



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция негативного эмоционального состояния
подростков 13-14 лет

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:

78 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«2» 06 2020 г.

зав. кафедрой ТИПП

Кондратьева О.А.

Выполнил:

студент группы ЗФ/510-099-5-1

Уразова Татьяна Юлаевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Капитанец Елена Германовна

Челябинск

2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ НЕГАТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ	7
1.1. Понятие эмоционального состояния в психолого-педагогической литературе	7
1.2. Возрастные особенности эмоционального состояния подростков 13-14 лет.....	13
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет	21
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ НЕГАТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ	30
2.1. Этапы, методы и методики исследования	30
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет	37
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ	44
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет	44
3.2. Анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния студентов 13-14 лет ..	55
3.3. Рекомендации для родителей и педагогов по коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет	80

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет на констатирующем этапе эксперимента	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет при реализации программы коррекции	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Расчет Т-критерий Вилкоксона	116

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек в своей жизни переживает несколько возрастных этапов, одним из самых сложных является – подростковый возраст (13-14 лет). Данный период характеризуется как очень сложный, переходный, трудный возраст. Данный период характеризуется постоянной изменчивостью настроения, эмоциональной неустойчивостью.

Необходимость изучения эмоционального состояния современных детей-подростков, их влияния на взаимоотношения с родителями, учителями, сверстниками, а также на обучение в школе обусловлена тем, что взрослые часто не знают, как вести себя с чрезмерно упрямыми, обидчивыми, плаксивыми, тревожными детьми. Причинами негативного эмоционального состояния современных детей являются страхи, стрессовые ситуации, низкая психологическая культура родителей, о чем свидетельствуют неуверенность в себе, эмоциональная напряженность, состояние тревоги, а также отсутствие адекватной психологической защиты, что естественным образом влияет на взаимоотношения подростков с родителями, сверстниками и учителями.

Исследование данного феномена приобретает особую значимость для организации целенаправленной психологической консультационной помощи родителям и, соответственно, самим детям.

Проблема негативного эмоционального состояния подростков на протяжении существования психологической науки всегда интересовала многих ученых и исследователей. Однако свое наибольшее значение в психологической науке данная проблема получила в современном мире. Исследования по изучению проблемы негативного эмоционального состояния подростков проводились как зарубежными, так и отечественными учеными (Г. М. Бреслав, В.К. Вилюнас, А.В. Запорожец, К.Э. Изард, Я.З. Неверович, П.В. Симонов и др.).

Программы психолого-педагогической коррекции состояния подростков, слабо реализуются в школьных учреждениях из-за отсутствия психологов в некоторых школах. Тогда как эмоциональные состояния возникают в процессе жизнедеятельности обучающихся и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена (как функциональные состояния), но и направленность поведения. Так, например, агрессивно-оборонительное поведение провоцируется эмоцией гнева или активизирующего страха, а пассивно-оборонительное поведение - эмоцией огорчения или парализующего страха.

Очень важно и необходимо проводить исследование всех функциональных компонентов эмоционального состояния подростков, чтобы развивать потенциальные возможности их личности, а также ее внутренние ресурсы, помимо этого и для того чтобы проводить интенсификацию творческого начала подростков в возрасте 13-14 лет и их полной самореализации во время учебного и воспитательного процесса.

Именно поэтому темой для исследования была выбрана «Психолого-педагогическая коррекция негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет».

Цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

Объект – эмоциональное состояние подростков 13-14 лет.

Предмет – психолого-педагогическая коррекция негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

Гипотеза: негативное эмоциональное состояние подростков 13-14 лет изменится, если провести программу психолого-педагогической коррекции.

Для решения поставленной цели в работе ставятся следующие задачи:

1. Изучить понятие эмоционального состояния в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет для учителей и родителей.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализирование психолого-педагогической литературы, обобщение полученных знаний, целеполагание и моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Методика «САН» В.А. Доскин; Методика «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; Методика «Экспресс диагностика неуравновешенной эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко

3. Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

База экспериментального исследования: МАОУ Гимназия № 80 г. Челябинска, учащиеся 8Б класса в количестве 28 человек.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ НЕГАТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ

1.1. Понятие эмоционального состояния в психолого-педагогической литературе

На протяжении всего жизненного пути каждый человек испытывает различные переживания по поводу своего отношения к объекту деятельности или познания, к собственной личности, к другим индивидам, это все в совокупности и есть эмоции и чувства человека. Чувства и эмоции – взаимосвязанные, но различающиеся явления эмоциональной сферы личности [7, с. 45].

Эмоциональные состояния – это понятие, которое объединяет в себе все переживания человека по отношению к самому себе, к окружающему миру в определенный отрезок времени, относительно типичные для данного индивида. Эти состояния регулируются в основном эмоциональной сферой и включают в себя разнообразные эмоциональные отношения и реакции [8, с.115].

Благодаря эмоциям и эмоциональным состояниям человек приобретает жизненный опыт. Все что человека окружает и формирует его пристрастия отражает его эмоциональный опыт. К данному опыту относят различные переживания, радость, гнев, стыд, стремления преодолеть трудности, страх, желания достигать поставленные цели и приспосабливаться к различным возникающим ситуациям, социализироваться в обществе.

Эмоциональная сфера – основная регулирующая функция, обеспечивающая активность движения индивида и его полное приспособление к внешним условиям окружающей его среды, так как именно эмоции первоначально проявляются в сложившейся ситуации или на воздействия любого происхождения.

В античной психологии эмоции были представлены, как особая форма познания – интуитивная, чувственная, которая противопоставлена рациональному познанию. В настоящее время понимание и определение эмоций – это психические процессы или состояния психики, отражающие значимость для конкретного человека в форме непосредственного внутреннего переживания. Данное понятие наиболее точно устоялось в современной науке и получило распространение во всем мире. Эмоции показывают уровень потребности всего окружающего для индивида.

Содержательные критерии эмоциональности состоят из общих явлений и ситуаций, занимающих особые позиции важности для субъекта. Данные критерии очень тесно взаимосвязаны с различными особенностями личности, среди которых стоит отметить такие, как индивидуальные и базовые особенности, отношение индивида к нравственности, направление мотиваций, взгляды на окружающий мир, ценности и осознание волевого управления.

Эмоциональная сфера в общем представлении – это некие эмоциональные мироощущения. Все переживания индивида в психологии рассматриваются как некая оценка личных возможностей субъекта удовлетворять свои потребности.

Чувство – процесс оценивания конкретных и определенных возможностей некоего объекта с целью удовлетворения определённой потребности человека.

Изучением эмоций человека занимались многие отечественные ученые, среди которых такие известные авторы, как Л.С. Выготский, Н.Д. Левитов, Р.С. Немов, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн и другие. Современные исследователи, при изучении социальных эмоций, опираются на работы: А.В. Запорожца, Я.З. Неверович, А.Д. Кошелевой, Л.А. Абромян и других сотрудников Института дошкольного воспитания АПН СССР. В трудах данных ученых были представлены существующие

закономерности развития социальных эмоций, а также их зависимость от структуры и содержания детской деятельности.

А.В. Сидоренко определял эмоции, как некое состояние личности, которое основано на четком осознании причины существующего переживания. Данные причины исследователь делил на интеллектуальные, моральные, эстетические.

Эмоция, по мнению автора, это определенная субъективная форма существования и развития потребностей [49, с.167].

Любовь, ненависть, осуждение, удивление, восхищение – это те чувства, которые представляют общий уровень эмоций человека. В теории А.В. Сидоренко мировоззренческие чувства (ирония, юмор, ощущение возвышенности, трагизме т.д.) очень тесно связаны со способностью человека абстрактно мыслить и обобщать полученные знания, данные чувства служат ответом на конкретные вопросы и обстоятельства, которые связаны со внутренними установками человека, а также его отношением к окружающей среде.

А.Н. Леонтьев, являющийся ярким представителем советской психологии и педагогики, в своих трудах описывал педагогический процесс, который был целенаправленным и тесно связанным с личностным развитием индивидов, а также с процессом их творческой самореализации и социализации, входом в мир межличностных отношений и мира культуры, усвоением различных культурных ценностей [цит. по 24, с.168].

А вот Л.С. Выготский выдвинул такую мысль, что переживания полностью зависимы от интеллектуальных процессов [цит. по 5].

М.Б. Батюта в своих исследованиях уделяла очень большое внимание проблемам эмоциональных переживаний в психическом развитии ребенка. Ей были рассмотрены разнообразные аффективные состояния, как глубокие, длительные эмоциональные переживания, которые непосредственно связаны с активно действующими потребностями и стремлениями, которые имеют важное значение для

субъекта [2, с.153]. В основе своей психологической природы переживания всегда обусловлены потребностями ребенка, которые лежат в сложном переплетении желаний и намерений, а также стремлений, которые соотносимы с возможностью удовлетворения.

Большинство психологов придерживаются позиции, которая обосновывает тесную взаимосвязь потребностей и эмоций в развитии человека.

А.В. Запорожец при изучении данного вопроса, большое внимание уделял чувству человека, рассматривая его как энергетическую основу всей деятельности ребенка, а также играющей большую роль в ее структурировании, в проявлении новых мотивов и целей. Эмоция – это не сам процесс активации, а некая форма отражения субъектом окружающей его среды. С ее помощью происходит управление активацией, а также регулируется общая направленность и динамика поведенческих проявлений [цит. по 30].

При исследовании объекта с точки зрения потребностей, предпочтений и возможностей, ребенок переживает отрицательное или положительное отношение к нему, а также формирует направленность и характер своей будущей деятельности.

В современной практике психологии видна тенденция изучения чувств и эмоций не просто как фундаментальной среды психического развития человека, но и как некоего базиса или основы его духовной жизни.

В.В. Лебединский, В.П. Зинченко, А.Б. Орлов, С.Д. Смирнов, В.И. Слободчиков и другие в своих трудах отразили данную проблему.

В современной психолого-педагогической литературе чувства и эмоции рассматриваются как совокупность сложных, взаимодействующих и взаимообуславливающих факторов и состояний психики, которые состоят из разнообразных ситуационных эмоциональных событий. Данная совокупность образует эмоциональную сферу человека. В данном случае

чувства – это некие эмоциональные мостики, позволяющие определить сущность психической реальности и причины поведения подростков.

Проблемы, которые связаны с эмоциональной стороной развития личности, а также их проявление и формирование на сегодняшний день изучены не полностью. На основании этого появляется большое количество различных трактовок и теорий эмоциональной сферы, среди которых информационная теория психофизиолога, психолога и биофизика П.В. Симонова. Исходя из данной теории, эмоциональная реакция человека – это разность между теоретической информацией, которая направлена на организацию действий по удовлетворению конкретных потребностей, и информацией достоверной, которая умножается на неудовлетворенные потребности: $\mathcal{E} = \Pi (\text{Ин} - \text{Ис})$.

В течении всей жизни эмоциональная составляющая психики человека претерпевает серьезные изменения, в дошкольном возрасте эмоциональные проявления главенствуют над другими, ребенок в данном возрасте полностью зависит от своих эмоций и чувств, он целиком управляем ими.

Переживание разнообразных эмоций на биологических уровнях, в процессе жизнедеятельности - некий способ удержания жизненных процессов в наиболее безопасных границах. Эмоции предупреждают человека о негативных свойствах недостатка или переизбытка определенных факторов. Чем более сложно организовано живое существо, тем сложнее устроена та гамма чувств, которую может переживать биологический вид. Это зависит от той ступени эволюции, которую данный вид занимает.

Содержание потребностей и их количество полностью соответствует числу и разнообразию переживаемых человеком эмоций и чувств. Чем нравственнее и значимее в социальном плане потребность, тем возвышеннее связанное с ней чувство.

В зарубежной литературе ряд ученых говорят о том, что существует только два вида чувств: удовольствие и неудовольствие. Немецкий психолог Циген говорил о том, чувство – это некоторое свойство ощущения. Данному свойству присущ чувственный тон, который и является тем самым чувством неудовольствия или удовольствия. Согласно физиологического подхода имеется два основания объяснения эмоций, которые зависят от того, какой признак главенствует – психический или физиологический. Эмоциями являются переживания человека, а телесным отзвучием – восприятие возбуждающего обстоятельства или явления.

Я. Рейковский очень плотно подходил к разработке теоретической схемы эмоций. По его мнению, эмоция – это разновидность психологической регуляции деятельности человека, которое состоит из знака эмоции и ее качества, а также эмоционального возбуждения.

В современной науке очень большую роль играют исследования вопросов о многочисленных нарушениях и расстройствах в эмоциональном поведении детей и взрослых, а также симптомах, не составляющих клиническую картину психических заболеваний, но являющихся непатологическими формами пограничного состояния.

Так, например, эти нарушения могут иметь такие проявления как: неустойчивое настроение эмоционального состояния ребенка, наличие социально неодобряемых зависимостей, все это представляет некоторые затруднения для воспитания.

Исследователями в эмоциональной сфере ребенка выделяется три основных группы нарушений: расстройства настроения, поведения и психомоторики.

Расстройства настроения связаны с понижением или повышением уровня эмоциональности. Усиленная эмоциональность выражается в состоянии эйфории, депрессии, дисфории, тревожного синдрома, страхах, пониженная – в виде апатии, эмоциональной тупости, паратимии или неадекватности мыслительного процесса [26, с. 34].

С расстройствами поведения связано проявление агрессии ребенком. Оно делится на следующие виды: физическая агрессия, вербальная, косвенная, обида, подозрительность, чувство вины, негативизм [12, с.67].

Следует остановиться еще и на том, что во всех случаях проявление агрессии – клинический случай, кроме явной гипертрофированности. Сама по себе агрессия и ее проявление служит для сохранения психического и физического здоровья личности.

Следует выделить также и эмоциональные трудности в общении подростка, выражающиеся в неумении индивида правильно и адекватно оценивать эмоциональное состояние других людей.

Конечно же, все указанные нами виды эмоциональных нарушений нуждаются в коррекции. Для проведения эффективной коррекции данных нарушений необходимо найти и понять их причины, то есть детерминанты развития.

Таким образом, выявление эмоциональных явлений и их определение происходит через определенные функции, которые выполняются индивидами. Среди данных функций следует отметить такие, как побудительная, смыслообразующая, оценочная, подкрепляющая и другие. Данные функции рассматриваются различными авторами, они повторяются частично в различных исследованиях. В большинстве современных исследований отмечается исключительное значение пристального внимания к чувствам и эмоциям детей, к оценки их мироощущения.

1.2 Возрастные особенности эмоционального состояния подростков 13-14 лет

Все состояния подростков очень тесно взаимосвязаны с развитием их психического здоровья. Переход человека из детства в подростковый возраст характеризуется очень глубокими изменениями условий, которые влияют на личностное развитие ребенка. Данные изменения касаются не

только физиологии организма подростка, но и его отношений со взрослыми людьми и сверстника, а также его уровня развития интеллекта, познавательных способностей. Именно эти особенности и являются характерными во время перехода из стадии детства в стадию взрослости. На данном этапе организм ребенка очень быстро перестраивается и превращается в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни подростка выходит из домашних условий и перенаправляется во внешнюю среду, постепенно он становится частью мира взрослых и мира своих сверстников. Отношения в группах для подростка выстраиваются на более серьезных основах, нежели детские развлекательные игры. Основными становятся разнообразные дела и способы взаимодействия, которые охватывают широкий диапазон различных видов деятельности. Подростки начинают общаться на жизненно важные темы. В рассмотренные нами отношения подросток вступает уже очень интеллектуально развитым человеком, который располагает способностями, позволяющими ему занимать определенное место при взаимоотношении со сверстниками [12, с.12].

Постепенно у подростка формируется система личностных ценностей, содержание данных ценностей определяется деятельностью подростка, сферой его общения, а также избирательностью по отношению к окружающим людям. Он начинает оценивать людей и себя самого. В старшем подростковом возрасте дети начинают интересоваться разнообразными профессиями и необходимыми для них сферами познания. У них начинают формироваться профессиональные мечты, они строят карьеру в мыслях, постепенно начинается процесс профессионального профилирования подростка. Однако эта положительная возрастная тенденция характерна далеко не для всех подростков. Большинство подростков не задумываются над своей будущей профессией, они подходят к этому вопросу намного позже.

В начале подросткового возраста ребенок старается быть похожим на кого-либо, у него усиливается данное желание, постепенно оно становится настолько сильным, что ребенок очень рано начинает ощущать себя взрослым, соответственно он требует и от своего окружения считаться с ним, как со взрослым самостоятельным человеком. При этом он пока еще не отвечает всем требованиям взрослости. Согласно мнения Л.Е. Мосиной, чувство взрослости – это специфическое и центральное новообразование подросткового возраста. Приобрести качества взрослости хотят все подростки, постепенно подросток, наблюдая за взрослыми, подражает им. Чувство взрослости у подростков усиливается и за счет того, что взрослые относятся к ним уже никак к детям, предъявляя более серьезные требования. Результатом данного процесса становится крепкое внутреннее стремление подростка скорее стать взрослым. Постепенно создается совершенно новая ситуация личностного и психологического развития подростка, которая порождает изменения всей системы отношений подростка со своим окружением и с самим собой [32, с. 12].

В рассматриваемом нами возрасте постепенно меняется содержание и роль подражания, они становятся управляемыми. Подражание начинает обслуживать потребности личности подростка, как интеллектуального, так и личностного самосовершенствования. Данный этап начинается с подражания атрибутам взрослости. Девочки пользуются косметикой, следят за модными тенденциями в одежде и макияже, они делают себе прически, выбирают украшения, изменяют свой лексикон и манеру поведения, способы отдыха и проведения досуга и т.д. Мальчики в качестве объекта подражания выбирают себе волевою личность, которая обладает такими качествами, как сила воли, смелость, мужественность, выдержка, верность и т.д.

Помимо взрослых образцами для подражания со стороны подростков могут стать их более старшие сверстники. Тенденция походить на них, а не на взрослых в подростковой среде с возрастом увеличивается [36, с.55].

Помимо этого, в подростковом возрасте происходит процесс формирования саморазвития ребенка. Он меняет свою ориентацию и постепенно направляется на сознание человеком собственных личностных особенностей. Самосовершенствование в подростковом возрасте состоит из особенного внимания к своим недостаткам. Желаемый образ собственной личности у подростка складывается из достоинств, которые они ценят в окружающих их людях [44, с.44].

