н.В. Дмитриевой, развитие личности, в современном обществе, осуществляется при больших стрессах, нагрузках, которые связаны с разными неблагоприятными факторами. Жизнь современных людей протекает в условиях, когда отсутствует традиционная семейная структура, нет эмоциональной, социальной и экономической поддержки за пределами семьи. Из-за этого происходит постепенное нарастание отчуждения, получение негативных эмоций, возникает потребность уйти от существующих проблем, психологического дискомфорта. Чаще всего, уйти от реальности получается, применяя аддиктивные формы поведения. Личность воспринимает их как приемлемые средства, чтобы снять стресс и решить личные трудности [25, с. 65].

Термин «аддиктивное поведение» в переводе с английского языка – пагубная привычка, порочная склонность, форма саморазрушающего поведения [4, с. 124].

В структуре личности студентов, склонных к зависимому поведению, индивидуально-психологические особенности накладываются и усиливаются за счет возрастных и социально-психологических особенностей. Общение, значимое для всех студентов как источник особенного социального опыта, приобретает чрезвычайный смысл для тех молодых людей, которые в силу каких-либо причин испытывают трудности в регуляции своего эмоционального состояния [9, с. 163].

На связь аддиктивного поведения с получением и замещением положительных эмоций указывает В.Р. Мандель, рассматривая аддикцию как упрощенный способ индивида получить не достающие эмоции или легче пережить трудные для него условия жизнедеятельности. Аддикция – это попытка бегства от реальности в некое соседнее смысловое пространство, где можно отдохнуть, порадоваться, собраться силами, для того чтобы вновь вернуться в угнетающую реальность [19, с. 478].

Человек принимает такие вещества или находит такие виды деятельности и общения, которые позволяют ему погрузиться в психическое состояние с насыщенными, ярко окрашенными эмоциями, приносящими удовольствие [36, с. 13].

Исследования А.В. Гоголевой подтверждают, что аддиктивное поведение непосредственно связано с эмоциональным состоянием человека. Они проявляются в состоянии невозможности жить без объекта аддикции, непреодолимости влечения к нему. Это переживание уже само по себе разрушает и организм, и личность, что усиливается еще и деятельностью, имеющей выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неотвратимо приводит к повторению деструкции [18, с. 81].

А. Минделл сравнивает зависимости со сновидением, называет их «теньями города», «нелюбимыми детьми в семье». Это то, чего не хватает человеку в будничной жизни и чего он непреодолимо желает. Ученый утверждает, что в основе зависимостей всегда присутствует непреодолимое

тяготение к определенным эмоциональным состояниям, к которым у человека нет надежного и безвредного доступа [57, с. 92].

Р. Хаузер отмечает, что когда личность имеет возможность пережить новые измененные эмоциональные состояния своего сознания, они позволяют человеку открыть ранее недоступные, отвергнутые, неисследованные стороны его личности [7, с. 163].

К тому же, «этот процесс настолько поглощает человека, что начинает руководить его жизнью. Человек становится беззащитным перед своим влечением. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противодействовать аддикции», – уточняет М.С. Матусевич [34, с. 19].

Из вышесказанного следует, что аддиктивное поведение – это деструктивное поведение, наносящее вред развитию человека, как физическому, так и психическому. Следует констатировать, что проблеме аддиктивного поведения уделяли внимания исследователи различных теоретических направлений и моделей. С точки зрения психиатров и нейрофизиологов, сторонников биомедицинской теории аддикции, она представляет собой лишь функциональное реагирование организма. В настоящее время биомедицинская модель, в поисках причин воздействия наркотиков, предлагает связать зависимость с влиянием наркотиков на «систему вознаграждения» в лимбическом отделе больших полушарий мозга, теми процессами в системах мозга, которые работают как центр удовольствия и чувства наслаждения [12, с. 19].

К психологическим теориям аддикции относятся теория последствий и теория аддиктивной личности. Психологи Ричард Соломон и Джон Корбит объясняют, что аддикция это лишь одна из основополагающих реакций человека на последствия своих действий. Они находят сходство между зависимостью от опиатов и любовью. И в том, и в другом случае человек неудержимо стремится к повторению того вида стимуляции, который приносит ему положительные эмоции, наслаждение, радость [34, с. 13].

Основанием, порождением всех аддиктивных расстройств, психоаналитик Эдвард Ханзян называет стремление зависимого человека избавиться от негативного эмоционального состояния, страданий. Когда человек испытывает трудности в эмоциональной сфере, он стремится облегчить их или забыть с помощью психоактивных средств или деструктивных действий [47, с. 40].

По мнению Д.В. Лазаренко, аддиктивное поведение формируется постепенно, автор выделяет следующие этапы:

1. Стремление пережить измененное эмоциональное состояние.
2. Стремление повторить эмоциональное состояние.
3. Нарастание интенсивности аддиктивной потребности [47, с. 42].

Факторы риска развития аддиктивного поведения:

– биологические: генетическая обусловленность, наследственность, органические поражения головного мозга и минимальные мозговые дисфункции, нейромедиаторный дисбаланс, хронические заболевания;

– психопатологические: психиатрические расстройства, аффективные нарушения, шизофрения;

– патопсихологические: особенности индивидуальной патологии и личного опыта: психопатии, акцентуации характера, синдром дефицита внимания с гиперактивностью;

– психологические: нарушения саморегуляции и самоконтроля, проблемы самооценки, низкая эмоциональная устойчивость, низкое самоуважение, неразвитая способность к рефлексии и заботе о себе, особенности аффективной сферы, низкий уровень развития способности к сопереживанию;

– возрастные: подростковый возраст, ранняя юность;

– социальные: а) макросоциальные: доступность психоактивных веществ, ухудшение социально-экономической ситуации, «мода» на



злоупотребление и др.; б) микросоциальные: опыт общения и деятельности в семье, школе; среде сверстников вне школы [63, с. 279].

О.Ю. Калиниченко осуществлен системный анализ ближайшего социального окружения и личностных свойств студентов, который показывает, что аддиктивное поведение является результатом как влияния личностных, так микросоциальных факторов. В большей степени воздействует стремление к поиску положительных эмоциональных состояний, неудовлетворительные бытовые условия, не обеспечивающие базовые потребности, низкий уровень интеллектуальной и эмоционально-волевой саморегуляции, конфликтные отношения с родителями, напряженная атмосфера в семье [3, с. 35].

У студентов колледжа эмоциональная сфера претерпевает некоторые изменения. С возрастом ребята научаются лучше дифференцировать эмоции, границы «эмоциональных» понятий станут точнее. В юношеском возрасте зафиксировано значительное расширение словаря эмоций по мере взросления и увеличение числа параметров, по которым различаются эмоции. Студенты реагируют на различные проявления окружающего мира более интенсивно, чем взрослые и дети [15, с. 55].

У студентов колледжа нарастает общее возбуждение, а процессы торможения – ослабевают. Однако они имеют склонность к сокрытию большей части своих эмоциональных переживаний. Кроме того, студентам колледжа свойственна амбивалентность чувств и эмоций по отношению к одному предмету [16, с. 22].

В.Г. Казанская считает, что для студентов колледжа характерно «застревание» на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. Заикливание на отрицательных эмоциях приводит к отчуждению и уход в аддиктивное поведение. Основанием отчуждения от реальности и уход в зависимости является отсутствие взаимодействия или нарушение общения в среде, в которой растет ребенок [40, с. 47].

Аддиктивность у некоторых почти незаметна, у других она сочетается с нормальным поведением и лишь изредка проявляется. Иногда возникает нарушение манеры держаться, выраженное вплоть до возникновения крайностей. Высокая степень тяжести способна приводить к развитию психосоматических заболеваний. Выделяют множество форм пагубных привычек, которые могут сочетаться и переходить из одной в другую. Например, отказавшись от употребления алкоголя, молодые люди начинают курить, а забросив компьютерные игры – заниматься экстремальными видами спорта, развивая новую зависимость [67, с. 193].

Аддиктивность, возникающая у ребят, аналогична взрослой аддикции. Различают химическую и нехимическую. Первая связана с употреблением веществ, которые воздействуют на нервную систему, вызывая насыщение центров удовольствия. К таким средствам относят: алкоголь; токсикомания; сигареты; курение кальяна; лекарственные препараты. Нехимическая аддикция заключается в любой сфере деятельности, приводящей к разрушению психического здоровья. К ней относят: игровую зависимость; обжорство; трудоголизм; сектантство; сексуальное поведение; мазохизм; прослушивание специфической музыки [9, с. 180].

Существуют определенные моменты, которые вызывают склонность ребят юношеского возраста к пагубным привычкам. В связи с этим важны консультации психологов, способных определить его тип личности и психологический портрет. В группу риска входят дети: ранимые; часто болеющие; восприимчивые к критике; подвергшиеся насилию в домашних условиях; со строгим воспитанием [25, с. 65].

Формирование тела человека и становление личности заключается в развитии психического здоровья и устойчивости организма. Молодые люди начинают вести себя более уверенно после приема психотических средств (злоупотребление энергетическими напитками, кофеином, алкоголем). Нарушения, к которым приводят эти вещества, начинают формироваться в

молодом периоде, а приобретенные последствия чаще выявляют во взрослом возрасте. Так, боязнь темноты превращается в страх смотреться в зеркало, а одиночество трансформируется в манию преследования. Кроме этого, присоединяется девиантное поведение (не соответствующее социальным нормам) [3, с. 35].

В университете Абердина (Шотландия) было проведено исследование для определения взаимосвязи между аддиктивным поведением и эмоциональным состоянием людей. Результаты получились следующими: у студентов склонных к аддиктивному поведению с большей вероятностью развивается депрессия. Связь между аддиктивным поведением и депрессией подчеркивается также тем фактом, что депрессия является одним из важнейших компонентов синдрома отмены, например, никотина у студентов, пытающихся отказаться от курения [23, с. 113].

По мнению других авторов (Ц.П. Короленко, А.Е. Личко), аддиктивное поведение одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций [51, с. 206].

Поведение студентов определяется острым проявлением личностных черт и оказывает большое влияние на взаимодействие со сверстниками, родителями и педагогами. Их психика не полностью сформирована, а сами молодые люди недостаточно адаптированы к взрослой жизни.

Таким образом, изучение психолого-педагогической литературы позволило подробно раскрыть теоретический аспект психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению и отметить ее возросшую актуальность в связи с увеличением количества студентов склонных к данному поведению. Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что у студентов с

неблагоприятным эмоциональным состоянием с большей вероятностью проявится склонность к аддиктивному поведению. Необходимо заметить, что, несмотря на наличие большого количества исследований по проблеме аддиктивного поведения, единой психологической концепции не существует, мнения ученых многогранны и разноплановы, но они сходятся в том, что аддиктивное поведение негативно сказывается на развитии личности, особенно в ранней юности.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Исходя из теоретического анализа обозначенной проблемы исследования, мы построили модель нашего экспериментального исследования, которая является вспомогательным средством наглядного целеполагания. Данная модель является структурированной иерархически построенной схемой.

Моделирование – это метод познания, состоящий в создании и исследовании моделей. Теория замещения объектов-оригиналов объектом-моделью называется теорией моделирования. На этапе разработки модели осуществляется построение информационной модели, то есть формирование представления об элементах, составляющих исходный объект. Под методом моделирования в психологии понимается опосредованное практическое и теоретическое исследование социально-психологического явления (предмета, процесса и т.д.) с помощью некоторой искусственно или естественно созданной системы (модели) [24, с. 97].

В.И. Долгова, доктор психологических наук, профессор отмечает основные этапы моделирования: постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность (адекватность модели), применение,

обновление модели и использование «дерева целей» как метода целеполагания [27, с. 67].

Моделирование процесса психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению осуществлялась в несколько этапов, основываясь на теоретических принципах, закономерностях и опытных данных.

Первым этапом моделирования является целеполагание с помощью технологии, под названием «дерево целей». Этот метод считается на данный момент одним из наиболее эффективных способов, планирования и отражения ступенчатой продуктивности, для достижения лучшего результата [72, с. 9].

«Дерево целей» – иерархическое визуальное представление достижения целей, при котором главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей, представляя собой упорядочивающий инструмент, используемый для формирования элементов общей целевой программы развития и соотнесения со специфическими целями различных уровней и областей деятельности [28, с. 102].

В «дереве целей» выделяются: генеральная цель – это «вершина дерева» и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней – это так называемые «ветви дерева». На разных уровнях в понятие целей вкладывается различное содержание: от объективных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях [26, с. 18].

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

1.1. Проанализировать понятие «эмоциональное состояние» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Изучить особенности эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

1.3. Сконструировать и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

2. Организовать исследование эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

2.1. Определить этапы, подобрать методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Графическое изображение «Дерева целей» исследования эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению представлено на рисунке 1.

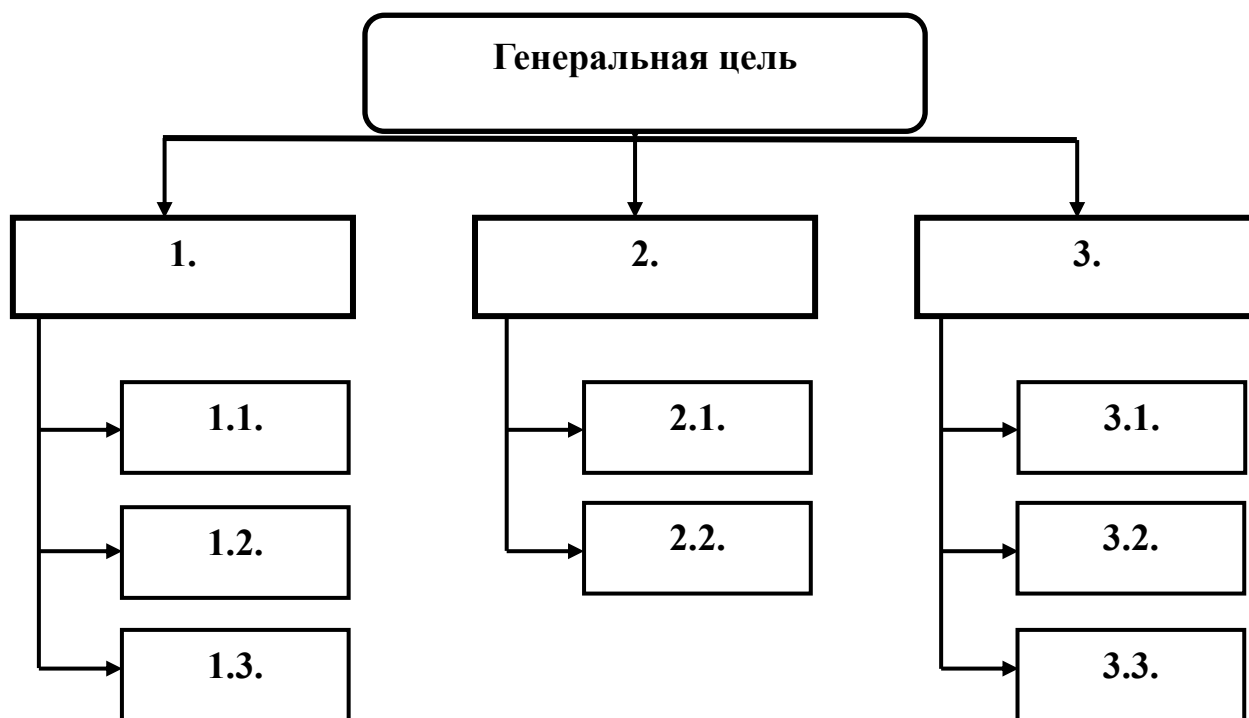


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

На основе «Дерева целей» была разработана модель психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, которая представлена на рисунке 2.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. Каждый блок состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов.

Целевой компонент представлен единством цели и задач, комплексное решение которых обеспечивает психолого-педагогическую коррекцию эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Теоретический блок содержит анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, в котором были рассмотрены понятия



«эмоциональное состояние», «студенческий возраст», «аддиктивное поведение» и особенности эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, разработана модель психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Диагностический блок отражает подготовку, проведение и обработку результатов исследования эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Для этого выбраны методики: 1) методика «САН» В.А. Доскин; 2) методика «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; 3) методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс.

Формирующий блок позволяет разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

В формирующий блок входят следующие методы: дискуссии, практические упражнения, игровые упражнения, беседа.

Дискуссия – это метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. Дискуссия – равноправное обсуждение преподавателем и студентами вопросов и проблем самого различного характера. Она возникает, когда перед людьми стоит вопрос, на который нет единого ответа [17, с. 133].

Упражнения – это планомерно организованное, сознательно осмысленное многократное повторение определенных действий и приемов, которые усложняются с целью формирования, закрепления и совершенствования практических навыков и умений студентов [49, с. 26].

Игровые упражнения – физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры; в этом случае физические упражнения, сохраняя свою сущность, могут приобретать своеобразную игровую окраску.

Игровые упражнения – это эффективный метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у людей. Игровые упражнения позволяют оптимизировать процесс поиска решения в проблемной ситуации и реализуются в процессе игры, где в центре внимания лежат способы коммуникации [69, с. 79].

Беседа – это диалогический метод обучения, при котором учитель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учеников к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного. Беседа относится к наиболее старым методам дидактической работы [54, с. 111].

Аналитический блок включает в себя повторную диагностику эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению по выбранным методикам и сравнение с результатами первичной диагностики, анализ диагностических данных, подведение итогов, формулирование выводов, разработка технологической карты внедрения результатов исследования.

Результативный компонент отражает эффективность проведенного нами исследования, указывает на достигнутые сдвиги в соответствии с поставленной целью. В результате реализации программы коррекции уровень благоприятного эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению должен повыситься. У студентов улучшится настроение и самочувствие, повысится активность, понизится личная склонность к сниженному настроению и увеличится уровень самооценки эмоционального состояния.

Таким образом, модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, а также система объектов или знаков, замещающие оригинал, сохраняющие только некоторые важные его свойства, качества и связи предметов.

Построенная нами модель психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению дает возможность сосредоточить внимание на наиболее существенных и важных составляющих этапах исследования.

#### Выводы по 1 главе

Изучив эмоциональное состояние студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, мы определили понятие «эмоциональное состояние», как психическое состояние, которое возникает в течение жизни субъекта и определяет не только уровень информационного и энергетического обмена, но и направление поведения. Мы можем сказать, что эмоциональные состояния как собственные психические состояния отражают субъективное отношение индивида к окружающему миру. Дополнительно мы раскрыли понятия «эмоции» и их функции, представили классификацию эмоций различных авторов.

В представленной работе мы бы хотели минимизировать неблагоприятные эмоции, препятствующие нормальному личностному развитию, эффективной социализации и способствующие развитию аддиктивного поведения и сделать акцент на повышение уровня благоприятных эмоциональных состояниях.

Во втором параграфе рассмотрели особенности эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению. Рассмотрели понятие «аддиктивное поведение» и охарактеризовали особенности студенческого возраста. Возраст студентов колледжа – это юношеский возраст. Юность – период жизни после отрочества до взрослости (возрастные границы условны – от 15-16 до 21-25 лет). Это период, когда человек может пройти путь от неуверенного, непоследовательного отрока, притязающего на взрослость, до действительного взросления. У студентов колледжа эмоциональная сфера претерпевает некоторые изменения. С

возрастом ребята научатся лучше дифференцировать эмоции, границы «эмоциональных» понятий станут точнее. В. Г. Казанская считает, что для студентов колледжа характерно «застревание» на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. Заикливание на отрицательных эмоциях приводит к отчуждению и уход в аддиктивное поведение. Основанием отчуждения от реальности и уход в зависимости является отсутствие взаимодействия или нарушение общения в среде, в которой растет ребенок.

