



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Управление процессом формирования эмоциональной устойчивости
личности у старших подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология управления образовательной средой»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
78,36 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«19» 05 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:
Студентка группы ОФ-210/172-2-1
Агулова Светлана Ивановна
Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	7
1.1 Понятие эмоциональной устойчивости личности в теоретических исследованиях	7
1.2 Особенности эмоциональной устойчивости личности у старших подростков	14
1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	30
2.1 Этапы, методы и методики исследования	30
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования	35
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	41
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков	41
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	47
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Психодиагностический инструментарий исследования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков	77

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты исследования формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков после реализации программы	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков в практику	109

ВВЕДЕНИЕ

Старший подростковый возраст можно охарактеризовать, как этап нестабильного эмоционального состояния, который проявляется как острое реагирование на ситуации извне, повышенная возбудимость, тревожность, быстрая смена настроения и иных реакций. Этот возраст определяется как эмоционально насыщенный, следовательно, исследование эмоциональной сферы личности занимает важное место в психолого-педагогическом сопровождении. Социальный запрос на формирование эмоциональной устойчивости личности обуславливает актуальность нашего исследования.

Эмоциональная устойчивость личности – свойство личности, отражающее способность сохранять эмоционально стабильное состояние в неблагоприятных, стрессовых условиях, она способствует сохранению равновесия и преодолению ситуаций, вызывающих неопределенность. Исследованием эмоциональной устойчивости занимались такие отечественные и зарубежные ученые, как: В.А. Абабков, Н. Болгер, М. Борневассер, Г.С. Гилсер, М.И. Дяченко, Р. Лазарус, В.Л. Марищук, М. Перре, К.К. Платонов, Г. Селье, Л.М. Шварц, Е.А. Шиллинг и другие.

В изучении возникновения термина «эмоциональная устойчивость» в отечественной психологии, занимает особое место поведение человека в экстремальных ситуациях. Основная часть исследований проводилась в области прикладной психологии: психологии спорта (Л.М. Аболин, П.А. Рудик, А.Я. Чебыкин, О.А. Черникова и др.), педагогической психологии (Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.М. Семенова и др.).

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

Задачи:

1. Изучить проблему эмоциональной устойчивости личности в психолого-педагогических исследованиях.

2. Рассмотреть особенности эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

3. Построить модель управления формированием эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

4. Описать этапы, методы и методики исследования и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу по управлению формированием эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить технологическую карту внедрения и психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и подросткам по управлению формированием эмоциональной устойчивости личности.

Объект: эмоциональная устойчивость личности у старших подростков.

Предмет: формирование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

Гипотеза: предположим, что в результате внедрения модели и разработки и реализации программы формирования, произойдут изменения в уровне эмоциональной устойчивости личности у старших подростков: снизится тенденция к дистимии (сниженному настроению) и повысится уровень эмоциональной устойчивости.

Исследование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков реализовано с помощью следующих методов и методик:

- 1) теоретические: анализ и обобщение, целеполагание, моделирование;
- 2) эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика В. В. Бойко «Экспресс-

диагностика личностной склонности к снижению настроению (дистимии)»; 16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (фактор С); шкала эмоциональной стабильности-нестабильности Г. Айзенка;

3) метод математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке и теоретическом обосновании модели исследования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков, описании возрастных и психологических особенностей старших подростков.

Практическая значимость исследования заключается: в разработке и внедрении модели формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков; составлении и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости личности подростков.

База исследования: ГБОУ НПО «Профессиональное училище №127».
Группа 30 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблема формирования эмоциональной устойчивости личности в психолого-педагогических исследованиях

Эмоциональная устойчивость личности отражает способность участвовать и реализовывать деятельность в неблагоприятных условиях посредством управления собственными эмоциями. Данное понятие содержит множество эмоциональных феноменов.

Эмоциональная устойчивость – это способность сохранять свое эмоциональное равновесие в стрессовых обстоятельствах. Это противоположность эмоциональной неустойчивости и нейротизму [16, с. 756].

Эмоциональная нестабильность или незрелость указывает на неспособность человека развить степень независимости или уверенности в себе, которая наблюдается у нормального взрослого, с последующим использованием незрелых вспомогательных моделей и неспособностью поддерживать равновесие в условиях стресса, в отличие от большинства людей, у которых нет этих негативных черт.

Эмоционально неуравновешенные или нестабильные люди демонстрируют отсутствие способности справляться с проблемами и раздражительностью, нуждаясь в постоянной помощи для выполнения повседневных задач. Они также демонстрируют уязвимость и упрямство, в то же время ища сочувствия. Они тщеславны, сварливы, инфантильны, эгоцентричны и требовательны.

Дяченко М.И. в своих исследованиях трактует эмоциональную устойчивость как ее сведение к волевым проявлениям [Цит. по: 19]. Психические процессы способны оказывать взаимовлияние и осуществлять

взаимодействие, например, применяя техники и приемы, направленные на саморегуляцию, возможно изменять свое эмоциональное состояние.

Марищук В.Л. рассматривает эмоциональную устойчивость как способность в сложных ситуациях справляться с эмоциональным возбуждением [Цит. по: 24, с. 140].

Зильберман П.И. характеризует эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности, обеспечивающее взаимодействие когнитивных, эмоционально-волевых и мотивационных компонентов психики, способствующее успешной деятельности в сложных эмоциогенных условиях [Цит. по: 30, с. 270].

Платонов К.К. и Шварц Л.М. определяют эмоциональную неустойчивость как проявление повышенной эмоциональной возбудимости и тенденцию к частым переменам эмоциональных состояний [Цит. по: 47]. В том числе, авторы отводят значимое место волевой сфере в обеспечении эффективной производительности в условиях провоцирующих глубокие эмоциональные переживания.

Левитов Н.Д. и Славина Л.С. определяют отсутствие эмоциональной устойчивости как следствие перепадов настроения, характеризуют ее как «аффект неадекватности», она проявляется как излишняя обидчивость, отсутствии стремления к социальным контактам и взаимодействию, поиске негативного в любых событиях.

В зарубежных концепциях эмоциональная устойчивость личности определяют также. Дж. Гилфорд характеризует эмоциональную лабильность проявлением повышенной возбудимости, негативизмом, беспричинными страхами, резкими перепадами настроения, часто сменяющимися интересами. П. Фресс подчеркивает эмоциональную нестабильность (нейротизм) как базовый критерий эмоциональности, характеризующийся повышенной чувствительностью и включенностью в различные ситуации [Цит. по: 68]. В учениях Р. Кеттелла, эмоциональная устойчивость изучается как «аффективная устойчивость», что означает отсутствие невротических

симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, стабильность интересов.

В работах Р.Е. Лукаса, Дж.М. Малуфф описано, что прямое влияние эмоциональной стабильности на эмоции, низкий уровень эмоциональной стабильности коррелирует с широким спектром негативных последствий в жизни, таких как проблемы с психическим и физическим здоровьем, низкое самочувствие, а также с уровнем и изменчивостью негативного воздействия [Цит. по: 15, с. 164].

Н. Болгер, Е.А. Шиллинг, Г.С. Гилсер определяют связь эмоциональной устойчивости с частотой и уровнем аффективной реакции на стресс [Цит. по: 58]. В исследованиях было обнаружено, что учащиеся с низкой эмоциональной стабильностью наименее адаптивно реагируют на повседневные стрессоры, проявляя больше негативных эмоций и более выраженные нарушения психического здоровья.

Л.М. Аболин внес значительный вклад в изучение эмоциональной устойчивости. Эмоциональную устойчивость автор характеризовал как интегральное свойство личности во взаимодействии с окружающим миром и жизнедеятельности, механизм протекания эмоционально-волевых процессов которых способствует успешному достижению желаемого результата [Цит. по: 4, с. 57].

Стоит отметить, что советские ученые в большинстве случаев изучали эмоциональную устойчивость по отношению к тому или иному виду деятельности человека.

Эмоциональная устойчивость – интегральное черта психических процессов, способствующая преодолению эмоционального возбуждения в процессе участия и выполнения деятельности в условиях стресса. Она способствует снижению негативного влияния сильных эмоциогенных воздействий, купирует стресс, мобилизует готовность действовать в условиях напряжения. Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в экстремальной обстановке.

Благодаря ей как качеству личности, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности: такая перестройка ее побудительных регуляторных и исполнительских функций позволяет сохранить и далее увеличить эффективность деятельности.

К критериям эмоциональной устойчивости личности относят: способность адекватно воспринимать, оценивать, анализировать условия в процессе принятия решений; способность последовательно и верно выполнять действия на пути достижения целей; поведенческие реакции: точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость и выразительность речи, ее грамматический строй; изменения во внешнем виде: выражение лица, взгляд, мимика, пантомимика, тремор конечностей и др.

Условия для формирования эмоциональной устойчивости личности содержатся в аффективных состояниях, переживаниях, динамичности психических процессов, зависят от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач. В совместной деятельности она поддерживается сплоченностью группы, коллектива, взаимным доверием и взаимоуверенностью, навыками успешных взаимодействий.

Ф.Д. Горбов и В.И. Лебедев занимались изучением такого феномена, как пароксизм [Цит. по: 28, с. 245]. Пароксизм в их исследовании обозначен как внезапное возникновение функционального расстройства, сопровождающееся снижением или приостановкой деятельности представителей сотрудников авиации и иных экстремальных профессий.

Таким образом, советские исследователи и авторы представляли эмоциональную устойчивость как профессиональное качество и связывали ее с характеристиками успешности в конкретных видах деятельности.

Проблему излишне общего подхода к изучению эмоциональной устойчивости в трудах советских ученых был обозначен

Е.П. Ильиным [Цит. по: 14]. Он определил, что эмоциональная устойчивость будет отличаться в различных эмоциогенных ситуациях.

Исходя из этого, можно говорить об устойчивости личности к определенному эмоциогенному фактору, а не об эмоциональной устойчивости в целом.

Ученые рассматривают понятие эмоциональной устойчивости с множественных, порой полярных позиций, обозначая ее терпимостью, эмоциональной стабильностью, выдержкой и самообладанием, либо не давая ему вообще определений. В частности, прослеживается «фрагментарный» подход к феномену эмоциональной устойчивости, рассматриваются ее отдельные аспекты.

Ежедневно человек сталкивается с множеством событий, которые могут восприниматься как стрессовые. Значительный объем исследований был сосредоточен на влиянии стрессовых событий на функционирование человека, поскольку эти события имеют сильные негативные последствия, они могут угрожать жизни человека как психической, так и физической.

Зарубежные ученые, такие как Г. Селье, Р. Лазарус и М. Борневассер, Р. Бернс применяли термин «стрессоустойчивость», заменяя им «эмоциональную устойчивость», отражая ее через показатели выносливости и сопротивляемости [Цит. по: 15, с. 164].

Для людей, устойчивых к стрессу, характерны следующие черты: способность дифференцировать подконтрольное от неконтролируемого и конструктивно реагировать на жизненную ситуацию; способность преодолевать жизненные трудности и конструктивно совладать со стрессом в принятии специфических решений самостоятельно, а также сотрудничая с другими людьми; и способность принимать эти вещи, которые было бы фатально пытаться изменить, либо потому, что они неконтролируемы, либо потому, что за них несет ответственность кто-то другой.

В исследованиях таких ученых, как А.Д. Каннер, Дж. Койне, Р. Лазарус отмечается, что последствия ежедневных стрессоров требуют

гораздо более глубокого изучения, и результаты все еще нуждаются в уточнении. С.Р. Суини констатирует, что сила ежедневных событий зависит от их восприятия и оценки, понимания и отношения [Цит. по: 15, с. 164]. С точки зрения транзакционной модели, психологический стресс развивается, когда человек оценивает внешние и внутренние требования как чрезмерные, когда он воспринимает перенапряжение, и в ментальном представлении ситуация требует больше ресурсов, чем у него есть. Другими словами, любое событие может быть стрессовым, если воспринимается как стрессовое; с другой стороны, одно и то же событие может быть стрессовым для одного человека и не стрессовым для другого.

В.А. Абабков и М. Перре предлагают объективные и субъективные характеристики эмоциональной устойчивости в стрессовой ситуации.

Дж. Кос, С.Р. Энс отмечают, что эмоциональная стабильность и копинг-стратегии связаны с большей устойчивостью к ежедневному стрессу [Цит. по: 15, с. 165].

Воспринимаемый стресс может быть смягчен демографическими факторами, такими как возраст и пол, а также личностными характеристиками. Исследователи сообщают о противоречивых результатах о возрастных различиях в восприятии стресса: в то время как некоторые подчеркивают, что у молодых людей более высокая интенсивность стресса из-за более высокой скорости жизни и большего количества событий в целом, другие предполагают, что пожилые люди испытывают больше потерь, проблем со здоровьем и финансовых проблем и более уязвимы к негативным воздействиям стресса.

Некоторые исследователи демонстрируют, что восприимчивость стрессовых ситуаций и эмоциональная стабильность может меняться в разные периоды жизни, и специфика наиболее влиятельного стрессора также может отличаться.

В том числе, зарубежными учеными введено понятие эмоционального интеллекта, который обозначается способностью личности

дифференцировать эмоции и намерения других людей, способность управлять собственными эмоциями в реализации деятельности в достижении целей.

В исследованиях Дж. Майера и П. Сэловея эмоциональный интеллект относится к психическим процессам, связанным с распознаванием, использованием, пониманием и управлением собственными и чужими эмоциональными состояниями для решения проблем и регулирования поведения.

Ф. Ливенс определил, что существует две основные концепции эмоционального интеллекта: основанный на способностях, и эмоциональный интеллект, основанный на чертах личности [Цит. по: 59].

Концепция эмоционального интеллекта, описанная Д. Гоулманом, включает в себя способность регулировать свои эмоции и такие характеристики, как самоконтроль, уверенность в себе, надежность, эмпатия, оптимизм, ориентация на достижение, управление конфликтами, командная работа и осознание своих эмоций [Цит. по: 38].

Эмоциональная устойчивость в данных аспектах может быть рассмотрена как адекватное эмоциональное состояние и реакция на воздействия извне.

Личность, способная адаптироваться к изменениям внешней среды, минимизировав эмоциональные реакции, может считаться эмоционально устойчивой. Важно дифференцировать эмоции и способности ими управлять.

Характеристиками эмоциональной устойчивости можно считать низкий уровень тревоги, отсутствие депрессии и проявлений агрессии.

Таким образом, исходя из рассмотренных концепций эмоциональной устойчивости, можно сделать вывод, что, несмотря на огромное количество проводимых в этой сфере исследований, до сих пор не сформировано одно общее понимание эмоциональной устойчивости как психологического феномена. Критерии определения психологической устойчивости в

большинстве концепций как российских, так и зарубежных авторов являются различными.

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости личности у старших подростков

Подростковый период является этапом, завершающим детство и переходящим к взрослению. Возрастные границы данного периода расположены между 10-11 и 14-15 годами.

Одной из основополагающих особенностей данного периода является сформированная в учебной деятельности рефлексия, которая становится направлена на себя. Подросток начинает анализировать сходства и различия со взрослыми и детьми, приходя к выводу, что он уже больше взрослый, нежели подросток.

Расширяется в подростковом возрасте и круг потребностей в подростковом возрасте, одни из которых заключаются в стремлении отнести себя к какой-либо группе, желание быть самостоятельным и не зависеть от родителей и других более старших лиц, принимающих участие в воспитании (эмансипация от взрослых).

В концепции Д.Б. Эльконина, основным симптомом подросткового периода является «чувство взрослости», характеризующееся как новообразование сознания, посредством которого подросток проводит сравнение себя с окружающими, определяет эталоны для подражания, начинает выстраивать отношения со сверстниками и меняет собственную деятельность [Цит. по: 33, с. 265].

В рамках подхода изучения особенностей подросткового возраста, А.В. Петровский совместно со своим сыном В.А. Петровским, рассматривали данный период как процесс социально-психологического становления [Цит. по: 34, с. 382]. Авторы рассматривали личность в триединстве репрезентаций: интер-, интра- и метаиндивидуальной.

Интраиндивидуальная характеризуется как устойчивость совокупных качеств: свойства психики, мотивы, особенности характера, темперамента, индивидуальные способности.

Интериндивидуальная – как включенность индивида во взаимодействие с окружающими, где отношения, возникающие в группе, могут интерпретироваться как носители личности ее участников.

Метаиндивидуальная – это «эталонная представленность» индивида в жизнедеятельности окружающих, в том числе и за пределами их реального взаимодействия, это результат активно осуществляемых человеком смысловых преобразований интеллектуальной и аффективно-потребностной сфер личности других людей.

Подростковый возраст – эпоха, характеризующаяся преимуществом процессов индивидуального над адаптационными. Исходя из этого, подростковый период – этап ярких противоположных процессов между группой и индивидом; это время обостренного желания к самоутверждению, сопровождающееся стремлением выделиться.

Л.С. Выготский предложил термин «целевая воля», описывающий характерные черты волевой сферы в подростковом возрасте. Развитие воли в данный возрастной период заключается в том, что ситуативное намерение, требующее проявления волевого поведения, формирует подросток предварительно поставив цель самостоятельно - исходя из этого термин «целевая воля» [Цит. по: 1, с. 67]. В том числе важна эмоциональная значимость цели. Эмоции «заземляются» преимущественно раньше, чем осуществляется задуманное намерение, что может привести к быстрой смене целей.

В старшем подростковом возрасте проявляется стремление проявить свои возможности, обозначить активную социальную позицию, выделиться среди окружающих как положительными, так и негативными действиями. Важно формировать социально значимую деятельность для предотвращения

возникновения девиаций в поведении и деструктивных стратегий общения и взаимодействиями с социумом в целом.

Приведем особенности эмоциональной сферы в подростковом возрасте. В исследованиях С. Бернетта-Хейса, А. Пиктетты, Х. Митчелла подростковый период – сенситивный для возникновения отклонений в психическом здоровье [40, с. 80]. В подростковом периоде осуществляется продолжение формирования когнитивных процессов, способности управлять эмоциями, которые в совокупности с социальными и мотивационными изменениями могут сделать личность наиболее уязвимой к эмоциогенным факторам.

Е.В. Конеева и Т.К. Коток определили, что подростки преимущественно испытывают либо выраженные положительные, либо выраженные отрицательные эмоции [19]. У них наблюдается тенденция неосознанно фиксировать в сознании определенные эмоции, независимо от того: негативные они или положительные, что свидетельствует о ригидности их эмоциональной сферы. В выражении эмоций подростки часто не сдержаны, что характеризует несформированность эмоционально-волевых процессов.

Рассмотрим особенности эмоциональной неустойчивости личности у старших подростков. К ним относятся конкретные критерии и показатели, проявляющиеся сразу: лабильность психических функций и низкая работоспособность. Эмоциональная неустойчивость часто проявляется как временное снижение стабильности и устойчивости процессов психики и психомоторных процессов, снижением работоспособности [46].

Таким образом, эмоциональная устойчивость у старших подростков может проявляться в настойчивости, стремлении достичь цели, в проявлении самообладания в нетипичных ситуациях и незнакомых условиях, а также как умение противостоять негативным воздействиям извне.

Показателями эмоциональной устойчивости у старших подростков могут быть следующие: стабильная адекватная самооценка, адекватное

восприятие критики, волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, самоконтроль и самообладание.

Люди с высоким или средним уровнем эмоциональной устойчивости относительно легко переносят любые стрессовые ситуации и повседневные неурядицы – это не делает их апатичными или подавленными, не вводит в депрессивные состояния. Для них характерно сохранение самообладания в любой нестандартной ситуации. Они довольно стабильны в настроении, а также легко возвращаются в прежнюю колею даже при сильных стрессах [60].

Благодаря эмоциональной устойчивости, личность способна освоить навыки конструктивного и целостного восприятия любых жизненных обстоятельств. Такие навыки и конструктивное восприятие позволяют развивать критическое мышление, а также способность анализировать и давать оценку.

Личность осваивает умения и навыки, способствующие осознанию и пониманию реальной картины жизни, помогают преодолевать сложные жизненные ситуации.