Многие мальчики в старшем подростковом возрасте занимаются саморазвитием у себя разнообразных волевых качеств. Они подражают своим старшим товарищам, среди которых как взрослые мужчины, так и юноши. Во взаимодействии с ними подросток принимает участие в тех ситуациях, которые требуют от него волевого решения.

Развитие у себя волевых качеств подросток начинает с занятий спортом, который связан с большой физической нагрузкой и риском, они отдают предпочтение тем видам спорта, где требуются мужество и незаурядная сила. Постепенно волевые качества личности, которые сформированы таким образом переходят на другие виды деятельности подростка, например, на профессиональную деятельность, определяя ее совместно с мотивацией достижения поставленной цели.

В общих чертах развитие волевых качеств строится следующим образом: умение управлять собой, концентрация усилий выдерживать большие нагрузки и добиваться в них высоких результатов, способность управлять собственной деятельностью. Постепенно приемы развития волевых качеств сменяют друг друга и совершенствуются.

Вначале подросток просто восхищается ими у других людей, по хорошему завидует тем, кто обладает этими качествами (10-11 лет). Затем подросток заявляет о желании иметь такие качества у себя (11-12 лет) и, наконец, приступает к их самовоспитанию (12-13 лет). Наиболее активным периодом волевого самовоспитания у подростков считается возраст от 13 до 14 лет.

Постоянное желание выработать у себя полезные качества личности свойственны не только мальчикам, но и девочкам. Только последние вырабатывают волевые способности несколько иным способом, нежели юноши. Для девочек такими видами деятельности становятся те, в которых у них развиваются данные качества, закрепляются в ходе выполнения заданий. К ним можно отнести занятия искусством, домоводством, спортом, психологией и т.д. [54, с. 21].

Данные различия между девочками и мальчиками являются фундаментом того, что у детей вырабатывается работоспособность и настойчивость в тех видах деятельности, которыми они будут заниматься во взрослой жизни. В подростковом возрасте идут очень важные процессы, которые связаны с профориентацией личности. Для детей данного возраста присуща очень активная познавательная и творческая деятельность, они стремятся узнать, как можно больше, нового и полезного, они всегда что-либо делают, чем-то заняты. Постепенно такое развитие событий способствует тому, что в поиске новых знаний подростки выходят за рамки школьной программы, они ищут новые пути получения информации. Все свои потребности подросток удовлетворяет самостоятельно, благодаря саморазвитию и самообразованию. Большое количество подростков самостоятельно овладевают разнообразными профессиональными умениями, которые профессионально ориентированы на увлечения детей представленного возраста, он приобретает характер настоящей страсти, в то время, когда для ребенка все отходит на второстепенный план. Своему любимому делу подросток начинает отдавать все свое время [49, с. 12].

Выбор профессиональной направленности подростком способствует появлению новых мотивов обучения, которые связаны с углублением знаний, с формированием навыков и умений, которые позволяют заниматься интересной работой, самостоятельным творческим трудом и т.д. Обучение постепенно дополняется самообразованием, подросток

приобретает более глубокий личностный смысл. В подростковом возрасте знания, навыки и умения становятся значимым критерием ценности подростка окружающих его людей, а помимо этого проявлением интереса и подражания им. Все это может быть возможно только благодаря проявлению волевого усилия [69, с. 99].

В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости, многих других полезных личностных качеств, связанных с проявлением эмоционально - волевой сферы. Практически во всех сферах деятельности подростка могут развиваться его личностные качества. К таким сферам деятельности относят те, в которых подросток принимает активное участие, они могут быть организованы на групповой основе: игра, обучение, труд и т.д. Большие возможности для ускоренного развития деловых качеств детей-подростков открывает трудовая деятельность, когда дети участвуют в ней на равных правах со взрослыми людьми. Это могут быть школьные дела, участие в работе детских кооперативов, малых школьных предприятий и т.п. Важно, чтобы во всех этих случаях детям предоставлялся максимум самостоятельности, чтобы взрослыми замечались и поддерживались любые проявления детской инициативы, деловитости, предприимчивости, практической сметки. Наряду с учением и трудом игра в этом возрасте по-прежнему несет в себе богатые возможности для личностного развития детей. Однако здесь речь уже идет не об играх-развлечениях, а о деловых играх, построенных по образцу тех, на которых учатся искусству управления взрослые люди. У подростков на данном этапе развития возникает выраженная потребность правильно и адекватно оценивать, и использовать возможности, которые у них имеются, а также развивать и формировать способности, доводить их до такого же уровня, как у взрослых. В этом возрасте дети становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера, связанные, в

частности, с интимными человеческими взаимоотношениями. Формируются и новые критерии оценок личности и деятельности других людей. Это, с одной стороны, создает возможность для более точной и правильной оценки людей путем их сравнения друг с другом, а с другой стороны, порождает определенные трудности, обусловленные неумением подростков правильно воспринять взрослого, дать ему верную оценку. В этом возрасте происходят положительные изменения в самовосприятии, в частности растет самоуважение и повышается оценка себя как личности [63, с. 77].

По мере взросления первоначально глобальные отрицательные самооценки подростков становятся более дифференцированными, характеризующими поведение в отдельных социальных ситуациях, а затем и частные поступки. В развитии рефлексии, т.е. способности осознания подростками собственных достоинств и недостатков, наблюдается тенденция как бы противоположного характера. В начальный период подростничества детьми осознаются в основном только их отдельные поступки в определенных жизненных ситуациях, затем – черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности.

Установлено, что с возрастом меняется и восприятие подростками окружающих людей. Эталоны межличностного восприятия, которыми они пользуются, оценивая окружающих людей, становятся все более обобщенными и соотносятся не с мнениями отдельных взрослых, как это было в младшем школьном возрасте, а с идеалами, ценностями и нормами. Оценочные нравственные эталоны подростков становятся более дифференцированными и тонкими, они индивидуально различны, а их содержание постоянно углубляется и расширяется [60, с. 12].

Для эмоциональной сферы подростков характерны:

1) очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают

свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам;

2) большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подростки долго не забывают обиды;

3) повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющая в тревожности (В.Н. Кисловская, 1972 установила, что самая высокая тревожность наблюдается в подростковом возрасте); повышение тревожности в старшем подростковом возрасте связано с появлением интимно-личностных отношений с человеком, вызывающим различные эмоции, в том числе в связи со страхом показаться смешным;

4) противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения; обладая высокоразвитым чувством собственного достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и понимают, что плакать стыдно;

5) возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;

6) сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослых или учителя; часто появляется страх быть отверженным группой;

7) предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна, более длительна; под влиянием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба; проявление гражданского чувства патриотизма.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что во многом эмоции подростков связаны с общением. Именно поэтому

личностные отношения подростков к другим людям определяют не только содержание, но и характер эмоциональных реакций. Н.Н. Куинджи отмечала в своих трудах, что недостаток опыта переживания эмоций в ведущей деятельности подростка и общения могут привести к тому, что подросток в своем эмоциональном развитии делает упор не на общее, повторяющиеся в разных людях, а на индивидуальные особенности конкретного человека. Сохраняется у подростков и отрицательное отношение к себе. Для подростков в рассматриваемом возрасте характерна предрасположенность к раскогласованности в мотивационной сфере и к отрицательным эмоциям [21, с. 22].

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет

Эмоциональное состояние у подростков является комплексной проблемой, которая широко исследовалась в отечественной педагогике и психологии. Ей посвящено множество исследований (А.Д. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.В. Вохмянина, В.В. Давыдов, Е.Е. Данилова, В.И. Долгова, И.В. Дубровина, С.С. Журбенко, Р.В. Овчарова, Е.И. Рогов) [35, с. 12].

Почти все авторы в своих исследованиях делают упор на том, что подростковый возраст протекает разнообразно, а также он зависит от внешних условий окружающей среды: характер идентификации личности, микроклимат в семье, отношения с учителями и сверстниками, психолого-педагогическое сопровождение.

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния подростков 13-15 лет.

Дерево целей – это целостная структура, которая построена согласно иерархического принципа совокупности целей системы, плана,

программы. В данной совокупности выделена генеральная цель, далее следуют ей подцели первого уровня, второго уровня и последующих.

На разных уровнях дерева целей в разработанные подцели вкладывается различное содержание: от объективных потребностей и желаемых направлений развития на вершине дерева целей до решения определенных задач на практике и осуществления разнообразных обособленных мероприятий на самых нижних уровнях.

Дерево целей – это главный инструмент увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на самом нижнем уровне через ряд промежуточных звеньев. Проектирование дерева целей всегда идет по принципу от общего к частному (рисунок 1).

Алгоритм построения «Дерево целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разработка подцелей первого уровня, с помощью деления общей цели.
3. Разработка подцелей второго уровня.
4. Деление подцелей второго уровня на мелкие составляющие.

Самым первым и основным этапом в изучении проблемы является этап целеполагания, который начинается с разработки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

1. Изучить психолого-педагогическую литературу эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

- 1.1. Проанализировать проблемы негативного эмоционального состояния подростков 13-15 лет.

- 1.2. Выявить возрастные особенности у подростков 13-14 лет.

- 1.3. Рассмотреть теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

3.1. Разработать и провести психолого-педагогическую программу психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

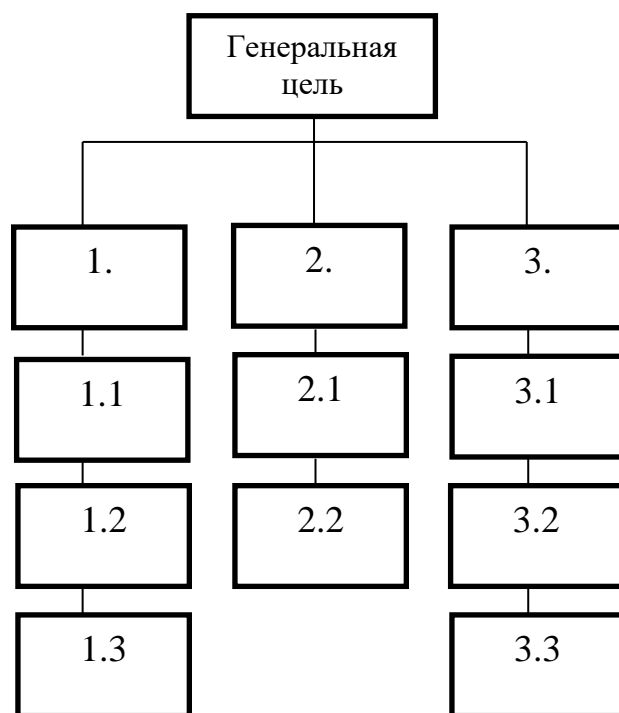


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

Модель – это искусственно созданный объект, который может быть представлен в виде математической формулы, схемы, набора данных физической конструкции или алгоритма обработки [7, с. 54].

В психологии и педагогике под понятием модели понимается целостная совокупность различных знаков и объектов, которые воспроизводят некоторые существенные качества и свойства связи предметов. В психологии моделирование – это построение и создание моделей осуществления различных психологических процессов, для того чтобы формально проверить их работоспособность и эффективность.

Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы [7, с. 47].

Создание модели или педагогическое моделирование – разработка общей идеи, либо цели создания педагогических процессов, ситуаций, систем и основных путей, и способов их достижения.

Целенаправленное воздействие формирования психологической готовности состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов.

Формирующий эксперимент состоит из четырех взаимосвязанных блоков:

1. Теоретический;
2. Диагностический;
3. Формирующий;
4. Аналитический.

Исходя из этого, была составлена основа модели психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет. Модель психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов используемых в коррекционной работе, результата (см. рисунок 2).

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок. Цель: изучить теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет. Методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Диагностический блок. Цель: определить уровень негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет. Для достижения данной цели мы будем использовать такие методы, как тестирование и констатирующий эксперимент, а также различные методики:

1. Методика «САН» В.А. Доскин;

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

3. Методика «Экспресс диагностика неуравновешенной эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко

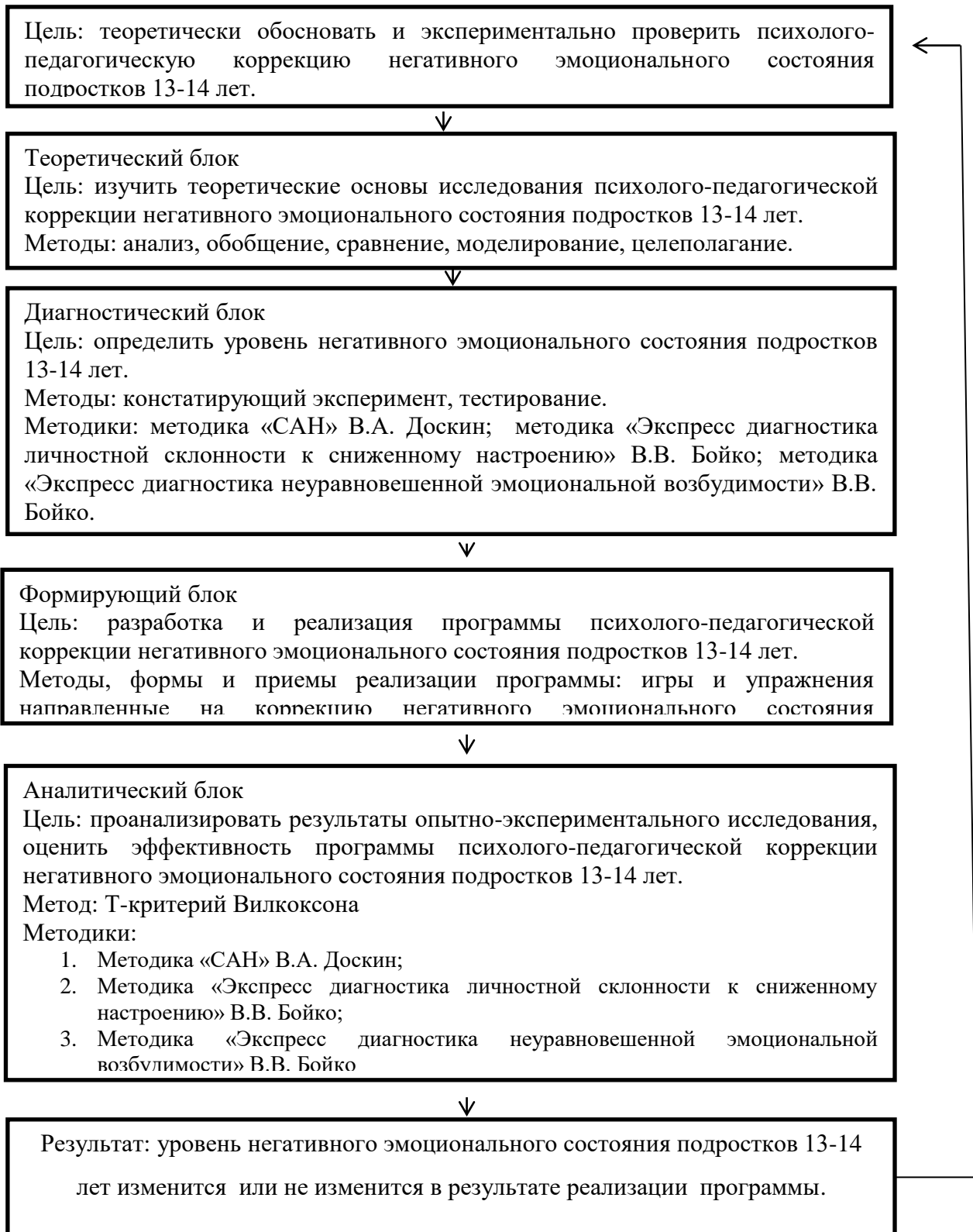


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет

3. Формирующий блок. Цель: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального

состояния подростков 13-15 лет. Методы, формы и приемы реализации программы: сюжетно-ролевая игра, упражнения.

4. Аналитический блок. Цель: определить уровень негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет после проведения программы коррекции. Для этого мы используем следующие методы: констатирующий эксперимент и тестирование. Методики:

1. Методика «САН» В.А. Доскин;
2. Методика «Экспресс диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко;
3. Методика «Экспресс диагностика неуравновешенной эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко

5. Результативный блок.

Таким образом, в нашей выпускной квалификационной работе нами было представлено дерево целей, которое включает в себя сконструированную модель.

Построение и проектирование дерева целей происходит с помощью метода от общего к частному. После анализа литературы у нас появилась возможность разработать дерево целей. Генеральная цель разработанного дерева целей – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка психолого-педагогической программы коррекции негативного эмоционального состояния подростков в возрасте 13-14 лет. На основании построенного дерева целей нами была сформирована модель психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

Модель, которая была разработана нами во время написания выпускной квалификационной работы состоит из пяти блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический и результативный.

Выводы по первой главе

Изучив психолого-педагогическую литературу по теме выпускной квалификационной работы, мы пришли к такому выводу, что, согласно мнения исследователей, определение эмоциональных явлений всегда дается через функции, выполняемые подростком. Среди множества таких функций можно выделить: побудительную, оценочную, смыслообразующую, подкрепляющую и другие. Частично они повторяются у разных авторов. Большинство современных исследований, с целью профилактики и коррекции многочисленных эмоциональных расстройств в детском возрасте, отмечают исключительное значение пристального внимания к эмоциям и чувствам детей, оценки их мироощущения.

Во многом эмоции подростков зависят от ежедневного общения. Поэтому личностнозначимые отношения к другим людям определяют, как содержание, так и характер эмоциональных реакций. При этом, как отмечает В. Н. Куницына (1973), недостаток опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности (учебе) и опыта общения приводят к тому, что подросток в основание своего эмоционального эталона кладет не общее, повторяющееся в разных людях, а индивидуальные особенности конкретного подразумеваемого человека. Сохраняется у подростков и отрицательное отношение к себе. Подростки данного возраста в результате всего вышеперечисленного предрасположены к наличию отрицательных эмоций и рассогласованности в мотивационной сфере [цит. по 24, с.12].