Исходя из теоретического анализа обозначенной проблемы составлено «дерево целей» и построена модель нашего экспериментального исследования, которая является вспомогательным средством наглядного целеполагания. Данная модель является структурированной иерархически построенной схемой.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, СКЛОННЫХ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

С целью проверки гипотезы данного исследования возникла необходимость проведения диагностики на выявление уровня благоприятного эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению. Эффективность исследования во многом зависит от правильного выбора используемых методик и методов.

Исследование уровня эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению включало три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: изучение теоретического материала по проблеме исследования, анализ психолого-педагогической литературы, выбор методов для исследования эмоционального состояния, подбор методик исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение исследования по выявлению уровня благоприятного эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению. В результате констатирующего эксперимента выявлен уровень благоприятного эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, определены дальнейшие действия психолого-педагогической коррекции. Разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

3. Контрольно-обобщающий этап: включал в себя проведение повторной диагностики после проведения программы, сравнение данных до и после прохождения психолого-педагогической программы. Подведение итогов

опытно-экспериментальной работы, проверка гипотезы, сравнение результатов с поставленными целью и задачами.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический (анализ литературы, синтез, сравнение, обобщение, метод моделирования, целеполагание); эмпирический (констатирующий и формирующий эксперименты), метод тестирования (1. методика «САН» В.А. Доскин; 2. методика «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; 3. методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс) и математико-статистический метод (Т-критерий Вилкоксона).

Охарактеризуем вышеперечисленные методы.

1. Теоретические методы – это способы теоретического познания в психологии, способы выстраивания психологических теорий.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно – практической деятельности. Это сбор информации по теме исследования из книг и электронных источников, в т.ч. сайтов сети Интернет [18, с. 132].

Синтез – метод познания, состоящий в мысленном соединении связей отдельных частей сложного явления и познания целого в его единстве. Синтез дополняет анализ и находится с ним в неразрывном единстве. Без изучения частей нельзя познать целое, без изучения целого с помощью синтеза нельзя до конца понять функции частей в составе целого [53, с. 203].

В исследовании сравнением называется установление сходства и различия предметов и явлений действительности. В результате сравнения устанавливается то общее, что присуще двум или нескольким объектам, а выявление общего, повторяющегося в явлениях, как известно, есть ступень на пути к познанию закона.

Обобщение – это прием мышления, в результате которого устанавливаются общие свойства и признаки изучаемого явления. Операция обобщения осуществляется как переход от частного или менее общего понятия к более общему понятию или суждению [54, с. 388].

Моделирование – это изучение объекта (оригинала) путем создания и исследования его копии (модели), замещающей оригинал с определенных сторон, интересующих познание. Модель всегда соответствует оригиналу – в тех свойствах, которые подлежат изучению, но в то же время отличается от него по ряду других признаков, что делает модель удобной для исследования изучаемого объекта [72, с. 11].

Целеполагание представляет собой процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора наиболее предпочтительных, оно неразрывно связано с планированием – формированием модели средств достижения целей и последовательности их применения [54, с. 167].

2. Эмпирические, при которых осуществляется внешне реальное взаимодействие субъекта и объекта исследования.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых.

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики [68, с. 5].

3. Психодиагностические методы, которые были использованы в данной работе представляют тестирование и опросники.

Тесты – это специализированные методы психологического диагностического исследования, применяя которые можно получить точную количественную или качественную характеристику изучаемого явления.

От других методов исследования тесты отличаются тем, что: 1) предполагают стандартизованную, выверенную процедуру сбора и обработки данных, а также их интерпретации; 2) с помощью тестов можно изучать и сравнивать между собой людей, давать оценки их психологии и поведению.

Тест-опросник основан на системе заранее отобранных и проверенных с точки зрения их валидности и надежности вопросов, по ответам испытуемых, на которые определенно можно судить об их психологических качествах.

Опросники – это группа психодиагностических методик, в которой задания представлены в виде вопросов и утверждений. Они предназначены для получения данных со слов обследуемого. В отличие от тестов в опросниках не может быть «правильных» и «неправильных» ответов. Они лишь отражают отношение человека к тем или иным высказываниям, меру его согласия или несогласия [22, с. 96].

1. Методика «САН»: самочувствие, активность, настроение. Эта методика разработана в 1973 году группой советских ученых (Н.А. Лаврентьевым, М.П. Мирошниковым и В.Б. Шарай), которую возглавлял физиолог и гигиенист В.А. Доскин.

Предназначение – быстрая оценка текущего психологического эмоционального состояния индивида. Она используется в работе со школьниками и студентами. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих исследуемые особенности



психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). Каждое состояние представлено 10 парами слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале (отметить степень выраженности той или иной характеристики своего состояния). При обработке результатов обследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое) [8, с. 141].

При интерпретации данных, мы принимаем, что положительное самочувствие/настроение/активность – это высокий уровень; отрицательное – это низкий уровень; нормальное – это средний уровень.

Также проанализировав данные по трем характеристикам (самочувствие, активность, настроение) мы выявили общий уровень благоприятного эмоционального состояния.

Подробное описание методики, стимульный материал и описание интерпретации результатов представлено в Приложении 1.

2. Методика «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению», автор В.В. Бойко. Термин «личностная склонность к сниженному настроению» предлагаемый автором методики по содержанию утверждений опросника более всего соответствует общепринятому в научной психологии термину «дистимический тип личности». В данном случае исследуется черта личности, которая обуславливает стереотип поведения проявляющийся в повседневной жизни.

Инструкция. Вам предлагается 12 вопросов, ориентированных на самопознание личности. Свои ответы необходимо выразить в форме «да» или «нет». Данная методика может быть использована в ситуации психологического консультирования в группе или индивидуально в условиях

ограниченного времени диагностики (экспресс-диагностика) для предварительной оценки данного стереотипа поведения [8, с. 164].

При интерпретации результатов мы условно принимаем, что:

- 1) дистимия – это высокий уровень личной склонности к пониженному настроению;
- 2) заметна тенденция к пониженному настроению – это средний уровень личной склонности к пониженному настроению;
- 3) тенденция к пониженному настроению отсутствует – это и низкий уровень личной склонности к пониженному настроению.

3. Методика «Самооценка эмоциональных состояний», авторы А. Уэссман и Д. Рикс. Довольно простым опросником для самооценки эмоциональных состояний является методика, разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом, в данной работе используется ее сокращенный вариант. Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

Всего 4 шкалы: спокойствие – тревожность, энергичность – усталость, приподнятость – подавленность, уверенность в себе – беспомощность.

В итоге выявляется суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния.

Инструкция к тесту: «Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите в соответствующей строке для ответов». Интерпретация результатов: Суммарная оценка состояния. Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого [8, с. 128].

Интерпретация результатов, дает нам понимание о самооценке эмоционального состояния самим студентом, рассчитывается по формуле, в которой суммируются количество баллов по каждой шкале и мы принимаем, что, если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние – и у него высокий уровень эмоционального состояния, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния – то и у него средний уровень и низкая если от 4 до 14 баллов – и у него низкий уровень.

Для статистической обработки достоверности различий диагностических данных на первом и втором этапах эксперимента в контрольной и экспериментальной группах был выбран Т-критерий Вилкоксона. Критерий предназначен 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, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, в порядковой шкале. Целесообразно применять данный критерий, когда величина самих сдвигов варьирует в некотором диапазоне (10-15% от их величины). Это объясняется тем, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы появлялась возможность их ранжирования. В случае если сдвиги незначительно различаются между собой и принимают какие-то конечные значения (например +1, -1 и 0), формальных препятствий к применению критерия нет, но, ввиду большого числа одинаковых рангов, ранжирование утрачивает смысл, и те же результаты проще было бы получить с помощью критерия знаков.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги.

Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Сдвиг в более часто встречающемся направлении принято считать «типичным», и наоборот [49, с. 137].

Таким образом, нами были раскрыты и описаны этапы и методы организации опытно-экспериментального исследования, а также методики, направленные на исследование эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению. Подобранные методики отвечают поставленным в исследовании задачам и позволят получить достоверные результаты исследования эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

База исследования – Южно-Уральский многопрофильный колледж г. Челябинска, нами были выбраны студенты 2 курса их возраст 17-18 лет, всего на курсе 40 человек. Психологом колледжа была проведена диагностика на выявление студентов, которые склонны к аддиктивному поведению по следующим методикам: 1. Тест-опросник «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин), 2. Тест «Склонность к зависимому поведению» (В.Д. Менделевич), 3. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Г.В. Лозовая). В результате были выявлены 20 студентов, которые показали выраженную склонность к аддиктивному поведению, из них 14 юношей и 6 девушек.

Социально-психологические параметры семей и особенности семейного воспитания: в полных семьях живут 12 студентов; 9 студентов из многодетных

семей; 8 человек воспитываются в неполных семьях, 7 детей из малообеспеченных семей. В неблагополучных семьях воспитываются 5 студентов, их родители имеют склонность к зависимостям алкогольной, наркотической, азартным играм или правонарушениям. Студентов проживающих в асоциальных семьях в группах не выявлено. Отношения во многих семьях между детьми и родителями демократические; родители проявляют заинтересованность, беспокойство, принимают участие в жизни своих детей.

Особенности внутриколлективных взаимоотношений студентов: между учениками прослеживаются признаки взаимопомощи, сплоченности; психологический климат групп можно охарактеризовать, как положительный. Данные были получены на основании информации предоставленной социальным педагогом и психологом колледжа.

Изучив особенности коллектива и получив согласие на проведение диагностики, для доказательства гипотезы со всеми студентами, которые склонны к аддиктивному поведению, было проведено исследование, используя три диагностические методики, которые подобраны дополняя друг друга и которые полностью соответствуют основным показателям качества: надежности, валидности, достоверности, репрезентативности, и стандартизации.

Первой нами была проведена методика «САН», автор: В.А. Доскин, стимульный материал представлен в Приложении 1. Проанализируем результаты полученные с помощью данной методики, которые графически представлены на рисунке 3, в Приложении 2, таблице 2.

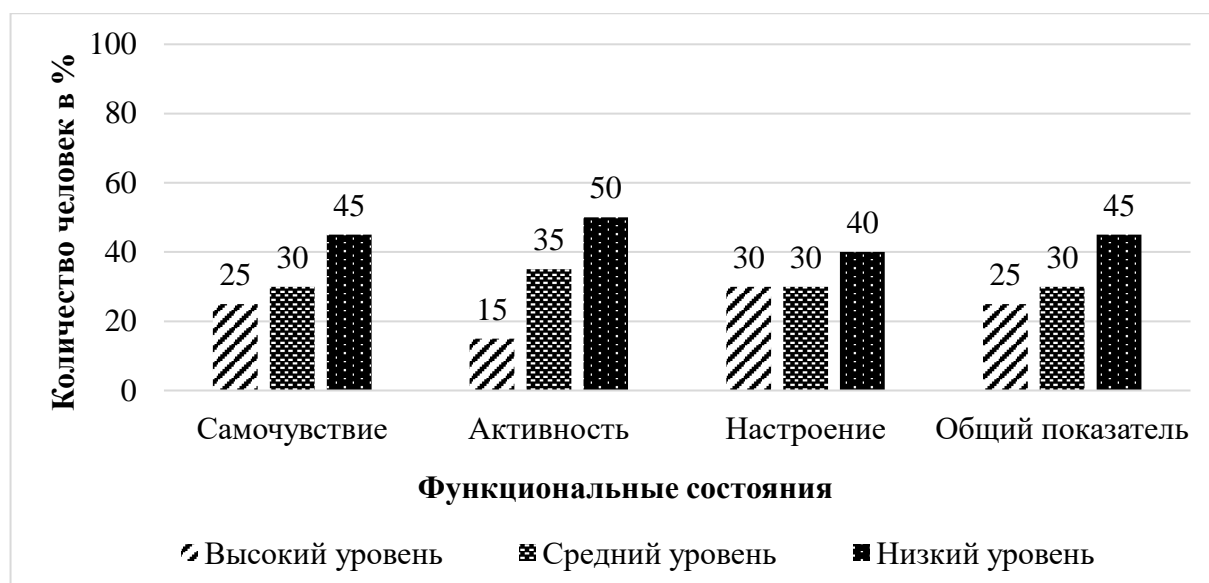


Рисунок 3 – Результаты исследования функциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, по методике «САН», В.А. Доскин (констатирующий эксперимент)

По результатам исследования эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению по методике «САН» В.А. Доскина, можно свидетельствовать о том, что:

Высокий уровень или благоприятное самочувствие в группе студентов колледжа склонных к аддиктивному поведению имеют 25% испытуемых (5 человек), они включены в работу, имеют много энергии, сил. Средний уровень или нормальное самочувствие выявлено у 30% испытуемых (6 человек), такие ребята чувствуют немного усталость, не проявляют повышенную активность, не так энергичны. Низкий уровень самочувствия или не благоприятное самочувствие имеют 45% испытуемых (9 человек), студенты имеют апатию, сильно выраженную усталость, ощущают себя больными.

Высокий уровень активности наблюдается у 15% испытуемых (3 человека), студенты очень подвижны, выполняют задания с высокой скоростью. Средний уровень активности имеют 35% испытуемых (7 человек), средняя скорость выполнения задания, средняя активность. Низкий уровень активности в группе студентов склонных к аддиктивному поведению выявлен

у 50% испытуемых (10 человек), характеризуются непониманием условий, в которых находятся, усталостью, переутомлением.

Высокий уровень или положительное настроение в группе студентов склонных к аддиктивному поведению наблюдается всего у 30% испытуемых (6 человек), имеют отличное настроение, приветливы, легко перестраиваются при изменении ситуации. Средний уровень или нормальное настроение преобладает у 30% испытуемых (6 человек), имеют хорошее настроение, медленней перестраиваются в изменившихся условиях, не всегда могут проявить доброжелательность. Низкий уровень или отрицательное настроение прослеживается у 40% испытуемых (8 человек), плохое настроение, не приветливы, закрыты в себе, не могут перестроиться под изменившиеся условия.

Мы вывели среднее арифметическое по трем шкалам: самочувствие, активность, настроение и определили уровень эмоционального состояния испытуемых на текущий момент времени: высокий уровень благоприятного эмоционального состояния у 25% испытуемых (5 человек); средний уровень или нормальное эмоциональное состояние выявлено у 30% испытуемых (6 человек) и низкий уровень или неблагоприятное эмоциональное состояние имеют 45% испытуемых (9 человек).

Студенты с низким уровнем эмоционального состояния обычно чувствуют себя уставшими, не здоровыми и хотят отдохнуть. И напротив, студенты имеющие высокий уровень склонны к хорошему настроению, постоянной активности и чувствуют себя отдохнувшими.

Далее, рассмотрим результат исследования по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко, который графически представлен на рисунке 4, в Приложении 2, таблице 3. Стимульный материал и подробное описание методики представлено в Приложении 1.

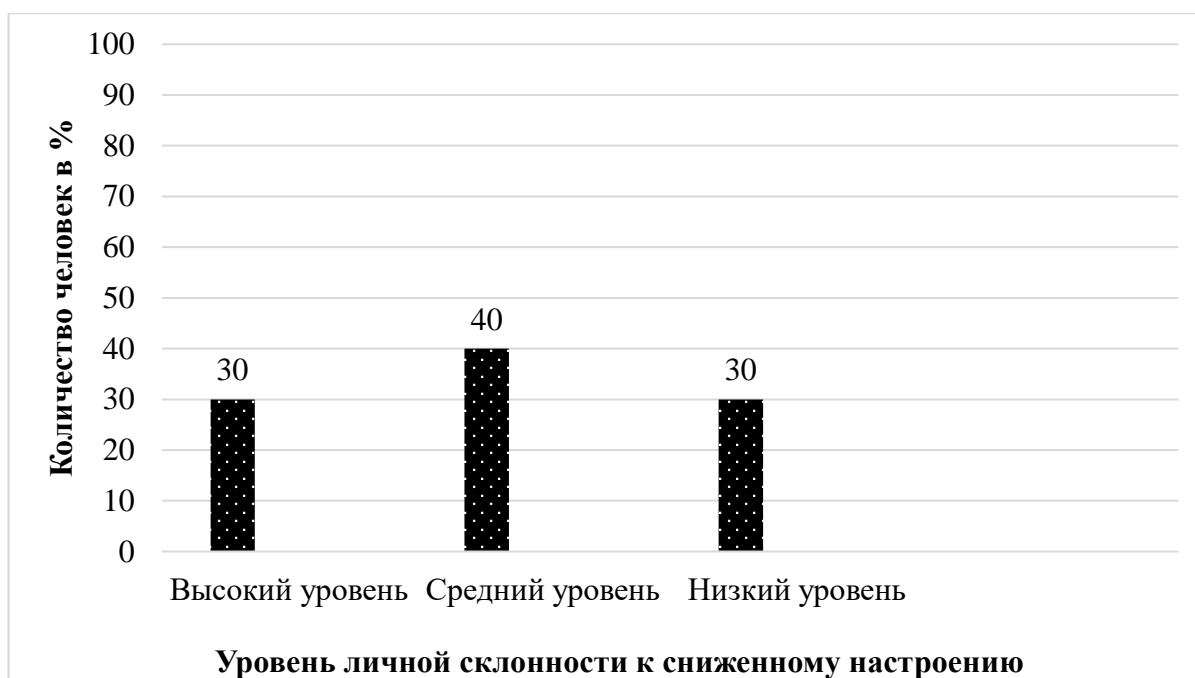


Рисунок 4 – Результаты исследования личной склонности к сниженному настроению студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению», В.В. Бойко (констатирующий эксперимент)

Анализ результатов исследования эмоциональных состояний студентов колледжа по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко показал:

Высокий уровень склонности к пониженному настроению у студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению прослеживается у 30% испытуемых (6 человек). Это говорит о том, что данные студенты имеют дистимию, т.е. постоянно пониженное настроение, которое определяет стиль всей их жизни.

Средний уровень склонности к сниженному настроению имеют 40% испытуемых (8 человек), у этих студентов заметна тенденция к пониженному настроению.

Низкий уровень склонности к пониженному настроению наблюдается у 30% испытуемых (6 человек). У студентов данного уровня склонности к сниженному настроению тенденция к пониженному настроению отсутствует или проявляется крайне редко.



С помощью методики диагностики авторов А. Уэссмана и Д. Рикса мы выявили, как сами испытуемые оценивают свое эмоциональное состояние. Диагностические показатели исследования мы представили в Приложении 2, таблице 4. На рисунке 5 отразим суммарную оценку эмоционального состояния, которая была выявлена по формуле после обработки результатов по 4 шкалам. Стимульный материал методики продемонстрирован в Приложении 1.