На эмоциональную стабильность, как и эмоциональную лабильность, оказывают влияние гормональные и физиологические перестройки организма. С точки зрения физиологии, эмоциональная лабильность в подростковом возрасте обусловлена периодом полового созревания, а также ослаблением условного торможения психических процессов [19].

В то же время, эмоциональные процессы реагирования и поведение можно объяснить не только гормональными изменениями. В том числе, на лабильность эмоциональной сферы влияют социальные факторы и условия жизни.

На одном из первых мест стоит эмоционально-психологическая атмосфера в семье. Чем более беспокойным и напряженным он будет, тем ярче проявится эмоциональная нестабильность у подростка.

Чем больше амплитуда перепадов настроения, нервных расстройств, тем больше вероятность развития характера и сначала акцентуации характера, перетекающей в психопатологию. Дисбаланс между реальным Я и идеальным, психологические особенности подросткового возраста часто способствуют повышению уровня эмоционального напряжения в подростковом возрасте [14, с.112].

Эмоциональные резкие перепады и характерная болезненность протекания подросткового периода являются лишь временной характеристикой и чертой. Разнообразие множества влияющих ситуаций провоцирующих резкие эмоциональные реакции с годами лишь приумножаются, а не уменьшаются. Способы выражения эмоций становятся все более разнообразными, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций, вызванных кратковременным раздражением, и т.д. Если бы взрослый человек реагировал на все раздражители со спонтанностью ребенка, он бы неизбежно эмоционально выгорел от чрезмерного возбуждения и эмоциональной нестабильности – ведь круг значимых отношений для него гораздо шире, чем для ребенка. Однако взрослого человека спасает развитие эффективных механизмов внутреннего торможения и самоконтроля, а также способности избирательно реагировать на внешние воздействия [19].

Эмоциональные проблемы подросткового возраста имеют разное происхождение. Синдром подростковой дисморфомании - озабоченность чем-то телесным и внешним видом, страх или бред физической неполноценности – обычно проходит в юности. Резкое увеличение числа расстройств личности в переходном возрасте связано главным образом с тем, что у детей вообще нет таких расстройств из-за недоразвитости их самосознания. Болезненные симптомы и тревоги, появляющиеся в юности, часто не столько реакция на специфические трудности самого возраста, сколько проявление отсроченного эффекта более ранней психической травмы.

Старший подростковый и юношеский возраст наиболее чувствителен к развитию эмоциональной устойчивости, сознательной саморегуляции и самоконтроля. Все это облегчает процесс повышения эмоциональной устойчивости.

Научный поиск путей и условий развития эмоциональной устойчивости учащихся именно в чувствительный период представляется наиболее целесообразным. Таким образом, юношеский возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на жизнь наиболее очевидно.

Переживания становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается длительнее и устойчивее, значительно более широкий круг явлений социальной действительности небезразличен подростку и порождает у него различные эмоции.

Проявление эмоциональной устойчивости можно определить в том, насколько усердным и стабильным является старший подросток, при реализации своих целей, также, насколько свойственны ему выдержка и самообладание даже в самых неприятных и стрессовых жизненных ситуациях, как он умеет держать себя в руках в условиях отрицательных воздействий со стороны социума [55].

Критерии, в которых можно оценить эмоциональную устойчивость в старшем подростковом возрасте: стабильная адекватная самооценки, способность организовать собственную деятельность, коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками, настойчивость в достижении желаемого и другие [54].

Эмоциональная нестабильность или незрелость указывает на неспособность человека развить степень независимости или уверенности в себе, которая наблюдается у нормального взрослого, с последующим использованием незрелых вспомогательных моделей и неспособностью поддерживать равновесие в условиях стресса, в отличие от большинства людей, у которых нет этих негативных черт.

Эмоционально неуравновешенные или нестабильные люди демонстрируют отсутствие способности справляться с проблемами и раздражительностью, нуждаясь в постоянной помощи для выполнения повседневных задач. Они также демонстрируют уязвимость и упрямство, в то же время ища сочувствия. Они тщеславны, сварливы, инфантильны, эгоцентричны и требовательны [4].

Таким образом, возрастные особенности эмоциональной устойчивости старших подростков проявляются в эмоциональной стабильности в различных нестандартных ситуациях, в меру сензитивности к критическим ситуациям жизнедеятельности, низким уровнем возбудимости, незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженных деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

В нескольких сотнях исследований изучалась взаимосвязь между школьными оценками и эмоциями учащихся. Большинство этих исследований было направлено на изучение связей между эмоциями учащихся и их успеваемостью; таким образом, оценки рассматривались скорее, как показатель успеваемости, чем как обратная связь. Пренебрежение функцией обратной связи оценок может быть причиной того, что эти исследования обычно не включались в обзоры исследований с обратной связью. В соответствии с нашей более ранней теорией, полученные результаты документируют тесную связь между обратной связью, обеспечиваемой оценками, и эмоциями учащихся [57].

Подавляющее большинство исследований, посвященных оценкам и эмоциям, было сосредоточено на взаимосвязях между собой и привычными эмоциональными переживаниями учащихся в школе. Результаты мета-анализа подтверждают, что оценки, как правило, положительно коррелировали с привычными положительными эмоциями учащихся от достижений и отрицательно – с их привычными отрицательными эмоциями от достижений. Анализ не проводил различий между оценками и результатами тестов, но также показал положительную среднюю корреляцию

достижений с удовольствием и отрицательную среднюю корреляцию с различными отрицательными эмоциями.

Подтверждая, что оценки и эмоции связаны, данные поперечного сечения не сообщают нам о направленном характере этих связей. Однако существует несколько лонгитюдных исследований, в которых изучался временной порядок оценок и эмоций. Во всех этих исследованиях использовались индивидуальные проекты. Исследования тестовой тревожности показали, что оценки учащихся и тестовая тревожность влияют друг на друга с течением времени, включая негативные эффекты в обоих направлениях [58].

Существующие лонгитюдные данные об оценках и эмоциях подтверждают, что межиндивидуальное распределение оценок связано с межиндивидуальным распределением эмоций во времени. Однако они не подходят для того, чтобы делать выводы о причинно-следственных связях внутри человека, которые порождают эти отношения. Для ответа на этот вопрос необходимы индивидуальные аналитические разработки. Что касается школьных оценок и эмоций, то исследований с использованием таких конструкций не хватает. В нескольких исследованиях с использованием методологии выборки опыта изучались личные отношения между оценками, целями и эмоциями учащихся, но эти исследования не включали обратную связь по достижениям или другим переменным производительности [59].

Таким образом, эмоциональная устойчивость личности старших подростков имеет ряд особенностей: сензитивность к развитию эмоциональной саморегуляции, лабильность в эмоциональных переживаниях, проявление устойчивости в интересах и достижении целей, стабильность самооценки, зависимость эмоциональной сферы от гормональных изменений, характерных для данного возрастного периода.

1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков

Для нахождения цели управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков важно знать, из чего она состоит. Состав цели лучше всего определить, разделив ее на задачи нижестоящего уровня [10].

Целеполагание – это построение цели, обдумывание образа желаемого [28, с. 206].

Охарактеризуем компоненты психологической структуры эмоциональной устойчивости, включающие в себя волевой, мотивационный, поведенческий, когнитивный, эмоциональный. Когнитивный компонент подразумевает стремление к познанию, способности организации собственной деятельности и регуляции поведения, развитый эмоциональный интеллект; эмоциональный компонент отражает способность чувствовать и распознавать степень переживания жизненных ситуаций; мотивационный компонент включает в себя комплекс мотивов, ориентированных на преодоление психологических барьеров, возникающих в ситуациях повышенной напряженности; волевой компонент – способностью личности принимать ответственность за свои действия на себя; поведенческий компонент определяется проявлением направленности личности на себя, свое дело и общение с другими людьми.

Чтобы осуществить целеполагание необходимо построение дерева целей. «Дерево целей» - графически представленные взаимосвязи целей и задач.

В.И. Долгова в своих научных исследованиях, в качестве метода и инструмента целеполагания, представила дерево целей, направленное на моделирование психолого-педагогических процессов. Опираясь на данный метод, мы построили «дерево целей» нашей работы.

В.И. Долгова пишет, что «дерево целей», как метод планирования основывается непосредственно на теории графов и там самым представляет собой траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [Цит. по: 10].

Осознание целей лежит в основе деятельности, поскольку цель деятельности – это её заранее запрограммированный результат.

Вершиной «дерева целей» является генеральная цель исследования, ветви «дерева» цели первого, второго и т.д. порядка. В этом случае используется метод целеполагания (В.И. Долгова) [Цит. по: 10].

Алгоритм создания «дерева целей» включает в себя следующие этапы:

1. Формулирование генеральной цели.
2. Разделение общей цели на подцели 1-го уровня.
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на подцели 3-го уровня.

Модель «дерево целей» изображается графически как иерархическая диаграмма (или набор диаграмм). Характеристика целей может представлять собой как таблицу, так и график.

Оно содержит следующие компоненты (рисунок 1).



Рисунок 1 – Дерево целей исследования формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

1. Изучить особенности управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

1.1. Проанализировать сущность эмоциональной устойчивости личности в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Определить подходы к изучению эмоциональной устойчивости личности.

1.1.2. Изучить концепции эмоциональной устойчивости личности.

1.1.3. Рассмотреть особенности проявления эмоциональной стабильности.

1.2. Выявить особенности эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

1.2.1. Рассмотреть психологические возрастные особенности старших подростков.

1.2.2. Описать эмоциональные проблемы и особенности их проявления в старшем подростковом возрасте.

1.2.3. Определить психологические особенности старшего подросткового возраста.

1.3. Сконструировать модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

1.3.1. Составить «дерево целей» исследования.

1.3.2. Построить четырехэтапную модель формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

1.3.3. Описать блоки модели исследования и этапы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

2. Организовать и провести исследование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Обозначить этапы исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

2.1.2. Описать методы исследования: теоретические, эмпирические, математико-статистические.

2.1.3. Дать описание выбранным методикам исследования: методика В. В. Бойко «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)»; 16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (фактор С); шкала эмоциональной стабильности-нестабильности Г. Айзенка.

2.2. Охарактеризовать выборку исследования.

2.2.1. Представить выборку, учитывая индивидуальные, психологические, возрастные, социальные особенности.

2.2.2. Описать процесс реализации исследования.

2.2.3. Отобразить графически результаты проведенных диагностических методик, оформить выводы.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

3.1. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

3.1.1. Поставить цель и задачи формирующей программы.

3.1.2. Описать этапы, методы, формы реализации формирующей программы.

3.1.3. Описать содержание работы формирующей программы по каждому мероприятию.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.2.1. Реализовать контрольную диагностику по методикам: методика В.В. Бойко «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)»; 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (фактор С); шкала эмоциональной стабильности-нестабильности Г. Айзенка.

3.2.2. Сравнить результаты изменений эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

3.2.3. Проверить достоверность выдвинутой гипотезы.

3.3. Разработать рекомендации по управлению процессом формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

3.3.1. Оформить технологическую карту внедрения результатов.

3.3.2. Описать семь этапов внедрения результатов.

3.3.3. Представить рекомендации педагогам, родителям, подросткам по формированию эмоциональной устойчивости личности.

Исходя из сформированного дерева целей, составлена модель формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков, представлена на рисунке 2.

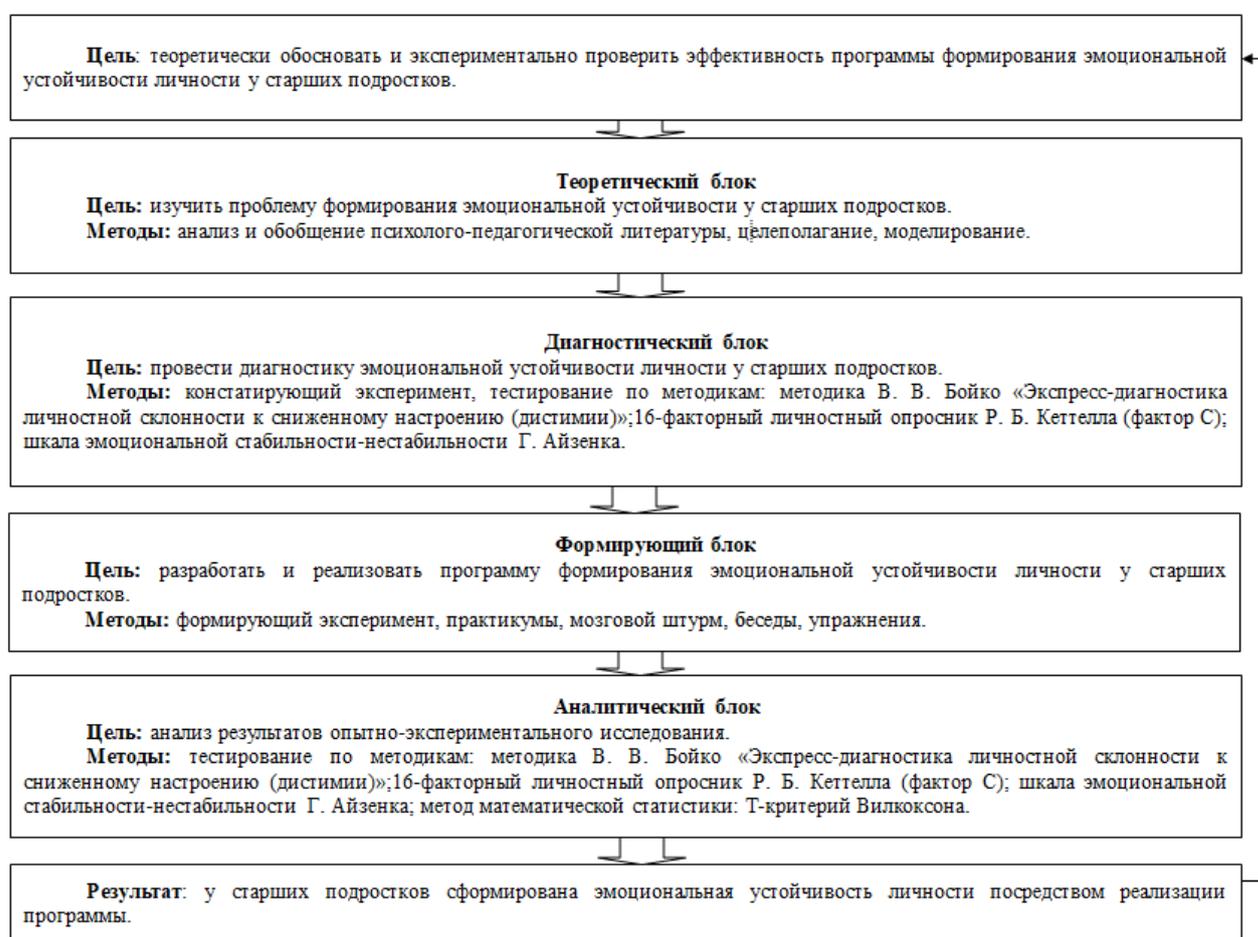


Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков

Модель формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков состоит из следующих компонентов: цели, задач,

формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок включает в себя построение модели исследования формирования эмоциональной устойчивости личности, изучение феномена в психолого-педагогической литературе, осуществление анализа и обобщение, оформление теоретического материала, определение главных понятий, характеристик, выбор методик для исполнения констатирующего эксперимента.

2. Диагностический блок включает в себя определение этапов, методов, методик исследования и их характеристику; описание и характеристику выборки, анализ результатов обследования. В результате проведения диагностического блока исследования, мы определим уровень эмоциональной устойчивости личности и склонность к сниженному настроению (дистимии) у старших подростков.

3. Формирующий блок включает в себя разработку и реализацию программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков. Данный блок содержит: создание условий для управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков посредством проведения упражнений, игр, беседы, решения ситуационных задач. Предполагаемым результатом данного блока является повышение уровня эмоциональной устойчивости личности и снижение склонности к сниженному настроению (дистимии).

4. Аналитический блок включает в себя: анализ результатов опытно-экспериментального исследования и их обработку с помощью Т-критерия Вилкоксона. Проведение оценки эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков. Предполагаемый результат: у старших подростков сформирована эмоциональная устойчивость личности.

Таким образом, посредством целеполагания, составлено дерево целей и теоретически обоснована и разработана психолого-педагогическая модель формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

Первым этапом процесса моделирования является целеполагание – постановка цели исследования и этапов ее достижения. Дерево целей зависит от генеральной цели и подчиняется ей: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

Выводы по I главе

Проанализировав проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе, можем сказать, что эмоциональная устойчивость – это способность сохранять свое эмоциональное равновесие в стрессовых обстоятельствах.

Старший подростковый и юношеский возраст наиболее сензитивен к развитию эмоциональной устойчивости, сознательной саморегуляции и самоконтроля. Показателями эмоциональной устойчивости у старших подростков могут быть следующие: стабильная адекватная самооценка, адекватное восприятие критики, волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, самоконтроль и самообладание. Эмоционально неуравновешенные или нестабильные люди демонстрируют отсутствие способности справляться с проблемами и раздражительностью, нуждаясь в постоянной помощи для выполнения повседневных задач.

Для нахождения цели управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков важно знать, из чего она состоит. Состав цели лучше всего определить, разделив ее на задачи нижестоящего уровня.

В процессе целеполагания, мы построили «дерево целей» – графически представленные взаимосвязи целей и задач. Осознание целей лежит в основе

деятельности, поскольку цель деятельности – это её заранее запрограммированный результат.

Исходя из сформированного дерева целей, составлена модель управления формированием эмоциональной устойчивости личности у старших подростков. Модель формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков состоит из следующих блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков реализовано в три этапа:

Первый этап – поисково-подготовительный: формулировка проблемы исследования; изучение состояния проблемы: анализ психолого-педагогической литературы по теории изучаемого феномена; составление плана экспериментально-опытной работы, содержания и методики исследования. Формулирование рабочей гипотезы, цели и задач исследования. Подбор методов и методик исследования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

Второй этап – опытно-экспериментальный. На данном этапе была проведена первичная диагностика эмоциональной устойчивости личности у старших подростков и обработка данных; анализ и интерпретация.

Третий этап – контрольно-обобщающий. На третьем этапе реализуется проверка гипотезы; интерпретация данных и формулирование выводов; оформление курсовой работы.

Исследование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков реализовано с помощью следующих методов и методик:

- 1) теоретические: анализ и обобщение, целеполагание, моделирование;
- 2) эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика В.В. Бойко «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)»; 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (фактор С); шкала эмоциональной стабильности-нестабильности Г. Айзенка.
- 3) метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем используемые методы и методики:

Анализ (от греч. analysis – разложение, расчленение) – рассмотрение, изучение ч.-л., основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств к.-л. предмета или явления [18, с. 74].

В психологии анализ – познавательный процесс, который осуществляется в результате многоуровневого процесса отражения действительности в мозге человека и животных. Анализ существует, начиная с чувственной ступени познания и, том числе, реализуется в процессах ощущения и восприятия.

Обобщение – одна из основных характеристик познавательных процессов, состоящая в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений [26, с. 675].

Целеполагание – метод, направленный на достижение поставленных целей посредством построения конкретного алгоритма и маршрута действия.

Психологическое моделирование – способ, систематизирующий определенную психическую деятельность, направленный на исследование или модернизацию ее методом имитации естественных ситуаций в лабораторной обстановке.

Моделирование в психологии – создание моделей для стимулирования воспроизведения каких-либо психологических процессов, с целью формальной апробации их эффективности. Моделирование включает в себя: цель, элементы, структуру.

Модель – это упрощенный, систематизированный объект, разработанный преимущественно в виде схем, формул, алгоритмов, используемый в качестве заменителя непосредственно самого объекта. Наличие гомоморфизма позволяет использовать модель в качестве заместителя или представителя изучаемой системы. Создание упрощенных моделей системы является эффективным средством проверки истинности и полноты теоретических представлений в различных областях знания.

