



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Медиация в социальной сфере»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
36,35 авторского текста
Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована
«9» 01 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
ОА Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-310/224-2-1
Соколова Мария Владимировна МВ

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна ОА

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА	
1.1 Феномен эмоциональной саморегуляции в психолого-педагогических исследованиях.....	9
1.2 Особенности развития эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.....	14
1.3 Модель исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА	
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.....	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.....	55
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	77

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.....	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	128

ВВЕДЕНИЕ

В современном образовательном контексте важное внимание уделяется психологическим аспектам студенческой жизни, и одним из ключевых элементов психологического благополучия является эмоциональная саморегуляция. Студенческая жизнь, насыщенная академическими, социальными и личными вызовами, требует от обучающихся способности эффективно управлять своими эмоциями и адаптироваться к переменам.

Эмоциональная саморегуляция – это ключевой компонент эмоционального интеллекта, определяющий способность индивида осознавать, понимать и влиять на свои эмоциональные состояния. В контексте студенческой среды, где молодые люди сталкиваются с новыми обстоятельствами, учебными нагрузками и социальными взаимодействиями, эмоциональная саморегуляция становится фундаментальным аспектом успешной адаптации и личностного роста.

Юношеский период жизни представляет собой особо чувствительный этап для формирования эмоциональной саморегуляции. Эта чувствительность обусловлена рядом факторов, оказывающих определяющее влияние на процессы развития. В соответствии с теорией Э. Эриксона, юношеский возраст способствует активизации волевого и интеллектуального потенциала личности. Исследования И.С. Кона указывают на то, что данный период способствует улучшению коммуникативных навыков и развитию характеристик коммуникативности, а также обогащению способностей к рефлексии и анализу собственного психического состояния, рассматриваемого не как результат внешних воздействий, а как осознанное состояние «Я» [Цит. по: 64].

Согласно наблюдениям В. С. Мерлина, в юношеском возрасте происходит усиление интегральных связей темперамента, что способствует более эффективному управлению собственными эмоциональными

реакциями. Исследователи, такие как И.И. Чеснокова, выделяют период юности как стимулирующий для активно-конструктивного взаимодействия с собственной личностью, формирования самостоятельных суждений по поводу своих достижений и поведения, а также стремления к осуществлению деятельности в соответствии с этими оценками [Цит. по: 45].

Эмоциональная саморегуляция в данном контексте предстает как ключевой фактор, способствующий развитию способности к осознанному поведению в сложных жизненных ситуациях и формированию сознательного подхода к собственной жизнедеятельности. Процессы саморегуляции обеспечивают гибкость в адаптации к переменам в объективных условиях, способствуя сбалансированному развитию психики на всех уровнях жизнедеятельности.

Проблема изучения саморегуляции является перспективной в психологии, ведь зная приемы саморегуляции можно контролировать изменение поведения, реакций и внутренних состояний человека, а также его инициативность в достижении целей. Занимались изучением проблемы саморегуляции такие ученые как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, Е.П. Ильин, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, С.Л. Рубинштейн и др.

В контексте актуальности и практической значимости вопроса эмоциональной саморегуляции, а также учитывая недостаточное теоретическое и практическое освещение данной проблемы, было проведено комплексное психолого-педагогическое исследование. Результатом этого исследования стала разработка психолого-педагогического сопровождения исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Объект: эмоциональная саморегуляция студентов колледжа.

Предмет: формирование эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Гипотеза: уровень эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, возможно, станет выше, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты исследования формирования саморегуляции в психолого-педагогической литературе.
2. Определить возрастно-психологические особенности развития эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.
3. Сконструировать модель исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.
7. Провести анализ опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методологической основой исследования выступают:

– постулаты системно-деятельностного подхода и их применение к исследованию психолого-педагогических феноменов в области формирования саморегуляции психических состояний в подростковом возрастном периоде (А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.О. Прохоров, С.Л. Рубинштейн, Е.Б. Цагарелли, В.Д. Шадриков, Э.Г. Юдин и др.);

– понимание личности, как субъекта познания и формирования в личностно-ориентированном подходе (Л.С. Выготский, Л.В. Занков, Б. Зейгарник);

– концептуальные основы становления и формирования личности в онтогенезе (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.С. Мухина, А.В. Петровский и др.).

Теоретическая основа исследования определяется:

– концептуальными теоретическими положениями о психических состояниях (В.А. Ганзен, Е.П. Ильин, Л.В. Куликов, Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров, Ю.Е. Сосновилова, И.И. Чеснокова и др.);

– концептуальными теоретическими положениями о саморегуляции психических состояний человека и ее методах (А.В. Алексеев, Г.Ш. Габдреева, Л.Г. Дикая, Е.П. Ильин, Л.В. Куликов, О.А. Конопкин, В.М. Моросанова, А.К. Осницкий, А.О. Прохоров и др.);

– исследованиями формирования саморегуляции психических состояний личности в подростковом и юношеском возрастных периодах (Г.Ш. Габдреева, Е.А. Черкевич, М.Н. Пейсахов, Ю.Е. Сосновилова, И.Ш. Фахрутдинова и др.).

Для решения поставленных задач были определены следующие методы:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, опрос.

3. Психодиагностические: по методикам: тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении представлений о саморегуляции как ключевом факторе повышения стрессоустойчивости у студентов.

Практическая значимость работы состоит в возможности применения полученных результатов и выводов в профессиональной деятельности педагогов и психологов высших учебных заведений для предотвращения различных стрессовых ситуаций и улучшения саморегуляции и стрессоустойчивости у студентов разных курсов обучения.

База исследования: ГБПОУ «Южно-Уральский технический колледж», г. Челябинск, ул. Горького, 15.

Выборку психолого-педагогического исследования составили студенты 3 курса в количестве 25 человек, из них 20 девушек и 5 юношей, средний возраст 18 лет, специальность: «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Апробация результатов исследования: обсуждение на заседании совета.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1.1 Феномен эмоциональной саморегуляции в психолого-педагогических исследованиях

Понятие саморегуляции продолжает вызывать интерес и оставаться обобщенным в современной психологии, несмотря на развитие других самоориентированных концепций, таких как самооценка, самоотношение и самопознание. Это явление часто остается «интуитивно-очевидным», и в психологии до сих пор не сформированы четкие основные термины теории саморегуляции, а также не определены уровни и компоненты ее психологической системы [70, с. 118].

Несмотря на значительные исследования в этой области, отсутствие общепринятых определений и структурных элементов саморегуляции создает проблемы для ее теоретического анализа. Отмечается необходимость разработки четких терминов и схематической модели для анализа саморегуляции в психологии [16, с. 109].

Интерес к саморегуляции, понимаемой как способность человека управлять своими состояниями, достигать поставленных целей и обеспечивать относительную автономию от внешних негативных воздействий, ярко проявляется в современном обществе. Этот интерес, по мнению А.П. Корнилова, связан с общественно-историческими факторами. Роль государства, долгое время выполнявшего функцию регулятора и контролера в жизни индивида, теперь не такая преобладающая. Вакантным становится место «внешнего регулятора», и, следовательно, интенсивные поиски «внутреннего» становятся закономерными [Цит. по: 35].

Согласно оценкам О.А. Конопкина, проблема психической саморегуляции является одной из наиболее глобальных и фундаментальных в общей психологии. Понятие саморегуляции часто встречается в научной

и другой литературе, имеет междисциплинарный характер и отличается многозначностью и обилием трактовок. Термин используется в синонимичных рядах, таких как «самоуправление», «самоорганизация», «саморегулирование» и т.д. Авторы часто не предоставляют точных определений, и саморегуляция остается «интуитивно-очевидным» понятием [Цит. по: 25, с. 122].

Важные аспекты проблемы саморегуляции были поставлены и раскрыты научной школой В.М. Бехтерева, его учениками и последователями, такими как Б.Г. Ананьев, А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев и др. [2; 47].

В своих исследованиях Л.С. Выготский подчеркивал, что человеческая психика играет ключевую роль в регуляции поведения, представляя самую высокую форму активного приспособления природы к потребностям человека. Это противопоставление активного приспособления человека к окружающему миру пассивному приспособлению животных [Цит. по: 11, с. 73].

В области исследований саморегуляции в отечественной психологии выделяются три основные группы. Первая группа работ посвящена особенностям произвольной регуляции деятельности, где изучаются закономерности и функции этого процесса. Вторая группа фокусируется на особенностях саморегуляции психических состояний, а третья группа занимается исследованием особенностей саморегуляции личности [15, с. 315].

Это деление исследований можно рассматривать как условное, поскольку личность не может существовать вне деятельности. Деятельность человека представляет собой функциональное проявление личности, организованное, упорядоченное и структурированное самим субъектом. Во всех исследованиях существуют общие представления о системе саморегуляции как структуре, включающей инвариантный состав функциональных звеньев [66, с. 63].

Анализ понятия саморегуляции, представленного в научной литературе, подчеркивает, что добавление местоименного прилагательного «САМО» к существительному придает определенное значение, указывая на направленность действия на того, кто его производит, как отмечает Г.С. Никифоров [Цит. по: 23].

Термины «саморегуляция» и «саморегулирование» происходят от понятия «регулирование», которое включает в себя приведение чего-либо в соответствие с установленными нормами и правилами. Процесс регулирования осуществляется путем сравнения регулируемой величины с заданным значением, и в случае расхождения от этого значения в объект регулирования вмешивается, чтобы восстановить нужное значение [19, с. 154]. Таким образом, процесс регулирования включает, по меньшей мере, два компонента: регулируемый объект и регулируемую систему или регулятор.

Саморегуляция в широком смысле представляет собой воздействие на систему с целью поддержания необходимых показателей ее работы, однако она осуществляется путем внутренних изменений, порождаемых самой системой в соответствии с ее внутренними законами. Ученые, изучавшие проявление саморегуляции в различных видах деятельности, внесли значительный вклад в понимание этого феномена. Например, Б.Ф. Ломов отмечал, что «изучая деятельность, психология раскрывает механизмы психической регуляции этой деятельности, то есть те процессы, которые обеспечивают адекватность деятельности ее предмету, средствам и условиям» [Цит. по: 10, с. 524].

Психическая саморегуляция представляет собой частный случай саморегуляции, и в контексте данного термина рассматривается как процесс, вовлекающий человека с его сознанием и самосознанием. В дальнейшем использование этого термина будет осуществляться именно с учетом этих аспектов [54, с. 47].

В некоторых исследованиях наряду с понятием саморегуляции также упоминаются схожие термины, например, самоконтроль. Специалисты, такие как Г.С. Никифоров и другие, рассматривают самоконтроль как один из компонентов психической саморегуляции. Этот компонент включает в себя постановку целей, принятие решений относительно необходимых воздействий, выбор соответствующей программы и ее последующую реализацию [Цит. по: 8, с. 228].

Понятие регулирования тесно связано с основными функциями психики, такими как отражение и регулирование. Функцию регулирования часто делят на два аспекта: активное и реактивное регулирование. В этом контексте аффект, эмоция и чувство выполняют функцию реактивного регулирования, в то время как воля, мотив и действие являются элементами активного отражения. Активное отражение характеризуется произвольностью и может не всегда осознаваться на всех этапах своего проявления [56, с. 235].

Процессы саморегуляции обычно обладают осознанным (хотя не всегда на всех этапах) и направленным на цель (активным) характером.

В нашем понимании термина «осознанность» мы следуем определению, предложенному В.М. Аллахвердовым, который трактует ее как «эмпирический факт представленности субъекту картины мира и самого себя, как выраженная в словах способность испытуемого отдавать себе отчет в том, что происходит». Согласно Л.С. Выготскому, осознание представляет собой акт сознания, при этом его предметом выступает сама деятельность сознания [Цит. по: 5, с. 10].

Что касается понятия «произвольности», мы обращаемся к трактовкам различных ученых. По Аристотелю, произвольные намеренные действия связаны с предварительным обсуждением с собой и принятием решений в самом действующем лице. В соответствии с Г. Спенсером, произвольное движение осуществляется только после того, как оно предварительно было сформировано в сознании. У. Джеймс отмечает, что произвольному

движению должна предшествовать мысль о нем. По мнению И.М. Сеченова, произвольное движение всегда сознательное, но не все сознательные процессы в психике являются произвольными [Цит. по: 65, с. 52].

Таким образом, мы придерживаемся того, что саморегуляция связана с эмпирическим фактом осознания субъектом окружающей его картиной мира, а произвольность предполагает осознанное и намеренное действие, которое происходит после предварительного обсуждения или формирования в сознании.

Б.Ф. Ломов отмечает важность произвольной регуляции индивидом собственного поведения, связывая ее с социальным бытием индивида. Таким образом, сосуществование в обществе с другими людьми формирует уровень развития саморегуляции. Существуют три основных вида саморегуляции личности [Цит. по: 37, с. 53]:

1. Усиление двигательной активности при сильном эмоциональном состоянии. Взволнованный человек не находит себе места, проявляя беспрестанную активность, выражая свои эмоции в разговоре с окружающими.

2. При подавленном эмоциональном состоянии индивид, используя поток нервных импульсов от рецепторов в мышцах (при физическом напряжении и физических нагрузках), а также воздействуя на органы чувств и рецепторы кожи (через музыку, свет, холодный душ, массаж и др.), стремится тонизировать головной мозг.

3. Использование привычных сигналов, ранее ассоциированных с определенным уровнем бодрствования. Например, дружественная обстановка и взаимопонимание среди коллег могут повысить продуктивность работы.

В общем психическом смысле самоуправление и саморегуляция взаимосвязаны, причем управление включает в себя регулирование. Самоуправление характеризуется конкретизацией мотивов, постановкой

целей, выбором путей их достижения. Это процесс решения вопросов о том, что и как делать. Переход от самоуправления к саморегуляции предполагает реализацию задуманного, переводя замысел и идею в жизнь. В отличие от саморегуляции, ориентированной на решение задач ближайшего будущего, самоуправление может быть направлено на более долгосрочные перспективы, такие как выбор жизненного пути, самосовершенствование и другие аспекты самовоспитания [58, с. 288].

Феномен эмоциональной саморегуляции в психолого-педагогической литературе представляет собой важную область исследования, затрагивающую механизмы управления эмоциями и их влияния на поведение, когнитивные процессы и межличностные отношения. Эмоциональная саморегуляция включает в себя способность осознавать, контролировать и адаптировать свои эмоции в различных жизненных ситуациях, что является ключевым фактором для достижения успешности в обучении, воспитании и личностном развитии. Разные подходы в исследовании этого явления подчеркивают важность как внутренних процессов (самосознания, самоконтроля), так и внешних факторов (педагогическое воздействие, социальная поддержка) в формировании и поддержании эффективной эмоциональной саморегуляции. Изучение этого феномена открывает возможности для разработки методик и практических рекомендаций, направленных на повышение уровня эмоциональной зрелости и адаптивности индивидов, что имеет существенное значение в условиях образовательного процесса и воспитания.

1.2 Особенности развития эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

Студенты колледжа представляют собой старших подростков, возраст которых, как правило, составляет от 16 до 19 лет. В этот период завершается подростковая фаза развития, и начинается ранняя юность. В психологическом контексте это время характеризуется активными

изменениями, как в физическом, так и в психоэмоциональном плане, что в свою очередь влияет на поведение и восприятие окружающего мира [61, с. 160].

Многие авторы описывают подростковый возраст как период, полный эмоциональных перемен, где подростки часто ощущают состояние неопределенности. Взрослые могут обращаться к ним как к детям или взрослым, создавая для подростков ощущение диссонанса. В таких ситуациях подростки могут ощущать давление взрослых, которые одновременно ограничивают их как детей, и повышают требования к ним, ожидая взрослого поведения [63, с. 5].