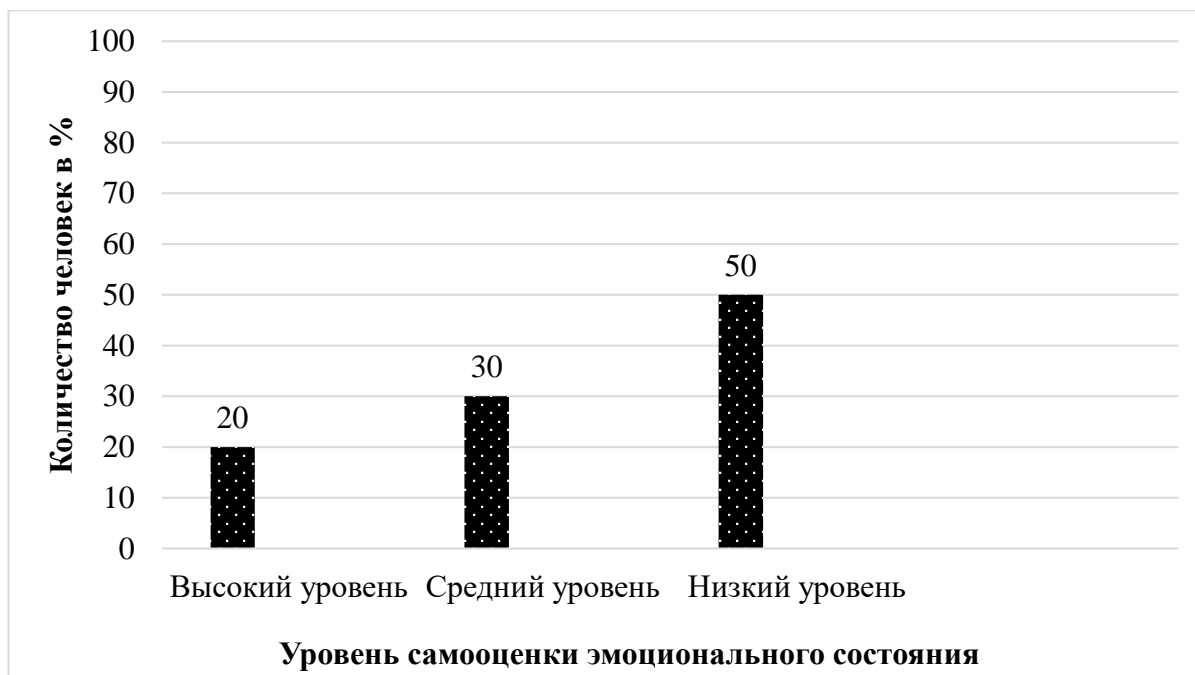


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, по методике «Самооценка эмоциональных состояний», А. Уэссман и Д. Рикс. (констатирующий эксперимент)

Высокое значение или высокий уровень суммы эмоциональных состояний имеют 20% (4 человека) – у них наблюдается преобладание положительных эмоций, активность, энергичность; среднее значение или средний уровень – 30% (6 человек) – такие ребята в меру бодры, эмоциональные состояния нестабильны, ощущение скованности; низкое значение 50% (10 человек) – они эмоционально опустошены, апатичны, пассивны.

Студенты имеющие высокий уровень по данным шкалам чувствуют себя уверенно, активны и готовы к принятию новых решений. А студенты имеющие низкий уровень предстают нерешительными, пассивными, слабыми и не готовы к новым действиям.

После проведения трех методик, мы обобщили полученные результаты, для того, чтобы получить общие данные и выявить каким уровнем благоприятного эмоционального состояния обладают студенты колледжа. Проанализировав результаты полученные, после проведения трех методик, данные были сведены в сводную таблицу, которая представлена в Приложении 2, таблице 5. И графически изображена на рисунке 6.

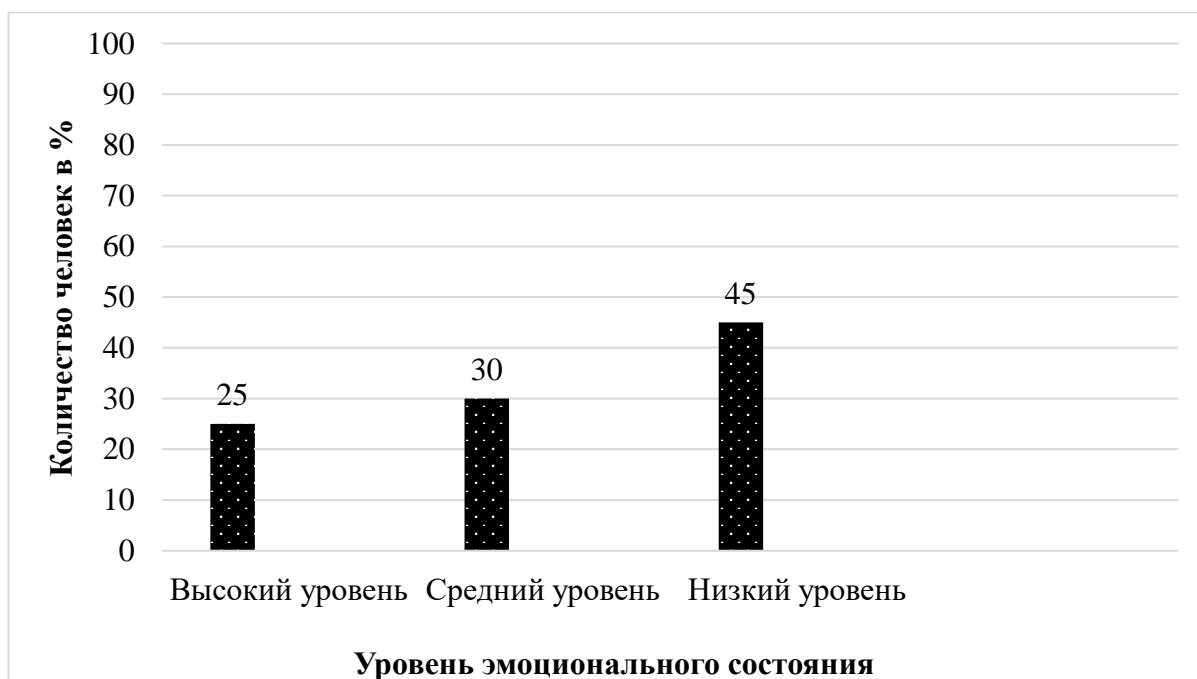


Рисунок 6 – Общие результаты исследования эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, по трем методикам (констатирующий эксперимент)

В связи с результатами проведенного исследования мы выявили каким уровнем благоприятного эмоционального состояния обладает каждый студент колледжа, склонный к аддиктивному поведению.

Исходя из полученных результатов проведенного исследования и опираясь на сводную таблицу, которая представлена в Приложении 2, таблице 5 мы можем заметить, что у большинства студентов преобладает низкий

уровень благоприятного эмоционального состояния у 45% (9 студентов), средний уровень выявлен у 30% (6 студентов) и высокий уровень благоприятного эмоционального состояния отмечается всего лишь у 25% (5 студентов).

Высокий уровень благоприятного эмоционального состояния характеризуется преобладанием положительных эмоций, хорошим настроением, активностью, энергичностью, положительной коммуникацией; средний уровень благоприятного эмоционального состояния – эмоциональной нестабильностью, ощущением скованности, перепадами настроения; низкое значение – эмоциональной опустошенностью, апатичностью, пассивностью, преобладает плохое настроение, подавленность, нежеланием ничего делать.

Таким образом, полученные результаты констатирующего эксперимента позволяют сделать вывод о том, что студенты имеющие, склонность к аддиктивному поведению склонны к сниженному настроению и неуправляемой эмоциональной возбудимости, плохому самочувствию и низкой активности в жизни.

Диагностические исследования свидетельствуют о необходимости психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа склонных к аддиктивному поведению и разработке технологической карты внедрения результатов исследования.

#### Выводы по 2 главе

Исследование эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ, синтез, обобщение, сравнение, целеполагание, метод моделирования); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент), тестирование

по методикам: 1. методика «САН» В.А. Доскин; 2. методика «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; 3. методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс и математико-статистический метод: Т-критерия Вилкоксона

Исследование проводилось на базе Южно-Уральского многопрофильного колледжа г. Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовали студенты 2 курса, в количестве 20 человек. Возраст испытуемых 17-18 лет. Из них 14 юношей и 6 девушек.

Исследование эмоционального состояния началось с выявления самочувствия, активности, настроения и определения уровня благоприятного эмоционального состояния испытуемых на текущий момент времени, по методике «САН» (автор В.А. Доскин): высокий уровень благоприятного эмоционального состояния у 25% испытуемых (5 человек); средний уровень выявлен у 30% испытуемых (6 человек) и низкий уровень имеют 45% испытуемых (9 человек).

Студенты с низким уровнем благоприятного эмоционального состояния обычно чувствуют себя уставшими, не здоровыми и хотят отдохнуть. И напротив, студенты имеющие высокий уровень склонны к хорошему настроению, постоянной активности и чувствуют себя отдохнувшими.

Следующей была проведена методика «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко. С помощью данной методики выяснилось, что высокий уровень склонности к пониженному настроению у студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению прослеживается у 30% испытуемых (6 человек). Это говорит о том, что данные студенты имеют дистимию, т.е. постоянно пониженное настроение, которое определяет стиль всей их жизни. Средний уровень склонности к сниженному настроению имеют 40% испытуемых (8 человек), у этих студентов заметна тенденция к пониженному настроению. Низкий уровень склонности к пониженному настроению наблюдается у 30%

испытуемых (6 человек). У студентов данного уровня склонности к сниженному настроению тенденция к пониженному настроению отсутствует или проявляется крайне редко.

Также нами проведена методика ««Самооценка эмоциональных состояний» (авторы: А. Уэссман и Д. Рикс), с целью выявления, как сами испытуемые оценивают свое эмоциональное состояние. С помощью данной методики выяснилось, что высокое значение суммы эмоциональных состояний имеют 20% (4 человека) – у них наблюдается преобладание положительных эмоций, активность, энергичность; среднее значение – 30% (6 человек) – такие ребята в меру бодры, эмоциональные состояния нестабильны, испытывают ощущение скованности; низкое значение 50% (10 человек) – их характеризует эмоциональная опустошенность, апатичность, пассивность.

После проведения и анализа результатов всех трех методик было выявлено, что большинство студентов обладают низким уровнем благоприятного эмоционального состояния 45% (9 студентов), средний уровень благоприятного эмоционального состояния выявлен у 30% (6 студентов) и высокий уровень благоприятного эмоционального состояния отмечается всего лишь у 25% (5 студентов).

Таким образом, полученные результаты констатирующего эксперимента позволяют сделать вывод о том, что студенты имеющие, склонность к аддиктивному поведению склонны к сниженному настроению и неуправляемой эмоциональной возбудимости, плохому самочувствию и проявляют низкую активность в жизни, и в колледже в частности

Диагностические исследования свидетельствуют о необходимости психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа склонных к аддиктивному поведению и разработке технологической карты внедрения результатов исследования.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, СКЛОННЫХ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению**

Работа с эмоциональным состоянием важна в процессе коррекции аддиктивного поведения у студентов колледжа. Аддиктивное поведение в любом случае и в любом возрасте может привести к серьезным проблемам, разрушающим жизнь не только зависимого, но и его окружения, поэтому, лучше предупредить болезнь, чем долго ее лечить (ведь эффективное лечение зависимости требует много времени и сил). А предупредить ее можно уже у студентов колледжа, если вовремя выявить и проработать данную проблему со студентами [31, с. 123].

На этапе констатирующего эксперимента с 20 студентами была проведена психологическая диагностика, которая выявила уровень эмоционального состояния студентов склонных к аддиктивному поведению, со всеми была проведена программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Задачи программы:

1. Знакомство с особенностями эмоционального состояния, факторами, влияющими на изменение эмоционального фона, способами борьбы с негативными эмоциями.

2. Анализ и оценка собственного поведения и эмоционального состояния, работа над негативными эмоциями и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния.

3. Развить способность понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое.

В программе психолого-педагогической коррекции используются разнообразные формы и методы работы: дискуссия, обсуждение; работа в парах; работа в малых группах; практические и игровые упражнения; беседа; игротерапия, рефлексия.

Методы, используемые в коррекционной работе:

Беседа – метод активного словесного общения, при котором происходит отработка коммуникативных навыков. Психолог, при помощи правильно поставленных вопросов, подводит клиентов к пониманию нового.

Игротерапия – метод коррекции при помощи использования игры. Данный метод позволяет снять эмоциональное напряжение, наладить позитивный контакт в группе или с психологом, проверить свое поведение в различных ситуациях.

Рефлексия – анализ своих эмоций, чувств, поведения и состояния. Данный метод помогает понять совершенную деятельность, определить ее значимость и эффективность [20, с. 178-180].

Программа предназначена для работы со студентами в возрасте от 17-18 лет. Численность группы – 20 человек. Занятия проводились – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 60-120 минут. Количество занятий в программе – 10 занятий.

Занятия имеют четкую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей:

1. Приветствие – направлено на сплочение участников группы, создания доверительной атмосферы.

2. Разминка – повышение эмоционального состояния и настрой на дальнейшую деятельность.

3. Основная часть – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия – участники оценивают занятие в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (было ли это важно для вас, чему-нибудь научились, что запомнилось больше всего?).

5. Прощание – смысловое завершение занятия.

Краткое содержание коррекционной программы описано ниже, подробное описание программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний у студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению представлено в Приложении 3.

Содержание психолого-педагогической коррекционной программы:

Занятие № 1 – 1 час.

Цели: диагностика ожиданий от группы, вербальное и невербальное знакомство.

Задачи:

- знакомство с целью и задачами работы, программы;
- беседа о следующих занятиях;
- установка контакта между психологом и студентами.

Упражнения: Приветствие. «Визитка». «3 факта о себе». Сбор ожиданий.

Прощание.

Занятие № 2 – 2 часа.

Цель: повышение внутригруппового доверия, актуализация знаний об эмоциях.

Задачи:

- создать благоприятный психологический климат во время коррекционной работы;
- способствовать психологическому раскрепощению участников группы;
- познакомиться с различными эмоциями;
- определить какие эмоции знают студенты.



Упражнения: Приветствие. Разминка. «Номерки». «Испорченный телефон». «Лабиринт». «Веревочка». «Комплимент». «Знатоки чувств». «Объясняю-понимай!». «Эмоциональная память». Прощание.

Занятие № 3 – 2 часа.

Цель: научиться изображать и передавать эмоции окружающим.

Задачи:

- развитие эмоциональности и выразительности движений;
- научить участников разделять и понимать эмоции других людей.

Упражнения: Приветствие. Разминка. «Передача чувств». «Эмоциональные загадки». «Чувства животных». Прощание.

Занятие № 4 – 1 час.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

- снятие состояния эмоционального дискомфорта;
- обучение способам нормализации эмоционального состояния.

Упражнения: Приветствие. Разминка. «Слон, кенгуру, пальма, обезьяна». «А я – не тормоз!». «Негативные образы». «Тень». «Общий рисунок». Прощание

Занятие № 5 – 1 час.

Цель: научить выплескивать накопившийся гнев в приемлемой форме.

Задачи:

- обучить приемам преодоления гнева;
- уменьшить ощущение эмоционального перенапряжения;
- снять психоэмоциональное напряжение.

Упражнения: Приветствие. Разминка. «Рисунок зла». «Мое настроение». Прощание.

Занятие № 6 – 2 часа.

Цель: содействовать снижению агрессивности.

- обучение приемам снятия агрессивного поведения и эмоций;

– снятие состояния эмоционального дискомфорта.

Упражнения: Приветствие. Разминка. «Пирамида». «Выпустить пар». «Чудесный мешочек». «Создание монстра» «Ковер мира». Прощание.

Занятие № 7 – 1 час.

Цель: коррекция тревожности.

Задачи:

- обучение приемам преодоления тревожности;
- снятия состояния эмоционального дискомфорта.

Упражнения: Приветствие. Разминка. «Разрыв». «Нарисуй свой страх». «Спрятанные проблемы». Прощание.

Занятие № 8 – 1 час.

Цель: развитие самоконтроля.

Задачи:

- развитие и закрепление навыков контроля своих эмоций.

Упражнения: Приветствие. Разминка. «Спокойные и агрессивные ответы». «Наши эмоции – наши поступки». «Воздушный шарик». Прощание.

Занятие № 9 – 3 часа.

Цель: просветить участников о влиянии различных зависимостей на жизнь человека.

Задачи:

- информирование о вреде гаджетов и интернета на организм и психику;
- информирование подростков о пагубности влияния зависимостей от ПАВ;
- создание правильного отношения к зависимостям;
- обучение приемам отказа.

Упражнения: Приветствие. Разминка. «Я могу заменить Интернет...». «Запретный плод!». «Поменяйтесь местами те, кто...». «Марионетка». «Конверт зависимостей». Игра «Отказ». Прощание

Занятие № 10 – 1 час.

Цель: получить отзыв об эффективности программы.

Задачи:

- настроить на дальнейшую самостоятельную работу;
- подготовить переход участников группы в повседневную жизнь;
- проанализировать эффективность программы.

Упражнения: Приветствие. Разминка. «Подведем итоги». «Воображаемый подарок». «Тебе на память». Анкета «Отзыв о программе»

Критерии эффективности психолого-педагогической программы коррекции будут следующие: повышение уровня самочувствия, активности, настроения, улучшение показателей суммы эмоциональных состояний, повышение самооценки эмоционального состояния, снижение личностной склонности к сниженному настроению.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После проведения констатирующего эксперимента и реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению была проведена повторная диагностика, с помощью того же психодиагностического инструментария.

Целью повторного исследования, на экспериментальном этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента.

В Приложении 4, таблице 6 представлены результаты исследования по методике «САН». Результаты до и после реализации программы графически отражены на рисунке 7.