Эксперимент (англ. experimental method) – организация целенаправленных действий, организованных исследователем в соответствии с заданным планом, в которой находятся участники эксперимента – испытуемые. Использование эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [16, с. 600].

Констатирующий эксперимент – это измерение уровней развития процессов или явлений с целью подготовки к формирующему эксперименту. Данный эксперимент проводится в начале исследования и направлен на выяснение на практике состояния изучаемого явления. В этом случае могут быть использованы различные методы исследования (наблюдение, интервью, опросник и т. д.). Полученные в результате констатирующего эксперимента данные служат основой для построения исследования, позволяющего прогнозировать дальнейшее развитие исследуемых свойств, качеств и характеристик.

Формирующий эксперимент – это метод, основывающийся на результатах предварительного изучения феномена и результатах констатирующего исследования, способствующий качественным и количественным изменениям в результате активных воздействий исследователя на испытуемого.

Тестирование – метод исследования и оценки психологических явлений, реализуемое с помощью тестов, опросников и др. [26, с. 680].

Метод тестирования – это метод психодиагностики, включающий в себя стандартизированные вопросы и задачи-тесты, имеющие определенную шкалу значений. С помощью данного метода можно дать характеристику индивидуальным особенностям школьников в рамках исследования. Тесты удобны при получении информации в количественной оценке и при математической обработке. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность,

количественный понятийный характер оценки, задания составлены в соответствии с возрастными нормами.

Психологический тест – испытание, соответствующее стандартам, валидности и надежности, по результатам которого можно определить психофизиологические и личностные особенности, умения, навыки, знания, уровень развития [26, с. 679].

Опросник представляет собой процедуру, соответствующую стандартам, с помощью которой возможно получить определенную информацию, реализуемая через предоставление испытуемому ряда вопросов и основанная на индивидуальном способе интерпретации ответов. Результаты выполнения тестовых заданий являются показателями психических характеристик, качеств и состояний.

Измерительная шкала – термин, введенный С.С. Стивенсом, обозначающий измерительный инструмент через приписывание чисел объектам [16, с. 234].

Числовое значение представляет характеристику объекта, изучением которой занимается исследователь, исходя из чего, исследователь может сделать выводы и заключение об изучаемом свойстве.

Методика опросник EPQ Г.Ю. Айзенка включает в себя 60 вопросов, требующих утвердительного ответа согласен/не согласен. При выполнении испытуемым предоставляется стимульный материал, ручка, бланк ответов.

В нашем исследовании, результаты мы будем брать по шкале «нейротизма» – высокая эмоциональная устойчивость (ЭУ), средняя эмоциональная устойчивость (ЭУ), высокая средняя эмоциональная неустойчивость (ЭН), высокая очень эмоциональная неустойчивость (ЭН).

Пусть «высокая эмоциональная устойчивость» – будет высокий уровень ЭУ, «средняя эмоциональная устойчивость» – средний уровень ЭУ, «высокая средняя эмоциональная неустойчивость» – низкий уровень ЭУ, «высокая очень эмоциональная неустойчивость» – очень низкий уровень ЭУ.

Нейротизм – эмоциональная устойчивость. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы [17, с. 190].

Время проведения 30-40 минут (полный текст методики в Приложение 1).

Тест-опросник Кеттелла для подростков применяется с целью определения уровня эмоциональной устойчивости. Методика включает в себя 142 вопроса, фактор С.

Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла (Кеттелла) предназначен для диагностики средне и старшеклассников в возрасте от 12 до 16-18 лет.

14-факторный опросник Кеттелла включает в себя 142 вопроса, по три варианта ответа в каждом, подразумевающих выбор наиболее подходящего. Время проведения составляет от 30 до 40 минут. Обследуемому предложен перечень вопросов, с выбором одного варианта ответа, характеризующем мнение или наиболее подходящим под личностные характеристики. Выбор ответа фиксируется напротив вопроса [23, с. 140].

Методика В.В. Бойко «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)» содержит 12 характеристик-утверждений, требующих ответа «да» или «нет».

Методика направлена на определение психологических, эмоциональных особенностей и психического состояния испытуемого, такого, как склонность к дистимии. Время проведения: 20-30 минут [20].

Опросник не подразумевает каких-либо ограничений по гендерным, социальным, психологическим признакам. Возрастное ограничение: от 14 лет. 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 [20].

Подводя итоги вышесказанного, можно утверждать, что данное исследование эмоциональной устойчивости у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Осуществлялась психологическая диагностика эмоциональной сферы подростков по следующим методикам: тестирование по методикам: методика В.В. Бойко «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)»; 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (фактор С); шкала эмоциональной стабильности-нестабильности Г. Айзенка.

2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе ГБОУ НПО «Профессиональное училище №127». Группа включает в себя 30 человек: 28 юношей, 2 девушки в возрасте от 15 до 17 лет. Интересы большинства учащихся группы соответствуют технической специальности. Ребята открыты взаимодействию, легко пошли на контакт и с интересом выполняли диагностические задания.

Отношения в группе приятельские, поддерживающие. Большую роль в формировании отношений и организации взаимодействия играет куратор группы. Куратор активно подключает студентов в мероприятия учреждения, проводит вне учебные мероприятия: совместные походы в кино, организует экскурсии по области, праздники.

Общая успеваемость – удовлетворительная, при этом явно отстающих студентов нет. Отношения между участниками группы находятся на начальном этапе формирования, так как группа сформирована в 2021 году.

Дисциплина и успеваемость в учебном коллективе удовлетворительная. Успеваемость во многом зависит от личного интереса студентов к учебным дисциплинам.

Часть студентов совмещают учебную деятельность с работой. Многие ребята планируют работать по осваиваемой профессии в будущем. Пять человек планируют получать высшее образование после окончания обучения.

Примечательно, что родители тоже принимают активное участие в образовательном процессе, организуя различные вне учебные мероприятия.

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по методике опросник ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), шкала «нейротизм» представлены на рисунке 4, таблице 2.1 приложения 2.

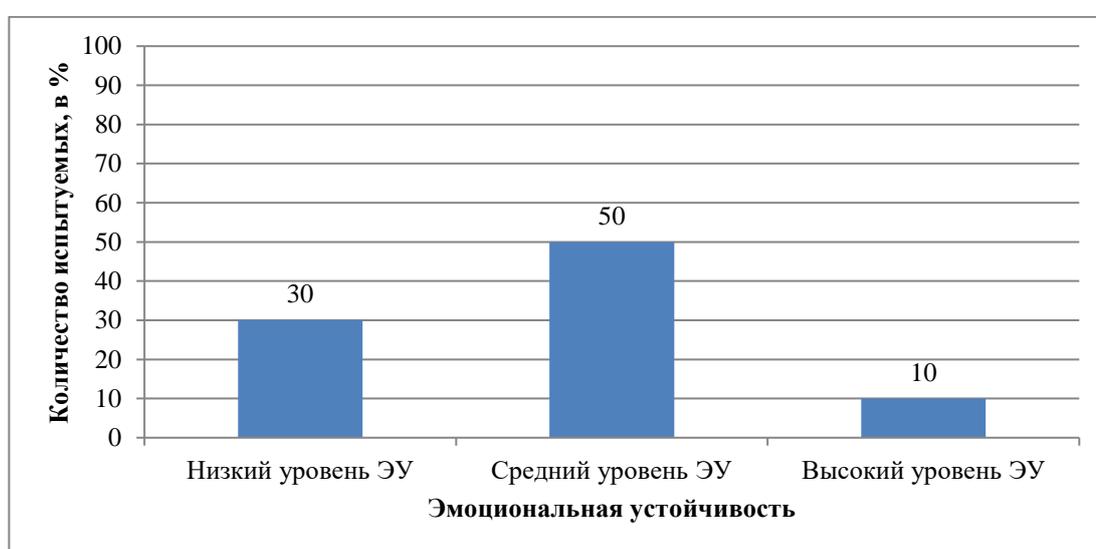


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по методике опросник ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), шкала «нейротизм»

Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 30% испытуемых (9 человек), что характеризует склонность к дезадаптивным формам поведения, лабильности настроения, дистимии, излишнем беспокойстве, вспыльчивости и острым реакциям на стресс.

Средний уровень эмоциональной устойчивости показывают 50% испытуемых (15 человек), это указывает на способность подростка управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях. С таким уровнем устойчивости подростки часто обладают высоким уровнем эмпатии, тенденцией к смене настроения. Подростки со средним уровнем эмоциональной устойчивостью склонны к переживанию из-за различных

проблемных ситуаций, но осознают свои ресурсы, и способность справиться со сложившейся ситуацией.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости демонстрируют 20% испытуемых (6 человек), это выражается в их эмоциональной стабильности, подростки с высоким уровнем ситуативной тревожности отличаются зрелостью, высокой способностью к адаптации, низким уровнем напряженности и суетливости, а также предрасположенности к коммуникабельности и лидерству.

Результаты диагностики по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности по фактору С предоставлены на рисунке 5, таблице 2.2 приложения 2.

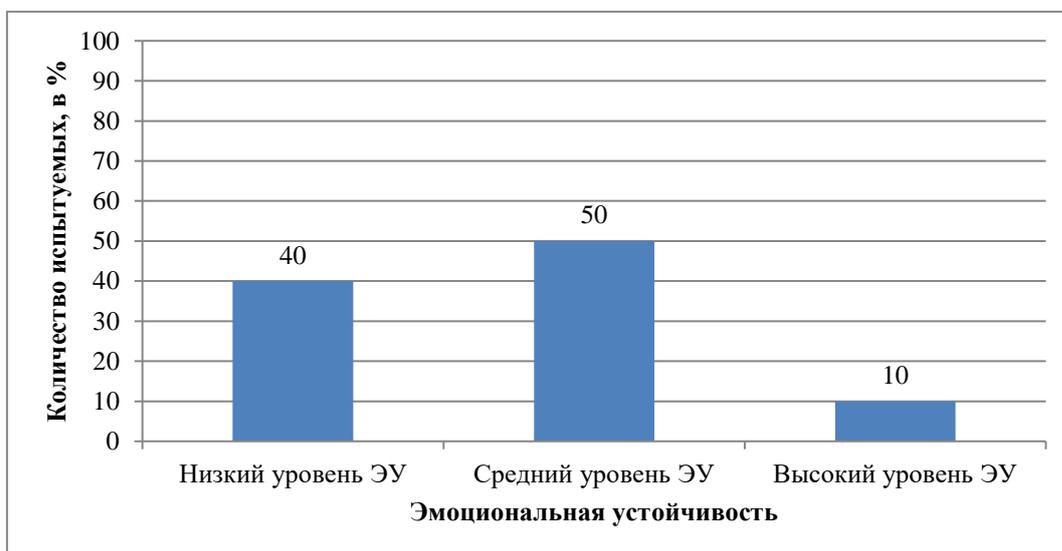


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности, фактор С

Низкий уровень эмоциональной устойчивости личности показывают 40% испытуемых (12 человек), это может проявляться как склонность к быстрой смене интересов, увлечений и настроения. Для подростков с низким уровнем эмоциональной устойчивости свойственна переменчивость в общении и отношениях, быстрая утомляемость, склонность к раздражительности. Возможно, низкий уровень устойчивости связан с

особенностями возраста, гормональным фоном или социальными явлениями внутри коллектива и вне его.

Средний уровень эмоциональной устойчивости личности выявлен у 50% испытуемых (15 человек), данный уровень может указывать, на то, что личность таких подростков не в полной мере интегрирована, это проявляется в эмоциональной незрелости, не хватает организованности, возможна дезадаптация. Могут возникать сложности, в способности сосредоточено работать и, не обращать внимание на отвлекающие факторы.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости показали 10% испытуемых (3 человека), это проявляется в целеустремленности личности, высокой самооценкой. Отмечается высокая устойчивость, касающаяся неблагоприятных факторов. Действия, поступки, увлечения, склонности и привязанности носят, как правило, устойчивый характер. Такие подростки способны найти в себе ресурсы для преодоления невзгод и трудностей жизни.

Результаты диагностики по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к дистимии» представлены на рисунке 6, таблице 2.3 приложения 2.

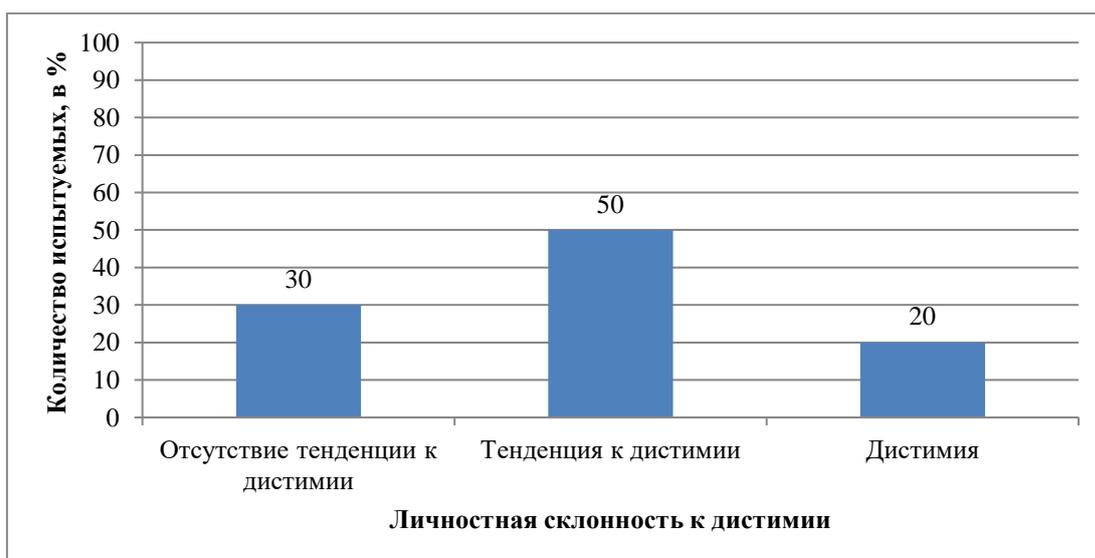


Рисунок 6 – Результаты исследования личностной склонности к дистимии у старших подростков по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к дистимии» (В. В. Бойко)

В результате исследования мы выявили, что в данной выборке отсутствует тенденция к дистимии у 30% (9 человек), дистимия выражена у 20% (6 человек), тенденция к дистимии определяется у 50% (15 человек).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у опрошенных есть тенденция к сниженному настроению – дистимии, являющейся мягкой формой депрессии. У людей, страдающими дистимией, часто выражены эмоциональный спад, тревожные состояния, апатия.

При дистимии характерна утрата интереса к повседневной деятельности, любимым занятиям. Проявляется чувство безнадежности, безвыходности и бессмысленности. Индивид имеет крайне низкую самооценку и чувство неполноценности. Такое состояние может протекать годами, препятствуя выстраиванию личных отношений, учебе, работе, жизнедеятельности в целом.

Исходя из результатов вышеизложенного, можно сделать вывод, что данная группа детей в количестве 30 человек нуждается в психолого-педагогическом сопровождении по формированию эмоциональной устойчивости, поэтому такие подростки являются целевой аудиторией программы по формированию эмоциональной устойчивости личности у подростков.

Выводы по II главе

Исследование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков реализовано в три этапа: поисково-подготовительный: формулировка проблемы исследования; изучение состояния проблемы: анализ психолого-педагогической литературы по теории изучаемого феномена; составление плана экспериментально-опытной работы, содержания и методики исследования. Формулирование рабочей гипотезы, цели и задач исследования. Подбор методов и методик исследования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков. Второй этап – опытно-экспериментальный. На данном этапе была проведена первичная

диагностика эмоциональной устойчивости личности у старших подростков и обработка данных; анализ и интерпретация. Третий этап – контрольно-обобщающий. На третьем этапе реализуется проверка гипотезы; интерпретация данных и формулирование выводов; математико-статистическая обработка; оформление курсовой работы.

Исследование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков реализовано с помощью следующих методов и методик: теоретические: анализ и моделирование, обобщение, целеполагание; эмпирические: констатирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика В.В. Бойко «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)»; 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (фактор С); шкала эмоциональной стабильности-нестабильности Г. Айзенка.

По результатам методики «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности Г. Айзенка», низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 30% испытуемых (9 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости показывают 50% испытуемых (15 человек). Высокий уровень эмоциональной устойчивости демонстрируют 20% испытуемых (6 человек).

По результатам методики «16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (фактор С)», низкий уровень эмоциональной устойчивости личности показывают 40% испытуемых (12 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости личности выявлен у 50% испытуемых (15 человек). Высокий уровень эмоциональной устойчивости показали 10% испытуемых (3 человека).

По результатам методики В.В. Бойко «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)», мы выявили, что в данной выборке отсутствует тенденция к дистимии у 30% (9 человек), дистимия выражена у 20% (6 человек), тенденция к дистимии определяется у 50% (15 человек).

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков

Цель программы: осуществить формирование эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

Задачи:

1. Создать психологически комфортные и безопасные условия для реализации процесса формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

2. Содействовать развитию эмоционального интеллекта старших подростков.

3. Организовать профилактику дистимии и склонности к ней.

4. Способствовать повышению психолого-педагогической компетенций педагогов, родителей, старших подростков посредством занятий и рекомендаций.

Методы реализации – упражнения, игры, мозговой штурм, арт-терапевтические техники.

Формы проведения – групповые практико-ориентированные занятия.

Каждое занятие выстроено по одной структуре:

1) ритуал приветствия: создание комфортной психологической атмосферы, содействие сплочению участников. Ритуал приветствия на протяжении всех занятий идентичен;

2) разминка – активизация психических процессов и побуждение к деятельности участников группы;

3) основное содержание занятия – комплекс игр, упражнений и техник;

4) подведение итогов и ритуал прощания: участники дают обратную связь по пройденным занятиям.

Программа ориентирована на студентов 1 курса СПО и включает в себя 10 занятий, продолжительностью 90 минут каждое.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип открытости.
2. Принцип «Я – сообщения», опирающийся на высказывания о своих чувствах и эмоциях от своего лица.
3. Принцип конфиденциальности, базирующийся на правиле «все, что происходит на занятиях, остается на занятиях».
4. Принцип «здесь и сейчас», подразумевающий высказывания о своих эмоциях, чувствах, переживаниях в актуальном времени и месте.

В постоянно меняющихся условиях, начиная с мировой ситуации и заканчивая личными жизненными условиям, жизненно необходимо быть эмоционально устойчивым перед событиями на пути, знать свои сильные и слабые стороны, уметь рефлексировать над происходящим и своими эмоциями, владеть навыками саморегуляции и заземления. В частности, в процессе перехода на новый этап обучения – из школы в колледж, крайне важно помочь подросткам в процессе преодоления проблем эмоциональной устойчивости. Такая потребность послужила фундаментом, на котором выстроена программа формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

Опишем содержание работы по формированию эмоциональной устойчивости личности старших подростков. Полное описание программы представлено в Приложении 3.

Занятие 1. «Мой автопортрет»

Цель: создать комфортные и безопасные условия, замотивировать участников программы.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповая, индивидуальная; упражнения, арт-терапевтическая техника.

Упражнение «Нить единства»

Цель: содействовать формированию чувства принадлежности к группе.

Постановка правил работы в группе на мероприятиях программы.

Цель: создать единое рабочее пространство; выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Упражнение «Зеркало эмоций»

Цель: содействовать формированию способности распознавать эмоции окружающих.

Арт-терапевтическая техника «Сад моей жизни»

Цель: оказать содействие в снятии эмоционального напряжения; в формировании навыков рефлексии.

Завершение и ритуал прощания «Желаю тебе...».

Занятие 2. «Что я чувствую, когда...».

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповая, индивидуальная; упражнения, арт-терапевтическая техника.

Цель: содействовать развитию умения распознавать собственные эмоции и чувства.

Арт-терапевтическая техника «Мое настроение»

Цель: изобразить свои актуальные эмоции и чувства на бумаге, описать их.

Упражнение «Крокодил эмоций»

Цель:

Техника «Сундучок счастья»

Цель: способствовать развитию воображения и проявлению собственного понимания эмоций.

Завершение. Подведение итогов и обратная связь.