Этот разрыв в ожиданиях и требованиях создает у подростка ощущение неопределенности в своем статусе и возрасте. Это переживание момента неопределенности может повлиять на их эмоциональное благополучие и адаптацию к окружающему миру [60, с. 215].

Давно установленный факт заключается в том, что подростковый период является особенно чувствительным для эмоционального развития. Распределение эмоций в этом возрасте становится ключевой потребностью для обеспечения эмоционального благополучия и формирования навыков эмпатии. Важным аспектом этого процесса является развитие умения осознавать и управлять своими собственными эмоциями, а также понимание чувств других людей. Подростки, строящие свою личность на основе самопонимания и обогащенные коммуникативным опытом, могут обнаружить внутренние ресурсы для регуляции своих эмоций во взаимодействии с окружающими. Этот процесс также опосредуется внутренними мотивами [62].

Важным результатом этого развития является формирование эмоциональной устойчивости, которая становится одним из ключевых показателей психологической зрелости личности в подростковом возрасте [57].

В контексте проявления эмоциональной саморегуляции в общении выделяется тесная взаимосвязь между эмоциями и межличностными отношениями. Одним из ключевых аспектов проявления эмоциональной саморегуляции является способность адекватно реагировать на фрустрирующие ситуации, в том числе в контексте неблагоприятного общения. Фрустрирующие ситуации могут вызывать увеличение уровня агрессивности, тревожности, неуверенности в себе и страха неудач [39, с. 85].

Исследования, проведенные группами ученых под руководством В.И. Моросановой, указывают на усиленное развитие саморегуляции в старшем школьном возрасте. В этот период также наблюдается повышенный контроль за поведением и выражением эмоций. Уровень саморегуляции играет важную роль и зависит от возрастных особенностей, формируясь от подросткового до старшего школьного возраста. Опыт включенности в деятельность также влияет на развитие саморегуляции. Недостаточное формирование отдельных звеньев саморегуляции может нарушить целостность этой системы и снизить продуктивность деятельности. В ранней юности также наблюдается более устойчивое и осознанное настроение, приобретаемое к 16-17 годам, независимо от темперамента, что придает детям более сдержанный и уравновешенный облик [Цит. по: 57].

Переход от ранней юности к поздней сопровождается изменением акцентов в развитии: завершается период предварительного самоопределения, и начинается активный этап самореализации [59, с. 35].

Л.С. Выготский, один из ключевых исследователей подросткового возраста, рассматривал его как историческое образование. В его взгляде на подростковый возраст выделяется важность черт и продолжительность этого периода, которые постоянно изменяются в зависимости от уровня общества. Исходя из его убеждений, можно заключить, что подростковый возраст является наиболее изменчивым периодом, который при различных

обстоятельствах может быть почти невидимым и сокращаться по времени [Цит. по: 12, с. 112].

Основные интересы подросткового возраста, согласно Л.С. Выготскому, включают в себя [Цит. по: 43, с. 98]:

1. Интерес к развитию своей личности: подросток проявляет активный интерес к пониманию и формированию своей индивидуальности, идентичности.

2. Тяга к сопротивлению и преодолению: подросток испытывает внутреннюю потребность сопротивляться трудностям и преодолевать вызовы, что способствует его личностному росту.

3. Стремление к рискованным и неизвестным ситуациям: подросток чувствует привлечение к новым, рискованным, героическим и приключенческим опытам.

4. Установка на обширные масштабы: подросток ориентирован на большие перспективы, широкие горизонты и стремится к пониманию своего места в более общем контексте.

Эти интересы подчеркивают энергичность и стремление к самопознанию, а также желание преодолевать границы и исследовать новые возможности.

Исследователи, такие как И.С. Кон и Д.И. Фельдштейн, отмечают, что подавляющее большинство подростков являются школьниками, чья основная занятость связана с учебной деятельностью. «Подростковый возраст представляет собой важную фазу в общем процессе становления личности, где на основе нового характера, структуры и состава деятельности формируются основы сознательного поведения. В этот период выявляется общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок» [Цит. по: 3, с. 178].

Основной чертой старшего подросткового возраста, по мнению Т.В. Драгуновой, является начало взрослости. Автор, изучая различные виды взрослости, выделяет четыре ее вида [Цит. по: 2, с. 155]:

1. Подражание внешним признакам взрослости: курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания. При этом познавательные интересы утрачиваются, и формируется специфическая установка весело провести время с соответствующими ей жизненными ценностями.

2. Имитация качеств настоящего мужчины: сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.д. Многие девушки также проявляют интерес к качествам, которые традиционно считались мужскими.

3. Социальная зрелость: выражается в разных видах деятельности, когда подросток занимает место помощника, сотрудничая с взрослым. Забота о близких и их благополучие становятся жизненной ценностью.

4. Интеллектуальная взрослость: проявляется в стремлении узнать что-то новое и интересное, стимулируя развитие познавательной деятельности, выходящей за рамки школьной программы. Это включает посещение кружков, музеев и других мест .

Интеллектуальная взрослость в старшем подростковом возрасте представляет собой стремление подростков к активному и самостоятельному приобретению новых знаний и опыта. В этом контексте проявляется не только интерес к учебной деятельности, но и стремление выходить за пределы школьной программы, исследуя различные области знаний и развивая свои умения [67, с. 123].

Л.И. Божович выделяет несколько ключевых психологических особенностей подросткового возраста [Цит. по: 8, с. 229]:

1. Новые интересы и увлечения: В этот период подростки начинают проявлять интерес к более широкому кругу вопросов и областей. Это может включать в себя различные хобби, исследование разных предметов и тем, а также формирование личных увлечений.

2. Стремление к самостоятельности: Подростки стремятся занять более независимую и взрослую позицию в своей жизни. Это проявляется в желании принимать решения самостоятельно, формировать свои собственные взгляды и ценности.

Важным моментом в психологии подросткового возраста является переходный период, в течение которого возможно оказать влияние на их нравственное развитие. В связи с «недостаточной обобщенностью нравственного опыта» подростка, его убеждения находятся в стадии формирования и нестабильности. Это предоставляет уникальную возможность для педагогического воздействия и направления развития их нравственных установок [68, с. 50].

Нравственные убеждения начинают формироваться в переходном возрасте, однако основа для их становления заложена значительно раньше. Согласно Л.И. Божович, потребность в самоопределении, возникающая на стыке подросткового и юношеского возраста, оказывает влияние не только на характер учебной деятельности старшеклассника, но и определяет ее направленность [Цит. по: 19, с. 155].

Анализ отечественных исследований позволяет сделать вывод, что в психологии и педагогике принята общепринятая периодизация развития ребенка от детских лет до зрелости. Однако большинство ученых, занимающихся подростковым возрастом, уточняют рамки этого периода, часто связывая его с юностью. Существует тенденция к размытию границ подросткового возраста, и в настоящее время многие исследователи выделяют старший подростковый возраст в пределах 15-18 лет. Это отражает изменения в научных представлениях о продолжительности, характере и особенностях данного периода [57].

Проанализировав научную литературу, можно выделить ключевые особенности старшего подросткового возраста:

1. Физическое развитие: включает в себя рост и быструю смену активности.

2. Умственное развитие: характеризуется обострением памяти, формированием абстрактного мышления, поспешностью суждений, отверганием авторитетов, нигилизмом и пониманием юмора.

3. Социальное развитие: выражается в стремлении казаться взрослым, независимым, желании принадлежать к группе, поиске «модели» героя и других аспектах.

4. Эмоциональное развитие: характеризуется перепадами эмоциональных настроений, обостренностью и слабым контролем над эмоциями [38, с. 64].

Подводя итоги представленному материалу, можно сделать следующие выводы:

1. Старший подростковый возраст является завершающим этапом созревания и формирования личности.

2. Старшие подростки уже несут в себе результаты влияния различных факторов, но их ценности остаются гибкими, подверженными влияниям [48, с. 102].

3. Жизненный опыт старших подростков ограничен, их представления о морально-этических ценностях часто еще не окончательно определены.

4. Проблемы, связанные с особенностями возраста, усугубляются психофизиологическим дисбалансом и наличием «взрослых» потребностей при отсутствии адекватных возможностей.

5. Подростковый возраст может рассматриваться как своеобразный «барометр» происходящих в обществе процессов идеологической и ценностной реконструкции [48, с. 103].

Современным подросткам в новых социально-экономических условиях стало непросто ориентироваться в своих способностях, делать выбор в сфере профессиональной деятельности, а также определять свои приоритеты, жизненные цели и идеалы. Изучение формирования профессионального самоопределения, смысловых ориентаций и

ценностных установок этого поколения подростков имеет важное значение для понимания настоящего и будущего общества [69, с. 38].

Эмоциональная саморегуляция, в данном контексте, может быть определена как личностное свойство, проявляющееся в устойчивости стереотипа эмоционального поведения в условиях стресса. Она способствует сохранению направленности действий, характеризуется эмоциональной стабильностью и способностью к адекватному функционированию человека [28, с. 425].

В современном обществе, где существует неопределенность и требования к подросткам постоянно меняются, развитие эмоциональной саморегуляции становится ключевым аспектом их адаптации и успешного функционирования [55, с. 65].

Эмоциональная саморегуляция старшего подростка представляет собой комплекс свойств и качеств личности, позволяющих успешно справляться с учебной деятельностью в условиях эмоциональных вызовов. Эта способность включает в себя контроль над эмоциональным состоянием и умение конструктивно управлять им. Эмоциональная саморегуляция также связана с зрелостью и эмоциональной уравновешенностью, что позволяет личности справляться с различными жизненными трудностями, не теряя при этом психологической адаптации [41, с. 402].

Проявление эмоциональной саморегуляции у старших подростков проявляется в их настойчивости, терпеливости и способности уверенно воплощать свои идеи и планы. Это также отражается в их способности сохранять выдержку и самообладание даже в стрессовых ситуациях и в условиях негативного воздействия социума [22, с. 42].

В качестве конкретных показателей эмоциональной саморегуляции старших подростков выделяются [44, с. 65]:

1. Адекватная самооценка: способность правильно оценивать свои силы и возможности.

2. Отсутствие страха: проявление уверенности и отсутствие излишнего беспокойства.

3. Волевые качества: включают целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность и терпимость.

4. Саморегуляция и самоконтроль: способность эффективно управлять своими эмоциями и действиями.

Таким образом, эмоциональная саморегуляция является комплексным свойством личности, охватывающим эмоциональный, волевой, интеллектуальный и мотивационный компоненты. Возрастные особенности этой устойчивости проявляются в эмоциональной стабильности в сложных ситуациях, сбалансированной чувствительности к критическим ситуациям и низкой степени возбудимости, что вместе способствует сокращению деструктивного влияния внутренних и внешних факторов на личность старшего подростка.

1.3 Модель формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

На основе результатов теоретического анализа, представленных в предшествующих разделах, была разработана модель управления процессом формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. Под термином «модель» мы понимаем концептуальное представление и систему, которая, отражая объект исследования, способна его адекватно представлять и оперировать этими представлениями [16, с. 109].

Эта модель представляет собой упрощенное мысленное или знаковое изображение процесса формирования эмоциональной саморегуляции, используемое в качестве инструмента для понимания, анализа и управления данным процессом. Она может служить средством визуализации ключевых элементов и взаимосвязей, способствуя более глубокому пониманию

факторов, влияющих на эмоциональную саморегуляцию студентов колледжа.

Такая модель может включать в себя различные компоненты, такие как психологические аспекты формирования эмоциональной саморегуляции, методы ее развития, воздействие социокультурных факторов и т.д. Это инструмент, способствующий систематизации знаний и предоставляющий основу для практических вмешательств в процесс формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Использование моделирования в психологии предоставляет возможность сосредоточить внимание на основных и наиболее значимых аспектах психики. Моделирование в этом контексте представляет собой метод исследования процессов и состояний с использованием их реальных (физических) или абстрактных, в первую очередь математических моделей. Этот метод требует от психолога определенного уровня математической готовности [18, с. 132].

В психологии возникает потребность в моделировании в следующих случаях:

- когда системная сложность объекта представляет собой непреодолимое препятствие для создания его полного образа на всех уровнях детализации;
- когда требуется оперативное изучение психологического объекта с ущербом детализации оригинала;
- когда психические процессы подлежат изучению с высоким уровнем неопределенности и неизвестными закономерностями;
- когда требуется оптимизация исследуемого объекта путем изменения входных факторов;

Задачи моделирования включают в себя описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации, прогнозирование развития психических явлений, идентификацию их

сходств и различий, а также оптимизацию условий протекания психических процессов [15, с. 315].

Первый этап моделирования – целеполагание, представляет собой первичную фазу управления, где определяется общая цель и совокупность подцелей в соответствии с миссией системы, стратегическими установками и характером решаемых задач [17, с. 273].

Применение системного подхода к улучшению целеполагания обеспечивает высокий уровень конкретизации деятельности управленческого аппарата, направленной на достижение заранее запрограммированного конечного результата. Этот подход обогащает основу для выполнения всех управленческих функций, таких как анализ, планирование, организация, регулирование и контроль [71, с. 91].

Важность системного подхода к целеполаганию проявляется особенно ярко в условиях, когда требуется преодоление кризиса и переход к новому качественному уровню управленческой деятельности.

«Дерево целей», в свою очередь, представляет собой структурированную модель или схему, способствующую упорядочению и объединению нескольких подцелей для достижения основной (генеральной) цели. Этот метод является универсальным инструментом для системного анализа и достижения поставленных целей [18, с. 134].

Как инструмент планирования, «Дерево целей» представляет собой систему траекторных и точечных элементов, которые определяют направление движения к стратегическим целям и обеспечивают достижение тактических целей. Траекторные элементы устанавливают общее направление движения к заданным стратегическим целям, в то время как точечные элементы указывают на конкретные шаги для достижения тактических целей. «Дерево целей» представляет собой четко структурированный план действий, обеспечивающий последовательное движение к поставленным целям [72, с. 65].

Проанализировав литературу по данной проблеме, мы разработали «Дерево целей» для нашего исследования. Этап целеполагания «Дерево целей» представлен на рисунке 1.