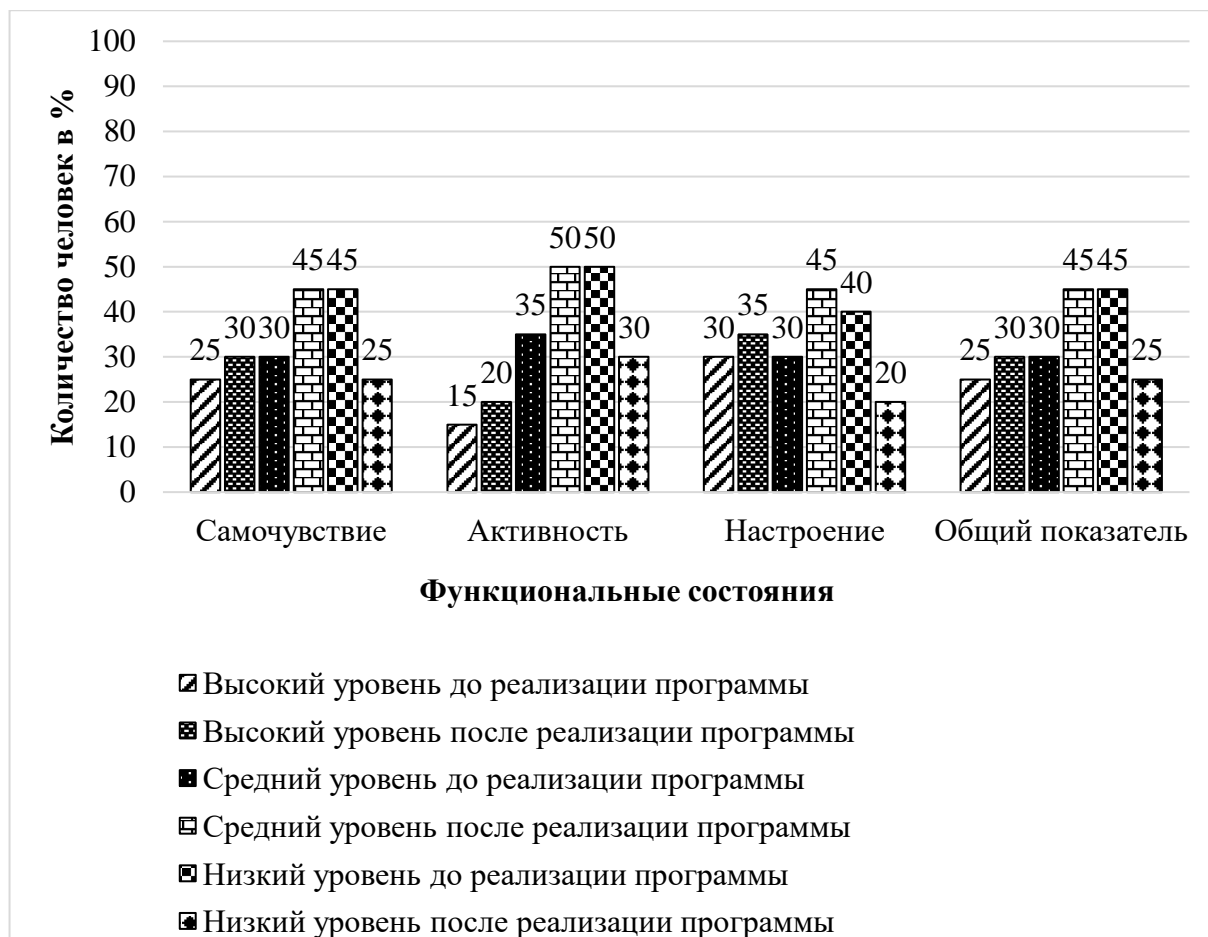


Рисунок 7 – Результаты исследования функциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, по методике «САН» В.А. Доскин, до и после реализации программы

Из рисунка 7 видно, что показатели по всем шкалам имеют положительную динамику. Так же можно заметить, что до проведения программы психолого-педагогической коррекции высокий уровень самочувствия отмечался у 25% испытуемых (5 человек), после программы у 30% (6 человек); средний уровень был выявлен у 30% испытуемых (6 человек), на этапе формирующего эксперимента уже 45% (9 человек) обладают данным уровнем; низкий уровень самочувствия на этапе констатирующего эксперимента выявлен у 45% испытуемых (9 человек), после реализации программы 25% (5 человек) с низким уровнем самочувствия.

Высокий уровень активности до проведения программы наблюдается у 15% испытуемых (3 человека), после у 20% (4 человек); средний уровень активности до имеют 35% испытуемых (7 человек), после 50% (10 человек);

низкий уровень активности до реализации коррекции составляет 50% испытуемых (10 человек), после 30% (6 человек).

Высокий уровень настроения в группе студентов склонных к аддиктивному поведению на этапе констатирующего эксперимента наблюдается всего у 30% испытуемых (6 человек), повторная диагностика выявила высокий уровень у 35% (7 человек); средний уровень настроения преобладает у 30% испытуемых (6 человек), а после реализации программы у 45% (9 человек); низкий уровень прослеживается у 40% испытуемых (8 человек), повторная диагностика показала, что у 20% (4 студентов) проявляется данный уровень.

Общий показатель благоприятного эмоционального состояния испытуемых на текущий момент времени, по методике «САН» соответственно тоже изменился: констатирующий эксперимент – высокий уровень у 25% испытуемых (5 человек), формирующий эксперимент – высокий уровень 30% (6 человек); до реализации программы средний уровень выявлен у 30% испытуемых (6 человек), после реализации программы 45% (9 человек) и низкий уровень имели 45% испытуемых (9 человек), после повторной диагностики 25% (5 человек) имеют низкий уровень эмоционального состояния.

По методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко получены следующие результаты опытно-экспериментального исследования (см. Приложение 4, Таблица 7). У студентов колледжа, склонных к аддикции после проведения формирующих занятий получены следующие данные, которые представлены на рисунке 8.

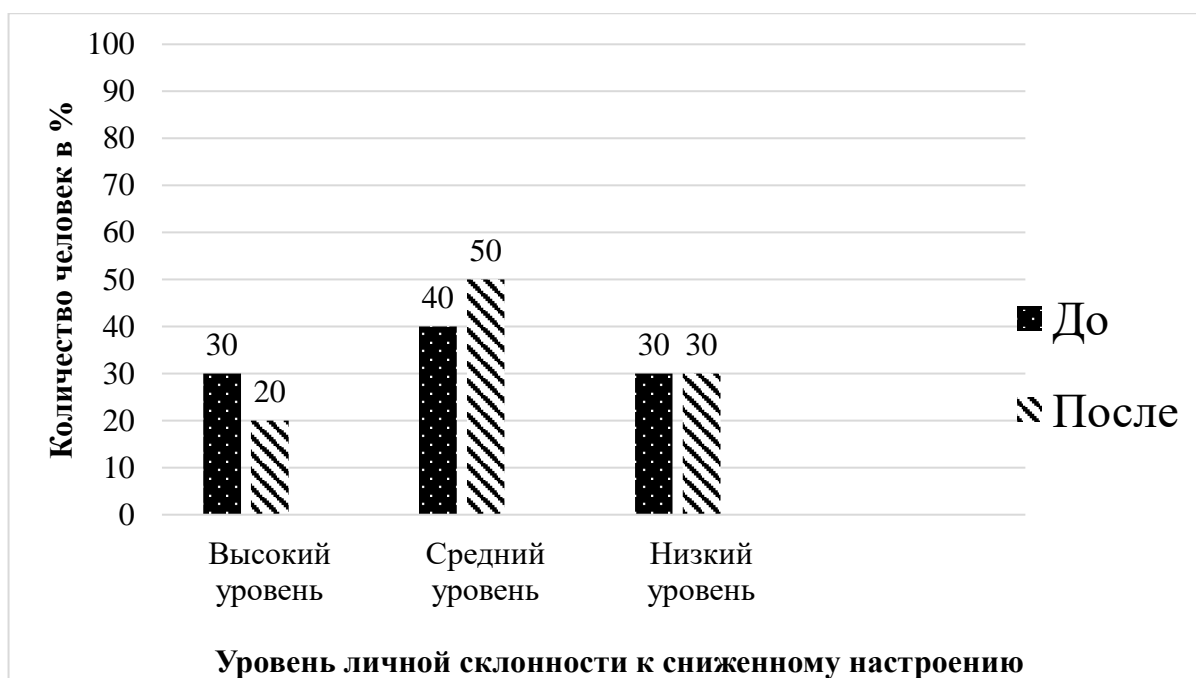


Рисунок 8 – Результаты исследования личной склонности к сниженному настроению студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко, до и после реализации программы

По результатам исследования видно, что до проведения формирующей программы у 30% испытуемых (6 человека) преобладал высокий уровень личностной склонности к сниженному настроению, после таких ребят стало 20% (4 человека). Количество человек со средним уровнем выросло, их стало 50% (10 человек), а было 40% (8 человек). Низкий уровень склонности к пониженному настроению наблюдается у 30% испытуемых (6 человек), этот показатель не изменился. В данной методике низкий уровень личностной склонности к сниженному настроению, является положительной характеристикой общего эмоционального состояния.

В заключении нами была проведена методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс. У студентов после проведения формирующих занятий выявлены следующие результаты, которые наглядно представлены на рисунке 9. Диагностические показатели исследования мы представили в Приложении 4, таблице 8. На рисунке 9 отразим суммарную оценку эмоционального состояния.

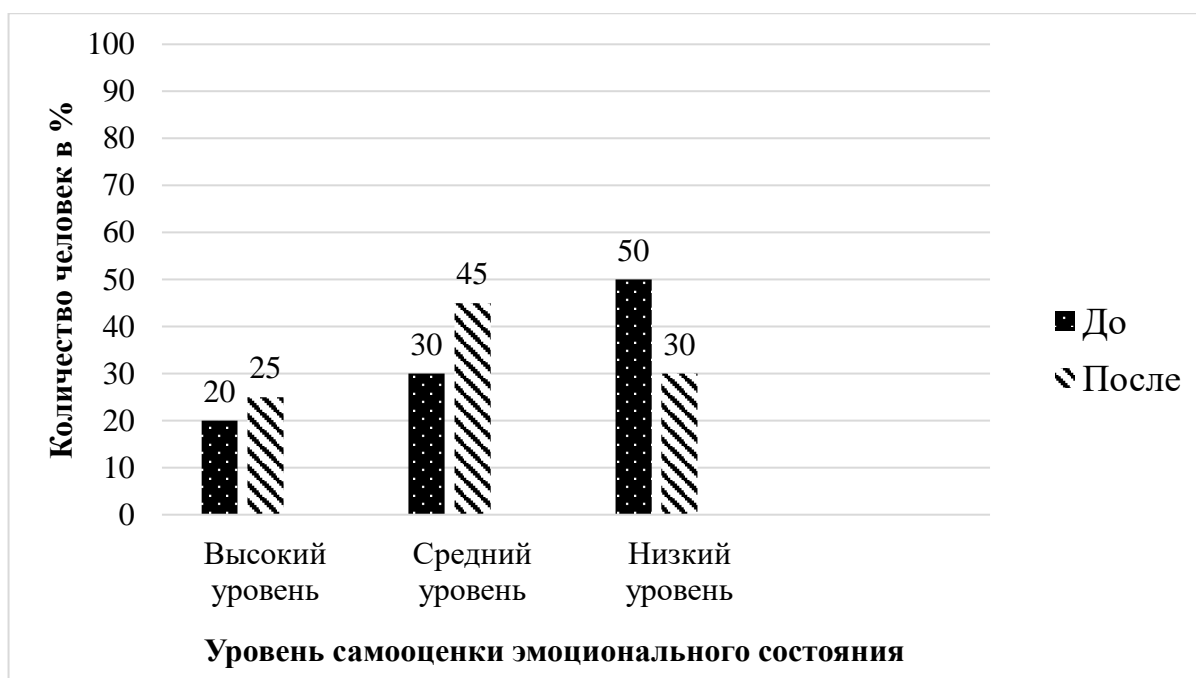


Рисунок 9 – Результаты исследования самооценки эмоционального состояния по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс, до и после реализации программы

Из рисунка 9 видно, что самооценка эмоциональных состояний студентов колледжа изменилась. Так можно заметить, что до проведения программы формирования у 20% (4 человек) наблюдался высокий уровень, после коррекции стало 25% (5 человек); средний уровень имело 30% (6 человек), после проведения повторной диагностики 45% (9 человек); низкий уровень преобладал у 50% (10 человек), после проведения программы 30% (6 человек).

Проанализировав и сравнив результаты, полученные после повторного проведения трех методик, данные были сведены в сводную таблицу, которая представлена в Приложении 4, таблице 9 и графически изображены на рисунке 10.

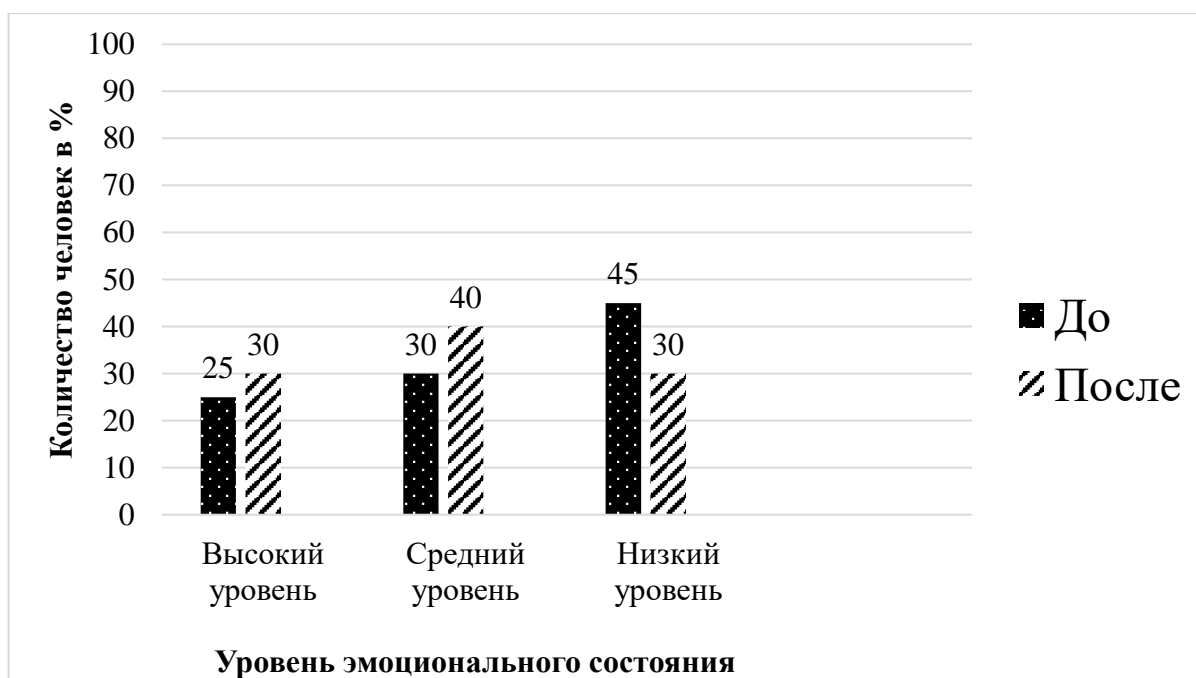


Рисунок 10 – Общие результаты исследования эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, поведению по трем методикам, до и после реализации программы

Таким образом, исходя из полученных результатов повторного исследования и опираясь на сводную таблицу, которая представлена в Приложении 4, таблицах 9 и 10 мы можем заметить, что у большинства студентов преобладает средний уровень благоприятного эмоционального состояния, до реализации программы он выявлен у 30% (6 студентов), после у 40% (8 студентов), высокий уровень благоприятного эмоционального состояния до был выявлен у 25% (5 студентов), после реализации программы у 30% (6 студентов), заметно уменьшилось количество студентов с низким уровнем благоприятного эмоционального состояния, до 45% (9 студентов), повторная диагностика выявила 30% (6 человек).

Низкий уровень благоприятного эмоционального состояния у 15% студентов изменился на средний уровень. У 5% студентов, у которых был выявлен средний уровень, после проведения программы коррекции уровень изменился на высокий. В целом показатели по методикам имеют положительную динамику.



С целью проверки гипотезы исследования о том, что психолого-педагогическое обеспечение коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению будет успешно, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона.

Для сравнения показателей была выбрана методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс до и после реализации программы. В Приложении 4 представлен полный расчет Т-критерия Вилкоксона.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до» и «после». Положительная разница выявлена у 18 испытуемых. Баллы повысились у 18 студентов, у одного сдвиг в отрицательную сторону и нулевой сдвиг у одного из студентов.

Сформулируем гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня самооценки эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению не превышает интенсивность сдвигов в направлении их уменьшения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня самооценки эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению превышает интенсивность сдвигов в направлении их уменьшения.

Проранжируем разности пар по их абсолютным значениям в порядке возрастания и рассчитаем сумму рангов.

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=210$ . Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Рассчитать сумму рангов, соответствующих нетипичным сдвигам.

T-критерий Вилкоксона для связанных выборок рассчитывается по следующей формуле:  $T = \Sigma R_t$

где  $\Sigma R_t$  – сумма рангов, соответствующих нетипичным изменениям показателя.

Сумма рангов «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \Sigma R_t = 3$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=20:

$$T_{кр} = 43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 \quad (p \leq 0.05)$$

Полученное значение T-критерия Вилкоксона сравниваем с критическим по таблице для избранного уровня статистической значимости (p=0.05 или p=0.01) при заданной численности сопоставляемых выборок n:20.

Расчетное (эмпирическое) значение  $T_{эмп.}$  меньше табличного  $T_{кр.}$  поэтому признается статистическая значимость изменений показателя в положительную сторону, принимается альтернативная гипотеза – H1. Достоверность различий тем выше, чем меньше значение T.

Зона значимости в данном случае простирается влево. В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп.} < T_{кр.}(0,01)$ .

Графически представим результаты на оси значимости, рисунок 11.

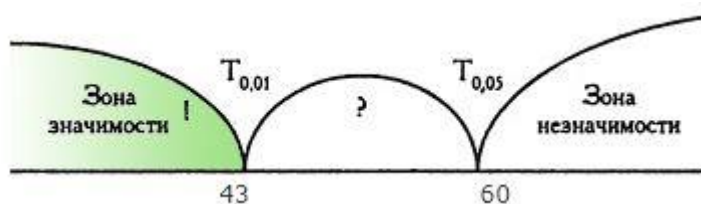


Рисунок 11 – Ось значимости расчета T-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка эмоционального состояния» А. Уэссман и Д. Рикс

Гипотеза Н1, о том что, интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня самооценки эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению превышает интенсивность сдвигов в направлении их уменьшения, принимается. Уровень после проведения эксперимента повысился.

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов, склонных к аддиктивному поведению способствовала повышению уровня благоприятного эмоционального состояния. С помощью математической обработки по Т-критерию Вилкоксона, мы выявили статистически значимый сдвиг по результатам методики «Самооценка эмоционального состояния».

По результатам формирующего эксперимента наблюдаются положительные изменения у студентов, что говорит об эффективности программы, дальнейшем ее развитии и возможностью внедрении в образовательные учреждения.

Таким образом, гипотеза исследования: коррекция эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению возможна, при реализации разработанной нами программы психолого-педагогической коррекции, которая направлена на повышение уровня благоприятного эмоционального состояния, была подтверждена результатами повторной диагностики и математической статистикой.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Психолого-педагогическая коррекция эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению требует определенных системных действий со стороны администрации и педагогического коллектива колледжа. В связи с этим была разработана

технологическая карта. При разработке технологической карты внедрения результатов мы опирались на стимульный материал В.И. Долговой [29, с. 153]. Технологическая карта внедрения результатов представлена в приложении (см. Приложение 5, таблица 12).

Технологическая карта представляет собой совокупность всех необходимых целей, действий и времени для осуществления внедрения инновационной технологии по психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Понятие «технологическая карта» пришло в образование из промышленности. Технологическая карта – документация в виде карты, листка, содержащего описание процесса, в котором представлено описание от цели до результата с использованием инновационной технологии работы с информацией [17, с. 211].

Технологическая карта внедрения результатов исследования включает в себя семь этапов, которые последовательные и взаимосвязаны.

I этап – целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Для проведения этого этапа необходимо последовательно выполнить следующие шаги:

1.1. Изучить нормативную документацию: Федеральные Законы и Законы РФ касающиеся данной темы, главный документ для всех образовательных организаций – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., Постановления Правительства РФ, региона и города в области образования, документацию образовательного учреждения.