В выпускной квалификационной работе нами было разработано «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

Проектирование и построение дерева целей идет по методу от общего к частному. После анализа литературы мы смогли разработать дерево целей, генеральной целью которого является полное обоснование теоретически и практическая проверка психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния школьников в возрасте 13-14 лет.

На основании построенного дерева целей нами была сформирована модель психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

Разработанная нами модель включает 5 блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический и результативный.

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ НЕГАТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: анализирование психолого-педагогической литературы и теоретическое обобщение полученной информации, подбор методов и методик исследования, диагностика подростков и проблемы их эмоционального состояния. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме изучения негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет. Также был проведен подбор методов и методик исследования на основании возрастных особенностей подростков и целей исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по следующим методикам: Методика «САН» В.А. Доскин; Методика «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; Методика «Экспресс диагностика неуравновешенной эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко.

3. Контрольно-обобщающий этап: обобщение полученных результатов, их анализирование, проверка и доказательство гипотезы, формулирование выводов по итогу работы.

Представим характеристику выше использованных методов и методик исследования

Исследование негативного эмоционального состояния подростков 13-15 лет проходило в три этапа:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Методика «САН» В.А. Доскин; Методика

«Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; Методика «Экспресс диагностика неуравновешенной эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона (Приложение 1).

Рассмотрим характеристику методов и методик, которые были использованы нами в исследовании.

Анализ литературы – это теоретический метод исследования, предполагающий в себе различные операции мысленного разделения информации на маленькие части, выполняемые в процессе изучения и познания, либо предметно-практической деятельности. При работе с литературными источниками выполняются следующие действия: составление списка использованной литературы, сжатое изложение полученной информации, обобщение знаний, выделение целей исследования, а также главных мыслей в литературе по теме выпускной квалификационной работы.

Обобщение – это одна из самых активных форм увеличения знаний при помощи перехода от небольших частных показателей к наиболее крупным (общим). Обобщение характеризуется, как некая логическая операция, заключающаяся в том, что находится что-то новое для определенной группы явлений, данное явление несколько расширенное, отражающее общность свойств и желаний на уровне получения нового знания. Обобщение всегда должно иметь какое-либо основание. Им может стать определенное свойство, либо целая совокупность, позволяющая сгруппировать и объединить явления, обозначая группу каким-либо общим понятием.

Сравнение – это метод познания, в рамках которого между различными параметрами различных процессов устанавливается наличие общих и отличительных свойств. Данный метод основан на сравнении совокупных признаков или отдельных параметров, либо совокупных

признаков рассматриваемых объектов. Также устанавливаются возможное сходство и различие.

Моделирование – это метод изучения явлений и процессов, который основан на экспериментальной или теоретической замене объекта, похожим на него предметом. Рассматриваемый метод может быть применен в том случае, если непосредственное изучение невозможно, либо нецелесообразно[40].

Целеполагание – это метод познания, который выстроен на практическом осмыслении собственной деятельности, постановка целей и их непосредственное достижение.

При проведении экспериментального исследования нами были также использованы такие методы, как тестирование, формирующий и констатирующий эксперимент [9].

Эксперимент – это метод познания, который является одним из самых актуальных методов исследования объекта в управляемых условиях. Рассматриваемый метод отличается от наблюдения тем, что он очень активно взаимодействует с исследуемым предметом. Эксперимент проводится в рамках исследования и предназначен для проверки гипотезы. Достоинство метода заключается в возможности специально вызывать те или иные психические явления и процессы, а также воздействовать на характеристики данных процессов [69].

Одним из основных методов исследования и видов эксперимента является констатирующий эксперимент. Целью данного вида эксперимента является изменение одной или нескольких независимых друг от друга переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент за счет целей исследования отличается от формирующего. Целью данного эксперимента является фиксация изменений, которые были получены в рамках его проведения. Констатирующий эксперимент может быть двух видов: лабораторный, либо естественный.

Формирующий эксперимент – это особый метод психологического исследования, суть которого заключается в том, что исследователь выстраивает обучение испытуемого с целью получения необходимых изменений психики испытуемого. В отличие от констатирующего эксперимента, который направлен на изучение фактов и лонгитюдного исследования, он направлен на изучение и описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен же, в свою очередь, на выявление условий и причин протекания процессов [40].

Тестирование – это современный метод психологической диагностики. При тестировании используются вопросы и задачи, которые полностью стандартизированы. Все тесты имеют стандартную шкалу измерения. Тесты дают возможность оценить индивида согласно поставленной цели исследования. Также тесты обеспечивают возможность получить своевременную и актуальную количественную оценку, которая основана на квантификации качественных параметров личности. Удобность тестов заключается в том, что они обрабатываются с помощью математических методов подсчета. Тест является относительно оперативным способом подсчета большого количества результатов, способствует объективности оценок, которые не зависят от субъективных причин и установок лица, которое проводит исследование. Данный эксперимент помогает сопоставить информацию, полученную исследователями на разных группах испытуемых. Основными достоинствами данного метода можно отметить стандартизацию условий и результатов, экономичность времени при обработке, оперативность и скорость, а также количественный понятийный аппарат.

Охарактеризуем используемые в исследовании методики:

«Методика САН» В.А. Доскин

Обучающиеся должны описать свое состояние, которое у них наблюдается в данный момент. Проходит это с помощью таблицы, которая состоит из 30 отличительных признаков. Ученики должны выбрать в

каждой паре признаков тот, который наиболее точен для их состояния, после отметить нужную цифру, которая равна степени выраженности данной характеристике.

1 – 3 балла — высокий уровень негативного эмоционального состояния. Преобладает плохое настроение.

3,5 – 4,5 балла — средний уровень негативного эмоционального состояния. Доминирует изменчивое настроение.

5 – 7 баллов — низкий уровень негативного эмоционального состояния. Доминирует хорошее настроение.

«Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко

Инструкция: обучающимся предлагается 12 утверждений. Им необходимо ознакомиться с утверждениями и ответить «да», если это утверждение действительно к ним относится, или «нет», если оно к ним не относится.

10-12 баллов – высокий уровень негативного эмоционального состояния. Дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни;

5-9 баллов – средний уровень негативного эмоционального состояния. Заметна тенденция к пониженному настроению;

4 балла и меньше – низкий уровень негативного эмоционального состояния. Тенденция к пониженному настроению отсутствует.

«Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко

Инструкция: обучающимся предложено 12 утверждений. Обучающиеся должны познакомиться с предложенными подтверждениями и ответить утвердительно на те утверждения, которые действительно подходят для них, либо отрицательно, если подросток не согласен с утверждением.

Обработка и анализирование полученных результатов.

При подсчете каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, а отрицательные – 0 баллов.

10-12 баллов – говорят о высоком уровне импульсивности подростка, о его неуправляемой возбудимости в эмоциональном плане. Данные показатели приводят к проблемам в личных и деловых отношениях.

5-9 баллов – средний уровень, свидетельствуют о присутствии признаков импульсивности.

4 балла и меньше – отсутствие импульсивности.

В приложении 1 представлены методики в полном объеме.

Метод математической статистики – это метод, который заключается в проведении математических операций со всеми значениями признака, полученных в рамках психологического исследования у испытуемых.

Методы математической обработки очень широко сегодня применяются в психологических и педагогических исследованиях.

Психолого-педагогические измерения, проводимые с помощью тестов, всегда содержат в себе какие-либо ошибки, которые связаны с тем фактом, что диагностический инструментарий несовершенен, а также с различными обстоятельствами проведения эксперимента. Именно на основании данного факта и возникает потребность в доказательстве полученных результатов во время тестирования [цит. по 11, с. 89].

Для исследования был выбран T – критерий Вилкоксона. Данный критерий очень хорошо подходит для сравнения показателей, которые измеряются при одной выборке испытуемых, но в разных условиях. Критерий позволяет установить направленность изменений и выраженность их. С помощью критерия Вилкоксона можно определить, является ли сдвиг показателей более или менее интенсивным в каком-либо направлении [22, с. 263].

Рассматриваемый критерий может быть применен в тех случаях, если признаки измерены по шкале порядка, а получаемые сдвиги между ними могут быть упорядочены.

Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. Данный метод заключается в том, что необходимо сопоставить выраженность полученных сдвигов. Для этого первоначально проводится ранжирование всех абсолютных величин сдвигов, а уже затем суммируются ранги. Если полученные сдвиги в положительную или отрицательную сторону совершенно случайны, то сумма из абсолютных рангов будет приблизительно равна. В том случае если интенсивность одного сдвига перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов будет в противоположную сторону несколько ниже, чем при случайных изменениях.

Сначала мы придерживаемся того предположения, что типичным является сдвиг в более встречающимся направлении, а вот сдвиг в более редко встречающимся направлении – нетипичный, редкий.

Гипотезы Т – критерия Вилкоксона:

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

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

Из всего вышеперечисленного мы видим, что проводимое нами исследование негативного эмоционального состояния подростков в возрасте 13-14 лет было проведено в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика «САН» В.А. Доскин; Методика «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; Методика «Экспресс диагностика неуравновешенной

эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко и метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе гимназии №80 г. Челябинска, 8 «Б» класс, дети подросткового возраста (обучающиеся 13-14 лет). В проведенном нами исследовании участие принимали обучающиеся гимназии в количестве 28 человек. Можно отметить, что психологический климат в группе благоприятный.

Ученики очень активные, они принимают участие в различных школьных мероприятиях. Из 28 учеников у 11 человек неполная семья, 2 человека находятся под опекой, 1 человек состоит на учете в правоохранительных органах, тем самым находится в группе риска, 1 человек состоит на психолого-педагогическом индивидуальном учете. Данные дети наиболее склонны к повышенной тревожности и агрессивности, а также низкой работоспособности. У большинства детей развиты такие чувства, как милосердие, они толерантны к людям, наслаждаются культурой, а также занятиями спортивных тренировок. Все ученики активно участвуют во внеурочной и внеклассной деятельности. Больше половины обучающихся (19 человек) занимаются в различных кружках и секциях. Отношения между обучающимися доверительные. Все ученики в классе веселые, они очень дружны между собой. В ходе наблюдения за подростками не было замечено яркой агрессии и склонности к конфликтам. Результаты исследования негативного эмоционального состояния по методике «САН» В.А. Доскина представлены на рисунке 3 [Приложение 2, таблица 1].

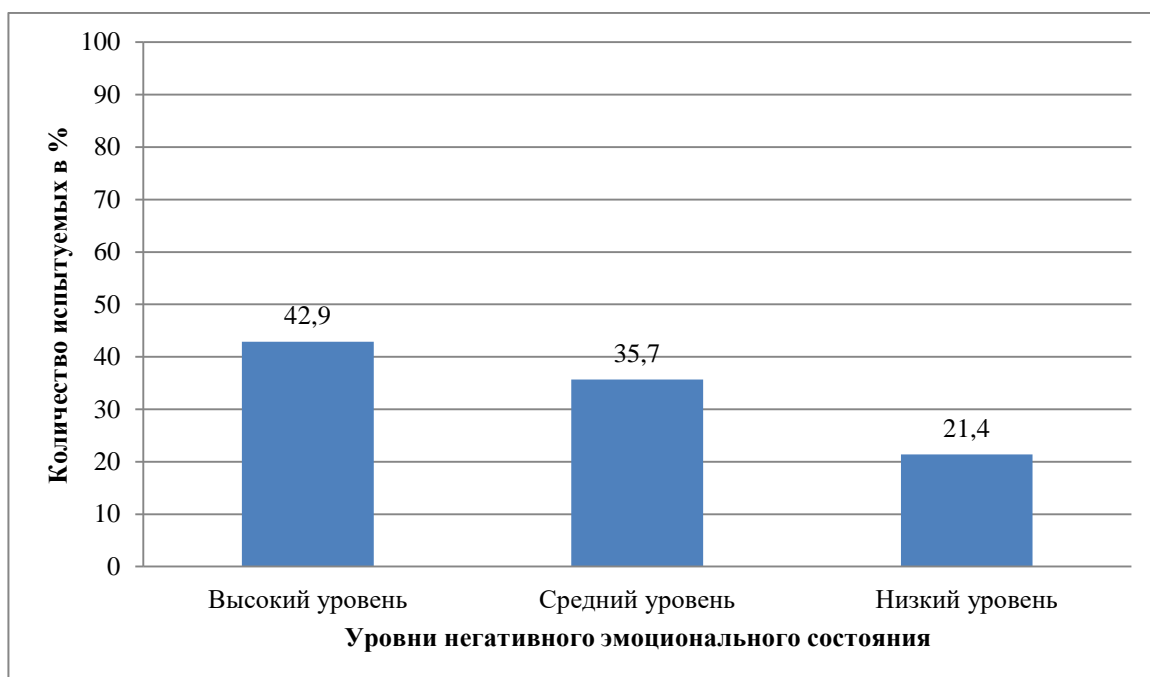


Рисунок 3 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскина

По результатам исследования эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскина, можно свидетельствовать о том, что:

Высокий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим плохим настроением имеет 42,9% испытуемых (12 человек). Обучающиеся с данным уровнем эмоционального состояния большую часть времени находятся в угнетенном состоянии, имеют плохое самочувствие, ощущают дискомфорт в различных частях тела, пассивны. Они находятся в состоянии тоски и печали.

Средний уровень негативного эмоционального состояния с доминирующим изменчивым настроением имеет 35,7% испытуемых (10 человек). Обучающиеся с данным уровнем эмоционального состояния имеет изменчивое настроение, зачастую сами не понимают, как они себя чувствуют. Чувствуют недомогание. Спокойны. Находятся в состоянии скуки.

21,4 % испытуемых (6 человек) имеют низкий уровень негативного эмоционального состояния, у них преобладает хорошее настроение.

Обучающиеся с данным уровнем эмоционального состояния имеют хорошее самочувствие, бодрость. Они активны и инициативны. Находятся в состоянии радости и увлеченности.

Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко представлены на рисунке 4 [Приложение 2, таблица 2].



Рисунок 4 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко, показатели получились следующие:

Высокий уровень пониженного настроения у подростков 13-14 лет прослеживается у 50% испытуемых (14 человек). Это говорит о том, что подростки данного уровня настроения имеют дистимию, т.е. постоянно пониженное настроение, которое определяет стиль всей их жизни.

У 28,6 % (8 человек) нами был выявлен по рассматриваемой методике средний уровень склонности к сниженному настроению у подростков. У этих обучающихся заметна тенденция к пониженному настроению.

Низкий уровень склонности к сниженному настроению у подростков 13-14 лет имеет 21,4% испытуемых (6 человек). У обучающихся данного уровня склонности к сниженному настроению тенденция к пониженному настроению отсутствует.

Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко представлены на рисунке 5 [Приложение 2, таблица 3].

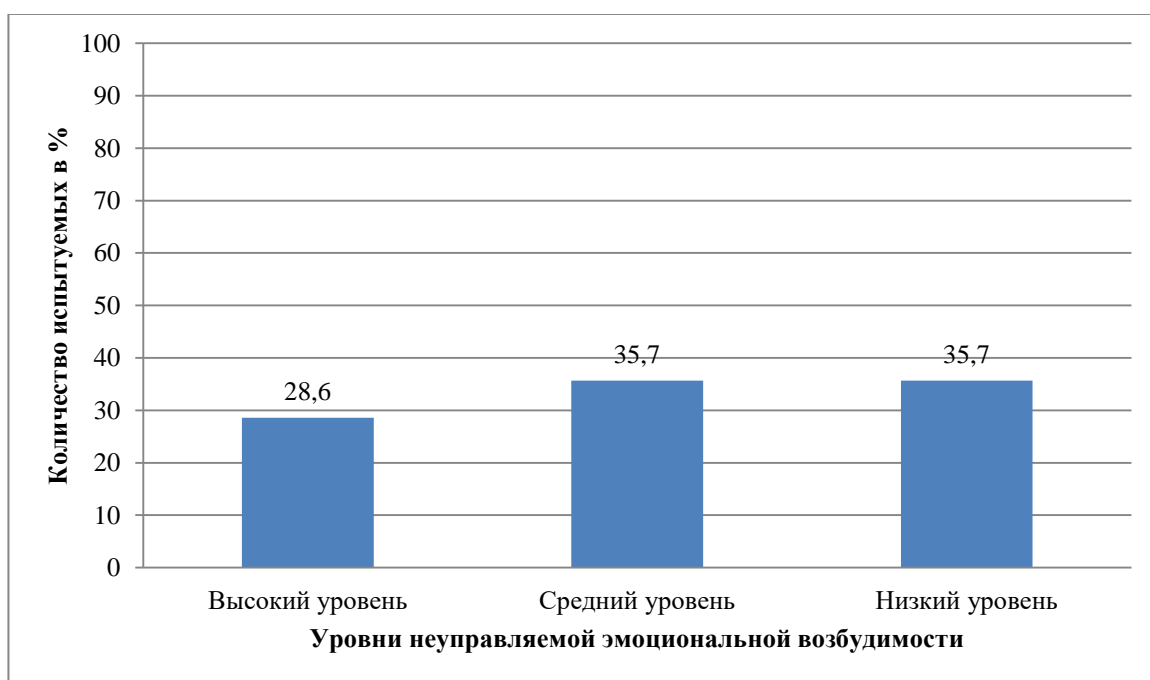


Рисунок 5 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко, показатели получились следующие:

Высокий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости у подростков 13-14 лет прослеживается у 28,6% испытуемых (8 человек). Данные показатели говорят нам о том, что испытуемые имеют высокую возбудимость и импульсивность, что является неоспоримой причиной возникновения проблем в деловых и личных отношениях учеников.

Средний уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 35,7% испытуемых (10 человек). Данный показатель свидетельствует о присутствии признаков импульсивности.

Низкий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 35,7% испытуемых (10 человек). У обучающихся данного уровня импульсивность отсутствует.

Таким образом, в ходе диагностики нами было выявлено, что большинство исследуемых имеют очень высокий уровень негативного эмоционального состояния.

По результатам проведенного исследования нам необходимо было выявить группу риска, с которой следует провести коррекционную программу. Для того чтобы определить группу риска, следует очень тщательно изучить полученные результаты по всем проведенным методикам.