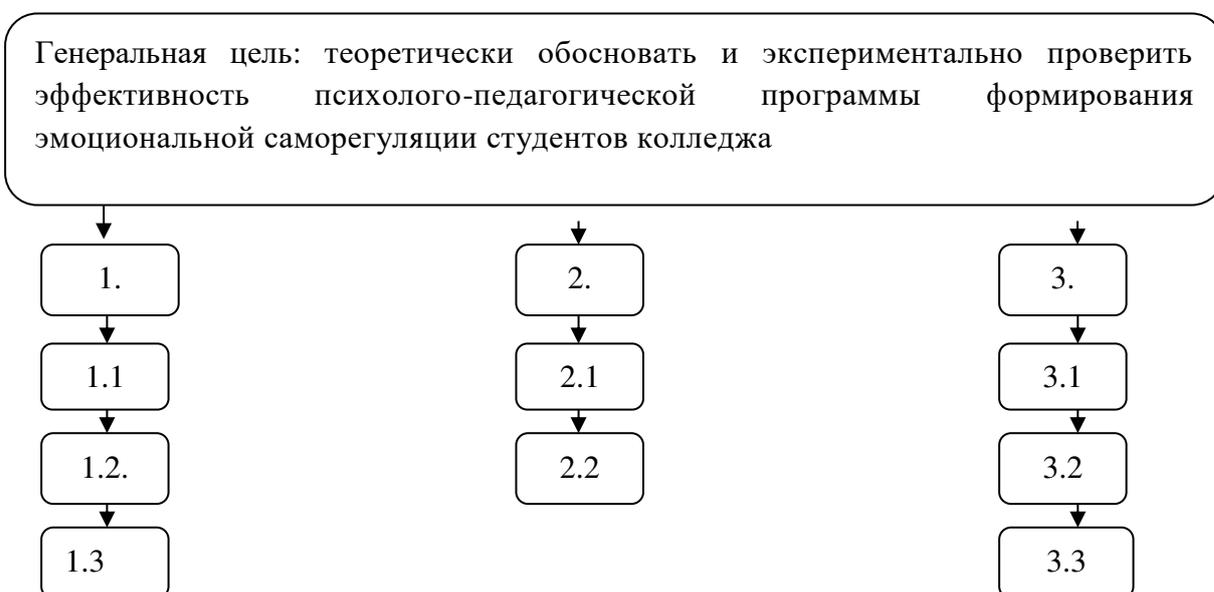


Рисунок 1 – Дерево целей модели формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

1. Рассмотреть теоретические аспекты исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

1.1. Изучить феномен эмоциональной саморегуляции в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

1.3. Сконструировать модель формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

2. Представить организацию опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

3.1. Составить и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

На основе «Дерева целей» была разработана модель формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. В педагогике и психологии термин «модель» обозначает систему объектов или знаков, которая воспроизводит существенные свойства, качества и взаимосвязи предметов. Моделирование в психологии представляет собой построение моделей реализации психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Эти модели включают цели, элементы, структуру, их достоверность проверяется с помощью системы мероприятий, реализуемых исполнителями с выделением необходимых ресурсов.

Для успешной реализации программы формирования необходимо четко распределить блоки модели, представленные на рисунке 2.

Характеристика блоков модели формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

1. Теоретический блок – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. Также происходит подбор методов и методик исследования.

2. Диагностический блок – включает первичную диагностику по изучению эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Для изучения эмоциональной саморегуляции студентов колледжа будут использоваться методики: тест «Характеристики эмоциональности»

(Е.П. Ильин), методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

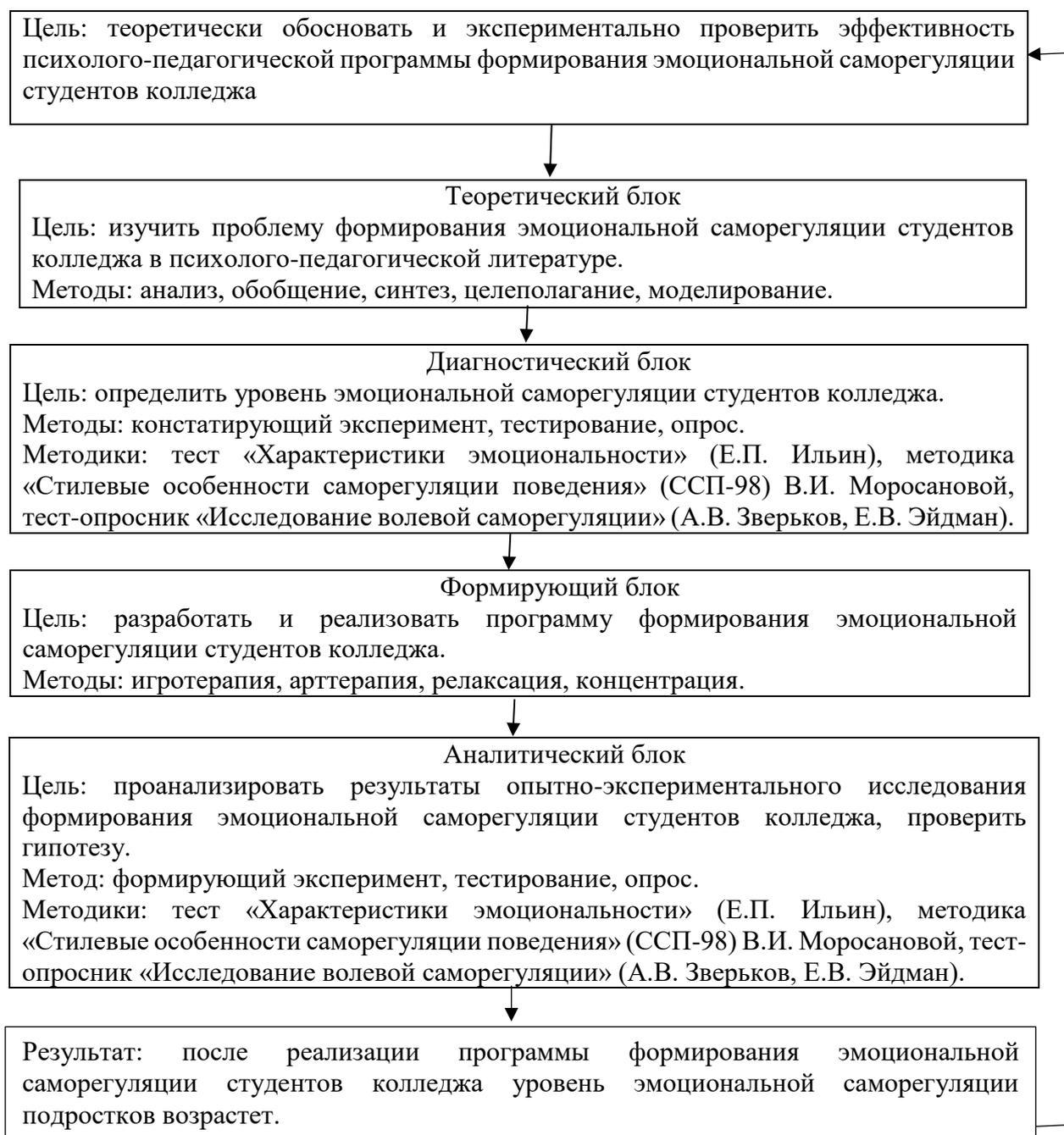


Рисунок 2 – Модель исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

3. Формирующий блок – предусматривает проведение программы по формированию эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

4. Аналитический блок – включает в себя повторную диагностику по ранее использованным методикам для оценки проведенных формирующих

занятий (программы) для формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. Разработка рекомендаций для педагогов и подростков по формированию эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Для проведения исследования был использован метод построения «Дерева целей». «Дерево целей» представляет собой структурированную совокупность целей системы, программы или плана, организованную по иерархическому принципу с ранжированием по уровням. Эта структура включает генеральную цель, выделенную как «вершину дерева», а также подчиненные ей подцели на различных уровнях, представленные как «ветви дерева».

Кроме того, была разработана модель формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. Эта модель включает в себя четыре основных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Каждый из этих блоков выполняет свою уникальную роль в процессе формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Выводы по 1 главе

Анализируя проблему эмоциональной саморегуляции в психолого-педагогической литературе, можно выделить, что эмоциональная саморегуляция представляет собой важное качество личности, которое позволяет человеку сохранять работоспособность и эффективно действовать в условиях эмоциональных перегрузок и стресса. Это качество включает в себя способность не поддаваться резким эмоциональным реакциям и сохранять внутреннюю гармонию даже в ситуациях, насыщенных эмоциональными раздражителями. Эмоциональная саморегуляция выражается в невозмутимости, в том, чтобы не реагировать на стрессовые или критические ситуации слишком остро.

Что касается возрастных особенностей эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, то в этом возрасте наблюдается

высокая степень эмоциональной стабильности в сложных ситуациях. Старшие подростки обладают умеренной чувствительностью к критическим событиям в жизни, а также проявляют низкий уровень тревожности и возбудимости. Эмоциональные переживания в этом возрасте не достигают уровня деструктивных влияний, а внутренние и внешние факторы, как правило, оказывают на подростков меньшее воздействие, чем на более младшие возрастные группы.

Для организации и проведения опытно-экспериментального исследования была применена методика построения «дерева целей». Этот метод представляет собой систему целей, выстроенную по иерархическому принципу, где каждая цель и подцель занимает своё место на разных уровнях.

В рамках исследования была также разработана модель формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. Она включает четыре основных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Каждый из этих блоков играет ключевую роль в организации процесса формирования и оценки эмоциональной саморегуляции у студентов колледжа, начиная с теоретической базы, анализа текущего состояния, разработки методик и заканчивая оценкой результатов и их анализом.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

2.1 Этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования

Наше исследование формирования эмоциональной саморегуляции у студентов колледжа проходило в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: В рамках этого этапа проведено теоретическое изучение психолого-педагогической литературы и подбор методик для констатирующего эксперимента. Также на данном этапе были определены предмет, объект исследования и сформулирована гипотеза. Этот этап включал в себя анализ литературы по проблеме, а также подбор методик с учетом возрастных особенностей и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: На данном этапе проведен констатирующий эксперимент, включающий в себя психодиагностику по трем методикам. Полученные результаты были обработаны и систематизированы. Результаты этого этапа послужат основой для разработки психолого-педагогической программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

3. Контрольно-обобщающий этап: На этом этапе проведена повторная диагностика по представленным методикам, осуществлен анализ и обобщение результатов исследования, сформулированы выводы и проверена гипотеза с помощью методов математической статистики.

В ходе исследования применялись различные методы и методики:

1. Теоретические методы: анализ, обобщение, синтез, целеполагание и моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование и опрос.

3. Психодиагностические: по методикам: тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

4. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование представляет собой процесс детального рассмотрения и изучения определенного объекта или явления. Анализ, в свою очередь, представляет собой форму этого изучения, основанную на разборе объекта или явления на составные части. Это мысленный и, порой, физический разбор свойств предмета или явления для получения глубокого понимания его структуры и функций.

Аналитические методы широко используются в науке, и термин «анализ» часто становится синонимом исследования. Процедуры анализа обычно включаются в каждое научное исследование, часто выступая в качестве первой, а иногда и последней его стадии. Однако значение анализа сохраняется и на других этапах познания, поскольку он является ключевым инструментом для понимания объектов и явлений в их составных частях [21, с. 18].

Анализ в психологии представляет собой процесс разложения, изучения и выделения составляющих элементов психологических явлений, процессов или данных с целью понимания их структуры, взаимосвязей, закономерностей и смысла. Этот метод позволяет более глубоко проникнуть в суть изучаемого объекта и получить систематизированную информацию о нем.

Анализ в психологии является ключевым инструментом для получения глубокого понимания человеческой психики, поведения и взаимодействия. Он позволяет исследователям выявлять тенденции, выделять общие черты, выявлять причинно-следственные связи и, таким образом, делать более обоснованные выводы о психологических явлениях и процессах.

Анализ литературы в психологии представляет собой систематическое изучение и оценку ранее опубликованных исследований, теорий, книг, статей и других литературных источников по теме, связанной с психологией. Этот процесс включает в себя критическое рассмотрение, классификацию, интерпретацию и синтез доступных данных и выводов [24, с. 58].

Синтез – это процесс объединения, комбинирования и интеграции различных элементов, концепций, данных или теорий с целью создания нового, более полного и комплексного понимания определенного явления, проблемы или области психологии. Этот процесс направлен на выявление взаимосвязей, выработку общих принципов и формулирование интегрированных концепций [30, с. 82].

Процесс синтеза в психологии является важным этапом в развитии научных знаний и понимания человеческой психики. Он способствует углубленному анализу, обобщению данных и формированию более цельных представлений о сложных психологических явлениях. Синтез также способствует развитию новых теорий, методологий и подходов к исследованию.

Обобщение – это процесс выделения общих черт, закономерностей или паттернов на основе конкретных наблюдений, данных, или исследований. Этот процесс направлен на формулирование общих выводов, которые могут применяться к широкому спектру ситуаций или явлений в психологии [38, с. 46].

Обобщение важно для развития теоретических моделей, понимания закономерностей человеческого поведения и создания основ для применения психологических знаний в практических сферах, таких как образование, клиническая психология, и управление. Однако при обобщении необходимо учитывать контекст, различия между индивидами и специфичность ситуаций для более точного и уравновешенного понимания психологических явлений.

Целеполагание – это процесс определения и формулирования конечных целей или задач, которые исследователь или специалист в области психологии стремится достичь. Этот процесс охватывает установление ясных, конкретных и измеримых целей для психологического исследования, практики или других видов деятельности [16, с. 110].

Целеполагание играет важную роль в успешном планировании, организации и выполнении психологических исследований, клинической работы, образовательных программ и других видов психологической деятельности. Это позволяет ученым и практикам более эффективно направлять свои усилия на достижение конечных целей и добиваться желаемых результатов.

Модель – это упрощенное представление или абстракция реальной системы или процесса, которое используется для объяснения, предсказания или понимания определенных аспектов поведения, мышления или эмоций [15, с. 316].

Моделирование – это процесс создания и использования моделей для представления и анализа психологических явлений, процессов или систем. Моделирование в психологии может применяться в различных контекстах и иметь различные цели [18, с. 132].

Моделирование в психологии позволяет исследователям, практикам и обучающимся создавать абстракции реальных психологических сценариев для более глубокого понимания и управления психологическими явлениями.

Эксперимент – это метод исследования, направленный на проверку гипотезы или теории путем систематического и контролируемого изменения факторов (независимых переменных) с последующим измерением и анализом воздействия этих изменений на поведение, мышление или другие психологические процессы (зависимые переменные) [24, с. 508].

Констатирующий эксперимент (или экспериментальное исследование) представляет собой форму экспериментального исследования, в котором исследователь наблюдает и измеряет переменные, но не вводит систематических изменений в независимые переменные. Он направлен на описание и выявление особенностей существующих явлений, а не на проверку причинно-следственных связей [24, с. 312].

Формирующий эксперимент – это тип эмпирического исследования, который предполагает воздействие на выборку испытуемых с целью развития у них определённых качеств или коррекции нежелательных особенностей [24, с. 435].

Тестирование – это метод психодиагностики, в котором используются стандартизованные тесты, содержащие определенные вопросы или задачи с шкалой значений. Этот метод применяется для объективного измерения индивидуальных различий. С использованием тестов можно с определенной степенью уверенности определить текущий уровень развития необходимых навыков у индивида [27, с. 135].

Процесс тестирования предполагает, что испытуемый выполняет конкретную деятельность, такую как решение задач, выполнение рисунков, рассказ по картинке и тому подобное, в зависимости от выбранной методики. В процессе этих испытаний проводится определенное тестирование, на основе результатов которого психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития определенных свойств личности или навыков.

Процедура оценки результатов тестирования также стандартизована, что обеспечивает возможность сравнения результатов различных испытуемых. Такая стандартизация позволяет более объективно оценивать и анализировать данные, полученные в ходе тестирования, а также проводить сопоставление результатов между различными индивидами [36, с. 21].

Опрос – это один из основных инструментов исследования, который предполагает свободное получение данных через ответы на заданные вопросы [36, с. 23].

Математическая статистика – это область науки, которая занимается разработкой и применением математических методов для изучения и обработки статистических данных с целью получения научных или практических результатов. В этой области важную роль играет теория вероятностей, которая позволяет оценивать точность и надежность статистических заключений, особенно при ограниченном объеме информации [14, с. 147].

Ранжирование – это процесс распределения данных в порядке возрастания или убывания на основе определенного критерия или переменной. Этот метод использует количественную шкалу, где каждому значению присваивается соответствующий ранг в упорядоченной последовательности, что позволяет преобразовать данные в ранговые оценки [13, с. 92].

Эти методы и методики в совокупности позволили более глубоко исследовать и понять проблему эмоционального выгорания среди педагогических работников и разработать программу коррекции, направленную на повышение их психологической устойчивости и благополучия.

Исследование проводилось с помощью комплекса методик: тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

Рассмотрим каждую методику подробнее.

Тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин).