Цель: изучение документации по теме: Психолого-педагогическая коррекция эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Методы, которые рекомендуется использовать: анализ психолого-педагогической литературы, обсуждение с коллегами, с административным персоналом, изучение документации и нормативных источников по теме, изучение опыта других колледжей, наблюдение.

#### 1.2. Выдвижение и обоснование целей и задач внедрения программы.

Цель: поставить цели и задачи внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Методы: разработка и обоснование «Дерева целей», обсуждение, анализ материалов по цели внедрения.

1.3. Изучить и проанализировать содержание этапов внедрения программы, ее целей, задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.

Цель: разработка этапов внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Методы: наблюдение за психологическим климатом в группах, беседа с кураторами и психологом, анализ готовности образовательного учреждения к инновационной деятельности по внедрению модели.

1.4. Проанализировать уровень подготовки педагогического коллектива и психолога к внедрению инноваций, проанализировать работу образовательной организации по теме, подготовить методическую базу внедрения программы.

Цель: разработка программно-целевого комплекса внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Методы: анализ, методическая работа.

II этап – формирование позитивной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Последовательные шаги:

2.1. Сформировать готовность внедрения программы в образовательную организацию, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Цель: формирование готовности к освоению предмета внедрения у администрации образовательного учреждения и заинтересованных субъектов внедрения.

Методы: анализ, наблюдение, обобщение полученных данных.

2.2. Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий и их значимости для образовательной организации.

Цель: сформировать положительную установку на предмет внедрения программы у педагогического коллектива и психолога.

Методы: беседы, обсуждение, сравнение.

2.3. Продвигать передовой опыт по внедрению инновационных технологий вне образовательной деятельности и популяризировать значимость для системы образования.

Цель: сформировать ценность внедрения инновационной технологии в образовательный процесс.

Методы: метод проблемных технологий, обсуждение, беседа.

III этап – изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Шаги:

3.1. Изучить материалы и документы о предмете внедрения инновационной программы и документацию образовательной организации.

Цель: изучение необходимых материалов и документов о предмете внедрения.

Методы: самоанализ проделанной работы, обобщение и изучение документации, определение понятий.

3.2. Освоить системный подход в работе над темой изучения предмета внедрения, его задачи, принципы, содержание, формы и методы.

Цель: изучение сущности предмета внедрения инновационной программы в образовательной организации.

Методы: анализ, обобщение, синтез, определение понятий.

3.3. Освоение системного подхода в работе над темой.

Цель: изучение методики внедрения темы программы.

Методы: анализ, обобщение.

IV этап – опережающее (пробное) освоение предмета внедрения.

4.1. Создание инициативной группы, организационная работа этой группы, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Цель: создать инициативную группу для организации процесса опережающего внедрения темы.

Методы: наблюдение, анализ, инструктаж.

4.2. Изучение теории предмета внедрения, теории системного подхода, методики внедрения.

Цель: закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

Методы: самообразование, обсуждение, дискуссии.

4.3. Проанализировать созданные условия для опережающего внедрения инновационной программы.

Цель: обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Методы: рефлексия, контроль, анализ документации, экспертная оценка.

4.4. Работа инициативной группы по новой методике.

Цель: проверить методику внедрения программы.

Методы: наблюдение, изучение, анализ, контроль.

V этап – фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

5.1. Анализ работы инициативной группы по внедрению программы.

Цель: развить стремление в педагогическом коллективе колледжа для внедрения инновационной программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Методы: демонстрация результата, лекция, отчетная деятельность.

5.2. Обновить знания о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения.

Цель: развить знания и умения, сформированные на предыдущих этапах.

Методы: упражнения, самоанализ, беседа, дискуссии.

5.3. Проанализировать состояние условий для фронтального внедрения программы в образовательной организации.

Цель: создать условия для фронтального внедрения инновационной программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Методы: анализ, обсуждение, наблюдение, проверка.

5.4. Фронтальное освоение предмета внедрения.

Цель: освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения.

Методы: самоанализ, рефлексия, обмен опытом, корректировка программы.

VI этап – Совершенствование работы над темой внедрения.

6.1. Улучшение знаний и умений по системному подходу.

Цель: совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах.

Методы: лекции, беседа, инструктаж.



6.2. Проанализировать зависимость конечного результата от создания условий для внедрения программы.

Цель: обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы.

Методы: анализ состояния дел в образовательной организации по теме внедрения программы, наблюдение, отчетная деятельность.

6.3. Образование единого методического обеспечения освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции.

Цель: улучшить методику освоения внедрения.

Методы: анализ, методическая работа, контроль.

VII этап – распространение передового опыта освоения внедрения.

7.1. Исследование и обобщение опыта работы образовательной организации по инновационной технологии.

Цель: изучить и обобщить опыт внедрения программы.

Методы: анализ, синтез, обобщение.

7.2. Обучение психологов и педагогов других образовательных о работе по внедрению программы.

Цель: выполнить роль наставника над другими образовательными организациями, приступающими к внедрению программы, поделить своим успешным опытом внедрения.

Методы: иллюстрация, демонстрация, беседа, инструктаж.

7.3. Популяризация внедрения программы в регионе.

Цель: способствовать популяризации передового опыта по внедрению программы в образовательных организациях.

Методы: лекция, беседа, демонстрация.

7.4. Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы.

Цель: сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах.

Методы: рефлексия, беседа, дискуссия.

Перечисленные выше 7 этапов взаимосвязаны между собой и преследуют цель – достижение положительного результата при реализации и внедрении программы.

Таким образом, нами разработана технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

### Выводы по 3 главе

Для создания условий коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению нами была разработана программа психолого-педагогической коррекции.

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции содержит следующие критерии эффективности: повышение уровня самочувствия, активности, настроения, улучшение суммы эмоциональных состояний, повышение самооценки эмоционального состояния, снижение личностной склонности к сниженному настроению.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции повторно была проведена диагностика студентов по трем методикам. Анализ результатов, позволил нам сделать вывод, что по всем трем методикам есть положительная динамика изменений всех показателей.

Исходя из полученных результатов повторного исследования мы можем заметить, что у большинства студентов преобладает средний уровень благоприятного эмоционального состояния, до реализации программы он выявлен у 30% (6 студентов), после у 40% (8 студентов), высокий уровень до был выявлен у 25% (5 студентов), после реализации программы у 30% (6 студентов), заметно уменьшилось количество студентов с низким уровнем благоприятного эмоционального состояния, до 45% (9 студентов), повторная диагностика выявила 30% (6 человек).

Низкий уровень благоприятного эмоционального состояния у 15% студентов изменился на средний уровень. У 5% студентов у которых был выявлен средний уровень после проведения программы коррекции изменился на высокий уровень благоприятного эмоционального состояния.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что коррекция эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, возможна при реализации разработанной нами программы психолого-педагогической коррекции, которая направлена на повышение уровня благоприятного эмоционального состояния, выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона.

Для сравнения показателей была выбрана методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Рикс до и после реализации программы.

Гипотеза H1, о том, что, интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня самооценки эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению превышает интенсивность сдвигов в направлении их уменьшения, принимается. Уровни после эксперимента превышают значения уровней до опыта.

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов, склонных к аддиктивному поведению способствовала коррекции эмоционального состояния. С помощью математико-статистического метода, мы выявили статистически значимый сдвиг по показателям методики «Самооценка эмоционального состояния».

По результатам формирующего эксперимента наблюдаются положительные изменения у студентов, что говорит об эффективности программы, дальнейшем ее развитии и внедрении в образовательные учреждения.

Таким образом, гипотеза исследования: коррекция эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

возможна, при реализации разработанной нами программы психолого-педагогической коррекции, которая направлена на повышение уровня благоприятного эмоционального состояния, была подтверждена результатами повторной диагностики и методами математической статистики.

Разработана технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современной психологии предлагается множество самых разнообразных определений понятия «эмоциональное состояние». Разные авторы различают эмоциональные состояния как отдельную группу или как тип психического состояния.

Под «эмоциональным состоянием», в психологии, как правило, называют такие явления душевной жизни, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности. Эмоциональные состояния также являются психическими состояниями, которые возникают в течение жизни субъекта и определяют не только уровень обмена информацией и энергией, но и направление поведения. Эмоции контролируют человека гораздо больше, чем это кажется на первый взгляд.

Изучение эмоционального состояния непосредственно касается эмоций, которые человек переживает в определенных ситуациях. Ведь сильные переживания оставляют неизгладимый след на психической деятельности организма, оказывают влияние на здоровье.

Основанием, порождением всех аддиктивных расстройств, психоаналитик Эдвард Ханзян называет стремление зависимого человека избавиться от негативного эмоционального состояния, страданий. Когда человек испытывает трудности в эмоциональной сфере, он стремится облегчить их или забыть с помощью психоактивных средств или деструктивных действий.

Аддиктивное (зависимое) поведение – поведение, которое выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния с помощью приема некоторых веществ или постоянной фиксации своего внимания на определенных предметах или видах деятельности (активностях), что сопровождается развитием интенсивных эмоций

В юношеском возрасте из-за неустойчивости и подвижности эмоциональной сферы чаще всего проявляется склонность к аддиктивному поведению: употребление вредных привычек: курение, алкоголь, токсические вещества, наркотики. Эмоциональные состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению напрямую связаны с употреблением различных психотропных веществ. Поведение студентов определяется острым проявлением личностных черт и имеют большое влияние на взаимодействие со сверстниками, родителями и педагогами. Их психика не полностью сформирована, а сами молодые люди недостаточно адаптированы к взрослой жизни.

В.Г. Казанская считает, что для студентов колледжа характерно «застревание» на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. Заикливание на отрицательных эмоциях приводит к отчуждению и уход в аддиктивное поведение. Основанием отчуждения от реальности и уход в зависимости является отсутствие взаимодействия или нарушение общения в среде, в которой растет ребенок.

Изучив и проанализировав теоретический аспект обозначенной проблемы исследования, нами было разработано «дерево целей» и построена модель экспериментального исследования, которая является вспомогательным средством наглядного целеполагания. Представленная теоретическая модель содержит в себе четыре последовательных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блок.

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий этапы. В работе использовался комплекс методов: теоретические (анализ литературы, синтез, сравнение, обобщение, метод моделирования, целеполагание); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты); диагностика по трем методикам и математико-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

На основе диагностик проведенных психологом колледжа нами была определена выборка, студенты Южно-Уральского многопрофильного колледжа г. Челябинска, 2 курса их возраст 17-18 лет, в количестве 20 человек, которые склонны к аддиктивному поведению. С ними была проведена психологическая диагностика, которая позволила выявить уровень эмоционального состояния. Анализ результатов, показал следующее, большинства студентов имеют низкий уровень благоприятного эмоционального состояния он выявлен у 45% (9 студентов), средний уровень выявлен у 30% (6 студентов) и высокий уровень благоприятного эмоционального состояния отмечается всего лишь у 25% (5 студентов).

Далее нами была проведена программа психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, которая состоит из 10 занятий. Методы проведения: дискуссии, практические упражнения, игровые упражнения, беседа.

После реализации программы была проведена повторная диагностика, повторный сбор диагностических данных показал, что отмечается положительный сдвиг по всем показателям во всех методиках. Теперь у большинства студентов преобладает средний уровень благоприятного эмоционального состояния, до реализации программы он выявлен у 30% (6 студентов), после у 40% (8 студентов), высокий уровень до был выявлен у 25% (5 студентов), после реализации программы у 30% (6 студентов), заметно уменьшилось количество студентов с низким уровнем благоприятного эмоционального состояния, до 45% (9 студентов), повторная диагностика выявила 30% (6 человек).

Низкий уровень благоприятного эмоционального состояния у 15% студентов изменился на средний уровень. У 5% студентов у которых был выявлен средний уровень после проведения программы коррекции изменился на высокий уровень благоприятного эмоционального состояния. В целом показатели по методикам имеют положительную динамику.

Анализ результатов позволяет нам сделать вывод, что данная программа, как комплекс психолого-педагогического воздействия, эффективна для повышения уровня благоприятного эмоционального состояния и может быть использована в работе психологов колледжей. Реализация программы коррекции привела к статистически достоверному повышению показателей.

Для доказательства гипотезы исследования нами был использован математико-статистический метод – Т-критерий Вилкоксона. Он доказал, что интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня самооценки эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению превышает интенсивность сдвигов в направлении их уменьшения.

Гипотеза исследования подтверждена: коррекция эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению возможна при реализации разработанной нами программы психолого-педагогической коррекции, которая направлена на повышение уровня благоприятного эмоционального состояния.

По результатам опытно-экспериментального исследования составлена технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, А. В. Эмоции в свете психологии морали [Текст] / А. В. Абрамова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – № 3. – С. 3–10.
2. Аверин, В. А. Психологическая структура личности [Текст] : учеб. пособие / В. А. Аверин. – СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 2016. – 89 с.
3. Алексеева, М. О. Особенности личностного развития подростков, попавших в сложные жизненные ситуации [Текст] / М. О. Алексеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – С. 35–38.
4. Алешина, Л. И. Аддиктивное поведение и меры его профилактики [Текст] / Л. И. Алешина, М. Г. Маринина, С. Ю. Федосеева // Грани познания. – 2016. – №2 (45). – С. 124–127.
5. Анохин, П. К. Психология эмоций [Текст] / П. К. Анохин ; Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 2004. – 288 с.
6. Бабанов, С. А. Аддиктивное поведение в молодежной среде и пути профилактики [Текст] / С. А. Бабанов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2012. – С. 98–102.
7. Баранов, А. А. Табакокурение детей и подростков. [Текст] / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, И. В. Звезда. – М.: Изд-во «Литтерра», 2017. – 216 с.
8. Барканова, О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы [Текст] : психологический практикум / О. В. Барканова. – Красноярск: Литера-принт, 2010. – Вып. 2. – 237 с.
9. Белов, В. Г. Профилактика аддиктивного поведения [Текст] : учеб. пособие / В. Г. Белов. – СПб.: Издательство РХГА, 2013. – 260 с.
10. Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе [Текст] : хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / Л. И. Божович : Под ред. Д. И. Фельдштейна, Л.М. Семенюк. – издание 2-е, дополненное – Москва: Изд-во Институт практической психологии, 2016. – 304 с.

11. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В. В. Бойко. – Москва: Информационно–издательский дом «Филин», 2009. – 256 с.: ил.
12. Боровиков, Н. Н. Динамика распространения табакокурения среди студентов [Текст] : Учебник для СУЗов / Н. Н. Боровиков, Г. Н., Варварина, М. Т. Сальцева, Н. В. Аминьева // Н. Новгород, 2018. – 45 с.
13. Бороздина, Г. В. Психология и педагогика [Текст] : учеб. пособие / Г. В. Бороздина. – Москва : Изд-во Юрайт, 2014. – 480 с.
14. Букреева, А. А. Коррекция негативного эмоционального состояния подростков [Текст] / А. А. Букреева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №2. – С. 121–125.
15. Виноградов, П. Б. Распространение вредных привычек у студентов медиков и их отношение к ним [Текст] / П. Б. Виноградов, А. В. Медянкин, Л. Н. Соловьева, И. И. Дмитрук, Н. Ю. Ромашевская // Проблемы социальной гигиены и истории медицины. – М., 2019. – 56 с.
16. Выготский, Л. С. Динамика и структура личности подростка [Текст] : хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / Л. С. Выготский : Под ред. Д. И. Фельдштейна, Л. М. Семенюк. – издание 2-е, дополненное – Москва: Изд-во Институт практической психологии, 2016. – 30 с.
17. Герцог, Г. А. Основы научного исследования: методология, методика, практика [Текст]: учебное пособие. / Г. А. Герцог. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 208 с.
18. Гитман, А. В. Нарушение взаимоотношений подростков со сверстниками как психолого-педагогическая проблема [Текст] / А. В. Гитман, К. А. Мусаелян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 81–85.
19. Гнедова, С. Б. Социальные и индивидуально-психологические предпосылки «зависимости от отношений» у старшеклассников [Текст] / С. Б.

Гнедова // Категория «социального» в современной педагогике и психологии; материалы 4-й всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 478–482.

20. Грецов, А. Г. Тренинговые технологии первичной профилактики аддиктивного поведения подростков и методика оценки их эффективности [Текст] / А. Г. Грецов // Журнал Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – Выпуск № 153-1 – С. 178–185.

21. Гулов, Д. М. Психологическая характеристика негативного эмоционального состояния [Текст] / Д. М. Гулов // В сборнике: Научные основы современного прогресса. – 2017. – С. 145–148.

22. Дерманова, И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития [Текст] / И. Б. Дерманова. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2013. – 180 с.

23. Джеймс, У. Психология [Текст] / Уильям Джеймс. – Москва : Изд-во Академический Проект, 2011. – 320 с.

24. Демина, Л. Д. Эмоциональный интеллект в организации психологической культуры личности и ее информационно-психологической защищенности [Текст] / Л. Д. Демина, Т. В. Манянина, Т. В // Известия Алтайского государственного университета. – 2014. – № 2. – С. 17–21.

25. Дмитриева, Н. В. Психологические механизмы развития аддиктивного поведения [Текст] / Н. В. Дмитриева, Л. В. Левина // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 9. – С. 65–72.

26. Дмитриева, Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии [Текст] / Ю. А. Дмитриева, В. Г. Грязева-Добшинская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. Т. 6. – № 1. – С. 18–22.

27. Долгова, В. И. Моделирование эмоциональной личности [Текст] / В. И. Долгова // Health as a factor of qualiti and lifetime of biological species: сб.труд.

Международной виртуальной Интернет-конференции Великобритания. – 2012 – С. 67–70.

28. Долгова, В. И. Регламент аттестационных материалов [Текст] / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск : Изд-во Челяб. Гос. пед. ун-та, 2015. – 132 с.

29. Долгова, В. И. Исследование самооценок эмоциональных состояний студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта в период экзаменационной сессии [Текст] / В. И. Долгова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2017. – № 3. С. 54–59.

30. Долгова, В. И. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа) [Текст] / В. И. Долгова, М. Ю. Буслаева – Челябинск : Изд-во РЕКПОЛ, 2010. – 205 с.

31. Дубровина, И. В. Психолого-педагогическая коррекция негативного эмоционального состояния [Текст] / И. В. Дубровина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – №2. – С. 121–125.

32. Егоров, А. Ю. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты [Текст] / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов – Санкт-Петербург : Изд-во Спб., 2015. – 436 с.

33. Ефремова, Г. И. Виды эмоциональных переживаний, специфичные для возникновения психосоматического риска [Текст] / Г. И. Ефремова, Г. В. Тимошенко, Е. А. Леоненко, И. А. Бочковская, Н. С. Булгакова // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2014. – № 6. – С. 256–260.

34. Жильцова, Т. В. Воздействие сети интернет, кинематографа и TV на агрессивное поведение в подростковом возрасте [Текст] / Т. В. Жильцова // Научный журнал о гуманитарных науках «Гуманитарный трактат». – 2017. – С. 13-19.

35. Зимин, О. А., Негативное эмоциональное поведение [Текст] / О. А. Зимин // Научно-методический журнал «Приоритетные научные направления: от теории к практике». – 2015. – №18. – С. 39–45.

36. Ильичев, Н. Р. Изменение эмоционального состояния человека под влиянием компьютерной игры [Текст] / Н. Р. Ильичев, Л. В. Трубицына // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2020. – № 4. – С. 13–35.