По результатам 3-х методик мы можем выделить экспериментальную группу, с которой будем проводить коррекционно-развивающую программу. В экспериментальную группу нами были определены те подростки, которые показали низкие результаты даже по одной методике, в данном случае – это все ученики рассматриваемого класса.

Выводы по второй главе

Проводимое нами опытно-экспериментальное исследование состоит из трех основных этапов: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Методика «САН» В.А. Доскин; Методика «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; Методика «Экспресс диагностика неуравновешенной эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко.

По результатам исследования эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскина, можно свидетельствовать о том, что: Высокий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим плохим настроением имеет 42,9% испытуемых (12 человек). Средний уровень негативного эмоционального состояния с доминирующим изменчивым настроением имеет 35,7% испытуемых (10 человек). Низкий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим хорошим настроением имеет 21,4% испытуемых (6 человек).

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко, показатели получились следующие: Высокий уровень пониженного настроения у подростков 13-14 лет прослеживается у 50% испытуемых (14 человек). Средний уровень склонности к сниженному настроению у подростков 13-14 лет имеет 28,6% испытуемых (8 человек). Низкий уровень склонности к сниженному настроению у подростков 13-14 лет имеет 21,4% испытуемых (6 человек).

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко, показатели получились следующие: Высокий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости у подростков 13-14 лет прослеживается у 28,6% испытуемых (8 человек). Средний уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 35,7% испытуемых (10 человек). Низкий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 35,7% испытуемых (10 человек). Таким образом, можно сделать вывод, что большинство исследуемых имеют высокий уровень негативного эмоционального состояния.

После проведения 3-х методик у нас появилась возможность выделить экспериментальную группу, которая будет проходить развивающую программу по коррекции эмоционального состояния. В экспериментальную группу вошли все дети, которые показывали низкие результаты даже по одной из методик, в нашем случае, это весь класс.

ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет

В программе формирования психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков принимали участие 28 обучающихся подросткового возраста 13-14 лет. Это экспериментальная группа выявилась по результатам исследования негативного эмоционального состояния по методикам: Методика «САН» В.А. Доскин; Методика «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; Методика «Экспресс диагностика неуравновешенной эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко.

В разработанной программе психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с обучающимися и изменить уровень негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет в процессе проведения программы.

Целью данной программы является психолого-педагогическая коррекция негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет, через системное использование игр и упражнений направленных на коррекцию негативного эмоционального состояния.

Задачи:

1. Повышение уровня своего субъективного самочувствия, укрепление психического и физического здоровья;
2. Формирование адекватного отношения к конфликтам, рассмотрение конфликтных ситуаций, как новых возможностей для самосовершенствования и творчества.
3. Повышение уровня ответственности за свое поведение;

4. Корректировать способности планирования поступков;
5. Корректировать свое поведение, формировать способность самоконтроля.

6. Формировать адекватные поведенческие стратегии.

Разработанная программа рассчитана для работы с обучающимися подросткового возраста 13-14 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 60 минут.

Разработанная программа основана на ряде принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности ко всем членам группы, вне зависимости от их внешних или внутренних особенностей.
5. Принцип симпатии в участии – каждый участник проводимой программы должен ощущать себя в полной безопасности.
6. Принцип конфиденциальности.

Все занятия четко структурированы, они состоят из взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия, который дает возможность сплотить участников коррекционной программы между собой, а также создать приятную дружественную атмосферу.

2. Разминка, позволяет положительно воздействовать на эмоциональное состояние участников, поднять уровень их активности. Важнейшей функцией разминки является настройка участников на продуктивную групповую деятельность.

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

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это

важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Программа формирования:

Занятие 1

Цель: знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы; снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Интеллектуальная разминка «Это слишком логично»

Инструкция: группе предстоит очень большая и важная совместная работа, а поэтому очень важно всем участникам познакомиться друг с другом и запомнить имена. Во время наших занятий нам предоставляется прекрасная возможность, которая в обычной реальной нам недоступна – это выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля» или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторые люди положительно относятся к тому, если его называют по отчеству, без имени – Иваныч, Саныч и т.д. Другая группа людей мечтает, чтобы его звали, как кумира. Есть люди, имеющие в детстве клички, которые им нравились, они были бы не против, если бы и во время занятий их называли по данным прозвищам, так как такое обращение несет в себе позитивные воспоминания. У участников есть 30 секунд, чтобы решить, как их будут называть другие участники, написать его на бейдже. Все остальные члены группы и психологи тоже в течение всей коррекционной программы должны будут обращаться именно по написанному имени.

2. Знакомство с основными принципами работы группы

3. Упражнение «Мои соседи»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

4. Упражнение «Пожелания»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга, положительный настрой на дальнейший день.

6. Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга, положительный настрой на дальнейший день, создание групповой атмосферы

8. Рефлексия

9. Ритуал прощания

Занятие 2

Цель: определить понятие «конфликт»

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Это слишком логично»

2. Упражнение «Я хочу тебе подарить»

Цель упражнения: развитие психологического климата.

3. Работа в микрогруппах

Цель упражнения: развивать умение выслушать и понимать других.

4. Упражнение «Правда или вымысел»

Цель упражнения: развивать умение выслушать и понимать других.

5. Упражнение «Мнение обо мне»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

6. Рефлексия

7. Ритуал прощания

Занятие 3

Цель: знакомство с видами общения, проверка группы на конфликтность

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Это слишком логично»

2. Упражнение «Метафоры чувств»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

3. Краткий обзор по видам общения

4. Упражнение «Варианты общения»

Цель упражнения: совершенствование навыков принятия группового решения о тактике и стратегии выполнения поставленной цели и задач, формирование способностей по сплочению группы, улучшение процессов самораскрытия.

5. Упражнение «Шалаш»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

6. Упражнение «Акулы»

Цель упражнения: отрабатывать навыки принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи, способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

7. Рефлексия

8. Ритуал прощания

Занятие 4

Цель: выработка умения делать комплименты, умения слушать, снижение накала в конфликтной ситуации, с помощью «я-высказываний»

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Это слишком логично»

2. Упражнение «Похвали себя»

Цель упражнения: формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

3. Упражнение «Комплимент»

Цель упражнения: отрабатывать навыки принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи, способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

4. Упражнение «Ливень»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

5. Упражнение «Я-высказывание»

Цель упражнения: формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

7. Упражнение «Нахал» (способы отработки поведения)

Цель игры - совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

8. Упражнение «Неожиданный звонок»

Цель упражнения: формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

9. Рефлексия

10. Ритуал прощания

Занятие 5

Цель: выработка умения правильно отказать, не вызывая конфликта; выработка умения переживать мелкие проблемы.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Это слишком логично»

2. Упражнение «Сказка»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

3. Упражнение «Искусство достойного отказа»

Цель упражнения: отрабатывать навыки принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи, способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

4. Упражнение «Смена акцентов»

Цель упражнения: формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

5. Упражнение «Случай в лифте»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

6. Упражнение «Конфликт в транспорте»

Цель: приобретение опыта умения договариваться с окружающими людьми при столкновении интересов.

7. Упражнение «Дружеская ладошка»

Цель упражнения: отрабатывать навыки принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи, способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

8. Рефлексия

9. Ритуал прощания

Занятие 6

Цель: ознакомление с понятием «внутриличностный конфликт»; ознакомление со способами управления конфликтами; показать студентам механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного

конфликта, ознакомить их со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Это слишком логично»

2. Упражнение «Рисунок настроения»

Цель упражнения: формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

3. Ознакомление с понятием «внутриличностный конфликт»

4. Упражнение «Просьба»

Цель упражнения: формирование навыков и умений слушать партнера, усовершенствование собственных коммуникативных навыков, сокращение дистанций между участниками корректирующей программы.

5. Упражнение «Полезность от ошибок»

Цель упражнения: отработать навыки принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи, способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

6. Упражнение «Репетиция поведения»

Цель упражнения: формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

7. Рефлексия

8. Ритуал прощания

Занятие 7

Цель: показать студентам механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, ознакомить их со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Это слишком логично»

2. Упражнение «Чувства»

Цель упражнения: формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

3. Упражнение «Внутренний голос»

Цель упражнения: отрабатывать навыки принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи, способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

4. Упражнение «Проталкивание в автобусе»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

5. Упражнение «Я идеал»

Цель упражнения: Укреплять уверенность в себе, формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

6. Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель упражнения: Укреплять уверенность в себе, формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

7. Рефлексия

8. Ритуал прощания

Занятие 8

Цель: ознакомление с понятием «межличностный конфликт», выявление причин и факторов межличностных конфликтов, выработка умения решать спорные вопросы без конфликтов.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Это слишком логично»

2. «Дар убеждения»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

3. Ознакомление с понятием «межличностный конфликт»

4. Упражнение «Ассоциации»

Цель данного упражнения: отработка навыков принятия решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи в группе, сплочение группы или коллектива, углубление процесса самораскрытия.

5. Упражнение «Швейцар и посетитель»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

6. Упражнение «Шутка»

Цель упражнения: Укреплять уверенность в себе, формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

7. Рефлексия

8. Ритуал прощания

Занятие 9

Цель: выработка умения взаимодействия в группе, не конфликтуя; разрешение конфликтов сообща.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Это слишком логично»

2. Упражнение «Что мне мешает»

Цель упражнения: отрабатывать навыки принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи, способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

3. Упражнение «Власть и сила духа»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

4. Упражнение «Газета»

Цель упражнения: отрабатывать навыки принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи,

способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

5. Упражнение «Конфликтик»

Цель упражнения: Укреплять уверенность в себе, формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

6. Упражнение «Наводка»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

7. Рефлексия

8. Ритуал прощания

Занятие 10

Цель: выработка умения взаимодействия в группе не конфликтуя; умение обсуждать свои проблемы; разрешение конфликтов сообща.

Ход занятия:

1. Приветствие: «Начнем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

2. Упражнение «Проблемка»

Цель упражнения: Укреплять уверенность в себе, формировать адекватные реакции в различных ситуациях.

3. Упражнение «Обсуждение»

Цель упражнения: развивать умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

4. Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель упражнения: отрабатывать навыки принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи,

способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

5. Повторное проведение методик

7. Рефлексия

8. Ритуал прощания

Подробное описание программы психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет представлено в приложении 3.

Разработанная программа основана на работах известных психологов, среди которых А.А. Люблинская, В.С. Мухина, Г.М. Гуткина, Е.Е. Кравцова, И.В. Дубровина, Л.А. Венгер, Л.И. Божович, Н.Н. Поддъяков.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что программа коррекции имеет четкое структурирование, она состоит из взаимосвязанных частей (занятий): ритуал приветствия, разминка, основное содержание, рефлексия, ритуал прощания. Программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится около 60 минут, частота повторения занятий – два раза в неделю. Программа предусмотрена для работы с обучающимися 13-14 лет.

3.2 Анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния студентов 13-14 лет

После реализации программы психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет на базе исследования «МАОУ Гимназия №80 г. Челябинска», в группе подросткового возраста в количестве 28 человек была проведена контрольная диагностика.

После завершения эксперимента нами была проведена повторная диагностика. Результаты исследования негативного эмоционального

состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскина представлены на рисунке 6 [Приложение 4, таблица 4].

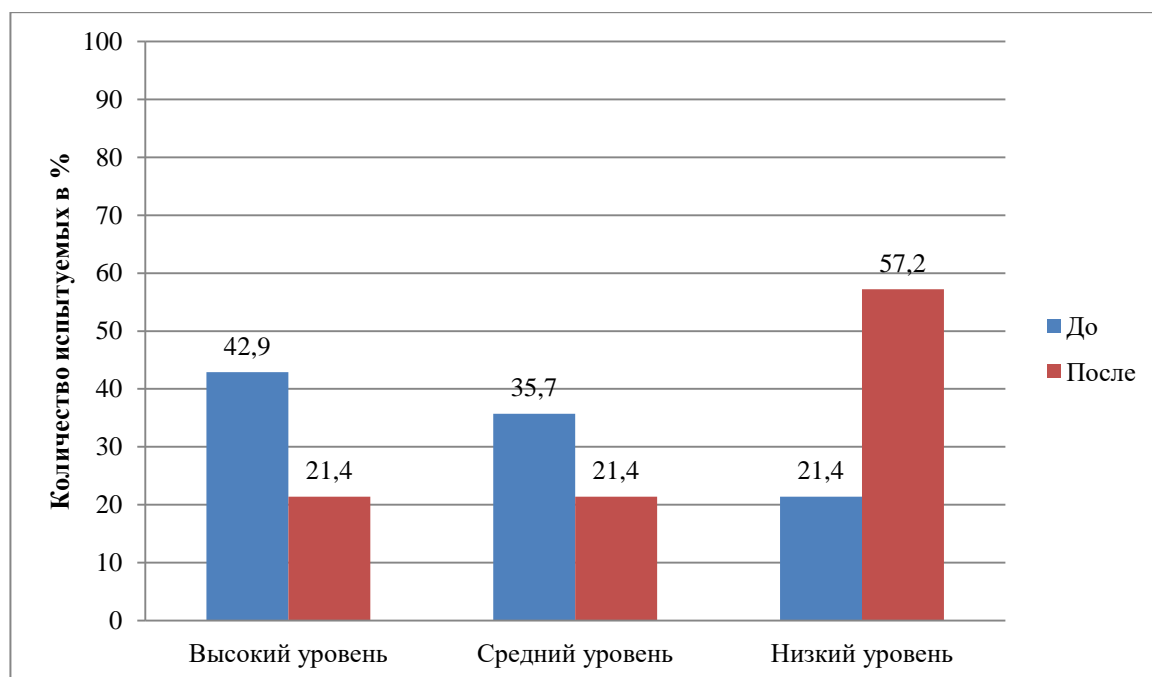


Рисунок 6 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскина до и после программы коррекции

По результатам исследования эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскина, можно свидетельствовать о том, что:

Высокий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим плохим настроением имеет 21,4% испытуемых (6 человек).

Средний уровень негативного эмоционального состояния с доминирующим изменчивым настроением имеет 21,4% испытуемых (6 человек).

Низкий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим хорошим настроением имеет 57,2% испытуемых (16 человек).

Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко представлены на рисунке 7 [Приложение 4, таблица 5].

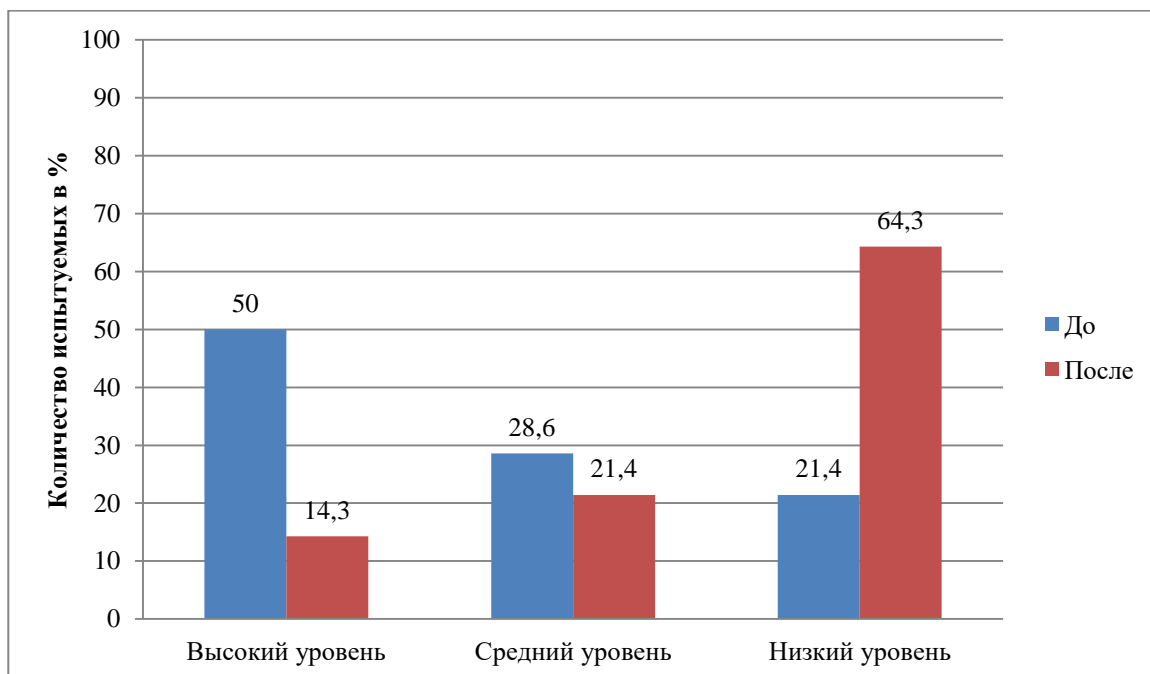


Рисунок 7 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко до и после программы коррекции

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко, показатели получились следующие:

Высокий уровень пониженного настроения у подростков 13-14 лет прослеживается у 14,3% испытуемых (4 человек).

Средний уровень склонности к снижению настроению у подростков 13-14 лет имеет 21,4% испытуемых (6 человек).

Низкий уровень склонности к снижению настроению у подростков 13-14 лет имеет 64,3% испытуемых (18 человек).

Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой

эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко представлены на рисунке 8 [Приложение 4, таблица 6].