Занятие 3. Мозговой штурм на тему «Хорошие плохие эмоции»

Цель: содействовать формированию коммуникативных навыков и умению выражать свою позицию.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповое обсуждение, мозговой штурм.

Обсуждение и подведение итогов.

Занятие 4. «Мое тело говорит...»

Цель: осуществить профилактику склонности к сниженному настроению (дистимии).

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповая, индивидуальная; упражнения, арт-терапевтическая техника.

Приветствие.

Техника «Карта моего тела»

Цель: содействовать формированию адекватного восприятия собственного тела.

Техника «Рисунки тела» Каждый по очереди ложится на большой лист бумаги, в то время как партнер обводит его.

Цель: создать условия для формирования коммуникативных навыков и взаимодействия с группой.

Завершение. Подведение итогов и обсуждение.

Занятие 5. «Мои границы»

Цель: способствовать формированию умения обозначать личные границы и умению соблюдать границы окружающих.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповая, индивидуальная; упражнения, арт-терапевтическая техника.

Приветствие.

Упражнение «Установление личной дистанции»

Цель: содействие обозначению личных границы в общении с окружающими.

Техника «Карта моих границ на большой планете»

Цель: сформировать представления о личных границах среди окружающих людей.

Упражнение «Моя звезда»

Цель: способствовать релаксации и снятию эмоционального напряжения.

Завершение. Подведение итогов и обсуждение.

Занятие 6. «Как снять эмоциональное напряжение?»

Цель: ознакомить участников со способами снятия эмоционального напряжения.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповая, индивидуальная; упражнения, мини-лекция, дискуссия.

Мини-лекция на тему: «Способы снятия эмоционального напряжения»

Упражнение «Стоп, напряжение»

Цель: отработать прием снятия напряжения экологичным способом.

Дискуссия в подгруппах

Цель: содействовать формированию понимания участниками своих эмоций и чувств.

Занятие 7. «Преодолеваю стресс»

Цель: ознакомить участников с феноменом стресса, последствиями его влияния и приемлемыми способами совладания.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповая, индивидуальная; упражнения, мини-лекция.

Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: ознакомить с теоретическим материалом и предложить упражнения на снятие стресса.

Дискуссия подгруппах.

Цель: отработать и закрепить пройденный материал.

Время выполнения: 30 минут.

Упражнение «Сердце нашего коллектива»

Цель: содействовать развитию эмпатии.

Занятие 8. «Как я бы это решил(а)?»

Цель: отработать полученные навыки в процессе решения ситуационных задач.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповая, индивидуальная; ситуационные задачи.

Ситуационные задачи.

Цель: создать условия для применения полученных знаний, умений и навыков, отработать на практическом решении задач посредством Я-сообщений.

Ситуационная задача.

Цель: научить участников через Я-сообщения находить решение конфликтной ситуации.

Занятие 9. Мозговой штурм

Цель: отработать полученные навыки по управлению эмоциями.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповое обсуждение, мозговой штурм.

Занятие 10. «Подведем итоги»

Цель: содействовать рефлексии участников, подведению итогов пройденных мероприятий.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Методы и формы проведения: групповое обсуждение, индивидуальная работа; арт-терапевтическая техника.

Упражнение «Кино моей жизни»

Цель: содействовать самоанализу, снятию интенсивности эмоций, связанных с конкретной прожитой ситуацией.

Техника «Письмо в будущее»

Цель: содействовать процессу целеполагания, построению картины будущего.

Завершение. Подведение итогов.

Таким образом, модель формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков построена на четырех блоках: теоретическом, диагностическом, формирующем, аналитическом. Применение методик психологической диагностики и методов реализации психолого-педагогической программы – являются прикладной составляющей модели.

Программа основана на внедрении занятий, содержащих в себе применение техник, упражнений, методик, направленных на формирование эмоциональной устойчивости личности старших подростков. В процессе реализации были использованы такие формы работы, как: практические занятия, групповое обсуждение, мозговой штурм, арт-терапевтические техники и приемы, ситуационные задачи.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После внедрения модели и реализации программы по формированию эмоциональной устойчивости личности старших подростков, была проведена повторная диагностика.

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по методике EPQ Г.Ю. Айзенка, шкала «нейротизм» представлены на рисунке 7, в таблице 4.1 приложения 4.

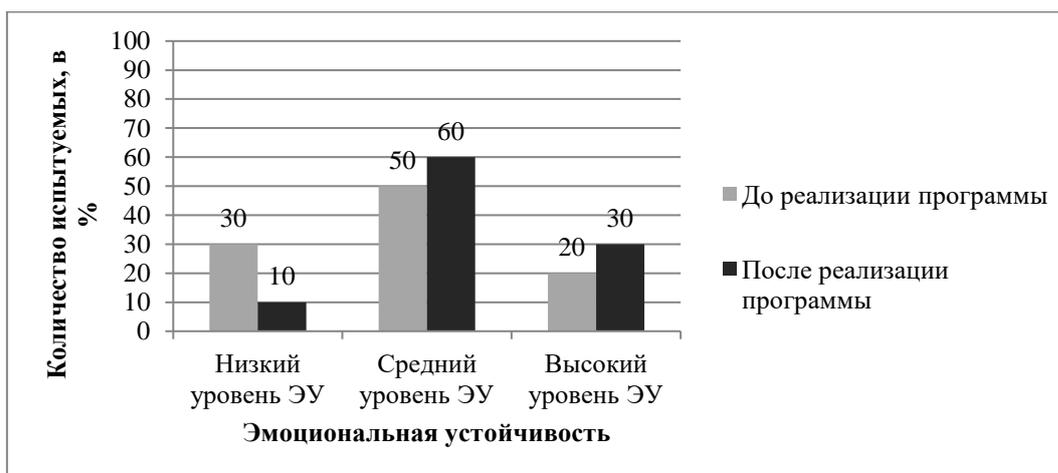


Рисунок 7 – Результаты контрольной диагностики уровня эмоциональной устойчивости личности старших подростков по методике опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), шкала «нейротизм», до и после реализации программы

Низкий уровень эмоциональной устойчивости после проведения программы выявлен у 10% испытуемых (3 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости показывают 60% испытуемых (18 человек), что говорит о повышении показателя и указывает на тенденцию к способности управлять собственными эмоциями. Высокий уровень эмоциональной устойчивости демонстрируют 30% испытуемых (9 человек), вместо 20% до проведения программы. Полученный результат отражает возникновение тенденции к повышению уровня эмоциональной устойчивости.

Результаты диагностики по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности по фактору С предоставлены на рисунке 8, таблице 4.2 приложения 4.

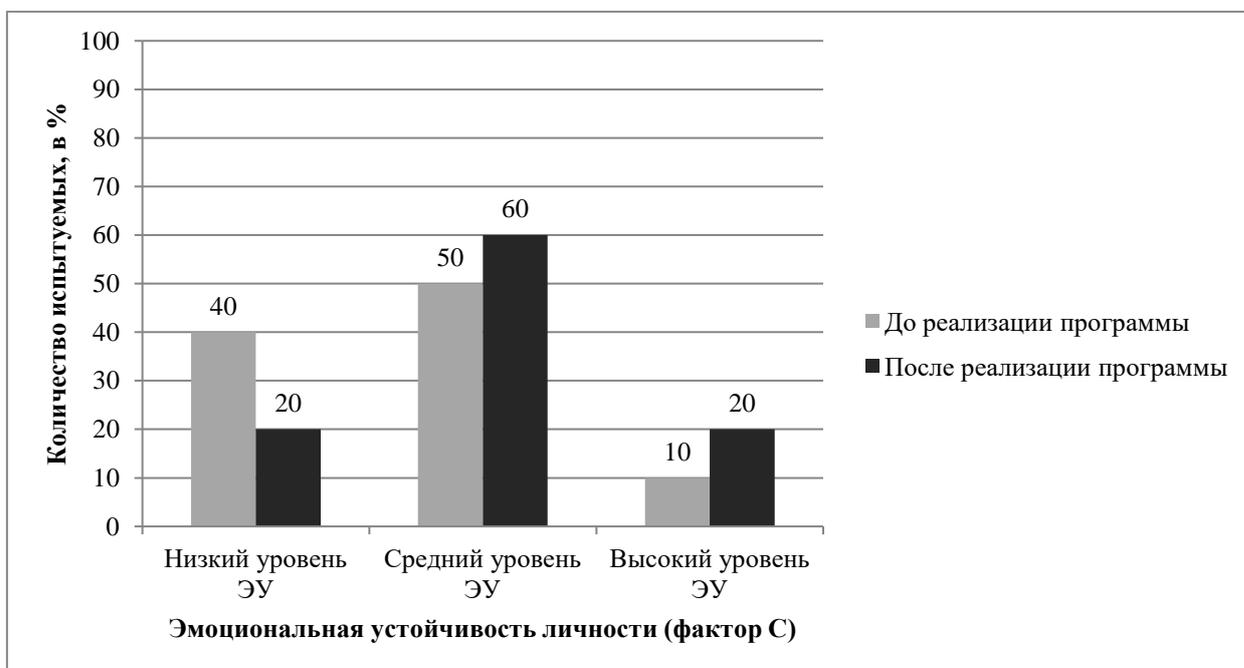


Рисунок 8 – Результаты контрольной диагностики уровня эмоциональной устойчивости личности старших подростков по опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности, фактор С, до и после реализации программы

После проведения программы низкий уровень эмоциональной устойчивости личности показывают 20% испытуемых (6 человек), что отражает снижение таких проявлений, как склонность к быстрой смене интересов, увлечений и настроения. Средний уровень эмоциональной устойчивости личности выявлен у 60% испытуемых (18 человек), что выше, чем до реализации программы – 50%, Высокий уровень эмоциональной

устойчивости показали 20% испытуемых (6 человек). Полученный результат отражает тенденцию к повышению уровня эмоциональной устойчивости.

Результаты диагностики по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к дистимии» представлены на рисунке 8, таблице 4.3 приложения 4.

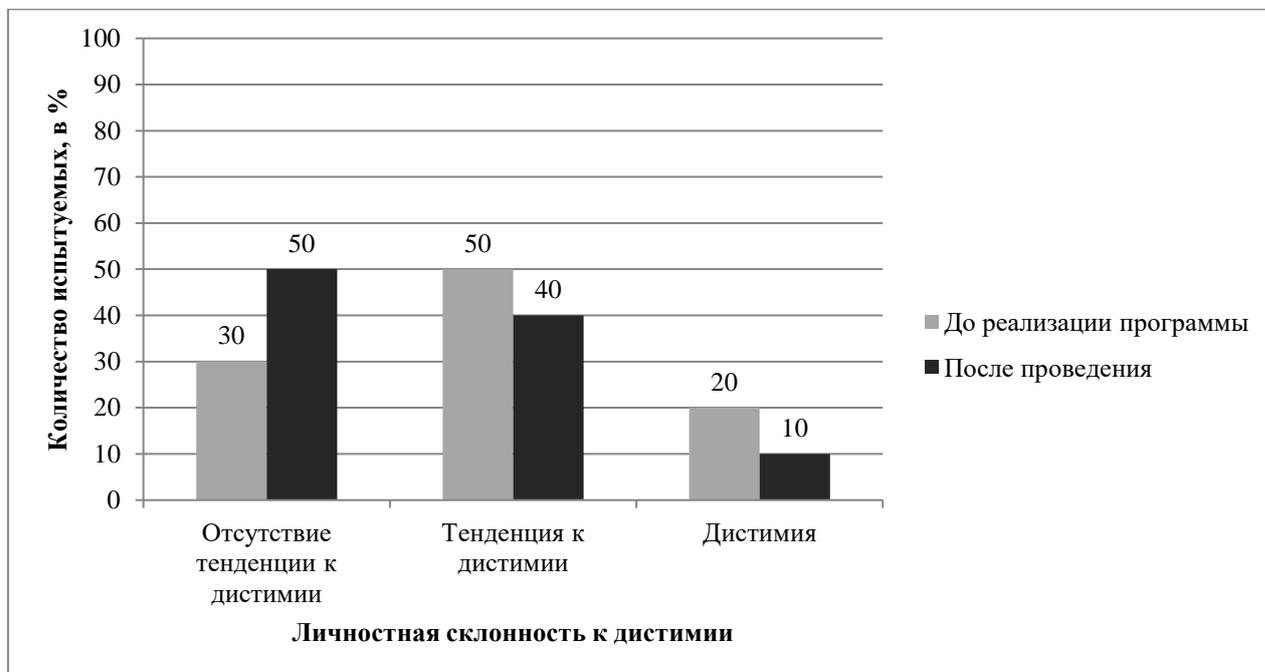


Рисунок 8 – Результаты контрольного исследования личностной склонности к дистимии у старших подростков по методике «Экспресс-диагностика личностной склонности к дистимии» (В. В. Бойко), до и после реализации программы

В результате исследования после проведения программы, мы выявили, что в данной выборке отсутствует тенденция к дистимии у 50% (15 человек), дистимия выражена у 10% (3 человека), тенденция к дистимии определяется у 40% (12 человек). Полученный результат отражает направление к снижению дистимии в группе.

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет Т-критерия Вилкоксона по показателю эмоциональной устойчивости по методике «Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)», шкала «нейротизм», представленные в приложении 4, таблице 4.4, рисунке 9.

Составим гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в повышении высокого уровня эмоциональной устойчивости не превосходит интенсивности сдвигов в снижении высокого уровня эмоциональной устойчивости.

H1: Интенсивность сдвигов в повышении высокого уровня эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в снижении высокого уровня эмоциональной устойчивости.

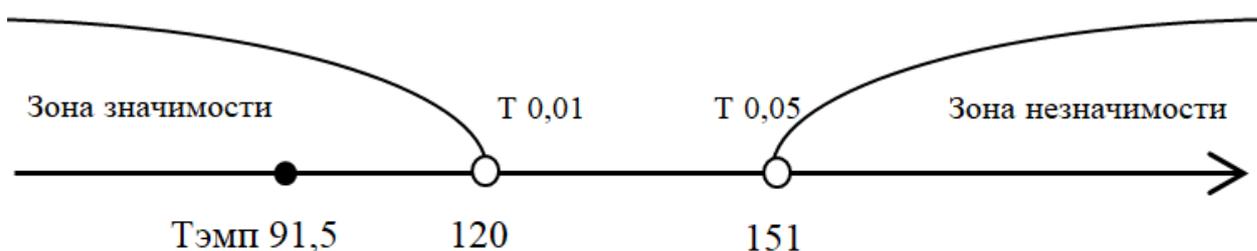


Рисунок 9 – Ось значимости

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

$$T_{эмп}=91,5$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$$T_{кр}=120 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=151 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня эмоциональной устойчивости личности превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня эмоциональной устойчивости личности.

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет Т-критерия Вилкоксона по показателю эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности по фактору С, представленные в приложении 4, таблице 4.5, рисунке 10.

Составим гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в повышении высокого уровня эмоциональной устойчивости не превосходит интенсивности сдвигов в снижении высокого уровня эмоциональной устойчивости.

H₁: Интенсивность сдвигов в повышении высокого уровня эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в снижении высокого уровня эмоциональной устойчивости.

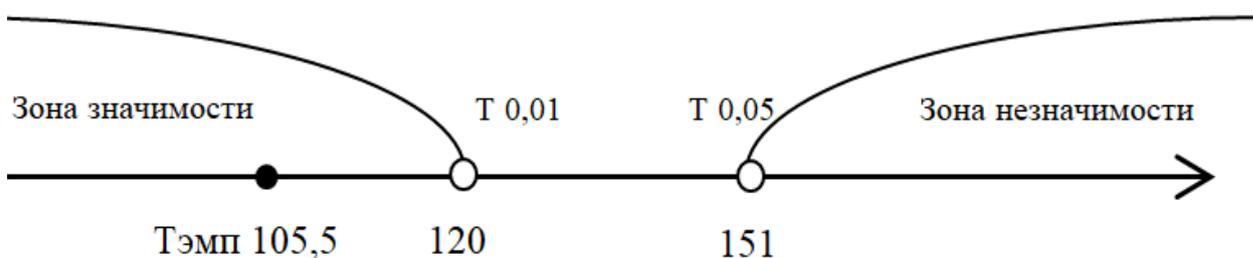


Рисунок 10 – Ось значимости

$$T_{эмп}=105,5$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$$T_{кр}=120 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=151 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H₁ принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня эмоциональной устойчивости личности превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня эмоциональной устойчивости личности.

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет Т-критерия Вилкоксона по показателю склонности к сниженному настроению (дистимии) по методике В.В. Бойко, представленные в приложении 4, таблице 4.6, рисунке 11.

Составим гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в снижении склонности к дистимии не превосходит интенсивности сдвигов в повышении склонности к дистимии.

H1: Интенсивность сдвигов в снижении склонности к дистимии превышает интенсивность сдвигов в повышении склонности к дистимии.

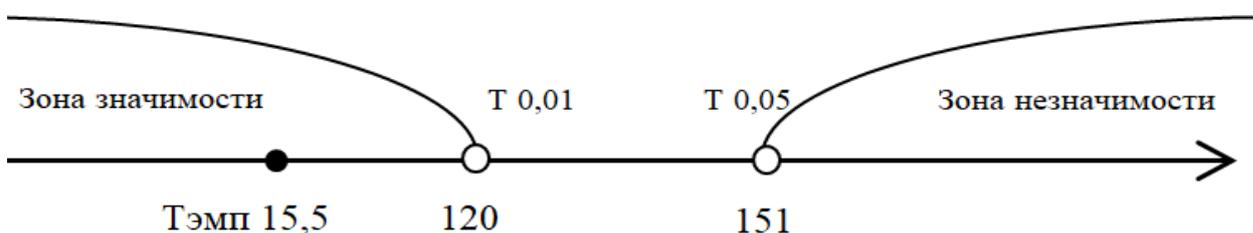


Рисунок 11 – Ось значимости

$$T_{эмп}=15,5$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$$T_{кр}=120 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=151 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в снижении склонности к дистимии превышает интенсивность сдвигов в повышении склонности к дистимии.

В результате повторной диагностики и математико-статистической обработки данных, нам удалось оценить эффективность разработанной и реализованной программы по формированию эмоциональной устойчивости личности старших подростков. Мы получили качественные и количественные изменения по повышению уровня эмоциональной устойчивости личности и снижению уровня склонности к сниженному настроению (дистимии).

3.3 Технологическая карта внедрения результатов в практику

Работа по формированию эмоциональной устойчивости личности старших подростков базируется на системном исполнении, для чего нами

была составлена технологическая карта внедрения результатов (Приложение 5), включающая семь этапов:

Этап 1. «Предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков». Он включает в себя следующие подцели: ознакомиться с проблематикой исследования в психолого-педагогической литературе; сформулировать цель и задачи исследования; изучить возрастные особенности старших подростков; построить дерево целей исследовательской работы; составить модель исследования.

Первый этап включает в себя осуществление анализа, синтеза, обобщения изученной проблемы исследования в психолого-педагогической литературе; определяются цели и задачи предмета внедрения; осуществляется анализ возрастной психологии в соответствии с темой исследования; производится анализ научной работы по целеполаганию и процессу моделирования; осуществляется подбор психодиагностических методик.

Методы работы: анализ литературы, поиск и подбор методик диагностики, целеполагание.

Формы работы: самостоятельное изучение психолого-педагогической литературы, консультации у научного руководителя.

Этап 2. «Целеполагание реализации программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков». Он включает в себя следующие задачи: ознакомиться с нормативными документами по проведению формирующей программы; поставить цель и задачи реализации формирующей программы; определить этапы исследования.

Второй этап базируется на ознакомлении и анализе регламентирующих и нормативных актов: ФЗ «Об образовании в РФ», локальные документы и программы; раскрытию целей и задач реализации программы, необходимости ее проведения; анализу условий поэтапной реализации формирующей программы.

Методы работы: анализ, обобщение научной литературы и нормативных, регламентирующих документов, целеполагание.

Формы работы: беседа, самостоятельное изучение.