37. Карманова, Ж. А. Аддиктивное поведение подростков [Текст] / Ж. А. Карманова, Т. Г. Смагулова // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2017. – № 2. – С. 1250–1255.

38. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология [Текст]: конспект лекций / К. О. Казанская. – Москва : Изд-во А-Приор, 2010. – 160 с.

39. Карелина, С. М. Влияние стрессовых ситуаций на эмоциональное состояние студентов [Текст] / С. М. Карелина, Д. С. Резникова // В сборнике: Современные аспекты формирования здорового образа жизни. Материалы IX региональной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2020. – С. 190–193.

40. Кистанова, О. А. Концепции эмоциональных состояний с точки зрения когнитивной психологии [Текст] / О. А. Кистанова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2016. – № 1. С. 42–47.

41. Ковалец, И. В. Азбука эмоций [Текст] : практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере / И. В. Ковалец. – М.; Изд-во ВЛАДОС, 2004. – 217 с.

42. Ковальчук, М. А. Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация [Текст] / М. А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. Изд-во «Владос» 2010. – 286 с.

43. Колодкова, Э. И. Эмоциональное состояние подростков как психологический феномен [Текст] / Э. И. Колодкова, И. И. Бородина / В сборнике: Сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 43–45.

44. Константинова, М. Н. Психология эмоциональных состояний [Текст] / М. Н. Константинова, А. Б. Михалева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1. – С. 93–95.

45. Кравченко, Ю. Е. Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. Е. Кравченко – М.: Изд-во ФОРУМ, 2012. – 543 с.

46. Лавров, В. В. Классификация эмоций, вызываемых благоприятными, неблагоприятными и неопределенными поведенческими ситуациями [Текст] / В. В. Лавров // Путь науки. – 2015. – № 12. – С. 90–91.

47. Лазаренко, Д. В. Психологические особенности аддиктивного поведения студентов [Текст] / Д. В. Лазаренко, Л. Н. Антилогова // Журнал Психопедагогика правоохранительных органах – Выпуск – 2014. – №2 (57). – С. 40–43.

48. Липунова, О. В. Эмоции, поведение и личность как психологическая проблема [Текст] / О. В. Липунова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 1515–1523.

49. Липчиу, Н. В. Методология научного исследования [Текст]: учебное пособие / Н. В. Липчиу, К. И. Липчиу. – Краснодар : Изд-во КубГАУ, 2013. – 290 с.

50. Лэнге, А. А. Экзистенциально-аналитическое понимание эмоциональности: теория и практика [Текст] / А. А. Лэнге // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 1. – С. 26–38.

51. Мельницкая, Т. Б. Особенности эмоционального состояния студентов с отклонениями в состоянии здоровья [Текст] / Т. Б. Мельницкая, Е.

Ю. Петрушевская // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2013. – №4. – С. 206–212.

52. Муртазалиева, Ж. Р. Психолого-педагогическая коррекция негативного-эмоционального состояния [Текст] / Ж. Р. Муртазалиева, М. А. Гунашева // В сборнике: УЧИТЕЛЬ БУДУЩЕГО. Материалы всероссийского конкурса с международным участием. – 2016. – С. 242–246.

53. Наливайко, Т. Е. Эмоциональное благополучие как интегральная характеристика личности [Текст] / Т. Е. Наливайко, М. В. Шинкорук // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2014. – № 4. – С. 26–30.

54. Наместникова, И. В. Методы исследования в социальной работе [Текст]: учебник для бакалавров / И. В. Наместникова. — Москва: Изд-во Юрайт, 2015. – 430 с.

55. Осадчук О. Л. Анализ эмоциональных состояний студентов медицинского вуза в учебно-профессиональной деятельности [Текст] / О. Л. Осадчук, Е. Г. Ожогова // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 7. – С. 85–88.

56. Павлюк, О. И. Эмоциональные компоненты мотивации [Текст] / О. И. Павлюк. – М.: Изд-во Просвещение, 2011. – 184 с.

57. Першикова, Д. А. Особенности эмоций в подростковом возрасте [Текст] / Д. А. Першикова, Н. Н. Рубцова, В. В. Виноградов // Вестник Волжского института экономики, педагогики и права. – 2017. – № 1. – С. 92–95.

58. Прокопьева, В. И. Взаимосвязь эмоциональной направленности и самооценки личности в юношеском возрасте [Текст] / В. И. Прокопьева // Смальта. – 2015. – №5. – С. 77–82.

59. Пырьев, Е. А. Эмоциональные состояния, мотивирующие поведение человека [Электронный ресурс] / Е. А. Пырьев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. –

Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-sostoyaniya-motiviruyuschie-povedenie-cheloveka> – Загл. с экрана.

60. Рахимова, Г. К. Эмоциональные процессы и состояния [Текст] / Г. К. Рахимова // В сборнике: Молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участие. – 2020. – С. 65–66.

61. Рыжов, Д. М. Эмоциональный интеллект в системе психологических знаний [Текст] / Д. М. Рыжов // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 4. – С. 87–89.

62. Сидоренко, А. В. Особенности коррекции негативных эмоций [Текст] / А. В. Сидоренко // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 2 (8). – С. 142–144.

63. Смирнова, Л. Э. Представления старшеклассников о трудных эмоциональных состояниях и способах овладения с ними [Текст] / Л. Э. Смирнова // Инновационная наука. – 2015. – № 11–3. – С. 279–284.

64. Сороковых, Г. В. Обучение студентов языкового ВУЗа выражению эмоциональности в межкультурной коммуникации [Текст] / Г. В. Сороковых, О. В. Афанасьева // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2016. – № 33. – С. 149–154.

65. Усманова, Н. М. Создание благоприятного эмоционального состояния у учащихся университета [Текст] / Н. М. // Вестник Бишкекского гуманитарного университета. – 2018. – №1 (43). – С. 33–35.

66. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник для бакалавров / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова. – М.: Изд-во Юрайт, 2013. – 368 с.

67. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. – Люберцы: Изд-во Юрайт, 2016. – 576 с.



68. Шевченко, С. Г. Коррекционное обучение [Текст] : организационно-педагогические аспекты / С. Г. Шевченко. - Москва : Изд-во Гуманитарное издание центр. ВЛАДОС, 2015. – С. 5–7

69. Шипилина, Л. А. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Текст] : учебное пособие для аспирантов и магистров по направлению «Педагогика» / Л. А. Шипилина. – М.: Изд-во Флинта, 2013. – 208 с.

70. Шкрябко, И. П. Профилактика стресса и улучшение эмоционального состояния с помощью арт-методов [Текст] / И. П. Шкрябко, А. А. Белоусова // В сборнике: Научное и образовательное пространство: перспективы развития. Сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 121–123.

71. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю. В. Щербатых. – Санкт–Петербург : Изд-во Питер, 2016. – 256 с.: ил.

72. Якушкина, М. С. Разработка методических подходов к моделированию и реализации образовательных практик для взрослых [Текст] / М. С. Якушкина // Вестник православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: педагогика и психология. – 2014. – №3. – С. 9–16.

73. Ясюкова, Л. А. Методика определения эмоционального состояния. [Текст] : методическое руководство / Л. А. Ясюкова // Акмеология. – 2014. – №3–4. – С. 137–141.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики эмоционального состояния студентов колледжа склонных к аддиктивному поведению

#### 1) Методика «САН» В.А. Доскин.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым в 1973 году и предназначен для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования.

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако есть данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня. Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). Каждое состояние представлено 10 парами слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале (отметить степень выраженности той или иной характеристики своего состояния). При обработке результатов обследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, при выявлении индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

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

Обработка и интерпретация результатов.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие.

Индекс 3, обозначающий неудовлетворительное состояние, оценивается в 1 балл, индекс 2 — 2 очка, 3 — 3 балла. За отметку 0 засчитываем ребенку 4 очка. Индекс 1, обозначающий слабую выраженность положительного состояния, оценивается в 5 баллов, 2 — в 6, 3 — в 7. Таким образом, за негативное испытываемый получает низкие баллы, а за позитивное — высокие. После обсчета нужно вывести общую сумму оценок, ориентируясь на таблицу (ключ):

Самочувствие	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
Активность	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
Эмоциональное состояние	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные баллы группируются в соответствии с ключами в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Интерпретация. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 5,5 баллов, говорят о благоприятном состоянии (высокий уровень) испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого (низкий уровень). Оценки состояния лежащие в диапазоне 5,0-5,5 баллов свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого (средний уровень).

Высокое значение самочувствия характеризуется включенностью в работу, большим количеством энергии, сил; среднее значение – небольшой усталостью, не проявлением повышенной активности, отсутствием энергичности; а низкое значение – апатией, сильно выраженной усталостью, ощущением себя больными.

Высокое значение активности характеризуется подвижностью, высокой скоростью; среднее значение – средней скоростью, средней активностью; низкое значение – непониманием условий, в которых находятся, усталостью, переутомлением.

Высокое значение настроения характеризуется отличным настроением, приветливостью; среднее значение – хорошим настроением; низкое значение – плохим настроением, не приветливы, закрытостью в себе.

Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

#### Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

Таблица 1 – Бланк обследования по методике САН

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный

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

2) Методика «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко.

Представляет собой небольшое по объему и короткое по времени обследование (10-30 минут) опросник, направлен на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния испытуемого.

Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации опросников отсутствуют. Опросники предназначены для диагностики взрослых лиц без особых ограничений по каким-либо социальным и т. п. признакам. Большая часть опросников В.В. Бойко может использоваться как в работе психолога, так и для самодиагностики, так как они просты в обработке и интерпретации результатов и не требуют особой психологической подготовки или специальных знаний.

Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии). Цель: диагностировать личностную склонность к сниженному настроению.

Инструкция: Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

Текст опросника:

1. Вы унылый, редко радующийся человек.
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех забот.
3. Вас трудно чем-то обрадовать.
4. Вас часто посещают мрачные мысли.
5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.
6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.
7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично.
8. В будущем вы не ожидаете радости.
9. У вас часто несколько подавленное настроение.
10. Жизнь вам кажется трудной.
11. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).
12. В беседе вы скупы на слова.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

– 10-12 баллов – дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни (высокий уровень);

– 5-9 баллов – заметна тенденция к пониженному настроению (средний уровень);

– 4 балла и меньше – тенденция к пониженному настроению отсутствует (низкий уровень).

3) Методика «Самооценка эмоциональных состояний», авторы А. Уэссман и Д. Рикс.

Довольно простым опросником для самооценки эмоциональных состояний является методика, разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом (в данной работе мы использовали ее сокращенный вариант). Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования человека на момент обследования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» – опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом и предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования.

Опросник представляет собой четыре блока утверждений (шкал). Каждая шкала включает 10 утверждений. Утверждения шкал расположены по убывающей, от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до полюса негативного эмоционального состояния (1 балл). Испытуемого просят оценить свое эмоциональное состояние, выбрав соответствующее утверждение. Порядковый номер утверждения соответствует количеству баллов, набранных по шкале. Шкалы опросника: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности». Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

Тестовый материал:

«Спокойствие – тревожность»

10. Совершенное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.

4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.

3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.

2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

«Энергичность – усталость»

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.

9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.

8. Много энергии, сильная потребность в действии.

7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.

6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.

5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.

4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.

3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.

1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

«Приподнятость – подавленность»

10. Сильный подъем, восторженное веселье.

9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.

8. Возбужден, в хорошем расположении духа.

7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».

5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».

4. Настроение подавленное и несколько унылое.

3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.

2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

«Уверенность в себе – беспомощность»

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.

9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.



8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

Обработка результатов и интерпретация.

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка — И1 — равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям И2-И4). И2 – «Энергичность – усталость». И3 – «Приподнятость – подавленность». И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности». И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , где И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов.

В общем виде эмоциональное состояние – характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется высказываниями испытуемого по определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

Шкала «Спокойствие – тревожность».

– выше 5-6 баллов. В опросе испытуемый показывает преобладание «Спокойствия»: выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.

– 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Спокойствие-тревожность» без явного преобладание одного из полюсов.

– 1-4 балла. По самооценке испытуемого прогнозируется задержанность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

Шкала «Энергичность – усталость».

– выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

– 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Энергичность-усталость» без явного преобладание одного из полюсов.

– 1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала «Приподнятость – подавленность».

– выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.

– 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Приподнятость – подавленность» без явного преобладание одного из полюсов.

– 1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности».

– выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

– 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Уверенности – беспомощности» без явного преобладание одного из полюсов.

– 1-4 балла. Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Суммарная оценка состояния:

Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого.

Высокое значение спокойности характеризуется сдержанностью, терпеливостью, уравновешенностью, невозмутимостью; среднее значение – некоторой озабоченностью, чувством скованности, небольшой тревожностью; а низкое значение – запуганностью, закомплексованностью, нерешительностью, пугливостью.

Высокое значение энергичности характеризуется инициативностью, деятельностью, устремленностью, активностью; среднее значение – в меру бодростью, леностью; низкое значение – пассивностью, безынициативностью, вялостью, медлительностью, апатичностью.

Высокое значение приподнятости характеризуется задорностью, порывистостью, энергичностью, раскрепощенностью; среднее значение – чувствуют себя довольно хорошо; низкое значение – робостью, застенчивостью, угнетенностью, подавленностью.

Высокое значение чувства уверенности в себе характеризуется решительностью, упорностью, волей, отважностью, самостоятельностью; среднее значение – чувством, что умения и способности несколько ограничены; низкое значение – безответностью, слабохарактерностью, не смелостью, слабостью.

Высокое значение суммы эмоциональных состояний характеризуются преобладанием положительных эмоций, активностью, энергичностью; среднее значение – эмоциональной нестабильностью, ощущением скованности; низкое значение – эмоциональной опустошенностью, апатичностью, пассивностью.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты констатирующего исследования эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Таблица 2 – Результаты исследования функциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению по методике «САН» (автор В.А. Доскин), на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Имя Ф.	Самочувствие	Активность	Настроение	Общий показатель
1	Алена Б.	5,6 – Высокий	6,1 – Высокий	5,9 – Высокий	5,9 – Высокий
2	Никита В.	3,8 – Низкий	3,7 – Низкий	4,0 – Низкий	3,8 – Низкий
3	Анастасия В.	2,5 – Низкий	3,2 – Низкий	4,2 – Средний	3,3 – Низкий
4	Семен В.	3,0 – Низкий	4,0 – Низкий	3,4 – Низкий	3,5 – Низкий
5	Марина Г.	6,3 – Высокий	4,6 – Средний	6,2 – Высокий	5,7 – Высокий
6	Артем Г.	3,4 – Низкий	3,5 – Низкий	3,5 – Низкий	3,5 – Низкий
7	Кристина Г.	4,8 – Средний	4,5 – Средний	4,6 – Средний	4,6 – Средний
8	Екатерина Г.	5,9 – Высокий	5,8 – Высокий	5,8 – Высокий	5,8 – Высокий
9	Ксения Д.	3,0 – Низкий	3,7 – Низкий	3,9 – Низкий	3,5 – Низкий
10	Галина Д.	4,3 – Средний	5,0 – Средний	5,1 – Средний	4,5 – Средний
11	Александр Е.	6,1 – Высокий	5,3 – Средний	5,7 – Высокий	5,7 – Высокий
12	Сергей Е.	4,0 – Низкий	3,0 – Низкий	3,7 – Низкий	3,6 – Низкий
13	Виктор Ж.	3,7 – Низкий	3,2 – Низкий	3,8 – Низкий	3,6 – Низкий
14	Анна Ж.	5,8 – Высокий	6,3 – Высокий	5,9 – Высокий	6 – Высокий
15	Ева Ж.	4,6 – Средний	5,2 – Средний	5,3 – Средний	5 – Средний
16	Антон Ж.	5,2 – Средний	2,9 – Низкий	4,5 – Средний	4,2 – Средний
17	Петр К.	2,2 – Низкий	3,5 – Низкий	3,0 – Низкий	2,9 – Низкий
18	Григорий Р.	4,9 – Средний	4,7 – Средний	5,0 – Средний	4,9 – Средний
19	Максим Т.	3,6 – Низкий	3,8 – Низкий	3,7 – Низкий	3,7 – Низкий

20	Алена У.	4,7 – Средний	4,9 – Средний	6,4 – Высокий	5,3 – Средний
Итого: Общий показатель эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению: высокий уровень – 5 чел. (25 %); средний уровень – 6 чел. (30 %); низкий уровень – 9 чел. (45 %).					

Таблица 3 – Результаты исследования личной склонности к сниженному настроению студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» (автор В.В. Бойко), на этапе констатирующего эксперимента

№п/п	Имя Ф.	Баллы	Уровень
1	Алена Б.	1	Низкий
2	Никита В.	6	Средний
3	Анастасия В.	9	Средний
4	Семен В.	11	Высокий
5	Марина Г.	2	Низкий
6	Артем Г.	10	Высокий
7	Кристина Г.	5	Средний
8	Екатерина Г.	3	Низкий
9	Ксения Д.	12	Высокий
10	Галина Д.	7	Средний
11	Александр Е.	3	Низкий
12	Сергей Е.	7	Средний
13	Виктор Ж.	12	Высокий
14	Анна Ж.	2	Низкий
15	Ева Ж.	8	Средний
16	Антон Ж.	6	Средний
17	Петр К.	10	Высокий
18	Григорий Р.	7	Средний

19	Максим Т.	11	Высокий
20	Алена У.	3	Низкий
Итого: Уровень личной склонности к сниженному настроению студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению: высокий уровень – 6 чел. (30 %); средний уровень – 8 чел. (40 %); низкий уровень – 6 чел. (30 %).			

Таблица 4 – Результаты исследования самооценки эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (авторы А. Уэссман и Д. Рикс), на этапе констатирующего эксперимента

№п/п	Имя Ф.	Баллы	Уровень
1	Алена Б.	38	Высокий
2	Никита В.	9	Низкий
3	Анастасия В.	11	Низкий
4	Семен В.	9	Низкий
5	Марина Г.	29	Высокий
6	Артем Г.	6	Низкий
7	Кристина Г.	22	Средний
8	Екатерина Г.	18	Средний
9	Ксения Д.	9	Низкий
10	Галина Д.	24	Средний
11	Александр Е.	37	Высокий
12	Сергей Е.	13	Низкий
13	Виктор Ж.	7	Низкий
14	Анна Ж.	28	Высокий
15	Ева Ж.	12	Низкий
16	Антон Ж.	25	Средний
17	Петр К.	6	Низкий

18	Григорий Р.	19	Средний
19	Максим Т.	11	Низкий
20	Алена У.	23	Средний
Итого: Уровень самооценки эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению: высокий уровень – 4 чел. (20 %); средний уровень – 6 чел. (30 %); низкий уровень – 10 чел. (50 %).			