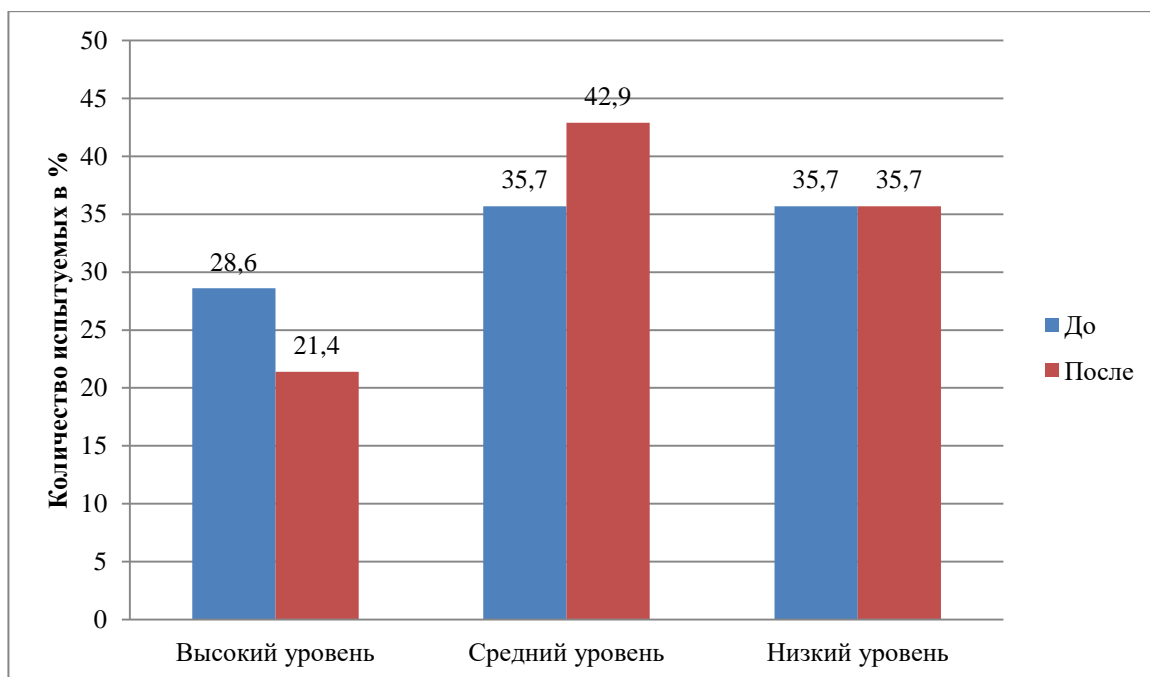


Рисунок 8 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко до и после программы коррекции

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко, показатели получились следующие:

Высокий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости у подростков 13-14 лет прослеживается у 21,4% испытуемых (6 человек).

Средний уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 42,9% испытуемых (12 человек).

Низкий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 35,7% испытуемых (10 человек).

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет и их

результаты показали, что уровень негативного эмоционального состояния стал лучше прежнего уровня, т.е. ниже. У подростков были развиты способности планировать свои будущие поступки, управлять своим поведением. Они научились самосовершенствоваться и стремиться к новым возможным способам творчества, адекватно реагировать на конфликтные ситуации. У учащихся повысилась ответственность за свои поступки. Таким образом, после реализации программы коррекции негативного эмоционального состояния у обучающихся развились не только способности адекватного реагирования на различные ситуации, но и их внутриличностные характеристики, среди которых волевые качества, положительное отношение к школе и желание учиться и развиваться.

Применение математической статистики критерий Т – Вилкоксона для методики «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко. В ходе диагностики нами были сопоставлены показатели двух проведенных диагностик по изучению уровня негативного эмоционального состояния подростков.

Ниже представлены апробируемые нами гипотезы Н1 и Н0.

Н0: Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет не превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Н1: Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет превосходит интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Математические расчеты Т-критерия Вилкоксона по диагностике поведения в конфликте у младших подростков по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко. Ось значимости представлена на рисунке 9.

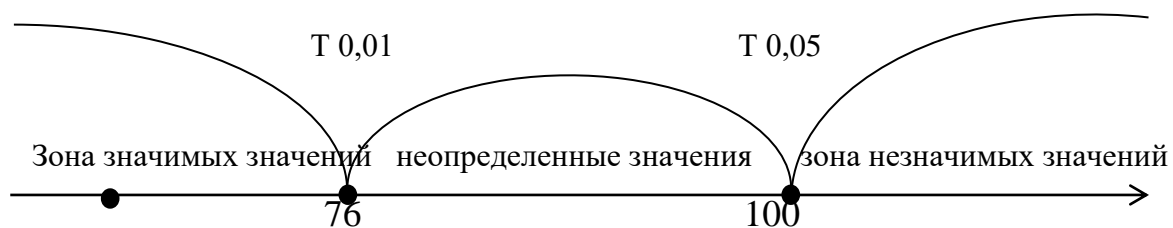


Рисунок 9 - Ось значимости

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости. Из данного рисунка мы видим, что интенсивность сдвигов в типичном направлении несколько выше, нежели интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Из этого следует, что нами принимается гипотеза Н1, а вот гипотеза Н0 отвергается. Это значит, что уровень негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет изменился после проведения коррекционной программы. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко.

Таким образом, контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет и их результаты по диагностике показали, что уровень негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет изменился в положительную сторону.

3.3 Рекомендации для родителей и педагогов по коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет

Анализ причин негативного эмоционального состояния подростков 13-15 лет позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью психолого-педагогической коррекции их негативного эмоционального состояния [55, с. 89].

После проведения эмпирического исследования нами были разработаны рекомендации для родителей и педагогов.

В результате проведенного констатирующего эксперимента были выработаны рекомендации педагогам по коррекции эмоционального состояния у студентов колледжа с никотиновой зависимостью.

Рекомендации по работе с учащимися, проявляющими неуправляемую эмоциональную возбудимость:

1. Создание оптимальных условий для развития общих и специальных способностей;
2. Объективное отношение к успехам и заслугам студента;
3. Подкрепление социально-адаптивного поведения и блокировка попыток с помощью эмоциональной возбудимости манипулировать людьми;
4. Не обращать постоянно внимание на его плохое поведение (подсознательно именно это ему и надо);
5. Чаще давать понять, что студент сам вправе решать и нести ответственность за свои решения и поступки;
6. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел выделиться среди сверстников своим трудом, а не поведением;
7. Не критиковать личность в целом, а только поступки. Замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание или наказание;
8. Усилить систему поощрений и наказаний – наказание неподвижностью он запомнит надолго;
9. Повышение самооценки, уверенности в себе.
10. Посильные задания, гарантирующие достижение определенного успеха, поэтапный контроль их выполнения;
11. Постепенный переход к более сложным заданиям;
12. Обучение в группе со сверстниками, имеющими равные или большие возможности;

13. Поддержание высокого уровня интенсивности учебной и трудовой деятельности;

14. Предоставление объективной информации о результатах, создание условий для адекватной самооценки;

15. Разнообразие видов деятельности, избегание монотонного, однообразного труда.

16. Поручения, связанные с организацией общественно-полезных и культурно-массовых мероприятий в сфере его способностей и интересов;

17. Широкая сфера общения и предоставление возможностей для самовыражения;

18. Занятия спортом, физическим трудом для выхода «лишней» энергии.

Такие студенты характеризуются коммуникабельностью, желанием постоянно быть в центре внимания, производить впечатление на окружающих, хорошо работают в группе, плохо переносят изоляцию от группы сверстников. Обладают высоким уровнем притязаний, развитым чувством интуиции, как правило, лживы, умеют входить в доверие [54, с. 67].

Рекомендации по работе со студентами колледжа, отличающимися высоким уровнем тревожности:

1. Общение в доверительном, спокойном и доброжелательном тоне, не повышая голоса;

2. Единство требований к студенту со стороны взрослых, избегание двусмысленности и недомолвок в изложении требований;

3. Создание условий для повышения самооценки студентов – не заострять внимание на промахах и неудачах, акцентировать внимание на успехах;

4. Формирование оптимистических установок, развитие умения выделять главное и не беспокоиться по мелочам, снижение чувства повышенной моральной ответственности и вины;

5. Ни в коем случае нельзя угрожать подростку применением к нему различных видов наказания, строить и выговаривать ему неблагоприятные прогнозы личностного развития, копить и предъявлять «компромат», публично унижать и подчеркивать слабые стороны подростка.

6. В случае проступков наказание производить сразу, без отсрочки его выполнения;

7. Избегание состязаний, любых видов работ, учитывающих скорость;

8. Не сравнивайте обучающегося с окружающими;

9. Доверяйте таким студентам, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть;

10. Последовательность, не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

11. Формирование на занятии обстановки спокойствия, уверенности в достижении учебных целей;

12. Давать время на обдумывание задания, подготовку, не ставить студента в ситуацию неожиданного вопроса, не требовать отвечать новый, неусвоенный материал;

13. Стимулировать самостоятельный поиск путей преодоления учебных затруднений;

14. Доброжелательно аргументировать выставляемую оценку, хвалить за приложенные усилия;

15. Поручения должны быть конкретными и посильными, способствующими ситуации успеха, повышение самооценки;

16. Нежелательны поручения, требующие решительности, ответственности, инициативы[54,с. 78].

Рекомендации по работе со студентами, проявляющими агрессивность:

1. Вовлечение в разнообразные интересные для студента виды деятельности;
2. Создавать ситуации общения в группе сверстников;
3. Создавать условия для проявления инициативы студента в четко обозначенных пределах дозволенного поведения;
4. Наличие устойчивых познавательных, социальных и творческих интересов и увлечений;
5. Наличие постоянного ответственного поручения в группе;
6. Общение на равных, проявление доверия;
7. Недопустимость использования в диалоге с агрессивными учащимися бранных и жаргонных слов, оскорбления личного достоинства;
8. Обсуждение поведения студента только после того, как он окончательно успокоится после вспышки гнева;
9. Недопустимость угроз и шантажа, так как в какой-то момент этот способ перестает действовать, и вы будете неубедительны и бессильны.
10. Контроль и руководство учебной деятельностью, помощь в организации познания;
11. Создание условий для получения хорошей оценки – поэтапное выполнение заданий по возрастающей степени трудности и предоставление времени на их выполнение;
12. Доброжелательная аргументация выставяемой оценки;
13. Недопустимость ведения урока в присутствии студента в раздраженной манере, тем более адресованной ему.
14. Поручения должны соответствовать властолюбию агрессивного студента, его аккуратности, стремлению чем-либо владеть;
15. Наличие увлечений и обязанностей, дающих выход избыточной психофизической энергии: спорт, туризм, физический труд [54,с. 93].

Таким образом, на основе проведенной программы психолого-педагогической коррекции и полученных результатов были разработаны рекомендации для родителей и учителей по психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

Выводы по третьей главе

В заключительной главе нашего исследования нами был проведен эксперимент, в рамках которого была разработана и проведена психолого-педагогическая коррекционная программа по улучшению эмоционального состояния подростков. Разработанная программа имеет четкую структуру, которая состоит из взаимосвязанных частей: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Она рассчитана на 10 занятий продолжительностью 60 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Программа предусмотрена для работы с детьми 13-14 лет.

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня негативного эмоционального состояния подростков и их результаты по диагностике показали, что уровень стал выше прежнего уровня, так по результатам исследования эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскина, можно свидетельствовать о том, что: высокий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим плохим настроением имеет 21,4% испытуемых (6 человек). Средний уровень негативного эмоционального состояния с доминирующим изменчивым настроением имеет 21,4% испытуемых (6 человек). Низкий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим хорошим настроением имеет 57,2% испытуемых (16 человек).

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика

личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко, показатели получились следующие: высокий уровень пониженного настроения у подростков 13-15 лет прослеживается у 14,3% испытуемых (4 человек). Средний уровень склонности к сниженному настроению у подростков 13-14 лет имеет 21,4% испытуемых (6 человек). Низкий уровень склонности к сниженному настроению у подростков 13-14 лет имеет 64,3% испытуемых (18 человек).

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко, показатели получились следующие: высокий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости у подростков 13-15 лет прослеживается у 21,4% испытуемых (6 человек). Средний уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 42,9% испытуемых (12 человек). Низкий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 35,7% испытуемых (10 человек).

В качестве рекомендаций по коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет можно выделить: занимать обучающихся таким видом деятельности, чтобы он мог и умел выделиться среди сверстников своим трудом, а не поведением; не критиковать личность в целом, а только поступки. Замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание или наказание и др..

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, которая была нами использована для написания выпускной квалификационной работы, мы пришли к выводу, что определение эмоциональных явлений дается авторами через те функции, которые выполняются индивидом. Среди множества таких функций можно выделить: побудительную, оценочную, смыслообразующую, подкрепляющую и другие. Частично они повторяются у разных авторов. Большинство современных исследований, с целью профилактики и коррекции многочисленных эмоциональных расстройств в детском возрасте, отмечают исключительное значение пристального внимания к эмоциям и чувствам детей, оценки их мироощущения.

Эмоции подростков в значительной мере связаны с общением. Поэтому личностнозначимые отношения к другим людям определяют, как содержание, так и характер эмоциональных реакций. При этом, как отмечает В. Н. Куницына (1973), недостаток опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности (учебе) и опыта общения приводят к тому, что подросток в основание своего эмоционального эталона кладет не общее, повторяющееся в разных людях, а индивидуальные особенности конкретного подразумеваемого человека. Сохраняется у подростков и отрицательное отношение к себе. После изучения литературы нами был получен следующий результат, школьники в возрасте 13-14 лет предрасположены к отрицательным эмоциям и рассогласованности в мотивационной сфере.

В разработанном нами исследовании было представлено разработанное «Дерево целей», включающее в себя сконструированную модель.

Проектирование и построение дерева целей идет по методу от общего к частному. После изучения психолого-педагогической литературы

у нас появилась возможность создать дерево целей. Генеральная цель разработанного дерева целей состоит в теоретическом обосновании и экспериментальной проверки поставленной в начале работы гипотезы, а также в проверке созданной нами коррекционной психолого-педагогической программы негативного эмоционального состояния подростков в возрасте 13-14 лет. На основании построенного дерева целей нами была сформирована модель психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет.

Разработанная нами модель включает 5 блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический и результативный.

Наше опытно-экспериментальное исследование негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап; контрольно-обобщающий этап.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Методика «САН» В.А. Доскин; Методика «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко; Методика «Экспресс диагностика неуравновешенной эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко.

По результатам исследования эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскина, можно свидетельствовать о том, что: Высокий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим плохим настроением имеет 42,9% испытуемых (12 человек). Средний уровень негативного эмоционального состояния с доминирующим изменчивым настроением имеет 35,7% испытуемых (10 человек). Низкий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим хорошим настроением имеет 21,4% испытуемых (6 человек).

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко, показатели получились следующие: Высокий уровень пониженного настроения у подростков 13-14 лет прослеживается у 50% испытуемых (14 человек). Средний уровень склонности к снижению настроению у подростков 13-14 лет имеет 28,6% испытуемых (8 человек). Низкий уровень склонности к снижению настроению у подростков 13-14 лет имеет 21,4% испытуемых (6 человек).

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко, показатели получились следующие: Высокий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости у подростков 13-14 лет прослеживается у 28,6% испытуемых (8 человек). Средний уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 35,7% испытуемых (10 человек). Низкий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 35,7% испытуемых (10 человек). Таким образом, можно сделать вывод, что большинство исследуемых имеют высокий уровень негативного эмоционального состояния.

По результатам 3-х методик мы определили, что все дети нуждаются в коррекции негативного эмоционального состояния.

В заключительной главе нашей выпускной квалификационной работы было проведено опытно-экспериментальное исследование, в рамках которого была проведена психолого-педагогическая программа коррекции эмоционального состояния подростков, имеющая четкую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей. Все занятия состоят из ритуала приветствия, разминки, основного содержания, рефлексии и ритуала прощания. Она рассчитана на 10 занятий

продолжительностью 60 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Программа предусмотрена для работы с детьми 13-14 лет.

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня негативного эмоционального состояния подростков и их результаты по диагностике показали, что уровень стал выше прежнего уровня, так по результатам исследования эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскина, можно свидетельствовать о том, что: высокий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим плохим настроением имеет 21,4% испытуемых (6 человек). Средний уровень негативного эмоционального состояния с доминирующим изменчивым настроением имеет 21,4% испытуемых (6 человек). Низкий уровень негативного эмоционального состояния с преобладающим хорошим настроением имеет 57,2% испытуемых (16 человек).

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко, показатели получились следующие: высокий уровень пониженного настроения у подростков 13-14 лет прослеживается у 14,3% испытуемых (4 человек). Средний уровень склонности к сниженному настроению у подростков 13-14 лет имеет 21,4% испытуемых (6 человек). Низкий уровень склонности к сниженному настроению у подростков 13-14 лет имеет 64,3% испытуемых (18 человек).

По результатам исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко, показатели получились следующие: высокий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости у подростков 13-14 лет прослеживается у 21,4% испытуемых (6 человек). Средний уровень неуправляемой эмоциональной

возбудимости имеет 42,9% испытуемых (12 человек). Низкий уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости имеет 35,7% испытуемых (10 человек).

В качестве рекомендаций по коррекции поведения в конфликте можно выделить: занимать обучающихся таким видом деятельности, чтобы он мог и умел выделиться среди сверстников своим трудом, а не поведением; не критиковать личность в целом, а только поступки. Замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание или наказание и др..

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимов, О. С. Эмоции в подростковом возрасте [Текст] / О. С. Анисимов // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 58-68.
2. Батюта, М. Б. Возрастная психология: учеб. пособие [Текст] / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. – М.: Логос, 2015. – 306 с.
3. Букреева, А. А. Коррекция негативного эмоционального состояния подростков [Текст] / А. А. Букреева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №2. – С. 121-125.
4. Войтов, В. К. Эмоции [Текст] / В. К. Войтов, В. В. Косихин, Д. В. Ушаков // Научно-методический журнал «Моделирование и анализ». – 2015. – № 1. – С. 57-78.
5. Гнездилов, Г. В. Возрастная психология и психология развития: учеб. пособие [Текст] / Г. В. Гнездилов, Е. А. Кокорева, А. Б. Курдюмов. – М.: Изд-во СГУ, 2013. – 204 с.
6. Головина, Е. С. Индивидуальные особенности эмоционального состояния подростков [Текст] / Е. С. Головина // Молодой ученый. – 2017. – № 10-1 (144). – С. 18-22.
7. Гонина, О. О. Психология человека [Текст] / О. О. Гонина. – М.: Флинта, 2015. – 146 с.
8. Гулов, Д. М. Психологическая характеристика негативного эмоционального состояния [Текст] / Д. М. Гулов // В сборнике: Научные основы современного прогресса. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2017. – С. 145-148.
9. Долгова, В. И., Гольева, Г. Ю., Крыжановская, Н. В. Инновационные психолого- педагогические технологии в образовании [Текст] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева, Н.В. Крыжановская // монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 192 с.