Эта методика предназначена для того, чтобы позволить испытуемым самостоятельно оценить степень выраженности различных характеристик

эмоций, таких как эмоциональная возбудимость, эмоциональная реактивность (т.е., интенсивность и длительность эмоциональных переживаний) и эмоциональная устойчивость (т.е., влияние эмоций на эффективность деятельности).

Каждый вопрос предполагает ответ «да» или «нет» в зависимости от согласия испытуемого с утверждением. Для проведения теста требуется раздаточный материал, чистый лист бумаги и карандаш. За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется 1 балл. Общая сумма баллов рассчитывается для каждой из четырех шкал.

Обработка результатов осуществляется по шкале, названной «Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения». Высокий уровень оценивается от 1 до 3 баллов, средний уровень – от 3 до 5 баллов, низкий уровень – от 6 до 8 баллов.

Время работы с тестом оценивается примерно в 35-40 минут. Этот метод позволяет оценить, насколько эмоции влияют на испытуемого в контексте эффективности его деятельности и общения, и предоставляет инструмент для самоанализа в данной области.

«Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98)
В.И. Моросановой.

Данная методика представляет собой инструмент для диагностики двух параметров волевого качества: выраженности и генерализованности. Этот инструмент позволяет оценить уровень развития волевых качеств, ориентируясь на указанные параметры.

Опросник включает в себя несколько ключевых шкал, отражающих различные аспекты волевой саморегуляции:

1. Планирование: оценивает способность к разработке планов и стратегий для достижения поставленных целей.
2. Моделирование: рефлектирует способность к созданию моделей поведения, которые помогают достигнуть желаемых результатов.

3. Программирование: оценивает умение формулировать и следовать программам действий для решения задач.

4. Оценивание результатов: измеряет способность адекватно оценивать полученные результаты своих действий.

5. Гибкость: рефлектирует готовность к изменениям в стратегиях и методах в случае необходимости.

6. Самостоятельность: оценивает степень независимости в принятии решений и контроле над своим поведением.

7. Общий уровень саморегуляции: Данная шкала предоставляет комплексную оценку общего уровня сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции в произвольной деятельности.

Опросник включает 46 утверждений, охватывающих различные аспекты волевой деятельности. Результаты по шкалам помогают сформировать общую картину уровня развития волевых качеств у конкретного индивида.

Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

Цель исследования: Определение уровня развития волевой саморегуляции.

Тест содержит 30 утверждений. Необходимо внимательно прочитать каждое утверждение и решить, верно оно или неверно по отношению к испытуемому. Если утверждение верно, нужно поставить знак «плюс» (+) напротив номера этого утверждения в листе для ответов. Если утверждение неверно, поставить знак «минус» (-).

Таким образом, наше исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали такие методы исследования, как теоретические (анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование). Эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест

«Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

2.2 Характеристика выборки и результаты опытно-экспериментального исследования

База исследования стал ГБПОУ «Южно-Уральский технический колледж», г. Челябинск, ул. Горького, 15. Выборку психолого-педагогического исследования составили студенты 3 курса в количестве 25 человек, из них 20 девушек и 5 юношей, средний возраст 18 лет, специальность: «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Студенты, участвующие в исследовании, проявляют высокий уровень вовлеченности и ответственности в учебном процессе. Наличие небольших коллективов в группе, взаимодействующих друг с другом, свидетельствует о формировании дружественной обстановки и тесных отношений между студентами. Это способствует эффективной коммуникации и взаимопомощи.

Педагоги отмечают отсутствие сложных подростков в группе, что может свидетельствовать о благоприятной социальной динамике. Общее ответственное отношение к внеклассным занятиям подчеркивает активное участие студентов в жизни группы и формирование позитивного коллективного духа.

Студенты проявляют заинтересованность в учебном процессе, активно взаимодействуют на занятиях и демонстрируют положительное отношение к студенческой жизни. Высокая посещаемость и активное вовлечение в совместную работу свидетельствуют о стабильной мотивации к обучению и желании развиваться.

Со слов куратора дружелюбная атмосфера в группе способствует оперативному разрешению конфликтных ситуаций, подчеркивает

коллективный дух и взаимопонимание. Высокий уровень дисциплины свидетельствует о профессиональном отношении студентов к учебному процессу и их способности эффективно решать возникающие задачи и проблемы.

Третий этап включал в себя анализ и интерпретацию результатов исследования, а также обобщение выводов.

В результате исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), были получены следующие результаты, представленные на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

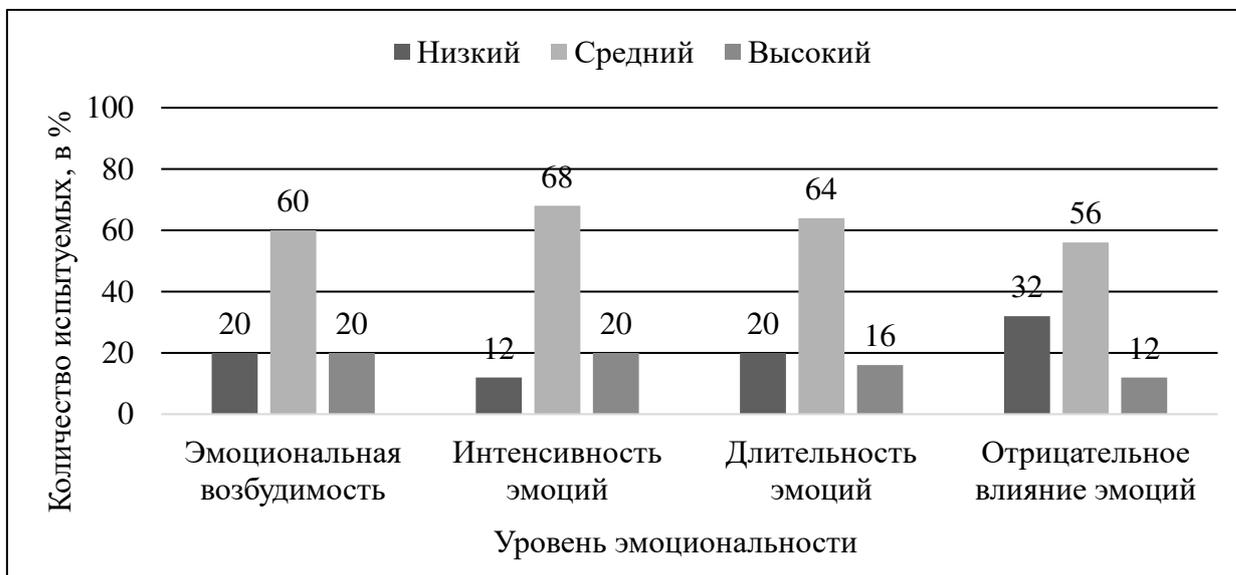


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин)

Из рисунка 3 мы видим, что низким уровнем эмоциональной возбудимости характеризуются 20 % (5 человек) испытуемых. Средний уровень выявлен у 60 % (15 человек) участников. Высокий уровень выявлен у 20 % (5 человек) студентов колледжа.

Низкий уровень интенсивности эмоций выявлен у 12 % (3 человека) участников. Средним уровнем характеризуются 68 % (17 человек) испытуемых. Высокий уровень преобладает у 20 % (5 человек) студентов колледжа.

Длительность эмоций на низком уровне у 20 % (5 человек) студентов колледжа. Средний уровень выявлен у 64 % (16 человек) участников. На высоком уровне у 16 % (4 человека).

Низкий уровень отрицательного влияния эмоций в группе испытуемых преобладает у 32 % (8 человек). Средний уровень выявлен у 56 % (14 человек). Высокий уровень выявлен у 12 % (3 человека).

Студенты колледжа с высоким уровнем эмоциональности могут испытывать трудности в решении проблем, противостоять жизненным трудностям и неблагоприятному давлению обстоятельств. У них также могут быть проблемы с познавательными процессами.

Испытуемые с преобладающим средним уровнем эмоциональности обладают определенными характеристиками устойчивости, такими как адаптация к новым условиям. Они не проявляют импульсивности в поведении, а чувствительность и раздражительность соответствуют норме.

Испытуемые с низким уровнем эмоциональности характеризуются стабильностью в поведении и эмоциях, реалистичностью, спокойствием и коммуникативностью. Они не испытывают страх перед сложными ситуациями, полагаясь на свои силы и опыт.

Эти результаты говорят о разнообразии уровней эмоциональной саморегуляции в нашей выборке подростков. Этот анализ может служить отправной точкой для разработки и реализации программы поддержки и развития эмоциональной саморегуляции среди студентов колледжа с разными уровнями этого качества.

Результаты диагностики по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

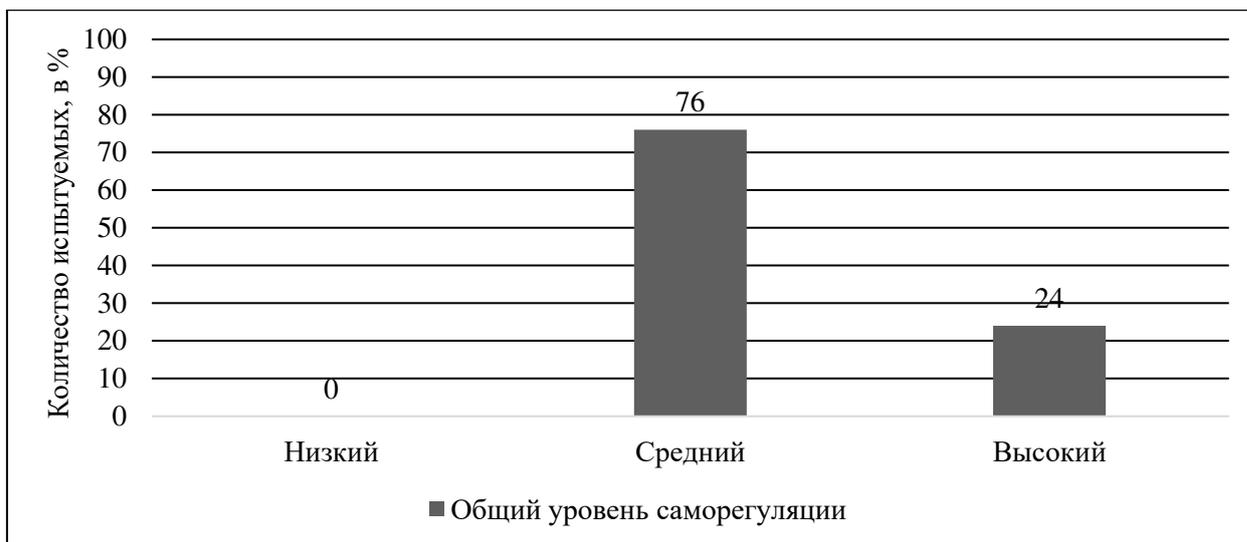


Рисунок 4 – Результаты исследования общего уровня эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой

Из полученных результатов мы видим, что в группе испытуемых не выявлен низкий уровень саморегуляции. У большинства испытуемых – 76 % (19 человек) выявлен средний уровень саморегуляции. У таких испытуемых потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения сформирована не полностью, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых ниже по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем саморегуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей саморегуляции и требований осваиваемого вида активности.

Высокий уровень саморегуляции выявлен у 24 % (6 человек). Для испытуемых с высоким показателем общего уровня саморегуляции характерна выраженная осознанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Эти люди обладают самостоятельностью, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, их выдвижение и достижение целей происходят в значительной степени осознанно. С высокой мотивацией к достижению, они способны формировать стиль

саморегуляции, который эффективно компенсирует влияние личностных и характерологических особенностей, создавая благоприятные условия для достижения поставленных целей.

Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, проявляет уверенность в незнакомых ситуациях, и тем стабильнее достигает успехов в привычных видах деятельности. Эти качества содействуют не только успешному решению текущих задач, но и устойчивому развитию в различных сферах жизни, делая их регулярными и последовательными в своем личностном и профессиональном росте.

Результаты исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман) представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

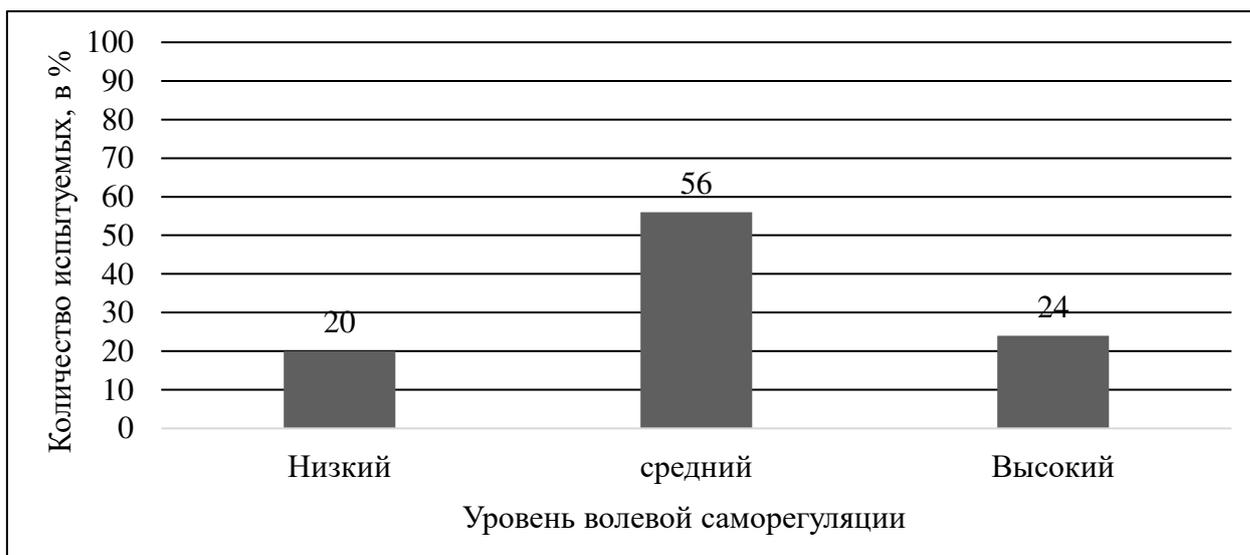


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня волевой саморегуляции студентов колледжа по методике тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман)

Проанализировав результаты полученные, мы пришли к выводу, что низкий уровень волевой саморегуляции выявлен у 20 % испытуемых (5 человек). Данные студенты характеризуются чувствительностью, эмоциональной неустойчивостью, ранимостью и недостаточной уверенностью в себе, это может быть результатом низкой рефлексивности.

В их случае рефлексивность выражена не так ярко, что сказывается на способности к самоанализу и контролю над собой.

Такие испытуемые могут быть импульсивными и часто менять свои намерения, что может быть связано как с незрелостью, так и с избыточной утонченностью натуры. Однако эти качества, не подкрепленные способностью к рефлексии и самоконтролю, могут привести к трудностям в осуществлении планов и достижении целей. Важным аспектом работы с такими людьми является развитие их способности к рефлексии и укрепление механизмов саморегуляции для более эффективного управления своим поведением и эмоциональными реакциями.

Средний уровень волевой саморегуляции выявлен у 56 % испытуемых (14 человек). Такие студенты характеризуются способностью сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями может свидетельствовать о том, что индивидуум обладает определенной мерой саморегуляции, но этот навык требует дополнительного развития.

Также они способны осознавать свои поступки и воздействовать на свои эмоции и поведение, но не всегда это происходит с высокой степенью эффективности. Возможно, ему нужна поддержка и обучение в области более глубокой и осознанной саморегуляции.