Этап 3. «Формирование положительной установки на реализацию программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков». Этап основывается на формировании готовности к взаимодействию в процессе внедрения программы и сотрудничестве в реализации.

Формы работы: групповые практические занятия, беседа.

Этап 4. «Изучение предмета психолого-педагогической формирующей программы». Он включает в себя подцели: изучить с материалами по предмету исследования; рассмотреть содержание предмета исследования.

Содержание четвертого этапа базируется на анализе материалов предмета исследования, его содержания, изучении методов реализации исследования.

Методы работы: анализ, сбор информации.

Формы работы: самостоятельно изучение литературы, анализ, практические занятия.

Этап 5. «Реализация программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков». Включает в себя следующие задачи: организовать констатирующий эксперимент; создать необходимые условия для реализации программы; апробировать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

Содержание этапа включает в себя психодиагностическую деятельность по выбранным методикам, анализ условий для реализации программы, ее проведение.

Методы работы: исследовательская деятельность, проведение занятий, анализ результатов констатирующего исследования.

Формы работы: практические занятия, групповая работа.

Этап 6. «Совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы «Совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков». Этап включает в себя: определить результат реализации программы; модернизировать условия для проведения психолого-педагогической программы.

Содержание шестого этапа содержит анализ эффективности формирующей программы и условий ее реализации.

Методы работы: диагностика, обсуждение.

Формы работы: мониторинг, групповая работа.

Этап 7. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков». Включает в себя задачи: ознакомиться с опытами внедрения по проблеме исследования; организовать включение передового опыта внедрения; поддержать и соблюсти традиции работы над темой, сформировавшиеся на предыдущих этапах.

Содержание седьмого этапа базируется на деятельности по изучению, обобщению опыта, работе по проблеме исследования, методологической помощи во внедрении опыта реализации программы.

Методы работы: наблюдение, анализ, обсуждение, подведение итогов.

Формы работы: практические занятия, групповые и индивидуальные мероприятия.

Таким образом, после реализации программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков, мы теоретически обосновали технологическую карту внедрения результатов и составили рекомендации для педагогов, родителей, старших подростков.

Рекомендации педагогам:

1. Старайтесь поддерживать доверительный контакт со всеми учащимися и их родителями.

2. Подростковый возраст считается наиболее сенситивным к различным возникновениям девиаций в поведении, поэтому важно отслеживать среди учащихся возникновения тенденций к деструктивному поведению, употреблению алкоголя, наркотических веществ, суицидальным наклонностям [31, с. 198].

3. Важно содействовать учащимся в конструктивном решении возникающих конфликтов, научить грамотно выстраивать диалог, что можно реализовывать с применением сюжетно-ролевых игр, упражнений и ситуационных задач.

4. Старайтесь организовывать разнообразный досуг и внеучебные мероприятия: вылазки, экскурсии, тематические классные часы.

5. Важно поощрять инициативу подростков в организации досуга и участия в жизни класса и школы в целом, давать свободу выбора.

6. Интересуйтесь жизненной ситуацией в семье подростка, его увлечениями и времяпровождением. Если необходимо, предложите помощь психолога [32, с. 200].

Рекомендации старшим подросткам:

1. Качественный сон. Лишение сна может повлиять на то, как вы воспринимаете и реагируете на свое окружение. Фактически, недостаток сна может заставить людей более негативно реагировать на вещи, которые они иначе воспринимали бы как нейтральные.

Хороший ночной сон - одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать, чтобы уменьшить свою эмоциональную нестабильность и уменьшить раздражительность.

Что представляет собой «здоровый ночной сон»? Хотя ответ варьируется в зависимости от каждого человека, большинство взрослых должны стремиться проводить где-то от семи до девяти часов каждую ночь.

Перед засыпанием важно дать мозгу отдохнуть от информационных потоков, поэтому постарайтесь убрать телефон и выключить телевизор минимум за полчаса до сна. Перед засыпанием также рекомендуется

проветрить помещение. Не рекомендуется есть и пить напитки, содержащие кофеин перед сном [Цит. по: 36].

2. Занятия физической культурой, умеренные физические нагрузки. Физическая активность позволяет укреплять иммунитет и поддерживать тело в тонусе, а также позволяют поддерживать нервную систему и стабилизировать эмоциональное состояние [Цит. по: 36].

В свой распорядок дня вы можете включить 15-минутную зарядку, дыхательную гимнастику и даже йогу – это поможет бороться с ежедневным стрессом. Включите в свой распорядок дня тренировки, снижающие стресс.

3. Здоровое и сбалансированное питание. Часто, во время сильного стресса, мы начинаем либо переедать, либо вовсе забывать поесть. Как негативные, так и положительные эмоции могут способствовать формированию расстройств пищевого поведения. Старайтесь придерживаться здорового своевременного питания [Цит. по: 66].

Поддержание здорового питания поможет поддерживать собственное эмоциональное состояние и будет являться профилактикой дистимии.

4. Практикуйте уход за собой. Это может включать любые действия, которые помогают вам чувствовать удовлетворение и заботу, например: проводить время с друзьями и близкими; занятие хобби, которое вы находите умственно стимулирующим или веселым; участие в религиозных или духовных мероприятиях, если это соответствует вашему образу жизни; управление стрессом с помощью релаксации или медитации; забота о вашем здоровье в целом заключается в правильном питании, достаточном сне и физических упражнениях.

Время, которое вы потратите на программу самообслуживания, окупится, если вы сможете улучшить свое эмоциональное благополучие. Уход за собой может помочь вам справиться со своими симптомами - от того, чтобы уделить время себе, расслабиться, медитировать или даже побаловать себя [Цит. по: 64].

5. Создайте структуру расписания и планируйте свое время.

Когда вы обнаруживаете, что испытываете периоды эмоциональной нестабильности? Если вы чаще чувствуете их во время простоя, когда у вас нет запланированных других занятий, создание структурированного распорядка дня может помочь вам оставаться занятым и более эмоционально стабильным.

Соблюдение режима также может гарантировать, что вы выделите время для других полезных занятий, таких как физические упражнения, уход за собой и приготовление здоровой пищи [Цит. по: 68]. Она включает в себя обучение более осознанному и внимательному отношению к себе и своему окружению и побуждает вас жить в настоящем, не осуждая.

Что еще можно сделать, чтобы стать более эмоционально стабильным? Вы также можете попробовать простые вещи в пылу момента, чтобы немного успокоиться. Такие вещи, как: принятие горячей ванны для снятия эмоционального напряжения; прогулки на свежем воздухе и пребывание на природе; провести время без телефона или проведите цифровую детоксикацию на несколько часов; найти хобби и заниматься им в свободное время; погружение в музыку, которую вы любите; время в тишине и покое; объятия с близкими или любимыми питомцами [Цит. по: 67].

Рекомендации для родителей:

1. Будьте терпеливы. Подростковый возраст – время «гормонального бума», который сопровождается частыми сменами настроения и излишней эмоциональностью.

2. Важно помочь ребенку научиться дифференцировать и проговаривать свои эмоции и чувства, выходите на открытый диалог о том, что чувствуете сами. Можно использовать «Я-сообщения», например: «Я огорчен(а) тем, что вчера между нами произошло недопонимание» [33].

3. Старайтесь не отвечать манипуляциями на манипуляции.

4. Поощряйте и хвалите здоровую инициативу подростка в выборах и начинаниях.

5. В ситуациях эмоционального напряжения, старайтесь применять техники и способы выражения своих чувств, не перенося их на подростка.

6. В стрессовых ситуациях старайтесь не давать оценку действиям, чувствам и эмоциям подростка. В такие моменты важна поддержка.

7. Научите подростка принимать на себя ответственность за его совершенные действия и поступки, просить и принимать помощь от окружающих.

Таким образом, по результатам эмпирического исследования эмоциональной устойчивости личности сформированы психолого-педагогические рекомендации для педагогов, старших подростков и родителей, способствующие оптимизации образовательного процесса и формированию эмоциональной устойчивости.

Выводы по главе 3

Для управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков, мы разработали и провели формирующую программу, в реализации которой приняло участие 30 человек.

Целью программы является организация управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

Задачи:

1. Создать психологически комфортные и безопасные условия для реализации процесса формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

2. Содействовать развитию эмоционального интеллекта старших подростков.

3. Организовать профилактику дистимии и склонности к ней.

4. Способствовать повышению психолого-педагогической компетенций педагогов, родителей, старших подростков посредством занятий и рекомендаций.

Участники программы: студенты среднего профессионального образовательного учреждения, в количестве 30 человек.

Программа формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков включает в себя три блока: вводный, основной и заключительный.

Количество занятия – 10. Время продолжительности одного занятия – 90 минут.

После реализации программы мы получили следующие результаты, подтверждающие ее эффективность:

Низкий уровень эмоциональной устойчивости по методике Айзенка после проведения программы выявлен у 10% испытуемых (3 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости показывают 60% испытуемых (18 человек), что говорит о повышении показателя и указывает на тенденцию к способности управлять собственными эмоциями. Высокий уровень эмоциональной устойчивости демонстрируют 30% испытуемых (9 человек), вместо 20% до проведения программы. Полученный результат отражает возникновение тенденции к повышению уровня эмоциональной устойчивости.

Результаты диагностики по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности по фактору С, после проведения программы показывают, что: у 20% испытуемых (6 человек) выявлен низкий уровень эмоциональной устойчивости, что отражает снижение таких проявлений, как склонность к быстрой смене интересов, увлечений и настроения. Средний уровень эмоциональной устойчивости личности выявлен у 60% испытуемых (18 человек), что выше, чем до реализации программы – 50%, Высокий уровень эмоциональной устойчивости показали 20% испытуемых (6 человек). Полученный результат отражает тенденцию к повышению уровня эмоциональной устойчивости.

В результате исследования по методике В.В. Бойко после проведения программы, мы выявили, что в данной выборке отсутствует тенденция к

дистимии у 50% (15 человек), дистимия выражена у 10% (3 человека), тенденция к дистимии определяется у 40% (12 человек). Полученный результат отражает направление к снижению дистимии в группе.

Математико-статистическая обработка по Т-критерию Вилкоксона показала, что в результате реализации программы выявлен сдвиг в сторону повышения уровня эмоциональной устойчивости, снижению тенденции к сниженному настроению (дистимии).

С целью закрепления результатов программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков, была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, содержащую семь этапов: предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования; целеполагание реализации психолого-педагогической программы формирования; формирование положительной установки на реализацию программы; изучение предмета психолого-педагогической формирующей программы; реализация программы; совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы; распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы.

По результатам исследования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков составили психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов и учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, можно заключить, что эмоциональная устойчивость личности проявляется как способность человека к жизнедеятельности в неблагоприятных условиях, нестандартных ситуациях с помощью саморегуляции и управления собственными эмоциями.

Эмоциональная устойчивость может быть рассмотрена как способность адекватно реагировать на внешние раздражители, сохранять стабильное эмоциональное состояние при резких изменениях и стрессовых ситуациях. Личность, способная адаптироваться к изменениям внешней среды, минимизировав эмоциональные реакции, может считаться эмоционально устойчивой. Важно дифференцировать эмоции и способности ими управлять. Характеристиками эмоциональной устойчивости можно считать низкий уровень тревоги, отсутствие депрессии и проявлений агрессии.

Проведя анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, мы определили, что эмоциональная устойчивость – это способность сохранять свое эмоциональное равновесие в стрессовых обстоятельствах.

Старший подростковый и юношеский возраст наиболее сензитивен к развитию эмоциональной устойчивости, сознательной саморегуляции и самоконтроля. Показателями эмоциональной устойчивости у старших подростков могут быть следующие: стабильная адекватная самооценка, адекватное восприятие критики, волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, самоконтроль и самообладание. Эмоционально неуравновешенные или нестабильные люди демонстрируют отсутствие способности справляться с проблемами и раздражительностью, нуждаясь в постоянной помощи для выполнения повседневных задач.

Для нахождения цели управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков важно знать,

из чего она состоит. Состав цели лучше всего определить, разделив ее на задачи нижестоящего уровня.

«Дерево целей» - графически представленные взаимосвязи целей и задач. Осознание целей лежит в основе деятельности, поскольку цель деятельности – это её заранее запрограммированный результат.

Исходя из сформированного дерева целей, составлена модель управления формированием эмоциональной устойчивости личности у старших подростков.

Модель формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Исследование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков реализовано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование эмоциональной устойчивости личности у старших подростков проводилось с помощью следующих методик: методика В. В. Бойко «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)»; 16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (фактор С); шкала эмоциональной стабильности-нестабильности Г. Айзенка.

По результатам методики «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности Г. Айзенка», низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 30% испытуемых (9 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости показывают 50% испытуемых (15 человек). Высокий уровень эмоциональной устойчивости демонстрируют 20% испытуемых (6 человек).

По результатам методики «16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (фактор С)», низкий уровень эмоциональной устойчивости личности показывают 40% испытуемых (12 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости личности выявлен у 50% испытуемых (15

человек). Высокий уровень эмоциональной устойчивости показали 10% испытуемых (3 человека).

По результатам методики В. В. Бойко «Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)», мы выявили, что в данной выборке отсутствует тенденция к дистимии у 30% (9 человек), дистимия выражена у 20% (6 человек), тенденция к дистимии определяется у 50% (15 человек).

Низкий уровень эмоциональной устойчивости характеризует склонность к дезадаптивным формам поведения, лабильности настроения, дистимии, излишнем беспокойстве, вспыльчивости и острыми реакциями на стресс. Средний уровень эмоциональной устойчивости указывает на способность подростка управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях. Высокий уровень эмоциональной устойчивости выражается в их эмоциональной стабильности, подростки с высоким уровнем ситуативной тревожности отличаются зрелостью, высокой способностью к адаптации, низким уровнем напряженности и суетливости, а также предрасположенности к коммуникабельности и лидерству. Тенденция к сниженному настроению – дистимии, являющейся мягкой формой депрессии. У людей, страдающих дистимией, часто выражены эмоциональный спад, тревожные состояния, апатия.

По результатам исследования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков составили психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов и учащихся.

Для управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков, мы разработали и провели формирующую программу, в реализации которой приняло участие 30 человек.

Целью программы является организация управления процессом формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

Задачи:

1. Создать психологически комфортные и безопасные условия для реализации процесса формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков.

2. Содействовать развитию эмоционального интеллекта старших подростков.

3. Организовать профилактику дистимии и склонности к ней.

4. Способствовать повышению психолого-педагогической компетенций педагогов, родителей, старших подростков посредством занятий и рекомендаций.

Участники программы: студенты среднего профессионального образовательного учреждения, в количестве 30 человек.

Программа формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков включает в себя три блока: вводный, основной и заключительный.

Количество занятия – 10. Время продолжительности одного занятия – 90 минут.

После реализации программы мы получили следующие результаты, подтверждающие ее эффективность:

Низкий уровень эмоциональной устойчивости по методике Айзенка после проведения программы выявлен у 10% испытуемых (3 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости показывают 60% испытуемых (18 человек), что говорит о повышении показателя и указывает на тенденцию к способности управлять собственными эмоциями. Высокий уровень эмоциональной устойчивости демонстрируют 30% испытуемых (9 человек), вместо 20% до проведения программы. Полученный результат отражает возникновение тенденции к повышению уровня эмоциональной устойчивости.

Результаты диагностики по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности по фактору С, после проведения программы показывают, что: у 20% испытуемых (6 человек) выявлен низкий уровень эмоциональной

устойчивости, что отражает снижение таких проявлений, как склонность к быстрой смене интересов, увлечений и настроения. Средний уровень эмоциональной устойчивости личности выявлен у 60% испытуемых (18 человек), что выше, чем до реализации программы – 50%, Высокий уровень эмоциональной устойчивости показали 20% испытуемых (6 человек). Полученный результат отражает тенденцию к повышению уровня эмоциональной устойчивости.

В результате исследования по методике В.В. Бойко после проведения программы, мы выявили, что в данной выборке отсутствует тенденция к дистимии у 50% (15 человек), дистимия выражена у 10% (3 человека), тенденция к дистимии определяется у 40% (12 человек). Полученный результат отражает направление к снижению дистимии в группе.

Математико-статистическая обработка по Т-критерию Вилкоксона показала, что в результате реализации программы выявлен сдвиг в сторону повышения уровня эмоциональной устойчивости, снижению тенденции к сниженному настроению (дистимии).

С целью закрепления результатов программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков, была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, содержащую семь этапов: предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования; целеполагание реализации психолого-педагогической программы формирования; формирование положительной установки на реализацию программы; изучение предмета психолого-педагогической формирующей программы; реализация программы; совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы; распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы.

По результатам исследования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков составили психолого-педагогические рекомендации для родителей, педагогов и учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айгумова З. И. Исследование эмоциональной устойчивости подростков в контексте детско-родительских отношений / З. И. Айгумова, К. И. Чижова // Проблемы современного образования. – 2017. – № 5. – С.53-63.
2. Акрушенко А. В. Психология развития и возрастная психология : научная книга / А. В. Акрушенко. – Саратов : [б.и.] , 2012. – 127 с.
3. Алеева Ю. В. Развитие эмоционально-волевой устойчивости старших подростков / Ю. В. Алеева // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции Психологическое здоровье и психологическая культура в современном российском образовании. – 2015. – С. 33-34.
4. Антонова Е. А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности / Е. А. Антонова // Известия Саратовского университета. – Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – № 1. – Т.11. – С. 55-58.
5. Батюта М. Б. Возрастная психология: учебное пособие / М. Б. Батюта., Т. Н. Князева // Электрон. дан. – Москва: Логос, 2011. – 304 с. –URL: <http://www.iprbookshop.ru/9057> (дата обращения: 19.09.2022).
6. Вдовина Н. А. Формирование эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте / Н. А. Вдовина, М. Н Копнова // Евсевьевские Чтения. Сер. Наука и Образование: Актуальные психологические проблемы и опыт решения, 2016. – С. 125-130.
7. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Выготский. – Москва: Академия педагогических наук РСФСР, 2018. – 520 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.
8. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости личности : учебное пособие / Г. Ю. Гольева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – 105 с. – ISBN 978-5-93162-521-8.

9. Григорович Л. А. Педагогика и психология : учебное пособие / Л. А. Григорович, Т. Д. Марцинковская. – Москва: Гардарики, 2003. – 480 с.
10. Долгова В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография / В. И. Долгова. – Москва: КДУ, 2017. – 228 с. – ISBN 978-5-98227-711-4.
11. Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста: учебное пособие / К. Долджин, Ф. Райс, Р. Филипп, Д. Ким. – СанктПетербург: Питер, 2019. – 254 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.
12. Дружинин В. Е. Психология эмоций, чувств, воли / В. Е. Дружинин. – Москва : ТЦ Сфера, 2019. – 339 с. – ISBN 5-89144-343-0.
13. Дугинова Е. А. Формирование эмоциональной устойчивости педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья / Е. А. Дугинова // Инклюзивное образование: теория и практика: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 588- 595.
14. Ерёмина Е. С. Эмоциональная устойчивость как фактор успешной учебной деятельности личности в подростковом возрасте / Е. С. Ерёмина, Р. К. Карнеев // Материалы V Международной научно-практической конференции. Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития. – 2020. – С. 112-119.
15. Ефимова Е. М. Проблема устойчивости личности в исследованиях зарубежных ученых / Е. М Ефимова // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2015. – № 4. – С. 161-169.
16. Зинченко В. П. Большой психологический словарь : словарь для студентов высш. уч. заведений / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Санкт-Петербург: Прайм. – ЕВРОЗНАК, 2018. – 872 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
17. Истратова О. Н. Справочник психолога средней школы / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2018. – 512 с. – ISBN 5-222-04004-6.