Таблица 5 – Сводные результаты исследования эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению по трем методикам, на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Имя Ф.	Результат по методике «САН», автор В.А. Доскин	Результат по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к снижению настроению» автор В.В. Бойко	Результат по методике «Самооценка эмоциональных состояний», авторы А. Уэссман и Д. Рикс.	Сводный результат
1	Алена Б.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
2	Никита В.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
3	Анастасия В.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
4	Семен В.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
5	Марина Г.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
6	Артем Г.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
7	Кристина Г.	Средний	Средний	Средний	Средний
8	Екатерина Г.	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
9	Ксения Д.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
10	Галина Д.	Средний	Средний	Средний	Средний
11	Александр Е.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий

12	Сергей Е.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
13	Виктор Ж.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
14	Анна Ж.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
15	Ева Ж.	Средний	Средний	Низкий	Средний
16	Антон Ж.	Средний	Средний	Средний	Средний
17	Петр К.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
18	Григорий Р.	Средний	Средний	Средний	Средний
19	Максим Т.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
20	Алена У.	Средний	Низкий	Средний	Средний
<p>Итого: Уровень благоприятного эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению: высокий уровень – 5 чел. (25 %); средний уровень – 6 чел. (30 %); низкий уровень – 9 чел. (45 %).</p>					



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогического обеспечения коррекции эмоциональных состояний у студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Программа рассчитана на 10 занятий, каждое длится около 1 или 2 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое занятие начинается с приветствия, разминки и заканчивается подведением итогов.

Цель программы: психолого-педагогическое обеспечение коррекции эмоциональных состояний у студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.

Правила проведения программы:

1) Конфиденциальность – то, как ведут себя на тренинге его участники, не обсуждается вне группы.

2) «Здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Сосредотачивается внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время.

3) Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т. п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

4) При обсуждении любых вопросов необходимо говорить по очереди, не перебивая друг друга, действует правило поднятой руки.

5) «Освободи чашу» – для того, чтобы узнать что-то новое, мы предлагаем участникам на время тренинга освободить свою чашу знаний для нового опыта, хотя бы на время тренинга увидеть все новыми глазами.

6) Не критиковать («нет критики, бывает обратная связь», все участники на тренинги учатся, и поэтому задача остальных членов группы – дать им максимально высказаться) [58].

Занятие № 1.

Цель: диагностика ожиданий от группы, вербальное и невербальное знакомство. Беседа о следующих занятиях.

Задачи:

1. знакомство с целью и задачами программы;
2. установка контакта между психологом и студентами.

Приветствие: Знакомство с участниками тренинга. Налаживание первичного контакта. Короткий рассказ о программе и что ждет на последующих занятиях.

Упражнение № 1 «Визитка» (15 минут).

Процедура проведения: психолог предлагает каждому участнику рассказать немного о себе, для знакомства: как зовут, сколько лет, интересы, чего ожидает от программы. При готовности всех участников, представляться начинает психолог и дальше по желанию, но представиться должны все участники

Упражнение № 2 «3 факта о себе» (15 минут).

Участники по очереди сообщают 3 факта о себе, два из которых правдивы, а один ложный. Остальная группа должна угадать, где правда, а где ложь.

Сбор ожиданий, установление соглашений.

Каждый участник получает по 2 стикера разных цветов. На одном фиксирует ожидания от самого себя во время тренинга, а на другом – от группы. Участники по очереди озвучивают свои ожидания и крепят их на ватмане. Далее проговариваются основные правила (соглашения) тренинга.

Занятие № 2.

Цель: повышение внутригруппового доверия, актуализировать знания об эмоциях.

Задачи:

1. создание благоприятного психологического климата во время коррекционной работы;
2. способствовать психологическому раскрепощению участников группы;
3. знакомство с различными эмоциями;
4. определить какие эмоции знают студенты.

Приветствие (1 минута): «Здравствуйтесь ребята, сегодня мы с вами попытаемся расслабиться и настроиться на дальнейший рабочий лад. И подробнее поговорим про ваши эмоции»

Разминка (5 минут)

Цель: установление контакта между участниками.

Процедура проведения. Всех участников поделить на 4 группы. Первый номер складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны. Вторым номер упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево.

Третий номер кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны. Четвертый номер держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны). За пять минут, участники должны поздороваться с наибольшим числом членов группы, назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями. После, учащиеся возвращаются в свои группы и здороваются в них.

Упражнение № 1 «Номерки» (15 минут) Цель: развитие сплочения группы.

Процедура проведения: участники группы выстраиваются в одну шеренгу и поворачиваются спиной к психологу. Психолог прикрепляет на спину участникам стикеры с номерками в хаотическом порядке, заранее заготовленные номерки, после чего просит повернуться их к себе лицом. Задача участников как можно быстрее без слов, используя только мимику и жесты построиться по порядку номеров от 1 до 20.

Упражнение № 2 «Испорченный телефон» (20 минут).

Цель: развитие коммуникативной компетентности.

Процедура проведения: все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику психолог передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений. Участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот — следующему и т. д. Повторить еще раз в обратном порядке.

Упражнение № 3 «Лабиринт» (10 минут).

Цель: развитие доверительных отношений.

Процедура проведения: группа разбивается на пары и тройки. В каждой подгруппе один из участников с помощью устных указаний – команд «заводит» партнера в воображаемый лабиринт. Всего используется три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт, – «Прямо!», «Направо!», «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях. Затем напарники меняются ролями.

Упражнение № 4 «Веревочка» (10 минут).

Цель: организация взаимодействия студентов.

Процедура проведения: участники встают в круг и берутся двумя руками за веревку, которая находится внутри круга. С закрытыми глазами и не выпуская из рук веревку, нужно построить треугольник. Затем квадрат, звезду, овал, трапецию, восьмиугольник.

Упражнение № 5 «Комплимент» (10 минут).

Цель: наладить контакт между участниками группы.

Процедура проведения: каждый участник, должен по кругу своему соседу сделать комплимент, сказать что-либо хорошее о нем или пожелать что-то приятное.

Упражнение № 6 «Знайки чувств» (20 минут).

Цель: определить, какие эмоции знают участники группы.

Процедура проведения: участники делятся на две-три команды. Команды располагаются по кругу, им нужно поочередно называть эмоции или чувства, которые может переживать человек. В случае неспособности команды в течение десяти секунд назвать нужное слово, ей записывается штрафной балл. Совершается десять кругов.

Упражнение № 7 «Объясняю — понимай!» (20 минут).

Цель: научиться определять эмоции.

Процедура проведения: каждая команда задумывает какое-либо слово, связанное с эмоциональной сферой. Это может быть название какого-либо переживания, а может быть понятие, означающее форму переживаний. Нужно объяснить соперникам, что означает это слово, раскрыть его содержание, но само слово при этом не называть. Соперники должны после тридцатисекундного размышления определить слово. Отвечает та команда, представитель которой быстрее поднял руку. В случае правильного ответа именно этой команде дается право загадать свое слово. Если нет — пытаются другие. Каждая команда задумывает по три слова.

Упражнение № 8 «Эмоциональная память» (15 минут).

Цель: научиться интонацией передавать эмоции.

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с различными эмоциями или эмоциональными состояниями и написанными предложениями. Предложение на всех карточках одинаковое. Участникам необходимо прочитать данное предложение с эмоцией, написанной на карточке, все остальные пытаются воспроизвести произнесенную фразу, сохранив эмоции читающего.

Прощание (5 минут)

Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Занятие № 3.

Цель: научиться изображать и передавать эмоции окружающим.

Задачи:

1. развитие эмоциональности и выразительности движений;

2. научить участников разделять и понимать эмоции других людей.

Приветствие (1 минута): «Здравствуйте ребята, в прошлое наше занятие мы познакомились с эмоциями и пытались их определить. Сегодня мы с вами будем учиться их воспроизводить и передавать.»

Разминка (15 минут).

Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: каждый участник выбирает карточку, на которой описано животное и указаны две эмоции, которые переживают персонажи. Каждому участнику необходимо инсценировать описанную в карточке ситуацию, не используя человеческую речь. Остальные участники группы должны определить и животных, и для каждой ситуации эмоциональное переживание.

Упражнение № 1 «Передача чувств» (20 минут).

Цель: развитие навыка передачи эмоции.

Процедура проведения: участники выстраиваются в колонну, последний участник поворачивается к психологу и вытягивает из стопки карточек с названиями эмоций одну карточку. Определившись, как можно не вербально изобразить указанную в карточке эмоцию, он дотрагивается до плеча стоящего перед ними участника, он оборачивается и наблюдает за мимикой и пантомимой первого игрока; далее эмоция не вербально передается по цепочке. Впереди стоящий участник изображает эмоцию, которую он получил и называет ее. Ответ сопоставляется с надписью на карточке. Процедура повторяется еще дважды; при этом тот игрок, кто в первой серии был первым, оказывается замыкающим в колонне.

Упражнение № 2 «Эмоциональные загадки» (30 минут).

Цель: развитие эмпатии.

Процедура проведения: участники делятся на команды и каждая из команд задумывает три эмоции из списка, заранее подготовленного психологом, после чего отправляет своего представителя к команде-соперника и не вербально изображает задуманное слово. У каждой команды есть три попытки для угадывания. После, каждая команда загадывает по три слова, относящиеся к эмоциональной сфере и сообщает их психологу. Процесс отгадывания происходит так же.

Упражнение № 3 «Чувства животных» (25 минут).

Цель: развитие эмпатии.

Процедура проведения: каждому участнику дается карточка с названием животного и эмоцией, после он должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Группе нужно догадаться, что это за зверь и что он переживает.

Прощание (5 минут). Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Занятие № 4.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.
2. Обучение способам нормализации эмоционального состояния.

Приветствие (1 минута): «Здравствуйте, когда мы с вами узнали различные эмоции, то попробуем научиться снимать накопившееся эмоциональное напряжение».

Разминка (5 минут). Цель: развитие эмпатии.

Процедура проведения: каждый участник показывает эмоцию, с которой пришел на занятие, а остальные пытаются ее угадать.

Упражнение № 1 «Слон, кенгуру, пальма, обезьяна» (10 минут).

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения: водящий стоит в центре круга и указывая на кого-то из круга, говорит «слон», то участник показывает хобот, а рядом стоящие слева и справа руками изображают «слону» уши. Если водящий говорит «кенгуру», то тот участник на кого показали, показывает живот, руками соединив их перед собой, а стоящие рядом, заглядывают ему в живот и произносят «ого». Если водящий называет «обезьяна», то участник кричит и подпрыгивает, как обезьяна, а справа и слева участники делают это же. И если говорит «пальма», то тот на кого показали, поднимает руки вверх, имитируя листья пальмы, рядом стоящие тоже показывают листья, поднимая руки вверх. Если кто-то из круга ошибся в движениях или забыл показать, то он становится ведущим.

Упражнение № 2 «А я – не тормоз» (10 минут).

Цель: выплеск негативных эмоций.

Процедура проведения: все участники стоят в кругу плечом к плечу и повернувшись лицом к центру. Они рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Водящий стоит в центре круга и называет два номера, участники под этими номерами быстро меняются. Ведущий должен успеть занять место одного из игроков. Тот, кто остался

без места становится ведущим и при этом говорит: «А я не тормоз», остальные отвечают: «А мы заметили», после чего игра продолжается и называются два других числа.

Упражнение № 3 «Негативные образы» (10 минут).

Цель: выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из участников представляет человека, на которого зол, обижен и проговаривает вслух своему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек. Начиная фразу со слов «В этом человеке мне не нравится ...» и заканчивая словами «и потому я злюсь на него», «и потому мне хочется обругать его» и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам.

Упражнение № 4 «Тень» (10 минут).

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары. Один из них будет человеком, а другой – его тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях человека, уловить все оттенки его настроения и т.д. После этого важно проговорить и узнать совпало ли понимание действия у тени и человека.

Упражнение № 5 «Общий рисунок» (10 минут).

Цель: создание положительного настроения.

Процедура проведения: группа договариваются о тематике общего рисунка. Все участники группы закрывают глаза и по очереди рисуют на ватмане, столько предметов на договорившуюся тему, сколько они считают нужным. Те кто нарисовал, могут открывать глаза, но говорить другим участникам ничего нельзя до окончания упражнения. В конце придумывается название рисунка.

Прощание (5 минут). Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Занятие № 5.

Цель: научить выплескивать накопившийся гнев в приемлемой форме.

Задачи:

1. Обучение приемам преодоления гнева.
2. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

Разминка (5 минут). Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку и начинают тихонько двигаться с закрытыми глазами. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Упражнение № 1 «Рисунок зла» (20 минут).

Цель: обучение способу снятия агрессии.

Процедура проведения: каждому участнику предлагается нарисовать то, что вызывает много негативных эмоций. Рисунков может быть несколько. После рассказывают об изображенном и что участник применяет для решения изображенной проблемы. Затем, предлагается разорвать листок со всей злостью и отпустить проблему.

Упражнение № 2 «Мое настроение» (20 минут). Цель: снижение агрессии и обучение саморегуляции эмоциональных состояний.

Процедура проведения: Психолог просит участников нарисовать настроение, которое они имеют «здесь и сейчас». Далее они находят партнера или нескольких с одинаковым настроением и обсуждают, что повлияло на их настроение. Обмен впечатлениями в общем кругу, после некоторые участники могут поменять цвет своего настроения.

Прощание (5 минут). Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Занятие № 6.

Цель: содействие снижению агрессивности.

Задачи:

1. Обучение способам снижения агрессивности.
2. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.



Разминка (5 минут). Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: участники становятся в круг и один из группы произносит как можно серьезнее: «Ха!». Следующий по кругу говорит: «Ха-ха!», следующий: «Ха-ха-ха!» и так далее. Тот кто произнесет неправильное количество «Ха!» или засмеется – становится зрителем. Игра заканчивается тогда, когда засмеется последний участник.

Упражнение № 1 «Пирамида» (15 минут).

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Процедура проведения: участникам предлагается построить пирамиду на маленьком резиновом коврикe, чтобы каждый находился только на коврикe. Группа должна простоять на коврикe не меньше минуты, не имея никаких дополнительных внешних точек опоры. Можно становиться друг на друга, садиться, поднимать друг друга и пр.

Упражнение № 2 «Выпустить пар» (30 минут).

Цель: снижение агрессивности.

Процедура проведения: участникам по очереди предлагается попробовать сказать остальным участникам группы, на что они сердятся на них или недовольны ими: Мне обидно, когда..., Мне не нравится, если... Остальные, пока кто-то говорит, только слушают, не возражая. Когда круг «выпускания пара» завершится, студенты, которые не согласны с замечаниями, могут высказаться.

Упражнение № 3 «Музыка шаров» (15 минут).

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения: участникам предлагается надуть свой воздушный шар и попытаться, выпуская из него воздух, издавать различные звуки. Около пяти минут необходимо дать для репетиции «оркестра воздушных шаров» (можно использовать сотовые телефоны).

Упражнение № 4 «Создание монстра» (20 минут).

Цель: знакомство со способами снижения агрессивности.

Процедура выполнения: каждому участнику предлагается нарисовать своего монстра, то, чего он больше всего боится. Показать и рассказать его. После предлагается дать совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать.

Упражнение № 5 «Ковер мира» (20 минут).

Цель: знакомство со способами снижения агрессивности.

Процедура проведения: участникам предлагается подумать и записать, как необходимо себя вести, если конфликт все же начался. После, предлагается поделиться этими способами и разбившись на пары попытаться разрешить конфликт предложенными ранее вариантами.

Прощание (5 минут). Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Занятие № 7.

Цель: коррекция тревожности.

Задачи:

1. Обучение способам преодоления тревожности.
2. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

Разминка (5 минут). Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: участникам предлагается сесть в круг и по очереди в порядке возрастания считать числа, но не называть их вслух. Кому попадаете число, делящееся на три встает и говорит «Я с вами». При сбивании со счета, начинать заново. Продолжать до максимального количества раз.

Упражнение № 1 «Разрыв» (10 минут).

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Процедура проведения: психолог не объясняя правил начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает участникам делать то же самое. Если кто-то не подключается к работе, его нельзя заставлять. Когда куча становится большой, психолог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга.

Упражнение № 2 «Нарисуй свой страх» (20 минут).

Цель: снижение тревожности.

Процедура проведения: участникам предлагается нарисовать свой страх и дать ему имя, после по очереди рассказывают о своих рисунках и страхах. Идет обсуждение, затем участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым.

Упражнение № 3 «Спрятанные проблемы» (1 минут).

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения: в коробке проделывается отверстие. Участникам предлагается нарисовать или написать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. После занятия необходимо спросить, что они хотят сделать с содержимым коробки и осуществить это.

Прощание (5 минут). Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Занятие № 8.

Цель: помочь овладеть навыками самоконтроля.

Задачи:

1. Развитие и закрепление навыков контроля своих эмоций.

Разминка (5 минут). Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: участникам предлагается взять в руки карандаш, встать в пару и коснуться только указательными пальцами до карандаша своего соседа, который, в свою очередь держит карандаш тоже указательным пальцем, действуя «в связке». Затем пары пробуют, держа карандаши только кончиками указательных пальцев, вместе присесть, наклониться вправо, влево. Аналогичное упражнение необходимо предложить увеличивая число участников.

Упражнение № 1 «Спокойные и агрессивные ответы» (15 минут).

Цель: развитие адекватного реагирования.

Процедура проведения: каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация.

Упражнение № 2 «Наши эмоции – наши поступки» (20 минут).

Цель: развитие адекватного реагирования в различных ситуациях.

Процедура проведения: участникам предлагается продолжить предложения: «Я огорчаюсь, когда... ; я злюсь, когда...; мне плохо, когда...; я радуюсь, когда...; я спокоен, когда...; мне нравится, когда...; мне не нравится, когда...; мне хорошо, когда...» Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...».

Затем, каждому из группы необходимо ответить на вопрос «Как часто вы поступаете правильно и думаете о принятии решения?»

Упражнение № 3 «Воздушный шарик» (15 минут).

Цель: обучение навыкам релаксирующего дыхания.

Процедура проведения, речь ведущего: Представь, что в твоей груди находится «воздушный шарик».

1) Вдыхаем через нос (легкие наполняются воздухом). Шарик наполняется воздухом и делается все больше и больше.

2) Медленно выдыхаем через рот, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

3) Делаем паузу и считаем до пяти.

4) Обращаем внимание на вдохе – задерживаем его, считая до трех.

5) Чувствуем, что полны энергии, а все напряжение пропало.

Дыхание успокаивает нервную систему и гасит эмоции. Когда человек глубоко дышит, то избавляется от тревожных мыслей и ощущает, что может контролировать свои мысли, а не подчиняется им. Можно проделать несколько раз.

Прощание (5 минут). Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Занятие № 9.

Цель: просветить участников о влиянии различных зависимостей на жизнь человека.

1. Информирование о вреде гаджетов и интернета на организм и психику;

2. Информирование подростков о пагубности влияния зависимостей от ПАВ;

3. Создание правильного отношения к зависимостям;

4. Обучение приемам отказа.

Разминка (5 минут). Цель: активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Процедура проведения: все участники в кругу берутся за руки, по часовой стрелке пожимают руку и говорят оппоненту, что они ему желают на этот день.

Упражнение № 1 «Я могу заменить Интернет...» (15 минут).

Цель: активизировать внимание группы на других видах деятельности.

Процедура проведения: каждому участнику предлагается проанализировать сколько времени проводится ежедневно в гаджетах (в телефоне, в компьютере), записать эту цифру в часах, далее умножить на 365 (дней в году, в среднем), далее разделить на 24 (часов в

сутках) и озвучить получившийся результат. Попросить каждого участника по кругу высказаться, что можно было бы сделать в это время, по 3-5 тезисов. Каждый участник составляет список собственных желаний (минимум 30), чтобы он хотел/мог сделать за это количество времени, которое он тратит на интернет.