Высоким уровнем волевой саморегуляции обладают 24 % испытуемых (6 человек). Их выделяет спокойствие, уверенность в себе и устойчивость намерений. Студенты с этими характеристиками обычно проявляют реалистичность взглядов на события, обладают развитым чувством собственного долга. Они способны подробно рефлексировать над своими личными мотивами, последовательно реализуют свои намерения и эффективно распределяют усилия.

Такие личности обладают выраженной социально-позитивной направленностью, что позволяет им успешно взаимодействовать в обществе. Однако, в некоторых случаях, при перфекционистском стремлении контролировать каждый аспект своего поведения, они могут

испытывать внутреннее напряжение и беспокойство относительно проявления даже малейшей спонтанности.

Таким образом, мы охарактеризовали выборку испытуемых на базе ГБПОУ «Южно-Уральский технический колледж». Выборку психолого-педагогического исследования составили студенты 3 курса в количестве 25 человек.

По результатам диагностик, полученных в результате исследования, мы можем сделать вывод, что по методике тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин) низким уровнем эмоциональной возбудимости характеризуются 20 % (5 человек) испытуемых. Средний уровень выявлен у 60 % (15 человек) участников. Высокий уровень выявлен у 20 % (5 человек) студентов колледжа. Низкий уровень интенсивности эмоций выявлен у 12 % (3 человека) участников. Средним уровнем характеризуются 68 % (17 человек) испытуемых. Высокий уровень преобладает у 20 % (5 человек) студентов колледжа. Длительность эмоций на низком уровне у 20 % (5 человек) студентов колледжа. Средний уровень выявлен у 64 % (16 человек) участников. На высоком уровне у 16 % (4 человека). Низкий уровень отрицательного влияния эмоций в группе испытуемых преобладает у 32 % (8 человек). Средний уровень выявлен у 56 % (14 человек). Высокий уровень выявлен у 12 % (3 человека).

Результаты диагностики по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой у большинства испытуемых – 76 % (19 человек) выявлен средний уровень саморегуляции. Высокий уровень саморегуляции выявлен у 24 % (6 человек). Низкий уровень саморегуляции в группе испытуемых не выявлен.

По методике тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман) низкий уровень волевой саморегуляции выявлен у 20 % испытуемых (5 человек). Средний уровень волевой саморегуляции выявлен у 56 % испытуемых (14 человек). Высоким уровнем волевой саморегуляции обладают 24 % испытуемых (6 человек).

Выводы по 2 главе

Исследование формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В ходе работы мы использовали такие методы исследования, как теоретические (анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование). Эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), методика «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению» К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной), тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

Базой исследования стал ГБПОУ «Южно-Уральский технический колледж». Группу выборки составили 25 человек.

По результатам диагностик, полученных в результате исследования, мы можем сделать вывод, что по методике тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин) низким уровнем эмоциональной возбудимости характеризуются 20 % (5 человек). Средний уровень выявлен у 60 % (15 человек). Высокий уровень выявлен у 20 % (5 человек).

Низкий уровень интенсивности эмоций выявлен у 12 % (3 человека). Средним уровнем характеризуются 68 % (17 человек). Высокий уровень преобладает у 20 % (5 человек).

Длительность эмоций на низком уровне у 20 % (5 человек). Средний уровень выявлен у 64 % (16 человек). На высоком уровне у 16 % (4 человека).

Низкий уровень отрицательного влияния эмоций преобладает у 32 % (8 человек). Средний уровень выявлен у 56 % (14 человек). Высокий уровень выявлен у 12 % (3 человека).

Результаты диагностики по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой у большинства испытуемых – 76 % (19 человек) выявлен средний уровень саморегуляции. Высокий уровень саморегуляции выявлен у 24 % (6 человек). Низкий уровень саморегуляции в группе испытуемых не выявлен.

По методике тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман) низкий уровень волевой саморегуляции выявлен у 20 % испытуемых (5 человек). Средний уровень волевой саморегуляции выявлен у 56 % испытуемых (14 человек). Высоким уровнем волевой саморегуляции обладают 24 % испытуемых (6 человек).

Проведя анализ полученных результатов, мы пришли к выводу, что необходимо разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. Все студенты колледжа должны участвовать в программе формирования эмоциональной саморегуляции, потому что результаты диагностики показывают разнообразие в уровнях эмоциональной возбудимости, интенсивности эмоций и саморегуляции. Многие студенты имеют средний или низкий уровень способности контролировать эмоции, что может приводить к стрессам, трудностям в учебе и межличностных отношениях. Программа поможет развить навыки управления эмоциями, улучшить волевую саморегуляцию и повысить стрессоустойчивость, что способствует более успешному обучению и личностному развитию.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

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

Цель программы – формирование эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Задачи:

1. Развитие осознания и понимания собственных эмоций студентов колледжа.
2. Развитие навыков саморегуляции студентов колледжа.
3. Развитие устойчивости к стрессу и эмоциональным нагрузкам студентов колледжа.

Разработанная программа рассчитана для работы со студентами колледжа 16-18 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 45 минут (Приложение 3).

Методы: игро-терапия, арт-терапия, концентрация, релаксация.

Данная программа опирается на ряд принципов:

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

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

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

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

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

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

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Методы: релаксация, концентрация, игро-терапия, арт-терапия.

Условия проведения: учебная аудитория или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из обучающихся одной учебной группы.

Занятие 1.

Цель: установление групповых правил. Знакомство.

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

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом. Время: 10 минут.

Инструкция:

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

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга. Время: 10 минут.

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

Правила:

1. Не опаздывать.
2. Не перебивать.
3. Не оценивать.
4. Возможность помолчать.
5. Конфиденциальность.
6. Активность.
7. Работа от начала до конца.
8. Правило поднятой руки («один в эфире»).
9. Правило «Стоп».

3. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации. Время: 15 минут.

Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа

справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

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

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

5. Ритуал прощания. – Давайте придумаем определенный ритуал прощания и каждый раз будем его использовать. Обсуждение. Ритуал прощания.

Занятие 2.

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

1. Кинезиологические упражнения Цель: стимуляция познавательных способностей.

2. Тест «Характеристика эмоций». Цель: узнать и проверить уровень эмоциональной устойчивости.

3. Упражнение «Найди свою звезду». Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

4. Упражнение «Итоги дня». Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

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

6. Ритуал прощания

Занятие 3.

Цель: формирование положительного отношения к школе.

1. Упражнение «Приветственное письмо». Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

2. Упражнение «Молодец!». Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

3. Упражнение «Чего я хочу достичь». Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?». Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

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

6. Ритуал прощания.

Занятие 4.

Цель: развитие волевых качеств личности.

1. Упражнение «Эксперимент». Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...». Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

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

4. Ритуал прощания.

Занятие 5.

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

1. Упражнение «Дорисуй и передай». Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

2. Упражнение «Список черт». Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

3. Тест «Мое самочувствие». Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

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

5. Ритуал прощания.

Занятие 6.

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

1. Упражнение «Прощай, напряжение!». Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

2. Дискуссия в малых группах. Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

3. Упражнение «Ааааа и Иииии». Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

4. Игра «Стряхни». Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

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

6. Ритуал прощания.

Занятие 7.

Цель: развитие коммуникативных навыков, укрепить сплоченность группы.

1. Упражнение «Групповое приветствие». Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

2. Упражнение «Откровенно говоря». Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

3. Как противостоять стрессу». Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

4. «Стресс-тест». Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

5. Упражнение «Друг к дружке». Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

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

7. Ритуал прощания.

Занятие 8.

Цель: научить справляться со стрессовыми ситуациями

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом». Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

2. Дискуссия в малых группах. Цель: закрепление теоретического материала.

3. Упражнение «Дождь в джунглях». Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

4. Упражнение «Сердце нашей группы». Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?». Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

6. Ритуал прощания.

Занятие 9.

Цель: создание в группе дружеских отношений, научить высказываться о своих чувствах

1. Упражнение «Повтори за мной». Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

2. Упражнение «Мои лица». Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

3. Упражнение «Миллион алых роз». Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

4. Упражнение «Мои эмоции». Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

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

6. Ритуал прощания.

Занятие 10.

Цель: закрепить теоретические знания, поднять самооценку

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями». Цель: научить управлять эмоциями.

2. Упражнение «Испорченный телефон». Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

3. Упражнение «Декларация моей самооценки». Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

5. Обратная связь, обсуждение занятия и всей программы. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?», «Что помогло мне раскрыться?», «За что я хочу сказать спасибо?».

6. Ритуал прощания.

Методы и техники, которые мы использовали в программе:

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

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

3. Игро-терапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов.

5. Ролевая игра. Проигрывание определенных ролей.

7. Наблюдение и беседа.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. Цель программы – сформировать эмоциональную саморегуляцию студентов колледжа.

Разработанная программа проводилась в групповой форме два раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 45 минут. Было проведено 10 встреч с 25 испытуемыми. Программа формирования основывалась на трех принципах: принцип добровольного участия в работе, принцип «я-высказываний», принцип конфиденциальности.

Занятия имеют структуру, состоят из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия занятия, ритуал прощания – смысловое завершение занятий. Методы и техники, которые мы использовали в программе: релаксация, концентрация, игро-терапия, арт-терапия.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

После реализации программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа была проведена повторная диагностика по следующим методикам: тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

Результаты повторной диагностики по методике тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), представленные на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

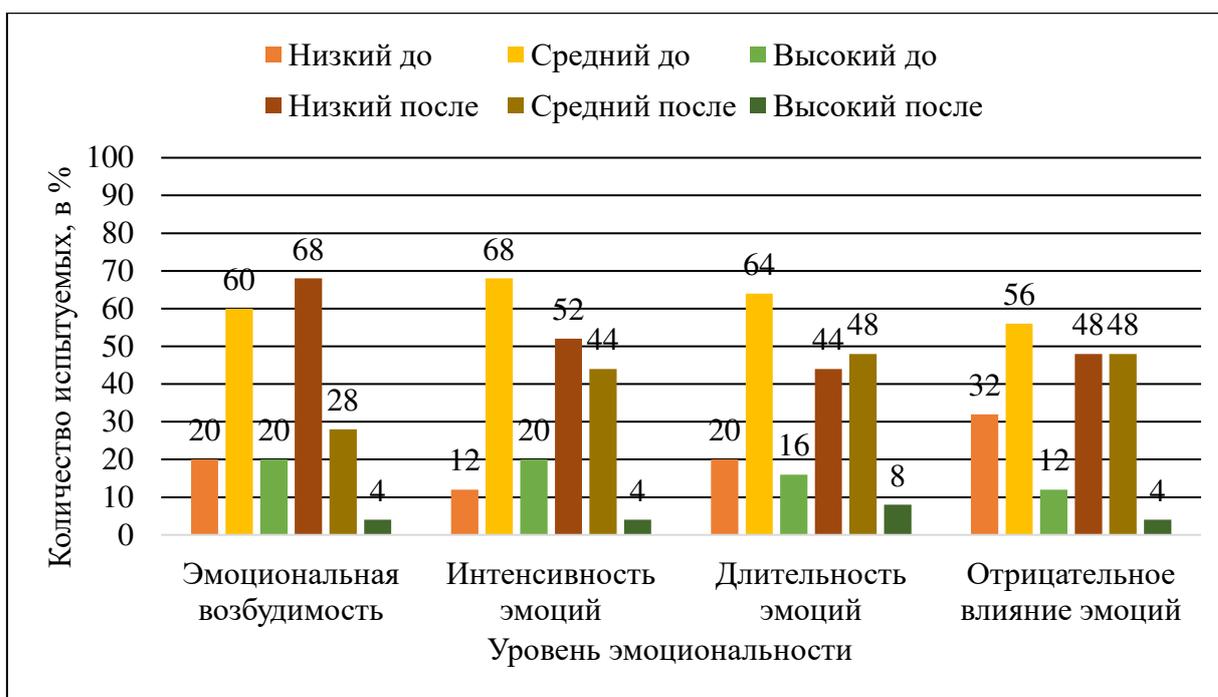


Рисунок 6 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин) до и после реализации программы

Из рисунка 6 мы видим, что количество испытуемых с низким уровнем эмоциональной возбудимости возросло с 20 % (5 человек) до 68 % (17 человек). Количество студентов, имеющих средний уровень снизилось с 60 % (15 человек) до 28 % (7 человек). Количество участников с высоким уровнем снизилось с 20 % (5 человек) до 4 % (1 человек).

Количество испытуемых с низким уровнем интенсивности эмоций возросло с 12 % (3 человека) до 52 % (13 человек). Количество участников, характеризующихся средним уровнем, снизилось с 68 % (17 человек) до 44 % (11 человек). Количество студентов колледжа, имеющих высокий уровень снизилось с 20 % (5 человек) до 4 % (1 человек).

Количество человек с низким уровнем длительности эмоций возросло с 20 % (5 человек) до 44 % (11 человек). Количество испытуемых, имеющих средний уровень снизилось с 64 % (16 человек) до 48 % (12 человек). Количество студентов колледжа, характеризующихся высоким уровнем, снизилось с 16 % (4 человека) до 8 % (2 человека).

Количество испытуемых с низким уровнем отрицательного влияния эмоций в группе испытуемых возросло с 32 % (8 человек) до 48 % (12 человек). Количество участников, характеризующихся средним уровнем, снизилось с 56 % (14 человек). Количество студентов колледжа с высоким уровнем снизилось с 12 % (3 человека) до 4 % (1 человек).

Большинство студентов смогли научиться лучше контролировать свои эмоциональные реакции, развили навыки самоконтроля и эмоциональной регуляции, что привело к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Также после реализации программы участники научились менее интенсивно переживать эмоции, что является следствием улучшения способности управлять своими реакциями в стрессовых ситуациях. Испытуемые научились быстрее восстанавливать эмоциональное равновесие после интенсивных переживаний, а также стали лучше справляться с негативными эмоциональными состояниями и научились минимизировать их воздействие на поведение и общение с окружающими.

Результаты повторной диагностики по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой представлены на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

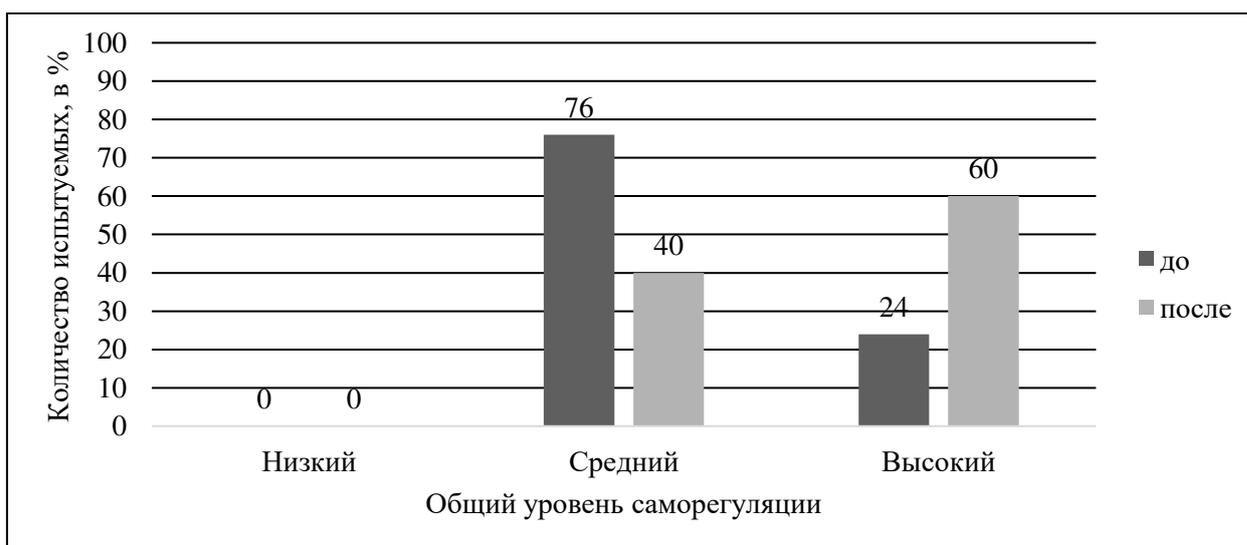


Рисунок 7 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой до и после реализации программы

Из полученных результатов повторной диагностики после реализации программы мы видим, что в группе испытуемых также не выявлен низкий уровень саморегуляции. Количество участников, имеющих средний уровень саморегуляции снизилось с 76 % (19 человек) до 40 % (10 человек). Количество испытуемых с высоким уровнем саморегуляции снизилось с 24 % (6 человек) до 60 % (15 человек).