18. Кипнис М. Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М. Ш. Кипнис. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.
19. Киселевская Н. А. Исследование эмоциональной устойчивости в подростковом и юношеском возрасте / Н. А. Киселевская // Наука и мир. – 2015. – № 3 (19). – С. 110-119.
20. Конеева Е. В. Проблемы психолого-социальной реабилитации подростков на основе оптимизации эмоциональной устойчивости / Е. В. Конеева, Т. И. Коток // Человеческий капитал, 2019. – № 6 – 2 (126). – С. 282-288.
21. Косикова Л. В. Особенности эмоциональной устойчивости и стиля саморегуляции поведения спортсменов-школьников, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта / Л. В. Косикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – С. 455-458.
22. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2018. – № 1. – С. 1-9.
23. Леонтьев А. А. Педагогическое общение: монография / А. А. Леонтьев. – Москва: Эль-Фа, 2020. – 92 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.
24. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – Санкт-Петербург : Изд-во «Сентябрь», 2018. – 260 с. – ISBN 5-94234-007-2
25. Матюшкина Е. В. Особенности эмоциональной устойчивости подростков / Е. В. Матюшкина // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. – 2019. – С. 164-168.
26. Немов Р. С. Психология: Общие основы психологии : учебное пособие / Р. С. Немов. – 4-е изд. – Москва: Владос, 2020. – 688 с. – ISBN 5-691-00553-7.

27. Ноговицына Н. М. Исследование уровня тревожности у подростков / Н. М. Ноговицына, Я. О. Лис // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64 – С. 338-341.
28. Основы психологии : практикум / ред.-сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 426 с. – ISBN 5-222-00483-X.
29. Педагогическая психология / под ред. Н. В. Ключевой. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 400 с. – ISBN 5-305-00083-1.
30. Перминов А. Н. Теоретический анализ понятия эмоциональной устойчивости будущих специалистов сервиса и туризма / А. Н. Перминов // Альманах современной науки и образования. – 2012. – № 11 (66). – С. 155–156.. – URL: <http://www.gramota.net/materials/1/2012/11/45> (дата обращения: 20.02.2023).
31. Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг : монография / Л. А. Петровская. – Москва: Смысл, 2017. – 236 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.
32. Петровская Л. А. Развитие компетентного общения как одно из направлений оказания психологической помощи / Л. А. Петровская, О. В. Соловьёва ; под ред. Ю. М. Жукова. – Москва: Смысл, 2016. – 373 с. – ISBN 0-333-75760-2.
33. Печеневская Е. И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков / Е. И. Печеневская // Концепт. – № 8. – С 1–10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanieemotsionalnoy-ustoychivosti-podrostkov> (дата обращения: 10.02.2023).
34. Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / В.А. Пономаренко // Вопросы психологии: электрон. журн. – URL: <http://www.vorpsy.ru/issues/1990/901/901106.htm> (дата обращения: 22.02.2023).
35. Посохова С. Т. Ментальный фактор в интеграции эмоций и коммуникации подростков / С. Т. Посохова, М. Х. Изотова // Психология человека в образовании. – 2019. – Т. 1 – № 3. – С 266-275.

36. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 607 с. – ISBN 5-318- 00668-Х.
37. Реан А. А. Социальная педагогическая психология : учебное пособие / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – Москва : Прайм-Еврознак, 2016. – 576 с. – ISBN 0-333-75760-2.
38. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / пер. с польск. Я. Рейковский. – М., 1979. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007809906> (дата обращения: 10.02.2023).
39. Сарычев С. В. Педагогическая психология: учебник / С. В. Сарычев, И. Н. Логвинов. – Москва : Питер, 2018. – 224 с. – ISBN 0-333-75760-2.
40. Сидоренко Е. А. Особенности старшего подросткового возраста / Е. А. Сидоренко // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 2. – С. 30–31. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/osobennosti-starshego-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 23.02.2023).
41. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Изд-во Речь, 2002. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.
42. Султанова И. В. Эмоциональная устойчивость в контексте психологических особенностей студенческого возраста / И. В. Султанова // Проблемы современного педагогического образования. – 2015. – № 46–1. – С. 158–165. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23377340> (дата обращения: 20.02.2023).
43. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков / Л. В. Тарабакина. – Москва : «Издательство Прометей», 2017. – 208 с. – ISBN 5-210-00125-3.
44. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых,

А. М. Прихожан. – Москва: Издательство Юрайт. – 2016. – 406 с. – ISBN 978-5-534-00489-2.

45. Троицкая Е. В. Исследование развития эмоциональной устойчивости и формирование навыков совладания со стрессом у детей старшего подросткового возраста / Е. В. Троицкая // Аллея науки. – 2018. – № 5 (21). – С. 984-989.

46. Уварина Н. В. Эмоциональная устойчивость как важнейший компонент профессиональной устойчивости педагога / Н. В. Уварина, А. В. Савченков // Вестник ЮУрГУ. – Сер. «Образование. Педагогические науки». – 2019. – Т. 11. – № 2. – С. 36-46.

47. Уланова А. Ю. Когнитивная регуляция эмоций и отношение к здоровью в подростковом возрасте / А. Ю. Уланова // Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2019. – № 3. – С. 379-387.

48. Устинова А. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и предпочитаемого стиля юмора в контексте профессионального общения / А.А. Устинова, А.А. Качина. Организационная психология. 2019. Т. 9. № 4. – С. 126-141.

49. Филиппова С. А. Сформированность эмоциональной устойчивости студентов к негативному влиянию информационной среды / С. А. Филиппова, С. В. Пазухина, Т. И. Куликова, Н. А. Степанова // 85 Вестник МГОУ. – (Психологические науки). – 2019. – №2. – ISSN: 2072- 8514 eISSN: 2310-7235.

50. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель – Москва: Генезис, 2017. – 243 с.– ISBN 978-5-98563-430-3.

51. Хухлаева О. В. Психология подростка : учеб. пособ. / Ольга Хухлаева. – Москва : Академия, 2014. – 160 с.

52. Шимановская Я. В. Актуализация психологических механизмов влияния эмоциональной устойчивости на девиантное поведение подростков /

Я. В. Шимановская, В. А. Морозов, Д. М. Макушина // Человеческий капитал. – 2019. – С. 271-276.

53. Шипова Т. В. Изучение особенностей эмоциональной устойчивости старшеклассников, обучающихся в различных типах школ / Т. В. Шипова // Юность большой волги сборник статей лауреатов XVIII межрегиональной конференции–фестиваля научного творчества учащейся молодежи. – 2016. – С. 345–349.

54. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 256 с. – ISBN 5-469- 01517-3.

55. Эйсмонт Н. Г. Теоретические основы и практика научных исследований : учеб. пособие / Н. Г. Эйсмонт, В. В. Даньшина, С. В. Бирюков. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-388-00230-3.

56. Эксакусто Т. В. Психодиагностика: коллекция тестов / Т. В. Эксакусто, О. Н. Истратова. – Москва : Феникс, 2016. – 375 с.

57. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. – Москва : АCADEMIA, 2019. – 360 с. – ISBN 978-5-7695-4068-4.

58. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : учебник для вузов / Эрик Эриксон. – М.: изд-во Прогресс, 2006. – 352 с. – ISBN 5-01-004479-X.

59. Ярошук Д. В. Эмоциональная устойчивость личности как фактор поведения в экстремальных ситуациях / Д. В. Ярошук // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Кредо», 2017. – С. 314-316.

60. Booth C., The CogBIAS longitudinal study of adolescence: cohort profile and stability and change in measures across three waves / C. Booth, A. Songco, S. Parsons // BMC Psychol. – 2019. – № 7. – P. 73.

61. Fenwick-Smith A. Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs: / A. Fenwick-

Smith, E.E. Dahlberg, & Thompson, S.C. Systematic // BMC Psychol. – 2018. – № 6 (30).

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

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

64. Khan Z. Employee emotional resilience during post-merger integration across national boundaries : Rewards and the mediating role of fairness norms / Z. Khan, V.Soundararajan, G.Wood, & M.F. Ahammad // World Business. – 2020. – T. 55(2).

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

66. Las Hayas C. A resilience-based intervention to promote mental well-being in schools : study rationale and methodology for a European randomized controlled trial / C. Las Hayas, I. Izco-Basurko, on behalf of the UPRIGHT consortium // BMC Public Health. – 2019. – № 19 (1413).

67. Pianta R.C. Children's school readiness skills across the pre-K year: Associations with teacher-student interactions, teacher practices, and exposure to academic content / R.C. Pianta, J.E. Whittaker, V. Vitiello, E. Ruzek, A. Ansari and other // Journal of Applied Developmental Psychology. – 2020. – 66. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101084> (дата обращения: 12.02.2023).

68. Torres M. M. Preschool interpersonal relationships predict kindergarten achievement : Mediated by gains in emotion knowledge / M.M. Torres, C.E. Domitrovich, K.L. Bierman // Journal of Applied Developmental

Psychology. – 2015. – Volume 39. – Pages 44-52. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.appdev> (дата обращения: 15.02.2023).

69. Weissenstein A. Measuring the ambiguity tolerance of medical students: a cross-sectional study from the first to sixth academic years / A. Weissenstein, S. Ligges, B. Brouwer, B. Marschall, H. Friederichs // BMC Fam. Pract. – Vol. 15. – 2014. – P. 6.

70. Yingmin C. Shyness and mobile phone dependency among adolescents / C. Yingmin, G. Yujie, L. Hongman, D. Qiuyue, S. Changlin, G. Fengqiang // A moderated mediation model of basic psychological needs and family cohesion. – 2021. – P. 121–130. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106239> (дата обращения: 17.02.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Психодиагностический инструментарий исследования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков

Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)

Описание. Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности подростка, формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек – человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик – учитель», «ученик – класс».

Обработка результатов.

Ключ 1.

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

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

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

Интерпретация результатов

1. Оценочная таблица для шкалы «Экстраверсия-интроверсия»

Интроверсия: значительная 1–7; умеренная 8–11

Экстраверсия: умеренная 12–18; значительная 19–24

2. Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость: высокая до 10; средняя 11–14;

Эмоциональная неустойчивость: высокая средняя 15–18; высокая очень 19–24;

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

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

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

2) Нейротизм – эмоциональная устойчивость. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость – черта, характеризующая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях.

Эмоциональная устойчивость характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях.

Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности.

Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях развивается невроз.

Инструкция. «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция». Бланк.

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата проведения _____

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

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

Личностный опросник Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности

Инструкция к опроснику Кеттелла.

Вам будет задан ряд вопросов, на каждый из которых Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов, тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская.

Не нужно много времени тратить на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову.

Отвечать надо приблизительно на 5 – 6 вопросов за минуту. Заполнение всего опросника должно занять у Вас около 50 мин.

Возможно, некоторые вопросы покажутся вам неясными или сформулированными не так подробно, как Вам хотелось бы. В таких случаях, отвечая, старайтесь представить

"среднюю", наиболее обычную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выбирайте свой ответ.

Старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным, неопределенным ответам, типа «не знаю», «нечто среднее» и т.п. Отвечайте честно и искренне. Не стремитесь произвести хорошее впечатление своими ответами.

Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Ваши ответы должны соответствовать действительности – в этом случае Вы сможете лучше узнать себя.

Тестовый материал к опроснику Р. Кеттелла.

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

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

Тестовый материал к опроснику Р. Кеттелла

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

18. Изредка я испытываю чувство внезапного страха или неопределенного беспокойства, сам не знаю от чего. а) да в) верно нечто среднее с) нет
19. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват: а) никакого чувства вины у меня не возникает в) верно нечто среднее с) я все же чувствую себя немного виноватым
20. На работе у меня бывает больше затруднений с людьми, которые: а) отказываюсь использовать современные методы в) не знаю, что выбрать с) постоянно пытаюсь что-то изменить в работе, которая и так идет нормально
21. Принимая решения, я руководствуюсь больше: а) сердцем в) сердцем и рассудком в равной мере с) рассудком
22. Люди были бы счастливее, если бы они больше времени проводили в обществе своих друзей. а) да в) верно нечто среднее с) нет
23. Строя планы на будущее, я часто рассчитываю на удачу. а) да в) затрудняюсь ответить с) нет
24. Разговаривая, я склонен: а) высказывать свои мысли сразу, как только они приходят в) верно нечто среднее с) Прежде хорошенько собраться с мыслями
25. Даже если я чем-нибудь сильно взбешен, я успокаиваюсь довольно быстро. а) да в) верно с) нет
26. При равной продолжительности рабочего дня и одинаковой зарплате мне было бы интереснее работать: а) столяром или поваром в) не знаю, что выбрать с) официантом в хорошем ресторане
27. У меня было: а) очень мало выборных должностей в) несколько с) много выборных должностей
28. Слово «Лопата» так относится к слову «копать», как слово «нож» к слову: а) острый в) резать с) точить
29. Иногда какая-нибудь навязчивая мысль не дает мне заснуть. а) да, это верно в) не уверен с) нет, это не верно
30. В своей жизни я, как правило, достигаю тех целей, которые ставлю перед собой. а) да, это верно в) не уверен с) нет, это не верно
31. Устаревший закон должен быть изменен: а) только после основательного обсуждения в) верно нечто среднее с) немедленно
32. Мне становится не по себе, когда дело требует от меня быстрых действий, которые как-то влияют на других людей. а) да, это верно в) верно нечто среднее с) нет, это не верно
33. Большинство знакомых считают меня веселым собеседником. а) да в) не уверен с) нет
34. Когда я вижу неопрятных, неряшливых людей: а) Меня это не волнует в) верно нечто среднее с) они вызывают у меня неприязнь и отвращение
35. Я слегка теряюсь, неожиданно оказавшись в центре внимания. а) да в) верно нечто среднее с) нет
36. Я всегда рад присоединиться к большой компании, например: встретится вечером с друзьями, пойти на танцы, принять участие в интересном общественном мероприятии. а) да в) верно нечто среднее с) нет
37. В школе я предпочитал: а) уроки музыки (пения) в) затрудняюсь сказать с) занятия в мастерских, ручной труд
38. Если меня назначают ответственным за что-либо, я настаиваю, чтобы мои распоряжения строго выполнялись, а иначе я отказываюсь от поручения. а) да в) иногда с) нет
39. Важнее, чтобы родители: а) способствовали тонкому развитию чувств у своих детей в) нечто среднее между а) и с) учили детей управлять своими чувствами

40. Участвуя в коллективной работе, я предпочел бы: а) попытаться внести улучшения в организацию работы в) верно нечто среднее с) вести записи и следить за тем, чтобы соблюдались правила
41. Время от времени я чувствую потребность заняться чем-нибудь, что требует значительных физических усилий а) да в) верно нечто среднее с) нет
42. Я предпочел бы общаться с людьми вежливыми и деликатными, чем с грубоватыми и прямолинейными. а) да в) верно нечто среднее с) нет
43. Когда меня критикуют на людях, это меня крайне угнетает. а) да в) верно нечто среднее с) нет
44. Если меня вызывает к себе начальник, я: а) использую этот случай, чтобы попросить о том, что мне нужно в) верно нечто среднее с) беспокоюсь, что сделал что-то не так
45. Я считаю, что люди должны очень серьезно подумать, прежде чем отказываться от опыта прошлых веков. а) да в) не уверен с) нет
46. Читая что-либо, я всегда хорошо осознаю скрытое намерение автора убедить меня в чем-то. а) да в) не уверен с) нет
47. Когда я учился в 9 – 11 классах, я участвовал в спортивной жизни школы: а) очень редко в) от случая к случаю с) довольно часто
48. Я поддерживаю дома хороший порядок и почти всегда знаю, что где лежит. а) да в) верно нечто среднее с) нет
49. Когда я думаю о том, что произошло в течение дня, я нередко испытываю беспокойство. а) да в) верно нечто среднее с) нет
50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я беседую, интересуются тем, что я говорю. а) да в) верно нечто среднее с) нет
51. Если бы мне пришлось выбирать, я предпочел бы быть: а) лесничим в) трудно выбрать с) учителем старших классов
52. Ко дню рождения, к праздникам: а) я люблю делать подарки в) затрудняюсь ответить с) считаю, что покупка подарков – несколько неприятная обязанность
53. Слово «усталый» так относится к слову «работа», как слово «гордый» к слову: а) улыбка в) успех с) счастливый
54. Какое из данных слов не подходит к двум остальным: а) свеча в) луна с) лампа
55. Мои друзья: а) меня не подводили в) изредка с) подводили довольно часто
56. У меня есть такие качества, по которым я определенно превосхожу других людей. а) да в) не уверен с) нет
57. Когда я расстроен, я всячески стараюсь скрыть свои чувства от других. а) да, это верно в) верно нечто среднее с) нет, это не верно
58. Мне хотелось бы ходить в кино, на разные представления и в другие места, где можно развлечься. а) чаще одного раза в неделю (чаще, чем большинство людей) в) примерно раз в неделю (как большинство) с) реже одного раза в неделю (реже, чем большинство)
59. Я думаю, что личная свобода в поведении важнее хороших манер и соблюдения этикета. а) да в) не уверен с) нет
60. В присутствии людей, более значительных, чем я (людей старше меня, или с большим опытом, или с более высоким положением), я склонен держаться скромно. а) да в) верно нечто среднее с) нет
61. Мне трудно рассказать что-либо большой группе людей или выступить перед большой аудиторией. а) да в) верно нечто среднее с) нет
62. Я хорошо ориентируюсь в незнакомой местности: легко могу сказать, где север, где юг, где восток или запад: а) да в) верно нечто среднее с) нет
63. Если бы кто-то разозлился на меня: а) я постарался бы его успокоить в) не знаю, что бы я предпринял с) это вызвало бы у меня раздражение

64. Когда я вижу статью, которую считаю несправедливой, я скорее склонен забыть об этом, чем с возмущением ответить автору а) да в) не уверен с) нет, это не верно
65. В моей памяти не задерживаются надолго несущественные мелочи, например, названия улиц, магазинов. а) да в) верно нечто среднее с) нет
66. Мне могла бы понравиться профессия ветеринара, который лечит и оперирует животных. а) да в) трудно сказать с) нет
67. Я ем с наслаждением и не всегда столь тщательно забочусь о своих манерах, как это делают другие люди. а) да, это верно в) не уверен с) нет, это не верно
68. Бывают периоды, когда мне ни с кем не хочется встречаться. а) очень редко в) среднее между а) и с) довольно часто
69. Иногда мне говорят, что мой голос и вид слишком явно выдают мое волнение. а) да в) среднее между а) и с) нет
70. Когда я был подростком и мое мнение расходилось с родительским, я обычно: а) оставался при своем мнении в) среднее между а) и с) уступал, признавая их авторитет
71. Мне хотелось бы работать в отдельной комнате, а не вместе с коллегами. а) да в) не уверен с) нет
72. Я предпочел бы жить тихо, так, как мне нравится, нежели быть предметом восхищения благодаря своим успехам. а) да в) верно нечто среднее с) нет
73. Во многих отношениях я считаю себя вполне зрелым человеком. а) это верно в) не уверен с) это неверно
74. Критика в том виде, в каком ее осуществляют многие люди, скорее выбивает меня из колеи, чем помогает. а) часто в) изредка с) никогда
75. Я всегда в состоянии строго контролировать проявление своих чувств. а) да в) верно нечто среднее с) нет
76. Если бы я сделал полезное изобретение, я предпочел бы: а) работать над ним в лаборатории дальше в) трудно выбрать с) позаботиться о его практическом использовании
77. Слово «удивление» так относится к слову «необычный», как слово «страх» к слову: а) храбрый в) беспокойный с) ужасный
78. Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным: а) $\frac{3}{7}$ в) $\frac{3}{9}$ с) $\frac{3}{11}$
79. Мне кажется, что некоторые люди не замечают или избегают меня, хотя и не знаю, почему. а) верно в) не уверен с) неверно
80. Люди относятся ко мне более доброжелательно, чем я того заслуживаю своим добрым к ним отношением. а) очень часто в) иногда с) никогда
81. Употребление нецензурных выражений мне всегда противно (даже если при этом нет лица другого пола) а) да в) среднее между а) и с) с) нет
82. У меня, безусловно, меньше друзей, чем у большинства людей. а) да в) среднее между а) и с) с) нет
83. Очень не люблю бывать там, где не с кем поговорить. а) верно в) не уверен с) неверно
84. Люди иногда называют меня легкомысленным, хотя и считают приятным человеком. а) да в) среднее между а) и с) с) нет
85. В различных ситуациях в обществе я испытывал волнение, похожее на то, которое испытывает человек перед выходом на сцену. а) довольно часто в) изредка с) едва ли когда-нибудь
86. Находясь в небольшой группе людей, я довольствуюсь тем, что держусь в стороне и по большей части предоставляю говорить другим. а) да в) верно нечто среднее с) нет
87. Мне больше нравится читать: а) реалистические описания острых военных и политических конфликтов в) не знаю, что выбрать с) роман, возбуждающий воображения и чувства
88. Когда мною пытаются командовать, я нарочно делаю все наоборот. а) да в) верно нечто среднее с) нет