10. Долгова, В. И., Иванова, Л. В., Крыжановская, Н. В. Регламент аттестационных материалов[Текст]/ В.И. Долгова Л.В. Иванова, Н.В. Крыжановская. - Челябинск: Изд-во Челябинский государственный педагогический университет, 2012. - 132 с.
11. Дубровина, И. В. Психолого-педагогическая коррекция негативного эмоционального состояния[Текст]/ И. В. Дубровина // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №2. – С. 121-125.
12. Елисеева, В. В. Психологические особенности подросткового возраста [Текст] / В. В. Елисеева, А. А. Филиппова, А. А. Мирошниченко // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – № 4 (9). – С. 352-353.
13. Журова, Л. Е., Кочурова Е. Э., Кузнецова М. И. Эмоции подростка// Л. Е. Журова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №2. – С. 121-125.
14. Зимин, О. А., Негативное эмоциональное поведение [Текст] / О.А. Зимин // Научно-методический журнал «Приоритетные научные направления: от теории к практике». – 2015. – №18. – С. 39-45.
15. Ильина, Г. В. Подростковый возраст[Текст] // Г. В. Ильина // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – №2. – С. 12-45.
16. Козырева, Л. М. Подростковый возраст [Текст] Л. М. Козырева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2018. – №2. – С. 13-25.
17. Колесов, В. И. Негативные эмоциональные состояния[Текст] / В. И. Колесов // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2. – С. 154-167.
18. Кольберг, Н.А. Подростки и их эмоции [Текст] / Н. А. Кольберг // Молодой ученый. – 2017. – № 2 (136). – С. 597-602.
19. Кравцова, А. А. Коррекция поведения [Текст] / А. А. Кравцова // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2013. – № 2. – С. 17-20.

20. Кривых, С. В., Урбанская М. В. Конфликты в школе: теоретический анализ понятия // Вестник Тобольской государственной социально-педагогической академии им. Д. И. Менделеева. – 2010. – № 2. 75 с.
21. Куинджи, Н. Н. Подростковый возраст// Учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / Н. Н. Куинджи. – М.: Юрайт, 2016. – 291 с.
22. Кулагина, И. Ю. Психология младших подростков: Учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / И. Ю. Кулагина. – М.: Юрайт, 2016. – 291 с.
23. Кулаковская, В. И. Школьник и конфликты [Текст] / В. И. Кулаковская // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
24. Леонтьев, А. Н. Психологические основы развития подростка и обучения [Текст] / А. Н. Леонтьев // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
25. Лисина, М. И. Формирование личности школьника [Текст] /М.И. Лисина – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.
26. Ломакина, Д. А. Сотрудничество с подростками [Текст] / Д. А. Ломакина, Е. А. Маркушевская, В. В. Виноградов // Вестник Волжского института экономики, педагогики и права. – 2016. – № 1. – С. 21-23.
27. Люблинская, А. А. Школьная психология: учеб. пособие для студентов педагогических институтов [Текст] /А.А. Люблинская. М.: «Просвещение», 2011. – 415 с.
28. Мазлумян, В. С. Негативные эмоциональные состояния в школе [Текст] / В. С. Мазлумян // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 79-84.

29. Марков, В. Н. Школьная психология [Текст] / В. Н. Марков // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 22-35.
30. Маркова, А. К., Матис, Т. А., Орлов, А. Б. Коррекция поведения[Текст] – 2-е изд./А.К. Маркова – М.: Академия, 2008. – 192 с.
31. Моница, Г. Б. Поведение в обществе [Текст] / Г. Б. Моница // Дошкольная педагогика. - 2010. - № 3 (30). - .65 с.
32. Мосина, Л. Е. Виды негативного эмоционального состояния [Текст]: Справочник / Л. Е. Мосина. Федер. агентство по образованию. – Тула: Тульский государственный педагогический университет, 2014. – 40с.
33. Муртазалиева, Ж. Р. Психолого-педагогическая коррекция негативного-эмоционального состояния [Текст] / Ж. Р. Муртазалиева, М. А. Гунашева // В сборнике: УЧИТЕЛЬ БУДУЩЕГО – 2016. Материалы всероссийского конкурса с международным участием. – 2016. – С. 242-246.
34. Мухина, В. С. Детская психология: учеб. пособие для студентов педагогических институтов[Текст] / Под ред. Л. А. Венгера, — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 2009.– 272 с.
35. Мухина, В. С. Специальная психология [Текст] / В. С. Мухина // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
36. Никандров, Н. Д. Эмоции подростков: размышления и воспоминания [Текст] / Н.Д. Никандров // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 108-116.
37. Першикова, Д. А. Особенности эмоций в подростковом возрасте [Текст] / Д. А. Першикова, Н. Н. Рубцова, В. В. Виноградов // Вестник Волжского института экономики, педагогики и права. – 2017. – № 1. – С. 92-95.
38. Петренко, С. С. Подростковая эмоциональность в школе [Текст] / С. С. Петренко // В сборнике: Новые подходы в науке и

образовании, материалы международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». – 2016. – С. 132-136.

39. Петренко, С.С. Коррекция поведения в конфликте у подростков [Текст] / С.С. Петренко // В сборнике: Новые подходы в науке и образовании, материалы международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». – 2016. – С. 132-136.

40. Полтавская, Е. А. Моделирование процессов коррекции поведения в школе [Текст] / Е. А. Полтавская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – С. 61–65.

41. Полтавская, Е.А. Моделирование процессов коррекции негативного эмоционального состояния подростков [Текст] / Е.А. Полтавская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – С. 61–65.

42. Полянская, Е. Н. Особенности эмоций подростков [Текст] / Е. Н. Полянская, А. С. Григорьевская // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.

43. Полянская, Е.Н. Поведение и его коррекция [Текст] / Е.Н. Полянская, А.С. Григорьевская // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.

44. Потапова, М. Е. Взаимосвязь возрастных особенностей и стиля поведения [Текст] / М. Е. Потапова // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.

45. Потапова, М.Е. Взаимосвязь возрастных особенностей и эмоционального состояния [Текст] / М.Е. Потапова // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.

46. Салагор А.Г. Особенности поведения в старших классах [Текст] / А.Г. Салагор, А.С Москвина // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 7-6. – С. 106-110.
47. Салагор, А. Г. Конфликтология в школе [Текст] / А. Г. Салагор, А. С. Москвина // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 7-6. – С. 106-110.
48. Сидоренко, А. В. Конфликт и его последствия [Текст] / А. В. Сидоренко // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 2 (8). – С. 142-144.
49. Сидоренко, А.В. Особенности коррекции негативных эмоций [Текст] / А.В. Сидоренко // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 2 (8). – С. 142-144.
50. Солдатов, Д. В. Конфликтное поведение в школе [Текст] // Психолог в школе. – 2001. – № 3–4. – С.30.
51. Стожарова, М. Ю. Школьное образование [Текст] / М. Ю. Стожарова// В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2018. – С. 98-114.
52. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В. В. Столин, Р. М. Ахмадулина // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 288-294.
53. Теппер, Е. А., Грицкевич, Н. Ю. Возраст ребенка и готовность к школе // [Текст] / Е. А. Теппер // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 348-350.
54. Терещенко, М. Н. Эмоциональные дети в школе// [Текст] / М.Н. Терещенко //М.: Филология и культура. – 2018. – № 3 (31). – С. 88-97.
55. Трошин, О. В., Жулина, Е. В. Логопсихология [Текст] / О.В. Трошин // Психология. – 2017. – № 1 (37). – С. 45-67.

56. Усанова, О. Н. Специальная психология: [Текст] / О. Н. Усанова // Акмеология. – 2016. – №3-4. – С. 212-218.
57. Фахрутдинова, Р. А. Коррекция эмоционального состояния подростков(на материале экспериментального исследования) [Текст] / Р. А. Фахрутдинова, Р. М. Ахмадуллина // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 288-294.
58. Фахрутдинова, Р.А. Коррекция поведения (на материале экспериментального исследования) [Текст] / Р.А. Фахрутдинова, Р.М. Ахмадуллина // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 288-294.
59. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. [Текст] / О. В. Хухлаева, А.С. Григорьевская // Акмеология. – 2016. – №3. – С. 34-51.
60. Чамата, П. Р. Состояния подростков [Текст] / П. Р. Чамата // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.
61. Чуганова, К. Е. Психолого-педагогические условия негартивного эмоционального состояния подростков [Текст] / К. Е. Чуганова // Психология. – 2018. – №35. – С. 34-56.
62. Чуприкова, Н. И. Время без конфликтов [Текст] / Н.И. Чуприкова // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 15-22.
63. Чуприкова, Н.И. Конфликтное поведение как основная проблема в период обучения в школе [Текст] / Н.И. Чуприкова // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 15-22
64. Шульга, Т. И. Подростковый возраст // [Текст] / Т. И. Шульга // Психология. – 2016. – №5. – С. 137-141.
65. Эльконин, Д. Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития подростков: диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей. [Текст] / Д. Б. Эльконин// Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.
66. Эльконин, Д. Б. Психология игры [Текст] / Д. Б. Эльконин// Акмеология. – 2017. – №4. – С. 56-76.

67. Ясюкова, Л. А. Методика определения эмоционального состояния. Методическое руководство [Текст] / Л. А. Ясюкова // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.

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

69. Яценко, Д.А. Направления развития методологии научных исследований и практической психологии личности / Д.А. Яценко // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. 2013. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravleniya-razvitiya-metodologii-nauchnyh-issledovaniy-i-prakticheskoy-psihologii-lichnosti> (дата обращения: 16.12.2019).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет

«Методика САН» В.А. Доскин

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

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако есть данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» (А.Б. Леонова, 1984). Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня. Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов.

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

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

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

Обработка и интерпретация результатов

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

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

Активность – сумма баллов по шкалам №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;

Настроение – сумма баллов по шкалам №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов.

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

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Таблица 1 – Бланк обследования по методике САН

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко

28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко созданы в конце 1990-х гг., представляют собой небольшие по объему и короткие по времени обследования (10-30 минут) опросники, направленные на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния испытуемого, таких как склонность к дистимии, эйфории или дисфории, импульсивности, аффективному поведению, трудностей в установлении эмоциональных контактов, эмоционального «выгорания».

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

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

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.

«Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости»

В.В. Бойко

Инструкция: Студентам предложено 12 утверждений. Им необходимо ознакомиться с утверждениями и ответить «да», если это утверждение действительно для них подходит, или «нет», если оно к ним не относится.

Текст опросника:

1. Обычно вы высказываете свои мнения людям откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений.

2. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев.

3. Вы можете ударить обидчика, оскорбившего вас.

4. После приема небольшой дозы алкоголя вы становитесь несдержанным.

5. Вы можете стать резким или нагрубить, когда заденут ваше самолюбие.

6. В детстве вы убегали из дома, обидевшись на родителей.

7. Вы обижаетесь по пустякам.

8. Перед важной встречей, событием вы очень волнуетесь, нервничаете.

9. Под влиянием эмоций вы можете сказать такое, о чем потом будете жалеть.

10. В возбужденном состоянии вы плохо контролируете свои действия (можете бить посуду, швырять вещи, ломать предметы).

11. Вам приходилось расплачиваться за свою вспыльчивость (вас наказывали, объявляли выговор, вас покидали друзья и т. п.).

12. Нередко вы быстро покупаете понравившуюся вам вещь, не успев рассмотреть и оценить ее как следует, и оказывается, что купили не то, что надо.

Обработка и интерпретация результатов

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

10-12 баллов – свидетельствуют о высоком уровне импульсивности, неуправляемой эмоциональной возбудимости, что приводит к проблемам в деловых и личных отношениях.

5-9 баллов – свидетельствуют о присутствии признаков импульсивности.

4 балла и меньше – отсутствие импульсивности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков
13-14 лет на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 1 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния
подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскин

№ п\п	Ф.И.	Уровень
1	А.И.	Высокий уровень
2	А.О.	Низкий уровень
3	А.Р.	Средний уровень
4	А.С.	Высокий уровень
5	Б.К.	Высокий уровень
6	В.Н.	Средний уровень
7	В.Г.	Низкий уровень
8	Г.О.	Средний уровень
9	Д.А.	Низкий уровень
10	Д.О.	Высокий уровень
11	З.К.	Средний уровень
12	К.О.	Средний уровень
13	К.А.	Средний уровень
14	К.Е.	Высокий уровень
15	Л.Т.	Высокий уровень
16	Н.О.	Низкий уровень
17	О.Л.	Низкий уровень
18	О.Т.	Высокий уровень
19	О.К.	Высокий уровень
20	О.Е.	Высокий уровень
21	О.М.	Средний уровень
22	П.С.	Средний уровень
23	П.К.	Средний уровень
24	П.А.	Высокий уровень
25	С.Р.	Высокий уровень
26	П.К.	Высокий уровень
27	П.А.	Низкий уровень
28	С.Р.	Высокий уровень

Итого:

Высокий уровень: 42,9% (12 человек);

Средний уровень: 35,7% (10 человек);

Низкий уровень: 21,4% (6 человек).

Таблица 2 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к снижению настроению» В.В. Бойко

№ п\п	Ф.И.	Уровень
1	А.И.	Низкий уровень
2	А.О.	Средний уровень
3	А.Р.	Высокий уровень
4	А.С.	Высокий уровень
5	Б.К.	Высокий уровень
6	В.Н.	Средний уровень
7	В.Г.	Средний уровень
8	Г.О.	Высокий уровень
9	Д.А.	Высокий уровень
10	Д.О.	Высокий уровень
11	З.К.	Средний уровень
12	К.О.	Средний уровень
13	К.А.	Средний уровень
14	К.Е.	Высокий уровень
15	Л.Т.	Высокий уровень
16	Н.О.	Средний уровень
17	О.Л.	Низкий уровень
18	О.Т.	Низкий уровень
19	О.К.	Высокий уровень
20	О.Е.	Высокий уровень
21	О.М.	Средний уровень
22	П.С.	Средний уровень
23	П.К.	Высокий уровень
24	П.А.	Высокий уровень
25	С.Р.	Низкий уровень
26	П.К.	Низкий уровень
27	П.А.	Высокий уровень
28	С.Р.	Высокий уровень

Итого:

Высокий уровень:50% (14 человек);

Средний уровень:28,6% (8 человек);

Низкий уровень: 21,4% (6 человек).

Таблица 3 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко

№ п\п	Ф.И.	Уровень
1	А.И.	Высокий уровень
2	А.О.	Высокий уровень
3	А.Р.	Высокий уровень
4	А.С.	Средний уровень
5	Б.К.	Низкий уровень
6	В.Н.	Средний уровень
7	В.Г.	Высокий уровень
8	Г.О.	Средний уровень
9	Д.А.	Низкий уровень
10	Д.О.	Средний уровень
11	З.К.	Средний уровень
12	К.О.	Высокий уровень
13	К.А.	Средний уровень
14	К.Е.	Средний уровень
15	Л.Т.	Высокий уровень
16	Н.О.	Низкий уровень
17	О.Л.	Низкий уровень
18	О.Т.	Низкий уровень
19	О.К.	Высокий уровень
20	О.Е.	Высокий уровень
21	О.М.	Средний уровень
22	П.С.	Средний уровень
23	П.К.	Низкий уровень
24	П.А.	Низкий уровень
25	С.Р.	Низкий уровень
26	П.К.	Низкий уровень
27	П.А.	Низкий уровень
28	С.Р.	Низкий уровень

Итого:

Высокий уровень: 28,6% (8 человек);

Средний уровень: 35,7% (10 человек);

Низкий уровень: 35,7% (10 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы; снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Инструкция: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На наших занятиях нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля» или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего занятия будут обращаться к вам только по этому имени.

2. Знакомство с основными принципами работы группы

Правила нашей группы

Инструкция: В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными.

Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности.

Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Персонализация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что ...» – на такое: «Я считаю, что ...»; «Некоторые из нас думают ...» – на «Я думаю ...» и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: "Многие меня не поняли" – на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

Искренность в общении. Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем: "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты совершил плохой поступок".

Активное участие в происходящем. Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

Уважение говорящего. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним.

3. Упражнение «Мои соседи»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто родился весной» – и все, кто родился весной, должны

поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

4. Упражнение «Пожелания»

Инструкция: Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

5. Проведение методик:

- Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной);
- Самооценка конфликтности;
- Тест «Оценка стратегий поведения в конфликте по методике Жд. Г. Скотт»;
- Тест «Тактика поведения в конфликте»

6. Упражнение «Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

7. Упражнение «Пожелания» (создание групповой атмосферы)

Все участники сидят в кругу. Каждый по кругу высказывает пожелание сидящим игрокам. Можно одному из игроков, если есть желание. Ведущий тренинг высказывает своё пожелание в конце круга.

8. Подведение итогов занятия, проведение анкетирования

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: определить понятие «конфликт»

Ход занятия:

1. Приветствие

Упражнение «Я хочу тебе подарить» (развитие психологического климата)

Ведущий начинает упражнение, обращаясь к сидящему справа от него участника, с фразой «Я хочу тебе подарить...» и говорит то, что хочет он подарить этому человеку.

Люди часто представляют конфликт как борьбу между двумя сторонами, сражающимися за победу. Никто не может избежать конфликтов – они занимают важное место в нашей жизни. Однако гораздо эффективней воспринимать конфликт, как проблему, в решении которой принимают участие обе стороны. Конфликт может быть использован для открытия альтернативных возможностей и поиска перспектив для взаимного роста.

Существует три основных навыка решения конфликтов и построения мирных взаимоотношений: ободрение, общение и сотрудничество. Ободрение означает уважение лучших качеств партнера по конфликту. Общение включает в себя умение слушать партнера так, чтобы это помогло понять, из-за чего возник конфликт, что для него наиболее важно, и что он намерен сделать, чтобы разрешить конфликт, и умение дать такую же информацию с вашей точки зрения, при этом, воздерживаясь от использования слов, способных вызвать гнев и недоверие. Сотрудничество строится на предоставлении другому слова, признании способностей другого, сведение идей воедино, без доминирования кого-либо, поиске консенсуса, взаимной поддержке и взаимопомощи.