Большинство студентов научились гораздо лучше контролировать свои эмоции, поведение и реакции на различные ситуации. Это свидетельствует о развитии их способности к управлению собой в стрессовых и сложных условиях. Они стали более осознанно подходить к своим действиям и эмоциям, что помогает им быстрее справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями. Повышение числа участников с высоким уровнем саморегуляции может означать, что студенты научились сохранять эмоциональное равновесие в сложных обстоятельствах, что важно для успешного функционирования в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Эти результаты указывают на то, что программа оказала положительное влияние на развитие эмоциональной саморегуляции у испытуемых.

Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман) представлены на рисунке 8 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

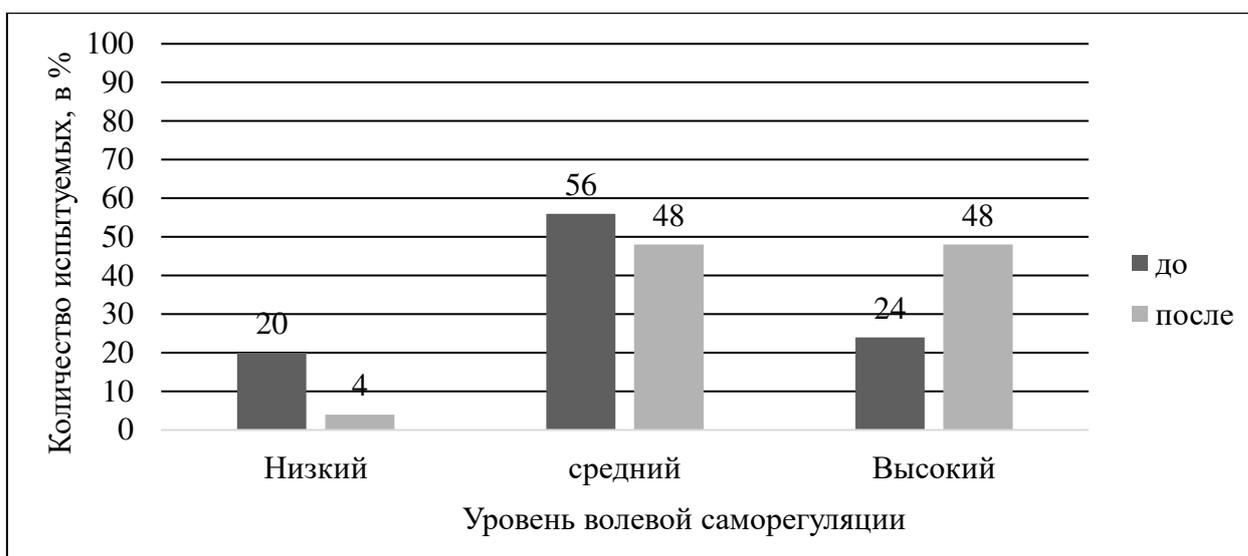


Рисунок 8 – Результаты опытно-экспериментального исследования уровня волевой саморегуляции студентов колледжа по методике тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман) до и после реализации программы

Проанализировав результаты полученные, мы видим, что количество человек с низким уровнем волевой саморегуляции снизилось с 20 % (5 человек) до 4 % (1 человек). Количество испытуемых, имеющих средний уровень волевой саморегуляции снизилось с 56 % испытуемых (14 человек) до 48 % (12 человек). Количество студентов колледжа с высоким уровнем волевой саморегуляции возросло с 24 % (6 человек) до 48 % (12 человек).

Студенты развили способность управлять своими действиями и стремлениями, даже в условиях трудностей и препятствий. Они стали более дисциплинированными и настойчивыми, также они научились эффективнее противостоять внешним и внутренним факторам, которые могут мешать достижению целей. Участники программы формирования научились лучше контролировать свои действия и решения, что свидетельствует о развитии навыков самодисциплины и способности придерживаться выбранного курса, несмотря на временные трудности.

Таким образом, полученные нами результаты исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа свидетельствуют о том, что реализация психолого-педагогической программы формирования

эмоциональной саморегуляции студентов колледжа показала положительные результаты.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа был выполнен расчет при помощи метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой. Сформулированы две гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении снижения у студентов колледжа уровня саморегуляции поведения превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении снижения у студентов колледжа уровня саморегуляции поведения не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения. Результаты расчетов представлены на рисунке 9 и в таблице 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

$$T_{кр} = 76 (p \leq 0.01); T_{кр} = 100 (p \leq 0.05)$$

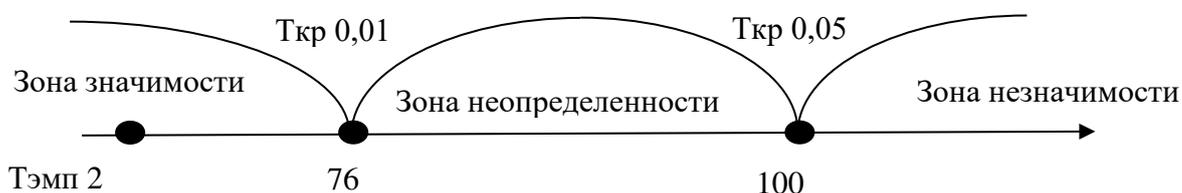


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня саморегуляции поведения по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости (Тэмп=2), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной саморегуляции студентов колледжа до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H₁.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа был

выполнен расчет при помощи метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона по методике тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман). Сформулированы две гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении снижения у студентов колледжа уровня волевой саморегуляции превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении снижения у студентов колледжа уровня волевой саморегуляции не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения. Результаты расчетов представлены на рисунке 10 и в таблице 4.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

$$T_{кр} = 76 (p \leq 0.01); T_{кр} = 100 (p \leq 0.05)$$

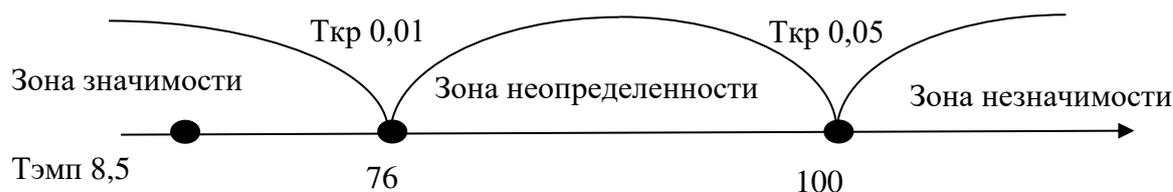


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня волевой саморегуляции по методике тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=8,5$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной саморегуляции студентов колледжа до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H₁.

Гипотеза исследования о том, что уровень эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, возможно, станет выше, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Сформированность эмоциональной саморегуляции статистически достоверно, достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, после реализации программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа данные студенты были повторно протестированы.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной психолого-педагогической программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа студенты научились лучше контролировать свои эмоциональные реакции, развили навыки самоконтроля и эмоциональной регуляции. Это означает, что смоделированная программа показала себя эффективной и результативной.

Гипотеза исследования доказана, задачи решены.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Работа по формированию эмоциональной саморегуляции студентов колледжа требует системности, по этой причине нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа в практику (Приложение 5), которая состоит из семи этапов:

Первый этап «Предварительное освоение предмета по теме формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа». Цели данного этапа: изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, определение цели и задач исследования, изучение возрастных особенностей студентов колледжа, разработка «дерева целей» и модели исследования как схематического представления деятельности исследования, изучение психодиагностического инструментария по проблеме исследования.

На данном этапе производится анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; выделяются цель и задачи предмета внедрения; производится анализ возрастной психологии по проблеме исследования; проводится анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию и по процессу моделирования; изучается литература по психодиагностике и выбираются диагностические методики.

Методы работы – анализ, синтез, обобщение, анализ теоретического материала по проблеме, выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования, целеполагание, моделирование, отбор методов и методик для оценки уровня сформированности эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Формы работы – самообразование, консультации у научного руководителя, психолога.

Второй этап «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа». Цели этапа: изучение необходимых документов по предмету внедрения, определение цели внедрения, разработка этапов внедрения.

Содержание второго этапа сводится к анализу ФЗ «Об образовании РФ» и ФГОС, Образовательной программы ГБПОУ «Южно-Уральский технический колледж»; обоснованию целей и задач внедрения, анализу необходимости внедрения; анализу условий поэтапного внедрения.

Методы работы – изучение документации и нормативных источников, обсуждение, анализ образовательной деятельности в колледже, анализ готовности ОУ к проведению внедрения.

Формы работы – беседа по предмету коррекции с директором колледжа, заместителем директора по воспитательной работе, психологом, проведение педсовета, организация и проведение семинара.

Третий этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа». Цели этапа: выработать состояние

готовности у педагогического коллектива образовательного учреждения к освоению процесса проведения исследования, сформировать положительную реакцию на проведение исследования у педагогического коллектива, родителей и студентов.

Содержание третьего этапа – это работа по формированию мотивации на проведение исследования, пропаганда передового опыта по проведению исследования в ОУ.

Методы работы – обоснование практического значения проведения исследования; презентации для педагогов; консультации для родителей; тренинг для студентов.

Формы работы – семинар-дискуссия, семинар-практикум с участием родителей и подростков.

Четвертый этап «Изучение предмета внедрения». Цели этапа: изучение необходимых материалов по предмету внедрения, изучение содержания предмета внедрения, ознакомление педагогов образовательного учреждения с методами, методиками проведения исследования.

Содержание четвертого этапа подразумевает анализ материалов предмета исследования, анализ содержания предмета исследования, изучение методов проведения исследования.

Методы работы – самообразование, обсуждение, наставничество, обмен опытом.

Формы работы – семинары, работа с литературой и информационными источниками, педагогический анализ, тренинг, мастер-классы.

Пятый этап «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа». Цели этапа: проведение констатирующего этапа исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, обеспечение условий для проведения программы формирования эмоциональной саморегуляции

студентов колледжа, апробирование программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа.

Содержание пятого этапа – это деятельность, включающая первичный срез по выбранным диагностическим методикам, анализ предметной и развивающей среды в школе, реализация программы формирования.

Методы работы – обсуждение, анализ результатов констатирующего эксперимента, презентация по теме «Формирование эмоциональной саморегуляции студентов колледжа», занятия, дополнительная образовательная деятельность.

Формы работы – педагогическая мастерская, смотр на лучшую предметно-развивающую среду в классе, экспериментальная площадка.

Шестой этап «Совершенствование работы по проведению исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа». Цели этапа: определение результатов предмета внедрения, совершенствование условий для проведения внедрения.

Содержание шестого этапа – анализ эффективности формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для проведения внедрения.

Методы работы – диагностика, обсуждение.

Формы работы – мониторинг, семинар, анализ, доклад.

Седьмой этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования». Цели этапа: изучение и обобщение опыта внедрения по проблеме исследования, осуществление наставничества, осуществление пропаганды передового опыта внедрения, сохранение и углубление традиций работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах.

Содержание седьмого этапа – деятельность, включающая в себя изучение и обобщение опыта, работать по проблеме исследования, методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие

образовательные учреждения, пропаганда опыта внедрения в работе, обсуждение динамики, работа над темой.

Методы работы – посещение, наблюдение, изучение, анализ, наставничество, демонстрация передового опыта педагогами-новаторами, выступление, наблюдение, анализ.

Формы работы – открытые занятия, буклеты, выступление на семинарах в других образовательных учреждениях, семинар-практикум.

Таким образом, на основе проведенной программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа и полученных результатах было дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы.

В настоящее время одной из актуальных проблем, с которой сталкиваются родители, педагоги и сами студенты колледжа, является вопрос эмоциональной саморегуляции. Родители часто не знают, как правильно вести себя в сложных ситуациях, когда их ребенок испытывает трудности с контролем своих эмоций. Учителя также не всегда имеют достаточно информации о том, как работать с подростками, у которых проявляются признаки низкого уровня эмоциональной саморегуляции. А сами подростки, как правило, не обладают необходимыми навыками для того, чтобы справляться с эмоциональными реакциями самостоятельно. В результате важно предоставить поддержку и рекомендации с разных сторон, чтобы помочь подросткам научиться управлять своими эмоциями. На основе этого были подготовлены рекомендации, направленные на поддержку и развитие эмоциональной саморегуляции у подростков [1, с. 147].

Рекомендации для родителей:

1. Поощрение позитивных изменений. Если вы заметили, что ваш ребенок стал более открытым, менее тревожным или менее агрессивным, не забывайте поощрять эти изменения. Признавая его усилия, вы стимулируете дальнейшие позитивные сдвиги в его поведении [9, с. 185].

2. Терпеливо выслушивайте. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок может стать более разговорчивым. Важно внимательно и терпеливо выслушивать его мысли и чувства. Поддержите его, даже если вы не всегда понимаете или разделяете его эмоции [20, с. 85].

3. Помощь в осознании и понимании своих эмоций. Помогайте ребенку распознавать и правильно интерпретировать его чувства. Например, скажите: «Ты сейчас злишься» или «Ты расстроен из-за этого». Также полезно делиться своими собственными переживаниями, рассказывая, что и почему вызывает у вас те или иные эмоции. Пример: «Папе сегодня грустно, потому что...» или «Мама разозлилась, потому что...» [29, с. 51].

4. Обучение выражению эмоций словами. Важно учить ребенка выражать свои чувства словами и обсуждать их. Вечер – отличное время для того, чтобы вместе проанализировать события дня, обсудить, как ребенок чувствовал себя в различных ситуациях, и помочь ему выработать правильное отношение к этим ситуациям [34, с. 14].

5. Использование методик для снятия напряжения. Для того чтобы помочь ребенку справляться с эмоциональными перегрузками, используйте различные методики расслабления и выражения чувств. Это могут быть дыхательные упражнения, техники визуализации или другие способы, направленные на снятие напряжения и успокоение [31, с. 87].

Эти рекомендации помогут создать поддерживающую и безопасную среду, в которой подростки смогут развивать свои навыки эмоциональной саморегуляции и научиться эффективно справляться с различными стрессовыми ситуациями.

Рекомендации для педагогов:

1. Наблюдение за атмосферой в классе. Важно внимательно следить за общим состоянием класса и внимать к поведению подростков. Необычное поведение, замкнутость или агрессия могут быть сигналами

внутреннего дискомфорта. Регулярное наблюдение помогает своевременно заметить проблемы и предоставить поддержку [40, с. 598].

2. Риск суицидальных настроений у подростков. Старший подростковый возраст является одним из самых уязвимых периодов для развития суицидальных настроений. Учителям важно быть внимательными к изменениям в поведении учащихся и при малейших подозрениях на суицидальные мысли необходимо обратиться за помощью к школьному психологу или специалисту [42, с. 17].