89. Если начальство или члены семьи в чем-то меня упрекают, то, как правило, только за дело. а) верно в) среднее между а) и с) с) неверно
90. Мне не нравится манера некоторых людей «установиться» и бесцеремонно смотреть на человека в магазине или на улице. а) верно в) верно нечто среднее с) неверно
91. Во время продолжительного путешествия я предпочел бы: а) читать что-нибудь сложное, но интересное в) не знаю, что выбрал бы с) провести время, беседуя с попутчиком
92. В шутках о смерти нет ничего дурного или противного хорошему вкусу. а) да в) верно нечто среднее с) нет, не согласен
93. Если мои знакомые плохо обращаются со мной и не скрывают своей неприязни: а) это несколько меня не угнетает в) верно нечто среднее с) я падаю духом
94. Мне становится не по себе, когда мне говорят комплименты и хвалят в лицо. а) верно в) верно нечто среднее с) неверно
95. Я предпочел бы иметь работу: а) с четко определенным и постоянным заработком в) верно нечто среднее с) с более высокой зарплатой, которая бы зависела от моих усилий и продуктивности
96. Мне легче решить трудный вопрос или проблему: а) если я обсуждаю их с другими в) верно нечто среднее с) если я обдумываю их в одиночестве
97. Я охотно участвую в общественной жизни, в работе разных комиссий и т.д. а) да в) верно нечто среднее с) нет
98. Выполняя какую-либо работу, я не успокаиваюсь, пока не будут учтены даже самые незначительные детали. а) верно в) верно нечто среднее с) неверно
99. Иногда совсем незначительные препятствия очень сильно раздражают меня. а) да в) верно нечто среднее с) нет
100. Я сплю крепко, никогда не разговариваю во сне. а) да в) верно нечто среднее с) нет
101. Если бы я работал в хозяйственной сфере, мне было бы интереснее: а) работать с клиентами в) нечто среднее с) работать с документацией
102. Слово «размер» так относится к слову «длина», как слово «нечестный» к слову: а) тюрьма в) грешный с) укравший
103. АБ так относится к ГВ, как СР к: а) ПО в) ОП с) ТУ
104. Когда люди ведут себя неблагоразумно и безрассудно: а) я отношусь к этому спокойно в) верно нечто среднее с) испытываю к ним чувство презрения
105. Когда я слушаю музыку, а рядом громко разговаривают: а) это мне не мешает, я могу сосредоточиться в) верно нечто среднее с) это портит мне все удовольствие и злит меня
106. Думаю, что обо мне правильнее сказать, что я: а) вежливый и спокойный в) верно нечто среднее с) энергичный и напористый
107. Я считаю, что: а) жить нужно по принципу «делу время – потехе час» в) нечто среднее между а) и с) с) жить нужно весело, не особенно заботясь о завтрашнем дне
108. Лучше быть осторожным и ожидать малого, чем заранее радоваться, в глубине души предвкушая успех. а) согласен в) не уверен с) не согласен
109. Если я задумываюсь о возможных трудностях в своей работе: а) я стараюсь заранее придумать, как с ними справиться в) верно нечто среднее с) думаю, что справлюсь с ними, когда они появятся
110. Я легко осваиваюсь в любом обществе: а) да в) не уверен с) нет
111. Когда нужно немного дипломатии и умения убедить людей в чем-нибудь, обычно обращаются ко мне. а) да в) верно нечто среднее с) нет
112. Мне было бы интереснее: а) консультировать молодых людей, помогать им в выборе работы в) затрудняюсь ответить с) работать инженером – экономистом

113. Если я абсолютно уверен, что человек поступает несправедливо или эгоистично, я заявляю ему об этом, даже если это грозит мне некоторыми неприятностями. а) да в) верно нечто среднее с) нет

114. Иногда я в шутку делаю какое-нибудь дурашливое замечание только для того, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут. а) да в) верно нечто среднее с) нет

115. Я бы с удовольствием работал в газете обозревателем театральных постановок, концертов и т.п. а) да в) не уверен с) нет

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

117. Если мне кто-то говорит то, что, как мне известно, не соответствует действительности, я скорее подумаю: а) «Он – лжец» в) верно нечто среднее с) «Видимо, его неверно информировали»

118. Предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание, даже если я не сделал ничего дурного, возникает у меня: а) часто в) иногда с) никогда

119. Мнение, что болезни вызываются психическими причинами в той же мере, что и физическими (телесными), значительно преувеличено. а) да в) верно нечто среднее с) нет

120. Торжественность, красочность должны обязательно сохраняться в любой важной государственной церемонии. а) да в) верно нечто среднее с) нет

121. Мне не приятно, если люди считают, что я слишком невыдержан и пренебрегаю правилами приличия. а) очень в) немного с) совсем не беспокоит

122. Работая над чем-то, я предпочел бы делать это: а) в коллективе в) не знаю, что выбрал бы с) самостоятельно

123. Бывают периоды, когда трудно удержаться от чувства жалости к самому себе. а) часто в) иногда с) никогда

124. Зачастую люди слишком быстро выводят меня из себя. а) да в) верно нечто среднее с) нет

125. Я всегда могу без особых трудностей избавиться от старых привычек и не возвращаться к ним больше. а) да в) верно нечто среднее с) нет

126. При одинаковой зарплате я предпочел бы быть: а) адвокатом в) затрудняюсь выбрать с) штурманом или летчиком

127. Слово «лучше» так относится к слову «наихудший», как слово «медленнее» к слову: а) скорый в) наилучший с) быстрееший

128. Какое из следующих сочетаний знаков должно продолжить этот ряд: X0000XX000XXX? а) 0XXX в) 00XX с) X000

129. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я иногда чувствую себя не в состоянии это сделать. а) согласен в) верно нечто среднее с) не согласен

130. Обычно я могу сосредоточено работать, не обращая внимания на то, что люди вокруг меня шумят. а) да в) верно нечто среднее с) нет

131. Бывает, что я говорю незнакомым людям о вещах, которые кажутся мне важными, независимо от того, спрашивают меня об этом или нет а) да в) верно нечто среднее с) нет

132. Я провожу много свободного времени, беседуя с друзьями о тех приятных событиях, которые мы вместе пережили когда-то. а) да в) верно нечто среднее с) нет

133. Мне доставляет удовольствие совершать рискованные поступки только ради забавы. а) да в) верно нечто среднее с) нет

134. Меня очень раздражает вид неубранной комнаты. а) да в) верно нечто среднее с) нет

135. Я считаю себя очень общительным (открытым) человеком. а) да в) верно нечто среднее с) нет
136. В общении с людьми: а) я не стараюсь сдерживать свои чувства в) верно нечто среднее с) я скрываю свои чувства
137. Я люблю музыку: а) легкую, живую, холодноватую в) верно нечто среднее с) эмоционально насыщенную и сентиментальную
138. Меня больше восхищает красота стиха, чем красота и совершенство оружия. а) да в) не уверен с) нет
139. Если мое удачное замечание осталось незамеченным: а) я не повторяю его в) затрудняюсь ответить с) повторяю свое замечание снова
140. Мне бы хотелось вести работу среди несовершеннолетних правонарушителей. а) да в) не уверен с) нет
141. Для меня более важно: а) сохранять хорошие отношения с людьми в) верно нечто среднее с) свободно выражать свои чувства
142. В туристском путешествии я предпочел бы придерживаться программы, составленной специалистами, нежели самому планировать свой маршрут. а) да в) не уверен с) нет
143. Обо мне справедливо думают, что я упорный и трудолюбивый человек, но успехов добиваюсь редко. а) да в) не уверен с) нет
144. Если люди злоупотребляют моим расположением к ним, я не обижаюсь и быстро забываю об этом. а) согласен в) не уверен с) не согласен
145. Если бы в группе разгорелся жаркий спор: а) мне было бы любопытно, кто выйдет победителем в) верно нечто среднее с) я бы очень хотел, чтобы все закончилось мирно
146. Я предпочитаю планировать свои дела сам, без постороннего вмешательства и чужих советов. а) да в) верно нечто среднее с) нет
147. Иногда чувство зависти влияет на мои поступки. а) да в) верно нечто среднее с) нет
148. Я твердо убежден, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право настоять на своем. а) да в) не уверен с) нет
149. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь обо всем, что меня ожидает. а) да в) иногда с) нет
150. Если я участвую в какой-нибудь игре, а окружающие громко высказывают свои соображения, меня это не выводит из равновесия. а) согласен в) не уверен с) не согласен
151. Мне кажется, интереснее быть: а) художником в) не знаю, что выбрать с) директором театра или киностудии
152. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным: а) какой-либо в) несколько с) большая часть
153. Слово «пламя» так относится к слову «жара», как слово «роза» к слову: а) шипы в) красные лепестки с) запах
154. У меня бывают такие волнующие сны, что я просыпаюсь: а) часто в) изредка с) практически никогда
155. Даже если многое против успеха какого-либо начинания, я все-таки считаю, что стоит рискнуть. а) да в) верно нечто среднее с) нет
156. Мне нравятся ситуации, в которых я невольно оказываюсь в роли руководителя, потому что лучше всех знаю, что должен делать коллектив. а) да в) верно нечто среднее с) нет
157. Я предпочел бы одеваться скорее скромно, так, как все, чем броско и оригинально. а) согласен в) не уверен с) не согласен
158. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка. а) согласен в) не уверен с) не согласен

159. Порой я пренебрегаю добрыми советами людей, хотя и знаю, что не должен этого делать. а) изредка в) вряд ли когда-нибудь с) никогда
160. Принимая решения, я считаю для себя обязательным учитывать основные нормы поведения: «что такое хорошо и что такое плохо». а) да в) верно нечто среднее с) нет
161. Мне не нравится, когда люди смотрят, как я работаю. а) да в) верно нечто среднее с) нет
162. Не всегда можно осуществить что-либо постепенными, умеренными методами, иногда необходимо применить силу. а) согласен в) верно нечто среднее с) не согласен
163. В школе я предпочитал (предпочитаю) а) украинский (русский) язык в) трудно сказать с) математику или арифметику
164. Иногда у меня бывали огорчения из-за того, что люди говорили обо мне дурно за глаза без всяких на то оснований. а) да в) затрудняюсь ответить с) нет
165. Разговоры с людьми заурядными, связанными условностями и своими привычками: а) часто бывают весьма интересны и содержательны в) верно нечто среднее с) раздражают меня, так как беседа вертится вокруг пустяков и ей недостает глубины
166. Некоторые вещи вызывают во мне такой гнев, что я предпочитаю вообще о них не говорить. а) да в) верно нечто среднее с) нет
167. В воспитании важнее: а) окружить ребенка любовью и заботой в) верно нечто среднее с) выработать у ребенка желательные навыки и взгляды
168. Люди считают меня спокойным, уравновешенным человеком, который остается невозмутимым при любых обстоятельствах. а) да в) верно нечто среднее с) нет
169. Я думаю, что наше общество, руководствуясь целесообразностью, должно создавать новые обычаи и отбрасывать в сторону старые привычки и традиции. а) да в) верно нечто среднее с) нет
170. У меня бывали неприятные случаи из-за того, что, задумавшись, я становился невнимателен. а) едва ли когда-нибудь в) верно нечто среднее с) несколько раз
171. Я лучше усваиваю материал: а) читая хорошо написанную книгу в) верно нечто среднее с) участвуя в коллективном обсуждении
172. Я предпочитаю действовать по-своему, вместо того чтобы придерживаться общепринятых правил. а) согласен в) не уверен с) не согласен
173. Прежде чем высказать свое мнение, я предпочитаю подождать, пока не буду полностью уверен в своей правоте. а) всегда в) обычно с) только если это практически возможно
174. Иногда мелочи нестерпимо действуют на нервы, хотя я и понимаю, что это пустяки. а) да в) верно нечто среднее с) нет
175. Я не часто говорю под влиянием момента такое, о чем мне позже приходится пожалеть. а) согласен в) не уверен с) не согласен
176. Если бы меня попросили организовать сбор денег на подарок кому-нибудь или участвовать в организации юбилейного торжества: а) я согласился бы в) не знаю, что сделал бы с) сказал бы, что, к сожалению, очень занят
177. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным: а) широкий в) зигзагообразный с) прямой
178. Слово «скоро» так относится к слову «никогда», как слово «близко» к слову: а) нигде в) далеко с) прочь
179. Если я совершил какой-то промах в обществе, я довольно быстро забываю об этом. а) да в) верно нечто среднее с) нет
180. Окружающим известно, что у меня много разных идей, и я почти всегда могу предложить какое-то решение проблемы. а) да в) верно нечто среднее с) нет

181. Пожалуй, для меня более характерна: а) нервозность при встрече с неожиданными трудностями в) не знаю, что выбрать с) терпимость к желаниям (требованиям) других людей.

182. Меня считают очень восторженным человеком. а) да в) верно нечто среднее с) нет

183. Мне нравится работа разнообразная, связанная с частыми переменами и поездками, даже если она немного опасна. а) да в) верно нечто среднее с) нет

184. Я человек весьма пунктуальный и всегда настаиваю на том, чтобы все выполнялось как можно точнее. а) согласен в) верно нечто среднее с) не согласен

185. Мне доставляет удовольствие работа, которая требует особой добросовестности и тонкого мастерства. а) да в) верно нечто среднее с) нет

186. Я принадлежу к числу энергичных людей, которые всегда чем-то заняты. а) да в) не уверен с) нет

187. Я добросовестно ответил на все вопросы и ни одного не пропустил. а) да в) не уверен с) нет

Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)

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;

5-9 баллов – заметна тенденция к пониженному настроению;

4 балла и меньше – тенденция к пониженному настроению отсутствует.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоциональной устойчивости личности старших подростков

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка

№	Шифр	Баллы	Уровень эмоциональной устойчивости
1	120	15	Низкий
2	130	18	Низкий
3	140	17	Низкий
4	150	14	Средний
5	160	11	Средний
6	170	11	Средний
7	180	12	Средний
8	190	14	Средний
9	200	16	Низкий
10	210	18	Низкий
11	220	18	Низкий
12	230	13	Средний
13	240	13	Средний
14	250	11	Средний
15	260	12	Средний
16	270	12	Средний
17	280	6	Высокий
18	290	5	Высокий
19	300	7	Высокий
20	310	7	Высокий
21	320	8	Высокий
22	330	13	Средний
23	340	14	Средний

24	350	11	Средний
25	360	12	Средний
26	370	12	Средний
27	380	17	Низкий
28	390	17	Низкий
29	400	16	Низкий
30	410	6	Высокий

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности, фактор С

№	Шифр	Баллы	Стены	Уровень эмоциональной устойчивости
1	120	6	1	Низкий
2	130	8	2	Низкий
3	140	8	2	Низкий
4	150	9	3	Низкий
5	160	6	1	Низкий
6	170	4	1	Низкий
7	180	15	6	Средний
8	190	14	5	Средний
9	200	13	5	Средний
10	210	17	7	Средний
11	220	18	7	Средний
12	230	6	1	Низкий
13	240	8	2	Низкий
14	250	8	2	Низкий
15	260	9	3	Низкий
16	270	6	1	Низкий
17	280	4	1	Низкий
18	290	19	8	Высокий
19	300	14	5	Средний

20	310	17	7	Средний
21	320	11	4	Средний
22	330	21	9	Высокий
23	340	15	6	Средний
24	350	14	5	Средний
25	360	14	5	Средний
26	370	17	7	Средний
27	380	20	8	Высокий
28	390	13	5	Средний
29	400	14	5	Средний
30	410	13	5	Средний

Таблица 3 – Результаты диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)

Шифр	Общий балл	Дистимия	Тенденция к дистимии	Отсутствие тенденции к дистимии
1.	2			+
2.	5		+	
3.	8		+	
4.	9		+	
5.	10	+		
6.	3			+
7.	7		+	
8.	6		+	
9.	6		+	
10.	10	+		
11.	10	+		
12.	5		+	
13.	4			+
14.	4			+

15.	8		+	
16.	10	+		
17.	8		+	
18.	2			+
19.	7		+	
20.	5		+	
21.	4			+
22.	4			+
23.	8		+	
24.	10	+		
25.	5		+	
26.	4			+
27.	4			+
28.	8		+	
29.	10	+		
30.	8		+	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков

Занятие 1. «Мой автопортрет»

Цель: создать комфортные и безопасные условия, замотивировать участников программы.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки, клубок ниток.

1. Упражнение «Нить единства»

Цель: содействовать формированию чувства принадлежности к группе.

Время выполнения: 10 минут.

Я очень рада нашей встрече! У меня в руках цветной клубочек, но он не простой. Мы будем передавать его друг другу и говорить хорошие слова, например, «У тебя сегодня красивые глаза» и т.д. После ритуала приветствия идет обсуждение прошлого занятия, как музыка помогает нам преодолеть плохое настроение и т.д.

2. Постановка правил работы в группе на мероприятиях программы.

Цель: создать единое рабочее пространство; выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Время выполнения: 20 минут.

Инструкция: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения.

Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Правила

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

3. Упражнение «Зеркало эмоций»

Цель: содействовать формированию способности распознавать эмоции окружающих.

Время выполнения: 20 минут.

Встаньте напротив соседа, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции.

Радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном.

Удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» — спокойно закройте глаза.

Гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне всё это надоело!»

Счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбку.

Повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, любящие, завистливые глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции.

4. Арт-терапевтическая техника «Сад моей жизни»

Время выполнения: 40 минут.

Цель: оказать содействие в снятии эмоционального напряжения; в формировании навыков рефлексии.

Участникам необходимо на листе бумаги изобразить «Сад своей жизни», используя карандаши, краски, кисти. Обсуждение:

Где этот сад находится? Это место существует в реальности или оно фантастическое? Кто ухаживает за садом и ухаживает ли? Доступен ли сад людям? Если доступен, то кому? Если нет, то какие причины?

5. Завершение и ритуал прощания «Желаю тебе...».

Участники по кругу оставляют пожелания друг другу.

Занятие 2. «Что я чувствую, когда...».

Цель: содействовать развитию умения распознавать собственные эмоции и чувства.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, ручки, краски.

Арт-терапевтическая техника «Мое настроение»

Цель: изобразить свои актуальные эмоции и чувства на бумаге, описать их.

Время выполнения: 20 минут.

Каждому участнику предоставляются листы А4, кисти, краски. Необходимо сделать рисунок в свободной форме на заданную тему, затем описать.

Упражнение «Крокодил эмоций»

Цель: содействовать в проявлении эмоциональных состояний.

Время выполнения: 30 минут.

Материалы: карточки с названиями эмоций. Ход упражнения: Один из участников вытягивает карточку с эмоцией и показывает ее. Затем это же состояние показывают все члены группы.

Техника «Ларец счастья»

Цель: способствовать развитию воображения и проявлению собственного понимания эмоций.

Время выполнения 40 минут.

Представь, что тебе дали волшебный ларец. Он может быть размером с коробку из-под обуви, величиною с дом или даже больше. В этом ларце могут находиться только радостные вещи. Ты можешь положить в ларец все то, что тебя радует, и там это будет в сохранности. Ты можешь заглянуть в свой ларец в любой момент, когда тебе нужно взбодриться. Что ты положишь в ларец? Закрой глаза и подумай о том, что доставляет тебе радость. Нарисуй или построй свой ларец счастья и наполни его изображениями того, что тебе нравится.