2. Упражнение «Что такое конфликт»

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта («Конфликт – это...»). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

3. Работа в микрогруппах

Для формирования микрогрупп по 5 – 6 человек предлагается следующий игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп).

Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе – определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов. После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту: неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Эту идею лучше довести до участников через образ айсберга, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга

4. Упражнение «Правда или вымысел» (умение выслушать и понять)

Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости. Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет.

Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет. При этом все мнения должны обосновываться.

Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

5. Упражнение «Мнение обо мне»

Каждый участник сможет услышать мнение других о себе. Это «социальное эхо» помогает сориентироваться в группе.

Оборудование: бумага и карандаши по числу участников.

1. Каждый участник пишет свое имя сверху на листе бумаги. Затем листы складываются вместе в стопку, перемешиваются и раздаются членам группы.

2. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке.

3. Все листы снова складываются в стопку, перемешиваются и заново раздаются участникам, которые опять пишут свои комментарии.

4. Те же действия повторяют еще раз.

5. Теперь на каждом листе написано по три комментария. Ведущий собирает все листы и по одному зачитывает их вслух. После каждого прочтения упомянутый участник может высказать свое мнение по следующим вопросам:

- Удивил ли меня чей-либо отзыв?
- Считаю ли я данные высказывания в мой адрес корректными?
- Хочу ли я ответить на заданный вопрос?
- Как я обычно чувствую себя, попадая в новый коллектив?
- Как я хочу выглядеть в группе?
- Моя восприимчивость - это, скорее, достоинство или недостаток?

6. Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: знакомство с видами общения, проверка группы на конфликтность

Ход занятия:

1. Приветствие

2. Упражнение «Метафоры чувств»

Участникам группы предлагается описать себя в качестве растения. Опишите, где оно растет, какая обстановка вокруг, какая почва, какой вид, есть ли цветки, как взаимодействует с солнцем, со стихиями.

3. Краткий обзор по видам общения

Виды общения

В зависимости от содержания, целей и средств общение можно поделить на несколько видов.

1. По содержанию оно может быть:

- Материальное (обмен предметами и продуктами деятельности).
- Когнитивное (обмен знаниями).
- Кондиционное (обмен психическими или физиологическими состояниями).
- Мотивационное (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями).
- Деятельностное (обмен действиями, операциями, умениями, навыками).

По целям общение делится на:

- Биологическое (необходимое для поддержания, сохранения и развития организма).
- Социальное (преследует цели расширения и укрепления межличностных контактов, установления и развития интерперсональных отношений, личностного роста индивида).
- По средствам общение может быть:
 - Непосредственное (Осуществляемое с помощью естественных органов, данных живому существу – руки, голова, туловище, голосовые связки и т.д.).
 - Опосредованное (связанное с использованием специальных средств и орудий).
 - Прямое (предполагает личные контакты и непосредственное восприятие друг другом общающихся людей в самом акте общения).
 - Косвенное (осуществляется через посредников, которыми могут выступать другие люди).

Общение как взаимодействие предполагает, что люди устанавливают контакт друг с другом, обмениваются определенной информацией для того, чтобы строить

совместную деятельность, сотрудничество. Чтобы общение как взаимодействие происходило беспроблемно, оно должно состоять из следующих этапов:

- Установка контакта (знакомство). Предполагает понимание другого человека, представление себя другому человеку.
- Ориентировка в ситуации общения, осмысление происходящего, выдержка паузы.
- Обсуждение интересующей проблемы.
- Решение проблемы.
- Завершение контакта (выход из него).

4. Упражнение «Варианты общения»

Участники разбиваются на пары.

«Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например,

«Книга, которую я прочел недавно». По сигналу разговор прекращается.

«Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«Спина к спине». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

«Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Обсуждение:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?
- Что помогает вам в общении?

5. Упражнение «Шалаш»

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к «шалашу» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Обсуждение: Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»?

Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

6. Упражнение «Акулы»

Материалы: два листа бумаги.

Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды). Капитан (ведущий), увидев «акулу», должен крикнуть «Акула!» Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде «Акула!» задача игроков – быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры. Игра продолжается: «остров» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же.

По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

7. Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: выработка умения делать комплименты, умения слушать, снижение накала в конфликтной ситуации, с помощью «я-высказываний»

Ход занятия:

1. Приветствие
2. Упражнение «Похвали себя»

Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.

3. Упражнение «Комплимент»

Разбиться на пары. Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

4. Упражнение «Ливень»

Один из участников исполняет роль «дирижера» ливня и становится в центре круга. Как в оркестре, дирижер вовлекает каждого в исполнение симфонии дождя по очереди. Став лицом к одному из участников, «дирижер» начинает быстро тереть одну ладонь о другую. Этот участник подхватывает движение, и по мере того, как «дирижер» поворачивается на месте, к действию подключаются все. Затем, дойдя до первого участника, он (она) начинает щелкать пальцами, и действие постепенно подхватывается всем кругом по мере того, как «дирижер» поворачивается. Следующий

этап – это хлопки по бедрам, участники стучат ногами – крещендо ливню. Постепенно, как при настоящей грозе, громкость уменьшается, дирижер проходит все стадии в обратном порядке до тех пор, пока последний из исполнителей не перестает тереть ладони.

5. Упражнение «Я-высказывание»

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам). Затем тренер объясняет, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

- безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);
- ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);
- описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);
- описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

Обсуждение: Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили? Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

6. Упражнение «ДА» ЗНАЧИТ «НЕТ»

Упражнение проводится в общем кругу.

Нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора.

Цель этого упражнения - научить говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.

Такое упражнение можно проводить с учащимися средней школы, старшеклассниками, студентами, специалистами коммуникативных профессий.

По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: «Все дети – невыносимы», «Пожилые люди - мудрые и спокойные», «Все учителя ценят и уважают своих учеников», «Родители никогда не понимают своих детей».

После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого - продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано.

Примеры первой фразы: «Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...».

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

7. Упражнение «Нахал» (способы отработки поведения)

Цель игры - совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

Ход игры. Бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить своё возмущение и негодование. Да и не всяким, словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А, тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре сидящий слева - добросовестно стоит в очереди. Нахал заходит справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным.

8. Упражнение «Неожиданный звонок»

Чувства и состояния мотивируют наше поведение. Но, если поведение можно наблюдать и контролировать, с чувствами это сделать сложнее.

Две или несколько фундаментальных эмоций, часто возникающие у человека, могут формировать эмоциональные черты личности:

- тревожность;
- депрессия;
- любовь;
- враждебность.

По нашим поведенческим реакциям и мыслям можно с большой долей вероятности судить о наличии эмоциональной черты личности или о ситуативном состоянии, которое оказывает влияние на жизнь.

Цель: способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.

Организация: Можно во время визуализации включить тихую, спокойную музыку.

Предложить участникам сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза. «...Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло... Неожиданно раздаётся телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?..»

Предложить участникам открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые

только

что

прозвучали.

Попросить 3 – 4 человек рассказать о своих мыслях и чувствах. Дать информацию о эмоциональных чертах личности и их видах:

Тревожность. Человек, с преобладанием этой черты скорее всего испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии.

Депрессия. Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска.

Любовь. Спектр чувств - радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый.

Враждебность. Звонок, скорее всего, вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке.

Вопросы к участникам:

- Ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?
- Как часто вы испытываете подобные чувства ?
- Является ли это состояние проблемой?
- С чем оно связано?

Важно дать понять участникам, что их выводы о себе не оцениваются и не осуждаются. Впрочем, это важно не только в этом упражнении.

9. Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: выработка умения правильно отказать, не вызывая конфликта; выработка умения переживать мелкие проблемы.

Ход занятия:

1. Приветствие
2. Упражнение «Сказка»

Предлагаем вам придумать о своей жизни и сочинить каждому небольшую сказку, в которой бы емко и образно отобразилось самое яркое и важное из неё. Попробуем понять себя и друг друга в сказочном контексте. Вы можете использовать для этого известные литературные персонажи, а можете придумывать свои, никому ранее не известные. На обдумывание сюжета дается 5 минут. Затем участники делятся на пары или на малые группы и один из партнеров начинает рассказывать свою сказку, но заключительную часть, на чем дело кончилось, опускает. Задача другого: придумать продолжение сказки, а потом сравнить результаты с концовкой партнера. Обменяться своими впечатлениями с партнером. Поменяться ролями, а затем и парами.

3. Упражнение «Искусство достойного отказа»

У участников спрашивают, часто ли и при каких обстоятельствах в повседневной жизни им приходится говорить «нет» и всегда ли это легко. При каких обстоятельствах, в каком окружении это сделать труднее? Затем на темы,

предложенные самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности) разыгрываются сценки.

Обсуждение: Совместно с группой вырабатываются приемлемые правила достойного отказа:

- твердо, но доброжелательно и спокойно говорить "нет", не вступая в препирательства, споры;
- соглашаться с доводами, но при этом стоять на своем;
- мягко прекратить разговор;
- привести собеседнику свои аргументы;
- предложить компромисс.

4. Упражнение «Смена акцентов»

Участников просят вспомнить не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и написать на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставить букву «Х» и, начисто переписать предложение. Читать полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Обсуждение: Что изменилось? Разрешился ли конфликт?

5. Упражнение «Случай в лифте»

Это упражнение прекрасно подойдет для иллюстрации того, как проявляются наши чувства. В силу убеждений и воспитания, направленного на подавление чувств, люди либо не проявляют чувства, либо испытывают угрызения совести по поводу того, что "не сдержались". В игре они смогут выразить то, что запрещается и это станет поводом для дальнейшего разговора о роли чувств в жизни. Кроме того, известно, что нельзя сыграть то, чего в тебе нет.

Цель: Исследовать поведенческие проявления различных чувств и состояний.

Организация: Восемь человек занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь – это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями.

Предложите желающим выйти в центр (8 человек). Остальным участникам объясните, что они становятся наблюдателями.

Участникам объясняют сюжет игры: «Вы все - жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь на работу, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно - вы узнаете, когда вытащите карточку».

Карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний.
Варианты карточек:

- радость, восторг, удовольствие.....
- интерес, волнение, возбуждение.....
- горе, страдание, печаль, депрессия.....
- злость, раздражение, негодование, возмущение.....

страх, тревога опасение.....
презрение, высокомерие, пренебрежение.....
стыд, самоуничижение, неловкость.....
удивление, изумление.....

Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть, словом его нельзя.

Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут.

Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал

Вопросы к участникам:

- Как удалось передать состояние?
- Как в жизни я проявляю это чувство?
- Как часто я испытываю это чувство, и в каких ситуациях?

6. Упражнение «Конфликт в транспорте»

Цель: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

- Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?
- Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?
- Какие чувства испытывали играющие?
- Чей способ решения проблемы самый успешный?
- Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

7. Упражнение «Дружеская ладошка»

На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

8. Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: ознакомление с понятием «внутриличностный конфликт»; ознакомление со способами управления конфликтами; показать студентам механизмы вовлечения

человека в состояние внутриличностного конфликта, ознакомить их со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

Ход занятия:

1. Приветствие

2. Упражнение «Рисунок настроения»

Инструкция: "Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю".

3. Ознакомление с понятием «внутриличностный конфликт»

Внутриличностный конфликт один из самых сложных психологических конфликтов, который разыгрывается во внутреннем мире человека. С такими конфликтами человек сталкивается постоянно. Внутриличностные конфликты конструктивного характера являются необходимыми моментами развития личности. Но деструктивные внутриличностные конфликты несут серьезную опасность для личности, от тяжелых переживаний, вызывающих стрессы, до крайней формы своего разрешения – суицида. Поэтому для каждого человека важно знать сущность внутриличностных конфликтов, их причины и способы разрешения.

Для разрешения внутриличностных конфликтов важно:

- 1) установить факт такого конфликта;
- 2) определить тип конфликта и его причину;
- 3) применить соответствующий способ разрешения.

Формы проявления внутриличностных конфликтов:

- Неврастения. Симптомы: невыносимость к сильным раздражителям, подавленное настроение, снижение работоспособности, плохой сон, головные боли.
- Эйфория. Симптомы: показное веселье, выражение радости неадекватно ситуации, "смех сквозь слезы".
- Регрессия. Симптомы: обращение к примитивным формам поведения, уход от ответственности.
- Проекция. Симптомы: приписывание негативных качеств другому, критика других, часто необоснованная.
- Рационализм. Симптомы: самооправдание своих поступков, действий.
- Способы разрешения внутриличностных конфликтов:
- Компромисс. Содержание действий: сделать выбор в пользу какого-то варианта и приступить к его реализации.
- Уход. Содержание действий: уход от решения проблемы.
- Переориентация. Содержание действий: изменение притязаний в отношении объекта, вызвавшего внутреннюю проблему.

- Сублимация. Содержание действий: перевод психической энергии в другие сферы деятельности – занятие творчеством, спортом, музыкой и т. п.
- Идеализация. Содержание действий: предавание мечтаниям, фантазиям, уход от действительности.
- Вытеснение. Содержание действий: подавление чувств, устремлений, желаний.
- Коррекция. Содержание действий: изменение Я-концепции в направлении достижения адекватного представления о себе.

4. Упражнение «Просьба»

Инструкция: Как много зависит от того, как попросить человека о каком-то одолжении, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением вы изложите свою просьбу. От этого по существу зависит – «быть или не быть». А между тем, существует совсем небольшое количество приемов, которые могут значительно повысить вероятность выполнения вашей просьбы. Ну, давайте попробуем. Выберите себе партнера и пока, в порядке шутки, попросите его о чем-нибудь. Попросите у него на время, например, очки, авторучку. Можно что-то более существенное, можно попросить о каком-то одолжении с его стороны, но все зависит от той формы, в которой вы изложите свою просьбу. Собеседники всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также оригинальность и находчивость. Трудно отказать в просьбе, если она исходит от друга, а ведь можно создать дружеское расположение к себе и у совсем незнакомого человека. Если ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому вы обращаетесь, его авторитета и значимости, ваши шансы повышаются. Это, конечно, размягчит сердце партнера. Известно, что когда к мужчине обращается с просьбой женщина, можно ожидать большего успеха. Если за просьбой следует тут же, еще до получения ответа, косвенная признательность, благодарность за предстоящую услугу, уже трудно отказать. Итак, давайте попробуем. Выберите себе партнера, подойдите к нему, присядьте рядом и попробуйте, может быть, начиная издалека, попросить у него что-нибудь. Пожалуйста, начали. Теперь просьба каждому - подойти к ведущему со своими трофеями. Разумеется, их придется вернуть, но первенство все равно сохранится за тем, кто набрал больше всего трофеев.

5. Упражнение «Польза от ошибок»

Инструкция: Кто не ошибается? Разве, что тот, кто ничего не делает. Всем нам, так или иначе, приходилось ошибаться, изменять свою точку зрения. Но как нелегко признавать свои собственные ошибки, особенно когда это нужно делать на людях. Но жизнь есть жизнь. Надо уметь достойно признавать себя на каком-то этапе побежденным, чтобы в следующий раз избежать этих ошибок. Надо уметь показать и другим пример. Пожалуйста, задумайтесь все на несколько секунд, припомните самокритично, какие были самые существенные ошибки в вашей жизни. Представьте

себе, что вы вернулись в то старое время, и вот сейчас вы в преддверии совершения этой ошибки. Конечно, задним числом все кажется иначе. И то, что это была ошибка, ясно только сейчас. Но все же как бы вы поступили, если бы с сегодняшним багажом опыта вы вернулись в прошлое? В тот самый момент, когда вы находитесь в преддверии той самой ошибки. Что бы вы сказали окружающим?

Представьте себе ситуацию, когда можно было поставить вопрос иначе. Итак, ваша речь в ситуации, в присутствии тех лиц, когда можно было избежать ошибки. Проговорите это в течение одной минуты мысленно, с закрытыми глазами. Затем все желающие смогут поднять руку и рассказать о своем печальном опыте, а также о том, как бы вы сейчас повели себя в той ситуации. Итак, для мысленной подготовки вам дается одна минута. Начали! Минута закончилась. Сейчас желающие поднимают руку, берут слово. Начали! Спасибо. Теперь давайте обсудим наши впечатления".

6. Упражнение «Репетиция поведения»

Инструкция: Вспомните, какие случаи общения с другими людьми вызывают у вас трудности? Может быть, вам придет в голову какой-то самый неприятный и неловкий для вас случай. Подумайте.

Сейчас у вас будет возможность вернуться в прошлое и попытаться выйти из этой ситуации с честью, и, что самое главное, найти для вас оптимальное поведение в такого рода ситуациях. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в небольшие группы, по 4 – 6 человек. В каждой подгруппе расскажите по очереди свои случаи партнерам. После того, как все рассказы будут выслушаны, решите в каждой группе, какой из случаев наиболее эмоционально заряжен, требует внимания и помощи.

С другой стороны, это должен быть эпизод, удобный для сценической постановки. Решайте, просим вас. А сейчас, в каждой группе, автор выбранного эпизода становится режиссером своей истории и исполнителем главной роли. На другие роли он назначает партнеров из группы. В задачу режиссера входит постановка двух эпизодов.

Один – это неудачный эпизод, имевший место в реальности. Лучше всего, если это будет комедия, где все происходящее можно довести до гротеска и пародии. Другой эпизод - это удачное решение ситуации. Решение должно быть вашим собственным, но перед постановкой посоветуйтесь с партнерами. Они могут вам дать ценные советы.

Итак, 20 минут на подготовку.

Приступим к просмотру сценических работ. Пожалуйста. Поздравляем группу-победительницу. В заключение обсудим уже в кругу всех участников игры, какие победы вам удалось одержать внутри себя? Что вам в этом помогло?

7. Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: показать студентам механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, ознакомить их со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

Ход занятия:

1. Приветствие
2. Упражнение «Чувства»

Инструкция: Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана.

Информация для ведущего: можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же, как общегрупповой «мозговой штурм».

Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение:

- Какое из названных чувств тебе нравится больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

3. Упражнение «Внутренний голос»

Участники делятся на две команды. Одна команда сидит по кругу, другая – стоит вокруг сидящей команды. Стоящий участник является «внутренним голосом» сидящего. Сидящие ведут между собой беседу. Стоящие слушают. Затем ведущий прерывает беседу и просит стоящих сказать по очереди, что на самом деле думает сидящий человек.

Перед началом игры дается инструкция: Положи руки на плечи сидящего и попытайся прочувствовать того, чьим «внутренним голосом ты будешь». Опрос ведется по очереди или выборочно. Затем игроки меняются местами. «Внутренний голос» становится «внешним». В конце игры каждый высказывается о том, насколько верным был его «внутренний голос».

4. Упражнение «Проталкивание в автобусе»

Все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Затем у него спрашивают, какое было к нему отношение, какие чувства испытывал..

5. Упражнение «Я идеал»

Реквизит: листы бумаги и ручки

Инструкция: Эта игра для углубления взаимопонимания с партнером, а также для лучшего понимания самого себя. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в пары. Сначала каждому участнику предлагается нарисовать свой автопортрет в любой манере (символической, сюрреалистической, карикатурной и т. п.). Ничего страшного, если вы

совсем не умеете рисовать. Рисуйте, как дети, лишь бы вы сами могли объяснить, что у вас изображено (в случае сложных символических рисунков, вы специально объясните партнеру, что к чему). Кроме себя надо изобразить все, что бы вы хотели видеть рядом с собой. Это могут быть дети, животные, деревья, дома, звезды и т.п. После того, как автопортрет будет готов, переверните листок на другую сторону и изобразите там «Я-идеал», то есть такого себя, каким бы вы хотели быть в идеале и что бы вас там окружало, (на листках надо специально отметить, где «Я-реальное», а где «Я-идеал»).

Обменяйтесь, пожалуйста листками. Теперь задание каждому: рассмотрите внимательно оба рисунка вашего партнера. Затем по очереди рассказывайте друг другу, как бы вы себя чувствовали, если бы оказались на месте автора внутри этих рисунков. Рассказ ведется от первого лица. Нужно постараться выразить максимально подробно все свои мысли, чувства, впечатления, возникающие у вас при проникновении в мир рисунков партнера. Пожалуйста, начали.

После того, как рассказ выслушан, рисунок возвращается его автору, и тут уже сам автор должен рассказать от своего лица, что он вложил в эти рисунки, что чувствовал и что имел в виду.

В заключение игры партнеры дарят друг другу рисунки, а идеалы оставляют у себя в душе.

6. Упражнение «Мои сильные стороны»

Инструкция: Все садятся в круг. Каждый член группы в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах; о том, что он любит, ценит и принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не "брал в кавычки" свои слова, не умалял своих достоинств, не критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках. Это упражнение направлено и на умение мыслить о себе в положительном ключе.

Если человек говорит о себе меньше 2 минут, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что остальные члены группы остаются только слушателями, не могут высказаться, уточнять детали, просить доказательств или разъяснений. Может быть, значительная часть этого времени пройдет в молчании.

Ведущий может, если он почувствует в этом смысл, спросить молчащего: «А еще какие-нибудь свои сильные стороны ты не мог бы назвать?» По истечении 2 минут начинает высказываться следующий член группы, сидящий справа от предыдущего выступающего, и так, пока не выскажутся все по очереди.

7. Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: ознакомление с понятием «межличностный конфликт», выявление причин и факторов межличностных конфликтов, выработка умения решать спорные вопросы без конфликтов.

Ход занятия:

1. Приветствие

2. «Дар убеждения»

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае если «публика» ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

3. Ознакомление с понятием «межличностный конфликт»

Межличностные конфликты относятся к самым распространенным. Они охватывают практически все сферы человеческих отношений.

Управление межличностными конфликтами можно рассматривать в двух аспектах – внутреннем и внешнем. Внутренний аспект предполагает применение технологий эффективного общения и рационального поведения в конфликте. Внешний аспект отражает управленческую деятельность субъекта по отношению к конкретному конфликту.

Сферы межличностных конфликтов: коллектив (организация), семья, общество (учреждения социальной сферы, государственные учреждения, улица, общественный транспорт и т. п.).

Причины и факторы межличностных конфликтов по В. Линкольну:

- информационные факторы – неприемлимость информации для одной из сторон;
- поведенческие факторы – неуместность, грубость, бестактность и т.п.;
- факторы отношений – неудовлетворенность от взаимодействия между сторонами;
- ценностные факторы – противоположность принципов поведения;
- структурные факторы – относительно стабильные объективные обстоятельства, которые трудно поддаются изменению.

Существуют следующие этапы управления межличностными конфликтами:

- Прогнозирование конфликта
- Предупреждение конфликта
- Регулирование конфликта
- Разрешение конфликта.

4. Упражнение «Ассоциации»

Ведущий пишет на доске или листе бумаги слово КОНФЛИКТ. Предлагает группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при мыслях о конфликте – такие как, например, "боль, борьба, энергия, изменение". Когда больше идей нет или лист бумаги заполнен полностью, тренер просматривает вместе с группой составленный список слов.

Далее берется два маркера разного цвета (либо используются знаки "+" и "-").

Обращение к группе: «Какие слова являются положительными, какие отрицательными, какие нейтральные?» Возможно, в группе возникнут разногласия, (которые нет необходимости разрешать), по определению отдельных слов в ту или иную категорию.

5. Упражнение «Швейцар и посетитель»

Работа в парах, один партнер А, другой В. А – швейцар в здании, куда В крайне необходимо войти. В дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его. Затем тренер определяет, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп? Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание? В конце упражнения обсуждение.

6. Упражнение «Шутка»

Тренер напоминает, как велика роль шуток, юмора и вообще хорошего настроения при достижении взаимопонимания. Участники объединяются в пары для того, чтобы обговорить серьезный вопрос (например: реальность повышения производительности труда, улучшение снабжения товарами и т.д.). После каждой фразы партнеров желательно вставить какой-нибудь афоризм или шутку. Паузу можно заполнить также анекдотами. Для того чтобы оценить, кто больше настроен на юмористический лад, можно на стол положить монету и передвигать её к тому, кто в данный момент имеет преимущество в юморе. По окончании игры провести обсуждение.

7. Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: выработка умения взаимодействия в группе не конфликтуя; разрешение конфликтов сообща.

Ход занятия:

1. Приветствие
2. Упражнение «Что мне мешает»

Это упражнение каждый делает для себя, оно не будет демонстрироваться на группу. Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком всё что угодно, например, смять, разорвать, выбросить и. т. д. После проводится обсуждение.

3. Упражнение «Власть и сила духа»

Написать слова ВЛАСТЬ и СИЛА ДУХА сверху двух колонок на доске или больших листах ватмана. Попросить всю группу называть по одному слова, которые, по их мнению, можно записать в ту или иную колонку. Давать объяснения предлагаемым словам не надо. Когда идеи исчерпаны или вся бумага исписана, просмотреть список вместе с группой. Спросить группу, в чем различия между двумя концепциями. Использовать список для аргументирования вывода, что у всех у нас есть личная сила (сила духа), и мы можем ее использовать в положительном или отрицательном ключе по отношению к другим людям. Мы лично ответственны за ее правильное использование.

4. Упражнение «Газета»

Оборудование: Взять несколько листов газеты, ровно столько, сколько необходимо для того, чтобы все вместе могли на них стать.

Инструкция: Когда я скажу: «Начали!», все должны находиться на газете, но не на голом полу (нельзя также использовать предметы мебели) – это единственное условие, которое я даю. Команда: «Начали!» Затем нужно уменьшить газету наполовину, и снова дать команду «Начали!» Уменьшить газету еще раз наполовину и вновь команда «Начали!». Возможно, участники разорвали газету на несколько частей. Оставить один кусок газеты, достаточный для того, чтобы все могли лишь коснуться, но не устоять на нем (возможно, на этом этапе придется взять новый кусок), затем скомандовать «Начали!»

Группа может находить разные решения на каждом этапе, как правило, после первой команды все стоят на газете. После второй все стоят на ней на одной ноге. После третьей – или у них получается то же самое, поддерживая друг друга, или участники разрывают газету на мелкие части и каждый стоит на одной из них. После четвертой команды задание все еще выполнимо, если каждый удержится на носках, и подпрыгивая в воздухе. Но нужно, чтобы группа работала самостоятельно, не давать советов!

В конце упражнения обсуждение. Обратить внимание участников, что решить задачу можно, объединив свои усилия.

5. Упражнение «Конфликт»

Группу разбить на пары. Попросить каждую пару, чтобы партнеры рассказали друг другу, что они сделали на этой неделе такое, чем они гордятся. Каждому дать по

минуте. Когда оба закончили говорить, попросить их поделиться тем, что вызывает у них конфликт (большой или малый) на данный момент (две минуты на каждого). Затем спросить, хочет ли кто-нибудь из группы рассказать о конфликте, о котором они говорили (не о конфликте их партнера, а о своем), с тем, чтобы группа могла поработать над ним. Выбрать того, кто искренне хотел бы вместе с группой с его/ее проблему.

Если предлагается три – четыре проблемы, тренер может выбрать ту, которая кажется наиболее интересной для остальной части группы.

6. Упражнение «Наводка»

Участники разбиваются на две команды, каждая команда придумывает несколько слов, которые записывает на отдельных листочках бумаги, затем из чужой команды выбирают человека, которому дают прочитать «слово» и он должен жестами объяснить своей команде, что это за слово, а команда должна угадать это слово, затем выбирается другой человек из чужой команды, который «показывает» новое слово. Сравнивается, какая команда быстрее и правильнее отгадывала слова.

7. Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: выработка умения взаимодействия в группе не конфликтуя; умение обсуждать свои проблемы; разрешение конфликтов сообща.

Ход занятия:

1. Приветствие: «Начнем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

2. Упражнение «Проблемка»

Член группы добровольно предлагает свою проблему для обсуждения. Объяснить группе: «Эта проблема принадлежит Сергею и никто, кроме него самого, не может ее решить. Сейчас мы проведем упражнение, чтобы помочь Сергею выработать различные шаги, которые он мог бы предпринять, но только он может решить, какой вариант выбрать.»

Этап 1. «В чем заключается проблема?» Попросить Сергея рассказать группе своими словами, в чем заключается проблема. Если необходимо, задать ему вопросы, чтобы выяснить детали. Затем члены группы также могут задать вопросы, но чтобы прояснить ситуацию.

Этап 2. Возможные варианты. Напомнить группе о технике мозгового штурма – предлагается все, смешное и серьезное; предложения не обсуждаются и не критикуются. Предложения, выработанные путем мозгового, штурма, должны касаться того, что Сергей мог бы сделать, Записать тезисно каждое предложение на доске или стенде.

Этап 3. Выбор. Предложить Сергею просмотреть список и выбрать два или три предложенные варианта, которые он считает возможным попробовать. (При желании он может попросить автора идеи дать пояснения). Когда Сергей выбрал два варианта, попросить его назвать одну причину, почему каждый из них может быть полезным, и одну проблему, которую вариант может повлечь за собой.

Этап 4. Трудности. По каждому из предложений в последовательности попросить группу методом мозгового штурма разработать пути преодоления трудностей, о которых сказал Сергей.

Этап 5. Решение. Спросить Сергея, чувствует ли он, что сможет попытаться воспользоваться выбранными им одним или двумя предложениями; если да, пусть скажет группе, когда планирует это сделать.

В конце упражнения обсуждение.

3. Упражнение «Обсуждение»

Попросить группу разбиться на пары, занять места, сидя напротив друг друга, и решить, кто будет А, а кто В в каждой паре. Предложить каждому участнику выбрать для обсуждения тему, которая их интересует. Упражнение состоит из трех этапов; и между каждым этапом просить группу прокомментировать, например, «Было ли это приятно или наоборот», «Было ли трудно кому-нибудь говорить», «По каким признакам можно определить, что вас слушают (или не слушают)», (время, указанное ниже, не включает в себя комментарии).

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин.).

4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).

5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).

Обсуждение.

4. Упражнение «Незаконченные предложения»

Участники разбиваются на пары. Ведущий читает пять незаконченных предложений. После каждого предложения А должны повторить и закончить его. (Затем наступит очередь всех В). Попросить их сказать только одну или две фразы и не переходить к разговорам, а ждать следующего предложения. Тренер читает каждое предложение.

1) «Что меня больше всего волнует— это...»

2) «Если я на самом деле думаю об этом, я чувствую...»

3) «Когда я задаю себе вопрос, что я могу сделать, я думаю...»

4) «Человек, с которым я могу об этом поговорить — это...»

5) «То, что дает мне надежду — это...»

Теперь предложите В обобщить то, что они слышали, чтобы их партнерам А стало ясно, поняли ли их. По окончании попросите всех А поблагодарить партнеров, как хороших слушателей. Повторить полностью упражнение, где В говорят, А слушают. Напомните группе о соглашении о конфиденциальности.

5. Повторное проведение методик

6. Упражнение «Групповая скульптура»

Каждый участник одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник, это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек, и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо:

1) действовать в довольно быстром темпе;

2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

7. Подведение итогов занятия

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет при реализации программы коррекции

Таблица 5 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «САН» В.А. Доскин

№ п\п	Ф.И.	Уровень
1	А.И.	Высокий уровень
2	А.О.	Низкий уровень
3	А.Р.	Средний уровень
4	А.С.	Низкий уровень
5	Б.К.	Высокий уровень
6	В.Н.	Средний уровень
7	В.Г.	Низкий уровень
8	Г.О.	Средний уровень
9	Д.А.	Высокий уровень
10	Д.О.	Низкий уровень
11	З.К.	Средний уровень
12	К.О.	Высокий уровень
13	К.А.	Средний уровень
14	К.Е.	Средний уровень
15	Л.Т.	Низкий уровень
16	Н.О.	Низкий уровень
17	О.Л.	Низкий уровень
18	О.Т.	Низкий уровень
19	О.К.	Высокий уровень
20	О.Е.	Высокий уровень
21	О.М.	Низкий уровень
22	П.С.	Низкий уровень
23	П.К.	Низкий уровень
24	П.А.	Низкий уровень
25	С.Р.	Низкий уровень
26	П.К.	Низкий уровень
27	П.А.	Низкий уровень
28	С.Р.	Низкий уровень

Итого:

Высокий уровень: 21,4% (6 человек);

Средний уровень: 21,4% (6 человек);

Низкий уровень: 57,2% (16 человек).

Таблица 6 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния подростков 13-14 лет по методике «Экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению» В.В. Бойко

№ п\п	Ф.И.	Уровень
1	А.И.	Низкий уровень
2	А.О.	Средний уровень
3	А.Р.	Высокий уровень
4	А.С.	Низкий уровень
5	Б.К.	Низкий уровень
6	В.Н.	Средний уровень
7	В.Г.	Низкий уровень
8	Г.О.	Высокий уровень
9	Д.А.	Низкий уровень
10	Д.О.	Низкий уровень
11	З.К.	Средний уровень
12	К.О.	Средний уровень
13	К.А.	Средний уровень
14	К.Е.	Средний уровень
15	Л.Т.	Средний уровень
16	Н.О.	Низкий уровень
17	О.Л.	Низкий уровень
18	О.Т.	Низкий уровень
19	О.К.	Высокий уровень
20	О.Е.	Высокий уровень
21	О.М.	Средний уровень
22	П.С.	Средний уровень
23	П.К.	Низкий уровень
24	П.А.	Низкий уровень
25	С.Р.	Низкий уровень
26	П.К.	Низкий уровень
27	П.А.	Низкий уровень
28	С.Р.	Низкий уровень

Итого:

Высокий уровень: 14,3% (4 человека);

Средний уровень: 21,4% (6 человек);

Низкий уровень: 64,3% (18 человек).

Таблица 7 – Результаты исследования негативного эмоционального состояния по методике «Экспресс диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости» В.В. Бойко

№ п\п	Ф.И.	Уровень
1	А.И.	Средний уровень
2	А.О.	Средний уровень
3	А.Р.	Средний уровень
4	А.С.	Средний уровень
5	Б.К.	Низкий уровень
6	В.Н.	Средний уровень
7	В.Г.	Низкий уровень
8	Г.О.	Средний уровень
9	Д.А.	Низкий уровень
10	Д.О.	Низкий уровень
11	З.К.	Средний уровень
12	К.О.	Средний уровень
13	К.А.	Средний уровень
14	К.Е.	Средний уровень
15	Л.Т.	Средний уровень
16	Н.О.	Низкий уровень
17	О.Л.	Низкий уровень
18	О.Т.	Низкий уровень
19	О.К.	Средний уровень
20	О.Е.	Средний уровень
21	О.М.	Средний уровень
22	П.С.	Средний уровень
23	П.К.	Низкий уровень
24	П.А.	Низкий уровень
25	С.Р.	Низкий уровень
26	П.К.	Низкий уровень
27	П.А.	Низкий уровень
28	С.Р.	Низкий уровень

Итого:

Высокий уровень: 21,4% (6 человек);

Средний уровень: 42,9% (12 человек);

Низкий уровень: 35,7% (9 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Расчет T-критерий Вилкоксона

В ранжировании были учтены нулевые сдвиги. Однако за нетипичный сдвиг было принято «нулевое значение».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	30	44	14	14	25
2	32	32	0	0	1
3	15	16	1	1	5.5
4	34	35	1	1	5.5
5	40	41	1	1	5.5
6	29	30	1	1	5.5
7	43	45	2	2	13.5
8	26	27	1	1	5.5
9	32	33	1	1	5.5
10	33	35	2	2	13.5
11	21	22	1	1	5.5
12	17	18	1	1	5.5
13	20	24	4	4	21.5
14	24	28	4	4	21.5
15	21	25	4	4	21.5
16	34	38	4	4	21.5
17	36	38	2	2	13.5
18	38	40	2	2	13.5
19	14	17	3	3	18.5
20	10	12	2	2	13.5
21	24	26	2	2	13.5
22	22	24	2	2	13.5
23	33	36	3	3	18.5
24	32	38	6	6	24
25	31	33	2	2	13.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1

Результат: $T_{\text{Эмп}} = 1$

Критические значения T при $n=25$

N	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
25	76	100

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение $T_{\text{Эмп}}$ находится в зоне значимости.