3. Содействие в установлении правильного диалога. Учите студентов взаимодействовать друг с другом конструктивно. Развитие навыков общения поможет им лучше выражать свои мысли и чувства, а также более эффективно разрешать конфликты и избегать недоразумений [46, с. 31].

4. Обучение решению конфликтных ситуаций. Очень важно давать подросткам инструменты для разрешения конфликтов без применения насилия или агрессии. Использование ролевых игр, в которых ученики могут проиграть разные ситуации, поможет им понять, как эффективно управлять эмоциями и находить решения в конфликтных ситуациях [51, с. 82].

5. Избегайте критики и осуждения. Важно помнить, что в этом возрасте подростки особенно чувствительны к оценкам и критике. Учителям следует избегать резких осуждений и направлять свою помощь в поддержку, чтобы дети не ощущали себя отвергнутыми или непонятыми. Оцените поведение, а не личность, и акцентируйте внимание на поиске решения проблемы, а не на ее последствиях [53, с. 198].

Эти рекомендации помогут учителям создать атмосферу доверия и уважения в классе, а также поддерживать эмоциональное благополучие подростков в процессе их обучения и личностного роста.

Рекомендации для студентов:

1. Научитесь правильно выражать свои чувства и эмоции. Важно уметь открыто говорить о том, что вас беспокоит. Не держите в себе негативные эмоции, выражайте их конструктивно, чтобы они не накопились и не привели к внутреннему напряжению [41, с. 74].

2. Используйте упражнения для снятия стресса. Попробуйте различные способы для эмоциональной разрядки, такие как дыхательные практики, медитации или краткие физические нагрузки. Это поможет вам расслабиться и вернуть внутреннее равновесие [32, с. 111].

3. Регулярно занимайтесь спортом. Физическая активность способствует не только укреплению тела, но и улучшению эмоционального состояния. Плавание, например, является отличным способом снять напряжение и улучшить настроение [26, с. 137].

4. Пробуйте заниматься творчеством. Важно находить занятия, которые приносят вам удовольствие. Рисование, музыка, танцы – это не только способ выразить себя, но и отличный метод снять стресс. Главное, чтобы вам нравилось то, чем вы занимаетесь [4, с. 141].

5. Делитесь своими переживаниями с близкими. Если вас что-то беспокоит, не молчите об этом. Поговорите с родителями, учителями или психологом. Иногда простое высказывание своих переживаний помогает найти выход из сложной ситуации [7, с. 13].

6. Научитесь разрешать конфликты и отстаивать свою точку зрения. Важно не только выражать своё мнение, но и учиться находить компромиссы в сложных ситуациях. Разговаривайте, объясняйте, но всегда уважайте мнение других людей [6, с. 31].

7. Не забывайте хвалить себя за достижения. Признавайте свои успехи, даже если это кажется незначительным. Похвала сама себе за выполненные задания, прочитанные книги или хорошую оценку помогает повысить самооценку и мотивирует на дальнейшие достижения [33, с. 26].

8. Учитесь знакомиться с новыми людьми. Будьте открытыми для новых знакомств. Вокруг вас много интересных и уникальных людей, с

каждым можно научиться чему-то новому и узнать разные точки зрения [49, с. 107].

9. Полюбите окружающий мир. Наслаждайтесь временем, проведённым с друзьями, гуляйте в парках, посещайте музеи, театры, кино. Это не только улучшает настроение, но и помогает вам почувствовать себя частью большого и интересного мира [52, с. 99].

10. Работайте над своими слабыми сторонами. Каждый из нас имеет слабости, но важно уметь их признать и работать над собой. Это поможет вам стать сильнее и увереннее, а также лучше справляться с жизненными трудностями [50, с. 42].

Эти рекомендации помогут вам развиваться, справляться с трудными ситуациями и находить радость в жизни, несмотря на все её сложности.

Выводы по 3 главе

Разработанная и проведенная нами программа формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, которая направлена на: повышение сопротивляемости стрессу, отработку навыков уверенного поведения; развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим; развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы; помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок; обучение навыкам конструктивного взаимодействия. Занятия проходили в групповой форме дважды в неделю. В ходе программы было проведено 10 занятий с группой из 25 человек.

После проведения программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, была проведена повторная диагностика по методикам: тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

После реализации программы эмоциональной саморегуляции студентов колледжа удалось сформировать средний и высокий уровень эмоциональной саморегуляции.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона позволило сделать выводы, что эмпирическое значение находится в зоне значимости для всех трех использованных методик, соответственно наша гипотеза о том, что уровень эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, возможно, станет выше, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, подтвердилась.

Данное заключение свидетельствует о том, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной саморегуляции студентов колледжа до и после реализации программы присутствуют. Это говорит о том, что изменения, которые прошли в результате реализации программы являются статистически значимыми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив проблему эмоциональной саморегуляции в психолого-педагогической литературе, мы пришли к выводу, что эмоциональная саморегуляция связана с эмпирическим фактом осознания субъектом окружающей его картиной мира, а произвольность предполагает осознанное и намеренное действие, которое происходит после предварительного обсуждения или формирования в сознании.

Выявленные возрастные особенности эмоциональной саморегуляции студентов колледжа проявляются в эмоциональной стабильности в сложных ситуациях, в меру чувствительности к критическим ситуациям жизнедеятельности, низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженных деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

Для организации и проведения опытно-экспериментального исследования мы воспользовались методом построения «Дерево целей».

«Дерево целей» – четко структурированный план действий, обеспечивающий последовательное движение к поставленным целям.

Также была сконструирована модель исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Наше исследование эмоциональной саморегуляции студентов колледжа проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали такие методы исследования, как теоретические (анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование). Эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), методика «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению» К. Томаса

(адаптация Н.В. Гришиной), тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

Базой исследования стал ГБПОУ «Южно-Уральский технический колледж». Группу выборки составили 25 человек.

По результатам диагностик, полученных в результате исследования, мы можем сделать вывод, что по методике тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин) низким уровнем эмоциональной возбудимости характеризуются 20 % (5 человек). Средний уровень выявлен у 60 % (15 человек). Высокий уровень выявлен у 20 % (5 человек).

Низкий уровень интенсивности эмоций выявлен у 12 % (3 человека). Средним уровнем характеризуются 68 % (17 человек). Высокий уровень преобладает у 20 % (5 человек).

Длительность эмоций на низком уровне у 20 % (5 человек). Средний уровень выявлен у 64 % (16 человек). На высоком уровне у 16 % (4 человека).

Низкий уровень отрицательного влияния эмоций преобладает у 32 % (8 человек). Средний уровень выявлен у 56 % (14 человек). Высокий уровень выявлен у 12 % (3 человека).

Результаты диагностики по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой у большинства испытуемых – 76 % (19 человек) выявлен средний уровень саморегуляции. Высокий уровень саморегуляции выявлен у 24 % (6 человек). Низкий уровень саморегуляции в группе испытуемых не выявлен.

По методике тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман) низкий уровень волевой саморегуляции выявлен у 20 % испытуемых (5 человек). Средний уровень волевой саморегуляции выявлен у 56 % испытуемых (14 человек). Высоким уровнем волевой саморегуляции обладают 24 % испытуемых (6 человек).

Проведя анализ полученных результатов, мы пришли к выводу, что необходимо разработать и реализовать психолого-педагогическую

программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа. Все студенты колледжа должны участвовать в программе формирования эмоциональной саморегуляции, потому что результаты диагностики показывают разнообразие в уровнях эмоциональной возбудимости, интенсивности эмоций и саморегуляции. Многие студенты имеют средний или низкий уровень способности контролировать эмоции, что может приводить к стрессам, трудностям в учебе и межличностных отношениях. Программа поможет развить навыки управления эмоциями, улучшить волевую саморегуляцию и повысить стрессоустойчивость, что способствует более успешному обучению и личностному развитию.

Разработанная и проведенная нами программа формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, которая направлена на: повышение сопротивляемости стрессу, отработку навыков уверенного поведения; развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим; развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы; помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок; обучение навыкам конструктивного взаимодействия. Занятия проходили в групповой форме дважды в неделю. В ходе программы было проведено 10 занятий с группой из 25 человек.

После проведения программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, была проведена повторная диагностика по методикам: тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин), методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

По методике «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин) количество испытуемых с низким уровнем эмоциональной возбудимости возросло с 20 % (5 человек) до 68 % (17 человек). Количество студентов, имеющих средний уровень снизилось с 60 % (15 человек) до 28 % (7

человек). Количество участников с высоким уровнем снизилось с 20 % (5 человек) до 4 % (1 человек).

Количество испытуемых с низким уровнем интенсивности эмоций возросло с 12 % (3 человека) до 52 % (13 человек). Количество участников, характеризующихся средним уровнем, снизилось с 68 % (17 человек) до 44 % (11 человек). Количество студентов колледжа, имеющих высокий уровень снизилось с 20 % (5 человек) до 4 % (1 человек).

Количество человек с низким уровнем длительности эмоций возросло с 20 % (5 человек) до 44 % (11 человек). Количество испытуемых, имеющих средний уровень снизилось с 64 % (16 человек) до 48 % (12 человек). Количество студентов колледжа, характеризующихся высоким уровнем, снизилось с 16 % (4 человека) до 8 % (2 человека).

Количество испытуемых с низким уровнем отрицательного влияния эмоций в группе испытуемых возросло с 32 % (8 человек) до 48 % (12 человек). Количество участников, характеризующихся средним уровнем, снизилось с 56 % (14 человек). Количество студентов колледжа с высоким уровнем снизилось с 12 % (3 человека) до 4 % (1 человек).

Из полученных результатов повторной диагностики по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой после реализации программы мы видим, что в группе испытуемых также не выявлен низкий уровень саморегуляции. Количество участников, имеющих средний уровень саморегуляции снизилось с 76 % (19 человек) до 40 % (10 человек). Количество испытуемых с высоким уровнем саморегуляции снизилось с 24 % (6 человек) до 60 % (15 человек).

По методике «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман) количество человек с низким уровнем волевой саморегуляции снизилось с 20 % (5 человек) 4 % (1 человек). Количество испытуемых, имеющих средний уровень волевой саморегуляции снизилось с 56 % испытуемых (14 человек) до 48 % (12 человек). Количество студентов

колледжа с высоким уровнем волевой саморегуляции возросло с 24 % (6 человек) до 48 % (12 человек).

После реализации программы эмоциональной саморегуляции студентов колледжа удалось сформировать средний и высокий уровень эмоциональной саморегуляции.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона позволило сделать выводы, что эмпирическое значение находится в зоне значимости для всех трех использованных методик, соответственно наша гипотеза о том, что уровень эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, возможно, станет выше, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа, подтвердилась.

Данное заключение свидетельствует о том, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной саморегуляции студентов колледжа до и после реализации программы присутствуют. Это говорит о том, что изменения, которые прошли в результате реализации программы являются статистически значимыми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин В. А. Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати / В. А. Аверин, Л. А. Головей. – Москва : Изд-во Рома Пабблишинг, 2017. – 1100 с. – ISBN 978-5-91743-059-1.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Москва : Изд-во Питер, 2020. – 288 с. – ISBN 978-5-49807-869-4.
3. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : Изд-во БВХ-Петербург, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-9775-3084-2.
4. Асмолов А. Г. Психология личности : принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. – Москва : Изд-во «Смысл», 2022. – 414 с. – ISBN 5-89357-118-5.
5. Афонасова Е. А. Коррекция недостатков эмоциональной саморегуляции подростков с девиантным поведением как условие сохранения их психического здоровья / Е. А. Афонасова // Психология здоровья и болезни : клинико-психологический подход. – 2021. – № 3. – С. 10–12.
6. Башкирова Ю. В. Развитие эмоциональной саморегуляции студентов в условиях специально организованной психологической среды / Ю. В. Башкирова // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2019. – № 19–3. – С. 31–38.
7. Битянова М. Р. Система развивающей работы школьного психолога / М. Р. Битянова // Школьный психолог. – 2022. – № 34. – С. 13–19.
8. Болячева Н. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и саморегуляции в подростковом возрасте / Н. В. Болячева // Молодежь XXI века : образование, наука, инновации. – 2023. – № 7. – С. 228–229.

9. Булатаева И. Х. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции у подростков / И. Х. Булатаева // Вестник Международного Университета Кыргызстана. – 2022. – № 4(48). – С. 185–191.
10. Быстрова Е. А. Анализ сформированности эмоциональной саморегуляции у подростков в экстремальных ситуациях / Е. А. Быстрова // Образование и наука в России и за рубежом. – 2019. – № 2 (50). – С. 523–531.
11. Быстрова Е. А. Экспериментальное исследование эмоциональной саморегуляции подростков в экстремальной ситуации (в ситуации экзамена) / Е. А. Быстрова, Л. А. Рыбакова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2019. – № 5. – С. 73–77.
12. Григорович Л. А. Педагогика и психология / Л. А. Григорович, Т. Д. Марциновская. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 464 с. – ISBN 5-8279-0096-4.
13. Гуревич П. С. «Психология» : учеб. пособие / П. С. Гуревич. – Москва : Изд-во Юрайт, 2021. – 518 с. – ISBN 978-5-9916-5042-7.
14. Данилова Е. Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии / Е.Е. Данилова ; под ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Издательский центр «Академия», 2020. – 160 с. – ISBN 5-7695-0176-6.
15. Долгова В. И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ / В. И. Долгова // Успехи геронтологии. – 2014. – № 2, Т. 27. – С. 315–320.
16. Долгова В. И. Тревожность в структуре эмоциональной устойчивости личности В. И. Долгова // Functions of upbringing and education in conditions of the accelerated socialization of the personality in the modern society peerreviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. – Лондон, 2015. – С. 108–111.

17. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 272–278.
18. Долгова В.И. Исследование эмоционального состояния старших подростков / В. И. Долгова, Н .Г. Кормушина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 6. – С. 132–136.
19. Доронцова О. А. Анализ особенностей автономии в подростковом возрасте / О. А. Доронцова // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2022. – Т. 5, № 1 (14). – С. 154–158.
20. Дуплянкин В. В. Эмоциональный интеллект и стиль саморегуляции учебной деятельности в подростковом возрасте / В. В. Дуплянкин // Психолого-педагогические исследования в образовании : теоретический и практический аспект. – 2021. – № 6. – С. 85–86.
21. Евсеенкова Е. В. Развитие эмоциональной саморегуляции подростков средствами арт-терапии в контексте профилактики суицидального поведения / Е. В. Евсеенкова, К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко // Известия Иркутского государственного университета. Сер. : Психология. – 2020. – Т. 31. – С. 16–29.
22. Закревская Д. С. Восприятие моральной атмосферы вуза и эмоциональная саморегуляция студентов / Д. С. Закревская, Т. Ю. Садовникова // Подросток в мегаполисе: поиск вопросов и ответов : Сборник трудов XVI Международной научно-практической конференции. – Москва, 2023. – С. 42–46.
23. Зарезнова А. В. Эмоциональная культура как фактор эмоциональной саморегуляции личности / А. В. Зарезнова // APRIORI. Сер. : Гуманитарные науки. – 2023. – № 4. – С. 12.