Упражнение № 2 «Запретный плод» (15 минут).

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

Процедура проведения: В центре круга лежит коробочка. Участникам говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?». Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

Ведущий: Ребята, представьте, что в этой коробочке находятся вещества, которые вызывают расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, отсутствие контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пробовать это вещество?

Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам вещество неизвестного происхождения и рассказала об ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались пробовать. Затем, каждому из группы необходимо ответить на вопрос «Как часто вы поступаете правильно и думаете о принятии решения?»

Упражнение № 3 «Поменяйтесь местами те, кто...» (15 минут).

Цель: понять ценностные ориентации участников группы.

Процедура проведения: Я сейчас начну говорить вам «Поменяйтесь местами, те кто...» и если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место. Итак, начнем: «Поменяйтесь местами те кто, заботится о своем здоровье. Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди. Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком. Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?».

Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый». В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «независимый» определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный.

– Каковы преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

– А что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания).

Упражнение № 4 «Марионетка (15 минут).

Цель: понимание чувств зависимого человека.

Процедура проведения: Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек».

Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Вопросы:

1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?
2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?
4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»?

Упражнение № 5. Конверт «ЗАВИСИМОСТЬ» (10 минут).

Цель: выявление типичных точек зрения по вопросам зависимостей.

Процедура проведения: Участникам предлагается написать на листе бумаге свое мнение, предложите свой вариант предложения, начало которого:

- когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя...
- в общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
- свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
- когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю...

- ситуация, в которой я мог бы стать зависимым...
- когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого или чего-либо, я...
- быть независимым для меня означает...
- я понимаю, что зависимость – это...

Далее участникам предлагается озвучить свои варианты, если остальные согласны с этим можно поднять руку.

Упражнение № 5. Ролевая игра «Отказ» (20 минут).

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Процедура проведения: Участники делятся на 4 подгруппы. Каждая группа получает карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа, прочитать ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом, участники могут придумать свои отказы.

Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

- Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.
  - Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдем лучше посмотрим;
  - Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).
- Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?
  - Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;
  - Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.
- Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясь.
  - Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;
  - Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.
- Хочешь выпить?
  - Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;
  - Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Далее каждой группе предлагается продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ.

Ребята, надо помнить, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

Прощание (5 минут). Цель: обобщение и подведение итогов занятия.

Процедура проведения: участники дают обратную связь психологу, рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Занятие № 10.

Цель: получить отзыв об эффективности программы.

Задачи:

1. Настроить на дальнейшую самостоятельную работу;
2. Подготовить переход участников группы в повседневную жизнь;
3. Проанализировать эффективность программы.

Приветствие (1 минута): «Здравствуйте, сегодня наше с вами последнее занятие и надеюсь оно вам понравится и мы вместе сможем проанализировать наши успехи».

Разминка (5 минут). Цель: сброс мышечного напряжения, мобилизация участников.

Процедура проведения: Каждый участник по команде ведущего в течение одной минуты должен: дотронуться до всех углов в комнате; прикоснуться к полу; прикоснуться к шести парам коленок присутствующих игроков; написать свое имя на доске.

Упражнение № 1 «Подведем итоги» (10 минут).

Цель: проверить и закрепить полученную информацию, осмыслить то, что происходило с группой за время проведения тренинга.

Процедура проведения: Психолог делит участников на несколько групп, каждой группе выдается лист с вопросами, группы готовят ответы.

Во время занятия мы поняли, что.....

Самым полезным для нас было.....

Мы были бы более откровенными, если.....

Своими ошибками на занятии считаем.....

Нам не понравилось.....

На месте психолога я .....

Далее каждая группа высказывается.

Упражнение № 2 «Воображаемый подарок» (10 минут).



Цель: сбор и интеграция опыта, завершение тренинга в позитивном эмоциональном ключе.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары и в течение 5 минут обсуждают, чему они научились в течение тренинга и как смогут применить изученное. Затем участники собираются в круг, и каждый участник делает «подарок» своему партнеру. Подарок не является предметом. Подарком может служить нечто реальное («Я дарю тебе свою дружбу и поддержку») или нечто воображаемое («Я дарю тебе ботинки, которые будут приводить тебя только в безопасные места»).

Упражнение № 3 «Тебе на память» (10 минут).

Цель: оставить о прошедшем тренинге приятные воспоминания.

Процедура проведения: Обведите контур своей ладони и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим одноклассникам, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Участники забирают на память свои листочки.

Анкета «Отзыв о программе» (10 минут).

Цель: собрать конструктивную обратную связь с участников программы.

Процедура проведения: Участникам предлагается заполнить анкету анонимно.

1. Оцените по 10-балльной шкале проведенную программу.
2. Был ли Вам понятен предоставленный материал?
3. Было ли Вам интересно принимать участие в программе?
4. Насколько предложенный материал полезен для Вашей жизни?
5. Сможете ли вы применить полученные новые навыки и знания в жизни?
6. Узнали ли вы что-нибудь новое для себя?
7. Насколько важной лично для вас была тема программы?
8. Что вам особенно понравилось в организации программы?
9. Что вам не понравилось в организации программы?
10. Ваши замечания и предложения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты формирующего исследования эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Таблица 6 – Результаты исследования функциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению по методике «САН» (автор В.А. Доскин), на этапе формирующего эксперимента

№ п/п	Имя Ф.	Самочувствие	Активность	Настроение	Общий показатель
1	Алена Б.	6,0 – Высокий	6,3 – Высокий	6,2 – Высокий	6,2 – Высокий
2	Никита В.	3,9 – Низкий	3,8 – Низкий	4,0 – Низкий	3,9 – Низкий
3	Анастасия В.	4,0 – Средний	4,1 – Средний	4,5 – Средний	4,2 – Средний
4	Семен В.	4,2 – Средний	4,5 – Средний	4,2 – Средний	4,3 – Средний
5	Марина Г.	6,5 – Высокий	4,8 – Средний	6,5 – Высокий	5,9 – Высокий
6	Артем Г.	3,7 – Низкий	3,9 – Низкий	3,8 – Низкий	3,8 – Низкий
7	Кристина Г.	5,0 – Средний	5,3 – Средний	5,0 – Средний	5,1 – Средний
8	Екатерина Г.	6,2 – Высокий	6,1 – Высокий	6,0 – Высокий	6,1 – Высокий
9	Ксения Д.	3,5 – Низкий	4,0 – Низкий	4,2 – Низкий	3,9 – Низкий
10	Галина Д.	4,9 – Средний	5,2 – Средний	5,4 – Средний	5,2 – Средний
11	Александр Е.	6,5 – Высокий	5,5 – Средний	6,0 – Высокий	5,8 – Высокий
12	Сергей Е.	4,0 – Низкий	3,5 – Низкий	4,2 – Средний	3,9 – Низкий
13	Виктор Ж.	4,1 – Средний	3,9 – Низкий	5,5 – Высокий	4,5 – Средний
14	Анна Ж.	6,2 – Высокий	6,5 – Высокий	6,2 – Высокий	6,3 – Высокий
15	Ева Ж.	5,3 – Средний	5,5 – Средний	5,4 – Средний	5,4 – Средний
16	Антон Ж.	5,4 – Средний	4,1 – Средний	4,8 – Средний	4,8 – Средний
17	Петр К.	3,0 – Низкий	4,0 – Низкий	3,8 – Низкий	3,6 – Низкий
18	Григорий Р.	5,2 – Средний	5,0 – Средний	5,2 – Средний	5,1 – Средний
19	Максим Т.	4,2 – Средний	5,1 – Средний	4,3 – Средний	4,5 – Средний

20	Алена У.	5,6 – Высокий	5,6 – Высокий	6,6 – Высокий	5,9 – Высокий
Итого: Общий показатель эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению после реализации программы психолого-педагогической коррекции: высокий уровень – 6 чел. (30 %); средний уровень – 9 чел. (45 %); низкий уровень – 5 чел. (25 %).					

Таблица 7 – Результаты исследования личной склонности к сниженному настроению студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению» (автор В.В. Бойко), на этапе формирующего эксперимента

№п/п	Имя Ф.	Баллы	Уровень
1	Алена Б.	1	Низкий
2	Никита В.	5	Средний
3	Анастасия В.	6	Средний
4	Семен В.	10	Высокий
5	Марина Г.	2	Низкий
6	Артем Г.	8	Средний
7	Кристина Г.	5	Средний
8	Екатерина Г.	2	Низкий
9	Ксения Д.	11	Высокий
10	Галина Д.	7	Средний
11	Александр Е.	3	Низкий
12	Сергей Е.	6	Средний
13	Виктор Ж.	10	Высокий
14	Анна Ж.	2	Низкий
15	Ева Ж.	5	Средний
16	Антон Ж.	6	Средний
17	Петр К.	7	Средний
18	Григорий Р.	5	Средний

19	Максим Т.	10	Высокий
20	Алена У.	1	Низкий
Итого: Уровень личной склонности к сниженному настроению студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению после реализации программы психолого-педагогической коррекции: высокий уровень – 4 чел. (20 %); средний уровень – 10 чел. (50 %); низкий уровень – 6 чел. (30 %).			

Таблица 8 – Результаты исследования самооценки эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (авторы А. Уэссман и Д. Рикс), на этапе формирующего эксперимента

№п/п	Имя Ф.	Баллы	Уровень
1	Алена Б.	40	Высокий
2	Никита В.	12	Низкий
3	Анастасия В.	16	Средний
4	Семен В.	15	Средний
5	Марина Г.	33	Высокий
6	Артем Г.	11	Низкий
7	Кристина Г.	24	Средний
8	Екатерина Г.	22	Средний
9	Ксения Д.	12	Низкий
10	Галина Д.	23	Средний
11	Александр Е.	40	Высокий
12	Сергей Е.	14	Низкий
13	Виктор Ж.	12	Низкий
14	Анна Ж.	33	Высокий
15	Ева Ж.	17	Средний
16	Антон Ж.	25	Средний
17	Петр К.	7	Низкий

18	Григорий Р.	22	Средний
19	Максим Т.	16	Средний
20	Алена У.	27	Высокий
Итого: Уровень самооценки эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, после реализации программы психолого-педагогической коррекции: высокий уровень – 5 чел. (25 %); средний уровень – 9 чел. (45 %); низкий уровень – 6 чел. (30 %).			

Таблица 9 – Сводные результаты исследования эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, по трем методикам, после реализации программы психолого-педагогической коррекции

№ п/п	Имя Ф.	Результат по методике «САН», автора В.А. Доскин	Результат по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к снижению настроению», автор В.В. Бойко	Результат по методике «Самооценка эмоциональных состояний», авторы А. Уэссман и Д. Рикс.	Сводный результат
1	Алена Б.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
2	Никита В.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
3	Анастасия В.	Средний	Средний	Средний	Средний
4	Семен В.	Средний	Высокий	Средний	Средний
5	Марина Г.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
6	Артем Г.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
7	Кристина Г.	Средний	Средний	Средний	Средний
8	Екатерина Г.	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
9	Ксения Д.	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
10	Галина Д.	Средний	Средний	Средний	Средний
11	Александр Е.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий

12	Сергей Е.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
13	Виктор Ж.	Средний	Высокий	Низкий	Низкий
14	Анна Ж.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
15	Ева Ж.	Средний	Средний	Средний	Средний
16	Антон Ж.	Средний	Средний	Средний	Средний
17	Петр К.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
18	Григорий Р.	Средний	Средний	Средний	Средний
19	Максим Т.	Средний	Высокий	Средний	Средний
20	Алена У.	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий
Итого: Уровень благоприятного эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, после реализации программы психолого-педагогической коррекции: высокий уровень – 6 чел. (30 %); средний уровень – 8 чел. (40 %); низкий уровень – 6 чел. (30 %).					

Таблица 10 – Сравнительные результаты исследования эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению, до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

№ п/п	Имя Ф.	Сводный результат до реализации программы	Сводный результат после реализации программы
1	Алена Б.	Высокий	Высокий
2	Никита В.	Низкий	Низкий
3	<b>Анастасия В.</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>
4	<b>Семен В.</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>
5	Марина Г.	Высокий	Высокий
6	Артем Г.	Низкий	Низкий
7	Кристина Г.	Средний	Средний
8	Екатерина Г.	Высокий	Высокий
9	Ксения Д.	Низкий	Низкий

10	Галина Д.	Средний	Средний
11	Александр Е.	Высокий	Высокий
12	Сергей Е.	Низкий	Низкий
13	Виктор Ж.	Низкий	Низкий
14	Анна Ж.	Высокий	Высокий
15	Ева Ж.	Средний	Средний
16	Антон Ж.	Средний	Средний
17	Петр К.	Низкий	Низкий
18	Григорий Р.	Средний	Средний
<b>19</b>	<b>Максим Т.</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>
<b>20</b>	<b>Алена У.</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>

Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка эмоциональных состояний», авторы А. Уэссман и Д. Рикс.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

1) Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после».

В ранжировании были учтены нулевые сдвиги. Однако за нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Гипотезы.

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению не превышает интенсивность сдвигов в направлении их уменьшения.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению превышает интенсивность сдвигов в направлении их уменьшения.

Таблица 11 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка эмоциональных состояний», авторы А. Уэссман и Д. Рикс.

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
38	40	2	2	5.5
9	12	3	3	8.5
11	16	5	5	16.5
9	15	6	6	20
29	33	4	4	12
6	11	5	5	16.5
22	24	2	2	5.5
18	22	4	4	12
9	12	3	3	8.5
<b>24</b>	<b>23</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
37	40	3	3	8.5
13	14	1	1	3
7	12	5	5	16.5
28	33	5	5	16.5
12	17	5	5	16.5
25	25	0	0	1
6	7	1	1	3
19	22	3	3	8.5
11	16	5	5	16.5
23	27	4	4	12
Сумма				210

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=210$



Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены красным цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 3 = 3$$

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=20:

Критические значения T при n=20

n	T <sub>кр</sub>	
	0.01	0.05
20	43	60

$$T_{кр} = 43 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01).$$

Гипотеза H<sub>1</sub> принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Таблица 12 – Содержание технологической карты внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
I этап: Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению						
1.1. Изучить документацию по предмету научного исследования	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области.	Обсуждение, изучение, анализ и обобщение, наблюдение.	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем	1	февраль	Психолог, Администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения предмета научного исследования	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы.	Обсуждение, целеполагание, анализ материалов по теме внедрения программы	Консультация с научным руководителем. «Дерево целей»	1	март	Психолог, Психолог, Администрация ОУ

1.3. Разработать этапы внедрения предмета научного исследования	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Наблюдение, беседа, анализ.	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем	1	март	Психолог, Администрация ОУ
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения предмета научного исследования	Анализ уровня подготовленности педагогического коллектива к внедрению инноваций, анализ работы по теме внедрения, подготовка методической базы	Анализ, синтез, целеполагание. Обсуждение.	Педагогический совет. Самостоятельная работа.	1	март-апрель	Психолог, Администрация ОУ
II этап: Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ	Формирование готовности внедрения программы. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Анализ, наблюдение, обобщение.	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы. Индивидуальные и групповые консультации с педагогами	3	апрель	Психолог, Администрация ОУ

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива ОУ.	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других подобных ОУ.	Обсуждение, беседы, сравнение.	Семинары, презентационные встречи, конференции,	Не менее 5	апрель	Психолог, Администрация ОУ
2.3. Сформировать ценность внедрения инновационной технологии в образовательный процесс.	Продвигать передовой опыт по внедрению инновационных технологий вне образовательной деятельности и популяризировать значимость для системы образования.	Метод проблемных технологий обсуждение, беседа.	Педсовет, беседы, консультации с научным руководителем тренинги.	Не менее 5	апрель - май	Психолог, Администрация ОУ
III этап: Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы по внедрению предмета научного исследования	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы.	Самоанализ, обобщение, изучение, определение понятий.	Семинары, круглый стол, работа с необходимыми документами по предмету внедрения	1	июнь	Психолог

3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов.	Анализ, обобщение, синтез, определение понятий.	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	июль	Психолог, Администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения предмета научного исследования.	Освоение системного подхода в работе над темой.	Анализ, обобщение.	Семинары, тренинги.	1	сентябрь	Психолог, Администрация ОУ
IV этап: Опережающее освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, обеспечение организационной работы	Наблюдение, анализ, инструктаж	Тренинги, консультирование, собеседование	Не менее 3	сентябрь	Психолог, Администрация ОУ
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущих этапах	Изучение теории предмета внедрения, методики внедрения	Самообразование, обсуждение, дискуссии	Работа с информационными источниками, круглый стол, тренинги	1	октябрь	Психолог, Администрация ОУ

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Рефлексия, контроль, анализ документации, экспертная оценка.	Собрание, семинары	1	октябрь	Психолог, Администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Наблюдение, изучение, анализ, контроль.	Посещение занятий	Не менее 5	ноябрь	Психолог, Администрация ОУ, инициативная группа по внедрению.
V этап: Фронтальное освоение предмета внедрения программы по психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.						
5.1. Мобилизовать коллектив проекта на внедрение инновационной Программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Демонстрация результата, лекция, отчетная деятельность.	Тренинги.	1	ноябрь	Психолог, Администрация ОУ, инициативная группа по внедрению.
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Упражнения, самоанализ, беседа, дискуссии.	Консультации, семинар, практикум, обмен опытом	1	ноябрь	Психолог, Администрация ОУ, инициативная группа по внедрению.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы.	Анализ, обсуждение, наблюдение, проверка.	Тренинги, круглый стол	1	ноябрь	Психолог, Администрация ОУ
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния студентов колледжа, склонных к аддикции	Самоанализ, рефлексия, обмен опытом, корректировка.	Консультации, практические занятия, наставничество	3	декабрь	Психолог, Администрация ОУ
VI этап: Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Лекции, беседа, инструктаж	Конференция, обмен опытом, корректировка методики	1	январь	Психолог, Администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата от создания условий для внедрения Программы	Анализ, наблюдение, отчетная деятельность.	Собрания, обсуждения, доклад	1	январь	Психолог, Администрация ОУ

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Самоанализ, методическая работа, контроль	Посещение занятий, методическая работа	Не менее 3	На каждом из проектов	Психолог, Администрация ОУ
VII этап: Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоциональных состояний студентов колледжа, склонных к аддиктивному поведению.						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы в различных проектах по инновационным технологиям.	Анализ, синтез, обобщение	Посещение занятий, обмен опытом	Не менее 5	февраль	Психолог, Администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими образовательными учреждениями, которые приступают к внедрению Программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению Программы	Иллюстрация, демонстрация, беседа, инструктаж	Семинары, презентационные встречи, наставничество	Не менее 5	январь март	Психолог, Администрация ОУ



7.3. Осуществить популяризацию передового опыта по внедрению программы.	Популяризация внедрения Программы в регионе.	Лекция, беседа, демонстрация.	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей	Не менее 3	февраль март	Психолог, Администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах.	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы.	Рефлексия, беседа, дискуссия.	Семинары, научная деятельность	Не менее 3	февраль март	Психолог, Администрация ОУ