Завершение. Подведение итогов и обратная связь.

Занятие 3. Мозговой штурм на тему «Хорошие плохие эмоции»

Цель: содействовать формированию коммуникативных навыков и умению выражать свою позицию.

Участникам предлагается разделиться на две подгруппы, каждая из которых будет представлять две полярные позиции: 1 подгруппа – даст обоснование эмоциям и их проявлению исключительно с положительной стороны; 2 подгруппа – даст обоснование эмоциям исключительно с негативной стороны.

Обсуждение и подведение итогов.

Занятие 4. «Мое тело говорит...»

Цель: организовать профилактику склонности к снижению настроению (дистимии).

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки.

Приветствие.

1. Техника «Карта моего тела»

Многие молодые люди видят себя в частях, сосредотачиваясь на отдельных чертах или частях тела. Очень часто им не нравятся черты своего тела. Это упражнение дает возможность исследовать фрагментарное или негативное восприятие самого себя и начать движение к цельному и более положительному взгляду на самого себя.

Первая «карта». «Закрой глаза, сядь удобнее и обратись к своему телу. Почувствуй ту часть тела, которая тебе нравится. Затем ту часть тела, которая тебе меньше нравится или больше напряжена. Представьте части тела, на которых вы сосредоточивались — в виде фрагментов разного цвета, размера и форм. Изобразите это в виде рисунков. (Обсуждение рисунков с партнером.)

Вторая «карта». «На второй "карте" соедини вместе фрагменты, чтобы получился единый образ вместо множества частей. Например, если первая карта выглядела как группа островов, вторая карта должна выглядеть как континент.

Используйте цвет, форму, текстуру, чтобы сделать карту своего тела как можно красивее и отчетливее. Создавая образ, не забудь любовно включить все части тела. Создай образ, который принимает все аспекты тела». «Сравните вторые рисунки в общей группе. Все отличаются, каждый рисунок — уникален. Если вы уберете или измените любую из частей - это уже будет другой рисунок. Так приятно соединять фрагменты, ведь каждая часть придает нечто оригинальное всему образу».

2. Техника «Рисунки тела» Каждый по очереди ложится на большой лист бумаги, в то время как партнер обводит его.

Вариант 1. Дети раскрашивают свои контуры (их просят быть как можно ближе к реальности). Эти изображения могут стать основой для обсуждения, подчеркивающего различные вопросы: «Есть ли явно преувеличенные области? Пропущенные? О чем говорит цвет? Что чувствует человек по отношению к своему рисунку? Как он себя видит? Почему?»

Вариант 2. Вместо того чтобы раскрашивать контур «близко к реальности», их можно раскрасить «эмоционально» («раскрась области, которые тебе нравятся/не нравятся/напряжены/где живет страх/уверенность и т. д.»).

Завершение. Подведение итогов и обсуждение.

Занятие 5. «Мои границы»

Цель: способствовать формированию умения обозначать личные границы и умению соблюдать границы окружающих.

Приветствие.

1. Упражнение «Установление личной дистанции»

Цель: содействие обозначению личных границы в общении с окружающими.

Ход упражнения.

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция». Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки, они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной. Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скажет «стоп», то есть, пока ему не начинает становиться дискомфортно.

Затем участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы: Были ли сложности в выполнении упражнения? Всем ли было легко говорить «Стоп», какие чувства вы при этом испытывали? Что вы думаете о своём личном пространстве?

2. Техника «Карта моих границ на большой планете»

Цель: сформировать представления о личных границах среди окружающих людей.

Группе необходимо на ватмане совместно изобразить свое поле границ. При этом важно участникам суметь договориться, если возникают спорные моменты.

Что показалось наиболее полезным? Возникли ли затруднения при выполнении упражнения? Если возникли, то какие?

3. Упражнение «Моя звезда»

Цель: способствовать релаксации и снятию эмоционального напряжения.

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка). А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо. И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

Завершение. Подведение итогов и обсуждение.

Занятие 6. «Как снять эмоциональное напряжение?»

Цель: ознакомить участников со способами снятия эмоционального напряжения.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, ручки.

1. Мини-лекция на тему: «Способы снятия эмоционального напряжения»

Время выполнения: 20 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

2. Упражнение «Стоп, напряжение»

Время выполнения: 10 минут.

Цель: отработать прием снятия напряжения экологичным способом.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше. Анализ: Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: содействовать формированию понимания участниками своих эмоций и чувств.

Время выполнения: 1 час.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей. Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

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

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

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене? А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Занятие 7. «Преодолевая стресс»

Цель: ознакомить участников с феноменом стресса, последствиями его влияния и приемлемыми способами совладания.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, ручки.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: ознакомить с теоретическим материалом и предложить упражнения на снятие стресса.

Время выполнения: 30 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука». Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной

зависимости. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: отработать и закрепить пройденный материал.

Время выполнения: 30 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

3. Упражнение «Сердце нашего коллектива»

Цель: содействовать развитию эмпатии.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг! Анализ: Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение? Понравилась ли вам это упражнение? Что вам нравится в этом сердце? Легко ли было сказать что-нибудь приятное? Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

Занятие 8. «Как я бы это решил(а)?»

Цель: отработать полученные навыки в процессе решения ситуационных задач.

Методы и формы работы: групповое обсуждение.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

1. Ситуационные задачи.

Инструкция: участникам необходимо передать информацию через Я-сообщение.

Участникам раздаются карточки с описанием проблемных ситуаций и вариантами высказываний в виде «Ты-сообщений» и «Я-сообщений». Необходимо выбрать те, которые наиболее соответствуют «Я-сообщению».

Ситуация 1. Вам необходимо сделать определенную работу дома (например: написать доклад), а ваш близкий человек (родитель, ребенок, друг и т.д.) - постоянно отвлекает вас: задает вопросы, просит почитать, показывает свои рисунки. Выберете наиболее подходящее выражение:

1. «Перестань меня дергать. Займись каким-нибудь делом и не приставай ко мне, пока я работаю».

2. «Извини, я сейчас очень занят(а). Когда я закончу свою работу, то обязательно проведу с тобой время».

3. «Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».

Ситуация 2. Ваш друг (или подруга) систематически опаздывает на встречи. Выберете наиболее подходящее выражение, чтобы обозначить свою позицию:

1. «Хватит опаздывать, начни выходить из дома вовремя».

2. «Меня очень расстраивает то, что приходится долго ждать. Я трачу свое время и начинаю злиться».

2. Ситуационная задача.

Цель: научить участников через Я-сообщения находить решение конфликтной ситуации.

Инструкция: у вас создались натянутые отношения с коллегой. Причины этого Вам не совсем ясны, но нормализовать отношения необходимо, чтобы не страдала работа. Каковы Ваши действия? Обыграйте ситуацию, применяя Я-высказывание.

Инструкция: ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет миротворца, арбитра.

Конфликтные ситуации проигрываются.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы: какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы? какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры? как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Занятие 9. Мозговой штурм

Цель: отработать полученные навыки по управлению эмоциями.

Методы и формы работы: групповое обсуждение.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: удивление, страх, удовольствие, радость. А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты. Задание 1-й группе: как побороть страх? Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу. Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...» Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями. А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Занятие 10. «Подведем итоги»

Цель: содействовать рефлексии участников, подведению итогов пройденных мероприятий.

Оборудование: бумага, карандаши, ручки.

Методы и формы работы: групповая и индивидуальная.

1. Упражнение «Кино моей жизни»

Время проведения: 30 минут

Цель: содействовать самоанализу, снятию интенсивности эмоций, связанных с конкретной прожитой ситуацией.

Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их в данный момент, решение которой они ищут, и кратко, в 1-2 предложениях, записать суть данной проблемы (2- 3 минуты). Потом их просят представить, что им нужно написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему.

Сценарий должен включать описание 4- 5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?

Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?

Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводился 8-12 минут. Не обязательно создавать подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. Когда сценарии готовы, участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2- 3 минуты). Желательно сопровождать этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры, будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент. Упражнение предъявляет повышенные требования к интеллектуальным возможностям участников, подразумевает развитость их воображения и способность к зрительному представлению возникших идей. Следует избегать его проведения в группах, участники которых не обладают такими качествами.

2. Техника «Письмо в будущее»

Цель: содействовать процессу целеполагания, построению картины будущего.

Время проведения: 30 минут.

Участникам предлагается написать письмо себе в будущее.

Вопросы для обратной связи: какие эмоции после написания письма вы испытываете? Легко ли было писать себе в будущее? Возникли ли затруднения, если возникли, то какие?

Завершение. Подведение итогов.

Вопросы для подведения итогов: что нового вы для себя узнали на наших занятиях? Какие техники и приемы помогут вам в будущем? Что показалось наиболее простым и сложным? Удалось ли завести новых друзей?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка

№	Шифр	Баллы	Уровень эмоциональной устойчивости
1	120	12	Средний
2	130	11	Средний
3	140	17	Низкий
4	150	13	Средний
5	160	13	Средний
6	170	12	Средний
7	180	12	Средний
8	190	14	Средний
9	200	3	Высокий
10	210	18	Низкий
11	220	4	Высокий
12	230	14	Средний
13	240	15	Средний
14	250	13	Средний
15	260	14	Средний
16	270	14	Средний
17	280	3	Высокий
18	290	3	Высокий
19	300	3	Высокий
20	310	3	Высокий
21	320	4	Высокий
22	330	11	Средний
23	340	11	Средний

24	350	13	Средний
25	360	14	Средний
26	370	14	Средний
27	380	18	Низкий
28	390	11	Средний
29	400	4	Высокий
30	410	4	Высокий

Таблица 4.2 – Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, фактор С

№	Шифр	Баллы	Стены	Уровень эмоциональной устойчивости
1	120	14	5	Средний
2	130	19	8	Средний
3	140	14	5	Средний
4	150	5	1	Низкий
5	160	8	2	Низкий
6	170	4	1	Низкий
7	180	20	8	Высокий
8	190	20	8	Высокий
9	200	15	6	Средний
10	210	14	5	Средний
11	220	15	6	Средний
12	230	8	2	Низкий
13	240	6	1	Низкий
14	250	19	8	Высокий
15	260	12	4	Средний
16	270	11	4	Средний
17	280	6	1	Низкий
18	290	20	8	Высокий
19	300	12	4	Средний

20	310	15	6	Средний
21	320	18	7	Средний
22	330	22	9	Высокий
23	340	17	7	Средний
24	350	15	6	Средний
25	360	18	7	Средний
26	370	15	6	Средний
27	380	22	9	Высокий
28	390	16	6	Средний
29	400	15	6	Средний
30	410	11	4	Средний

Таблица 4.3 – Результаты диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)

Шифр	Общий балл	Дистимия	Тенденция к дистимии	Отсутствие тенденции к дистимии
1.	1			+
2.	2			+
3.	2			+
4.	2			+
5.	7		+	
6.	3			+
7.	4			+
8.	4			+
9.	6		+	
10.	7		+	
11.	7		+	
12.	6		+	
13.	3			+
14.	3			+

15.	8		+	
16.	10	+		
17.	8		+	
18.	2			+
19.	7		+	
20.	5		+	
21.	4			+
22.	4			+
23.	10	+		
24.	8		+	
25.	5		+	
26.	4			+
27.	4			+
28.	3			+
29.	7		+	
30.	10	+		

Таблица 4.4 – Результаты математико-статистической обработки данных диагностики уровня эмоциональной устойчивости старших подростков по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	15	12	-3	3	18
2	18	11	-7	7	24
3	17	17	0	0	0
4	14	13	-1	1	2.5
5	11	13	2	2	10.5
6	11	12	1	1	2.5
7	14	12	-2	2	10.5
8	14	14	0	0	0

9	16	3	-13	13	26
10	18	18	0	0	0
11	18	4	-14	14	27
12	13	14	1	1	2.5
13	13	15	2	2	10.5
14	11	13	2	2	10.5
15	12	14	2	2	10.5
16	12	14	2	2	10.5
17	6	3	-3	3	18
18	5	3	-2	2	10.5
19	7	3	-4	4	21
20	7	3	-4	4	21
21	8	4	-4	4	21
22	13	11	-2	2	10.5
23	14	11	-3	3	18
24	11	13	2	2	10.5
25	12	14	2	2	10.5
26	12	14	2	2	10.5
27	17	18	1	1	2.5
28	17	11	-6	6	23
29	16	4	-12	12	25
30	6	4	-2	2	10.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					91.5

$T_{эмп}=91,5$

По таблице приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$T_{кр}=120$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=151$ ($p \leq 0.05$)

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение T, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня эмоциональной устойчивости личности превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня эмоциональной устойчивости личности.

Таблица 4.5 – Результаты математико-статистической обработки данных диагностики уровня эмоциональной устойчивости по личностному опроснику Р.Б. Кэттела 16 факторов личности, фактор С

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	6	14	8	8	27
2	8	19	11	11	28.5
3	8	14	6	6	24.5
4	9	5	-4	4	20.5
5	6	8	2	2	10
6	4	4	0	0	0
7	15	20	5	5	22.5
8	14	20	6	6	24.5
9	13	15	2	2	10
10	17	14	-3	3	17.5
11	18	15	-3	3	17.5
12	6	8	2	2	10
13	8	6	-2	2	10
14	8	19	11	11	28.5
15	9	12	3	3	17.5
16	6	11	5	5	22.5
17	4	6	2	2	10
18	19	20	1	1	2.5
19	14	12	-2	2	10
20	17	15	-2	2	10
21	11	18	7	7	26
22	21	22	1	1	2.5
23	15	17	2	2	10
24	14	15	1	1	2.5
25	14	18	4	4	20.5
26	17	15	-2	2	10

27	20	22	2	2	10
28	13	16	3	3	17.5
29	14	15	1	1	2.5
30	13	11	-2	2	10
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					105.5

$$T_{эмп}=105,5$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$$T_{кр}=120 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=151 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня эмоциональной устойчивости личности превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня эмоциональной устойчивости личности.

Таблица 4.6 – Результаты математико-статистической обработки данных диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	1	-1	1	2.5
2	5	2	-3	3	11.5
3	8	2	-6	6	16
4	9	2	-7	7	17
5	10	7	-3	3	11.5
6	3	3	0	0	0
7	7	4	-3	3	11.5
8	6	4	-2	2	6.5
9	6	6	0	0	0
10	10	7	-3	3	11.5
11	10	7	-3	3	11.5
12	5	6	1	1	2.5
13	4	3	-1	1	2.5
14	4	3	-1	1	2.5

15	8	8	0	0	0
16	10	10	0	0	0
17	8	8	0	0	0
18	2	2	0	0	0
19	7	7	0	0	0
20	5	5	0	0	0
21	4	4	0	0	0
22	4	4	0	0	0
23	8	10	2	2	6.5
24	10	8	-2	2	6.5
25	5	5	0	0	0
26	4	4	0	0	0
27	4	4	0	0	0
28	8	3	-5	5	15
29	10	7	-3	3	11.5
30	8	10	2	2	6.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					15.5

$$T_{\text{эмп}}=15,5$$

По таблице приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$$T_{\text{кр}}=120 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=151 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$.

В результате мы получили эмпирическое значение T, попадающее в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в снижении склонности к дистимии превышает интенсивность сдвигов в повышении склонности к дистимии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования эмоциональной устойчивости личности у старших подростков в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1. «Предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков»						
1.1. Ознакомить с проблематикой исследования в психолого-педагогической литературе	Осуществление анализа, синтеза, обобщения изученной проблемы исследования в психолого-педагогической литературе	Анализ	Самообразование, поиск и анализ литературы	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог
1.2. Сформулировать цель и задачи	Выделить цели и задачи внедрения программы формирования	Целеполагание	Самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог, научный руководитель
1.3. Изучить возрастные особенности старших подростков	Осуществляется анализ психологии развития и возрастных особенностей по теме исследования	Анализ литературы	Самообразование, поиск и анализ литературы	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог
1.4. Построить дерево целей исследовательской	Производится анализ научных трудов по целеполаганию, на основании которого осуществляется построение дерева	Анализ, целеполагание	Самообразование, консультации у	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог, научный руководитель

работы	целей		научного руководителя, анализ документации			
1.5. Составить модель исследования	Составление модели исследования на основании дерева целей, с учетом подобранных диагностических методик	Целеполагание, поиск методик диагностики	Самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог, научный руководитель
2. «Целеполагание реализации программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков»						
2.1. Ознакомить с нормативными документами и по проведению формирующей программы	ФЗ «Об образовании в РФ», локальные документы и программы	анализ, обобщение научной литературы и изучение локальных документов и программ	Самообразование, поиск и анализ литературы	1	Сентябрь - Октябрь, 2022	Психолог Заведующий по учебной работе
2.2. Поставить цель и задачи реализации формирующей программы	Раскрыть цель и задачи реализации программы, необходимости ее проведения	Целеполагание	Самообразование, поиск и анализ литературы, консультация у научного руководителя	1	Сентябрь - Октябрь, 2022	Психолог, научный руководитель

2.3. Определить этапы исследования	Анализ условий поэтапной реализации формирующей программы	Анализ, целеполагание	Самобразование, поиск и анализ литературы	1	Сентябрь - Октябрь, 2022	Психолог
3. «Формирование положительной установки на реализацию программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков»						
3.1. Организовать процесс формирования готовности к взаимодействию в процессе внедрения программы и сотрудничестве в реализации	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	групповые практические занятия, беседа	1	Октябрь, 2022	Психолог Куратор группы
4. «Изучение предмета психолого-педагогической формирующей программы»						
4.1. Ознакомить с материалами по предмету исследования	Осуществление анализа материалов предмета исследования, его содержания, изучение методов реализации исследования	Анализ, сбор информации	Самостоятельно изучение литературы, анализ, практические занятия	1	Ноябрь, 2022	Психолог
4.2. Рассмотреть содержание предмета исследования				1		
5. «Реализация программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков»						
5.1. Организовать констатирующий эксперимент	Психодиагностическая деятельность по выбранным методикам	Исследовательская деятельность, анализ результатов	Групповая диагностика	1	Ноябрь, 2022 – Февраль, 2023	Психолог, научный руководитель

		констатирующего эксперимента, консультации ученого руководителя				
5.2. Создать необходимые условия для реализации программы	Подготовка и создание условий проведения программы	Анализ условий проведения	Самостоятельная подготовка, обсуждение	1	Ноябрь, 2022 – Февраль, 2023	Психолог Заведующий по учебной работе Куратор группы
5.3. Апробовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков	Реализация формирующей программы с учетом результатов диагностики	Проведение занятий	Практические занятия, групповая работа	1	Ноябрь, 2022 – Февраль, 2023	Психолог Куратор группы Заведующий по учебной работе
6. «Совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков»						
6.1. Определить результат реализации программы	Анализ эффективности формирующей программы и условий ее реализации	Диагностика	Мониторинг, анализ	1	Февраль – Март, 2023	Психолог, научный руководитель
6.2. Модернизировать условия для проведения психолого-педагогической программы.	Анализ эффективности оснащения предметной среды для проведения психолого-педагогической программы	Обсуждение	Доклад	1	Февраль – Март, 2023	Психолог Куратор группы Заведующий по учебной работе
7. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости личности старших подростков»						

7.1. Ознакомить ся с опытами внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования	Посеще ние, наблюде ние, изучени е, анализ	Откры тые заняти я, буклет ы	1	В течени е 2023 г., соглас но график у	Психолог
7.2. Организоват ь включение передового опыта внедрения	Обучение психологов и педагогов других ОО работе по внедрению программы	Наставн ичество, обмен опытом, консуль тации, семинар ы	Высту пление на семина рах	1	В течени е 2023 г., соглас но график у	Психолог Педагоги образовательн ого учреждения
7.3. Поддержать и соблюсти традиции работы над темой, сформирова вшиеся на предыдущи х этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюд ение, анализ, работа психоло гическо й службы, научная деятельн ость	Семин ары, написа ние научно й работы	1	В течени е 2023 г., соглас но график у	Психолог Заведующий по учебной работе Педагоги