24. Зинченко В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. Санкт-Петербург : Изд-во Юрайт, 2022. – 672 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
25. Зюкина Е. А. Гендерные особенности эмоциональной саморегуляции подростков / Е. А. Зюкина // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2021. – № 4(39). – С. 122–126.
26. Ибрагимов С. А. Стратегии эмоциональной саморегуляции для управления стрессом в университетской среде / С. А. Ибрагимов // Молодой учёный года 2024 : сборник статей XIV Международного научно-исследовательского конкурса. – Пенза, 2024. – С. 137–139.
27. Иванова Е. Н. Технология коррекции эмоциональной саморегуляции в дистанционной работе психолога / Е. Н. Иванова, Н. В. Пешкова // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 7(48). – С. 133–144.
28. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; пер. с англ. И. В. Степанова. – Санкт-Петербург : Изд-во Юрайт, 2022. – 464 с. – ISBN 5-314-00067-9.
29. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. Санкт-Петербург : Изд-во Юрайт, 2021. – 752 с. – ISBN 5-318-00236-6.
30. Истратова О. Н. Справочник психолога начальной школы / О. Н. Истратова. Ростов-на-Дону : Изд-во Феникс, 2020. – 510 с. – ISBN 978-5-222-17911-6.
31. Кислых А. А. Психологический тренинг как способ саморегуляции эмоционального состояния подростков с диагнозом «сахарный диабет» / А. А. Кислых, М. В. Шамардина // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2020. – № 2. – С. 87–93.
32. Комарова И. А. Особенности развития эмоциональной саморегуляции подростка в кризисной ситуации: постановка проблемы /

И. А. Комарова // Психология экстремальных ситуаций : проблемы теории и практики. – 2021. – № 3. – С. 111–116.

33. Кондратьева Н. С. Саморегуляция эмоционального состояния / Н. С. Кондратьева // Педагогический опыт: от теории к практике. – 2020. – № 7. – С. 26-29.

34. Кристофер Э. Смит Тренинг лидерства / Э. Кристофер, Л. Смит. – Санкт-Петербург : Изд-во Юрайт, 2021. – 153 с. – ISBN 5-318-00082-7.

35. Кучма Е. И. Особенности развития эмоционально-волевой саморегуляции подростков / Е. И. Кучма, Н. А. Вдовина // Интеграция науки и образования в XXI веке : психология, педагогика, дефектология. – 2021. – № 1. – С. 30.

36. Левитов Н. Д. Проблема характера в современной психологии / Н. Д. Левитов // Человек и образование. – 2018. – № 3. – С. 20–25.

37. Локтева А. В. Особенности формирования эмоциональной саморегуляции у подростков в условиях семейной депривации / А. В. Локтева, К. М. Позднякова // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2019. – № 4 (4). – С. 52–59.

38. Лубовский В. И. Специальная психология : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И. Солнцева. – 2-е изд., испр. Москва : Изд-во Академия, 2019. – 464 с. – ISBN 978-5-534-15909-7.

39. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – Санкт-Петербург : Юрайт, 2021. – 320 с. – ISBN 978-5-459-01166-1.

40. Лыдкова Г. М. Влияние саморегуляции на эмоциональную устойчивость подростков / Г. М. Лыдкова, Р. Р. Алукаева // Аллея науки. – 2023. – Т. 2, № 5 (80). – С. 598–601.

41. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклакова. Санкт-Петербург : Юрайт, 2021. – 583 с. – ISBN 978-5-459-01579-9.

42. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. – Москва : Изд-во Академия, 2019. – 251 с. – ISBN 5-89353-042-X.
43. Мельник С. Н. Психология личности / С. Н. Мельник // Психология, социология и педагогика. – 2022. – № 12. – С. 98–101.
44. Москвина Н.Б . Минимизация личностно-профессиональных деформаций педагогов / Н. Б. Москвина // Педагогика. – 2021. – №5. – С. 64–71.
45. Мосягина А. А. Взаимосвязь эмоционального комфорта и саморегуляции подростков в образовательной среде / А. А. Мосягина, С. Т. Посохова // Психология XXI века. – 2021. – № 4. – С. 73–74.
46. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. Москва : Изд-во Юрайт, 2021. – 655 с. – ISBN 5-7695-0408-0.
47. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – Москва : Изд-во Юрайт, 2021. – 400 с. – ISBN 978-5-89502-790-5.
48. Общая психология : учеб. / под ред. Р. Х. Тугушева, Е. И. Гарбера. – Москва : Изд-во Эксмо, 2022. – 560 с. – ISBN 5-93888-046-7.
49. Панов М. М. «Статистическое моделирование» / М. М. Панов. – Москва : ФГУП Изд-во «Нефть и газ» РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2023. – 255 с. – ISBN 5-7246-0242-3.
50. Педагогическая психология / под ред. Н. В. Ключевой. Москва : ВЛАДОСПРЕСС, 2021. – 400 с. – ISBN 5-305-00083-1.
51. Пирожкова Д. А. Характеристика психолого-педагогических условий развития эмоциональной саморегуляции подростков / Д. А. Пирожкова // Молодой исследователь : вызовы и перспективы. – 2020. – № 3. – С. 82–90.

52. Попова С. И. Развитие способности подростка к саморегуляции в образовательном процессе школы / С. И. Попова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 22, № 6. – С. 99–108.
53. Птуха М. В. Изучение особенностей саморегуляции и депрессивного состояния у старших подростков / М. В. Птуха // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – 2023. – Т. 18, № 1. – С. 198–202.
54. Резанович И. В. Развитие эмоционально-нравственной саморегуляции личности подростка в процессе эстетического образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 / Резанович Ирина Викторовна. – науч. рук. С. Е. Матушкин ; Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1998. – 160 с.
55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2020. – 705 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.
56. Ручкова Н. А. Управление эмоциональными состояниями. Саморегуляция / Н. А. Ручкова, М.Б. Мельникова // Современный взгляд на будущее науки. – 2019. – № 4. – С. 235–237.
57. Савенышева С. С. Эмоциональная саморегуляция : подходы к определению в зарубежной психологии / С. С. Савенышева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 1. – С. 4.
58. Савинова Т. В. особенности эмоциональной саморегуляции подростков в учебной деятельности / Т. В. Савинова, Р. В. Милкина // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2021. – № 1. – С. 288–292.
59. Самуйлова Н. Н. Эмоциональный интеллект как условие саморегуляции старших подростков / Н. Н. Самуйлова // Психология обучения. – 2021. – № 8. – С. 31–36.
60. Сафонова Н. А. Особенности эмоциональной устойчивости педагогов в инклюзивном образовании / Н. А. Сафонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2020. – Т. 10. – С. 211–215.

61. Скурляева М. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции подростков / М. Скурляева // Инновационное образование глазами современной молодежи : мат-лы VI Междуна. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2021. – С. 160–163.
62. Степанов П. В. Словарь-справочник по теории воспитательных систем / П. В. Степанов // Научно-методический журнал «Концепт». 2023. – № 1. – С. 89.
63. Степанова М. А. Психология в образовании: психолого-педагогическое взаимодействие / М. А. Степанова // Вопросы психологии. – 2020. – № 4. – С. 5–21.
64. Уманская Е. Г. Особенности саморегуляции подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта / Е. Г. Уманская, К. В. Шерстнева // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2021. – № 3. – С. 112–120.
65. Федорова Т. И. Эмоциональная саморегуляция поведения у социально дезадаптированных подростков / Т. И. Федорова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2019. – № 1 (36). – С. 51–54.
66. Черноштан А. А. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции у подростков в условиях художественно-творческой деятельности хореографического коллектива : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Черноштан Андрей Анатольевич ; науч. рук. М. И. Долженкова ; Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2006. – 186 с.
67. Шерешкова Е. А. Эмоциональный интеллект подростков как основа саморегуляции поведения / Е. А. Шерешкова // Проблемы эмоционального интеллекта в современном психолого-педагогическом пространстве. – 2022. – № 4. – С. 123–127.
68. Шпак Л. Л. Социальная дезадаптация : признаки, механизмы, уровни / Л. Л. Шпак // Социологические исследования. – 2011. – №3. – С. 50–55.

69. Юрасова Е. Н. Психологические особенности лиц, склонных к экстремизму, терроризму и ксенофобии / Е. Н. Юрасова // Юридическая психология. – 2018. – № 4. – С. 38–46.

70. Ядов В. А. Социальная психология личности / В. А. Ядов // Социология и современность. – 2023. – № 7. – С. 75–90.

71. Dolgova V. I. Problems of determining the level of emotional stability of adolescents / V. I. Dolgova // Functions of upbringing and education in conditions of the accelerated socialization of the personality in the modern society : Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. – London : IASHE, 2015. – P. 91–95.

72. Dolgova V. I. Vectors of behavior of gifted teenagers / V. I. Dolgova // Harmonious personal development problem in relation to specificity of modern education and socialization processes : Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CXXXI International Research and Practice Conference and III stage of the Championship in Psychology and Educational sciences/ – London, 2016. – P. 65–69.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

Тест. Характеристики эмоциональности (Е.П. Ильин)

Этот тест предназначен для того, чтобы вы могли самостоятельно оценить, насколько выражены у вас различные характеристики эмоций: эмоциональная возбудимость, эмоциональная реактивность (т.е. интенсивность и длительность эмоциональных переживаний), а также эмоциональная устойчивость (т.е. влияние эмоций на эффективность вашей деятельности).

На каждый из предложенных ниже вопросов отвечайте «да», если согласны с тем, о чем вас спрашивают, и «нет» – если не согласны.

1. В разговоре вы легко обижаетесь по пустякам?
2. Сильно ли вы переживаете, когда сдаете экзамен менее успешно, чем ожидали?
3. Часто ли вы не можете заснуть оттого, что в голову лезут волнующие вас мысли?
4. Когда вы сильно волнуетесь, у вас все валится из рук?
5. Легко ли вас ранят намеки и шутки над вами?
6. Выходите ли вы из себя, сердясь не на шутку?
7. Быстро ли вы отходите после того, как разозлитесь?
8. Вам помогает волнение собраться с мыслями на экзамене?
9. Вас можно быстро рассердить?
10. Охватывает ли вас ярость, когда с вами поступают несправедливо?
11. Долго ли вы не прощаете нанесенную вам обиду?
12. Вы от страха «теряли голову»?
13. Легко ли вы можете заплакать при трогательных сценах в театре и кино?
14. Сильно ли вы волнуетесь перед ответственным делом или разговором?
15. Вы действительно долго переживаете из-за пустяков?
16. Можете ли вы от сильного волнения совершить какую-нибудь глупость?
17. Вы легко откликаетесь на горе других?
18. Вы способны восторгаться, восхищаться чем-или кем-нибудь?
19. Долго ли вы переживаете оттого, что сказали нечто, чего не следовало бы?
20. Вы не теряете контроль над собой, даже если очень волнуетесь?
21. Легко ли вы обижаетесь, если вас критикуют?

22. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях?
23. Правда ли, что вы недолго переживаете свои разочарования?
24. Бывает ли, что от возмущения вы не можете вымолвить и слова, как будто у вас язык к нёбу прилип
25. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь на экзамене?
27. Вы долго дуетесь на обидчика?
28. Часто ли на зачетах и экзаменах вы из-за сильного волнения не можете показать все, на что способны?
29. Волнуетесь ли вы из-за пустяков?
30. Вы действительно принимаете все близко к сердцу?
31. Вам действительно свойственно быстро забывать свои неудачи?
32. Это правда, что во время ссоры вы «не лезете за словом в карман»?

Обработка результатов. За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется по 1 баллу. Подсчитывается сумма баллов по каждой из четырех шкал:

Эмоциональная возбудимость – ответы «да» на вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29.

Интенсивность эмоций – ответы «да» на вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.

Длительность эмоций – ответы «да» на вопросы 3, 11, 15, 19, 27, ответы «нет» на вопросы 7, 23, 31.

Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения – ответы «да» на вопросы 4, 12, 16, 24, 28, ответы «нет» на вопросы 8, 20, 32.

Интерпретация результатов теста.

Здесь мы смотрим степень выраженности каждого некоего "измерения" эмоций. По 1-ой шкале ("возбудимость") степень выраженности максимально может составлять 8-мь баллов. Таким образом: 6-8 баллов – высокий уровень, 3-5 баллов – средний уровень (разной степени выраженности) и 0-2 балла – низкий уровень выраженности эмоциональной возбудимости. По 2-ой шкале ("интенсивность") интерпретация результатов такова же, по смыслу, как и по первой. По 3-ей шкале ("длительность") интерпретация результатов идентична, по значению, 1-ой и 2-ой шкалам. По 4-й шкале ("отрицательное влияние эмоций") интерпретация результатов такая же, как и в первых трех шкалах, так как в данном тесте 32-ва вопроса, – 4-ре шкалы по 8-мь вопросов.

Методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов:

«Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.

22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде, чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде, чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю то начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», но умею отделить главного от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по 9 утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристикам как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы

действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (ОР) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают

сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов деятельности и вносить коррекции. В результате у таких испытуемых возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий, разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто некритично следуют другим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высоким показателем общего уровня саморегуляции характерна на осознанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они

более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Подсчет показателей опросника производите по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Шкала планирования (Пл): Да - 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Нет - 15, 42

Шкала моделирования (М): Да - 11, 37 Нет - 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41

Шкала программирования (Пр): Да - 12, 20, 25, 29, 38, 43 Нет - 5, 9, 32

Шкала оценки результатов (ОР): Да - 30, 44 Нет - 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

Шкала гибкости (Г): Да - 2, 11, 25, 35, 36, 45 Нет - 16, 18, 23

Шкала самостоятельности (С): Да - 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Нет - 34

Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ): Да - 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 Нет - 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Методика «Исследование волевой саморегуляции» (Зверькова А.В., Эйдман Е.В.)

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Оцениваемые УУД: саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий.

Метод оценивания: опросник.

Инструкция испытуемому: «Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов напротив номера данного утверждения поставьте знак "плюс" (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то "минус" (-)».

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.

6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда "гну" свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в "хорошей форме".
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда "перед носом" захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

В процессе обработки подсчитываем количество баллов по шкалам (согласно ключу).

Таблица 1.1 – Ключ для подсчета

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
-------------	---

Итоговый уровень саморегуляции определяется по количеству набранных баллов:

По общей шкале:

Высокий уровень-17-24 баллов- характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Средний уровень-9-16 баллов-средний уровень развития способности сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Низкий уровень-1-8 баллов - наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Примечание. В сводную таблицу вносим следующие уровни:

Н (низкий уровень) - 1 балл (сумма баллов 1-8) - низкий уровень сформированности волевой саморегуляции;

С (средний уровень) – 2 балла (сумма баллов 9-16) - средний уровень сформированности волевой саморегуляции;

В (высокий уровень) – 3 балла (сумма баллов 17-24) - высокий уровень сформированности волевой саморегуляции.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоциональной саморегуляции студентов
колледжа

Таблица 2.1 – Результаты исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин)

№	Эмоциональная возбудимость	Интенсивность эмоций	Длительность эмоций	Отрицательное влияние эмоций
1	7	6	3	8
2	4	5	2	4
3	3	4	4	6
4	5	2	5	3
5	2	8	6	4
6	3	4	7	5
7	2	6	8	4
8	4	3	2	6
9	5	4	3	4
10	6	5	4	5
11	7	4	4	3
12	8	6	2	8
13	2	4	3	4
14	3	5	5	6
15	4	3	4	3
16	2	4	3	4
17	3	2	6	5
18	5	5	4	4
19	4	6	2	6
20	3	2	3	4
21	6	4	4	5
22	4	3	4	3
23	2	5	2	8
24	3	3	3	4
25	4	4	5	6
Итого	Низкий уровень – 5 человек; Средний уровень – 15 человек; Высокий уровень – 5 человек.	Низкий уровень – 3 человека; Средний уровень – 17 человек; Высокий уровень – 5 человек.	Низкий уровень – 5 человек; Средний уровень – 16 человек; Высокий уровень – 4 человека.	Низкий уровень – 0 человек; Средний уровень – 17 человек; Высокий уровень – 8 человек.

Таблица 2.2 – Результаты исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой

№	ПЛ	М	ПР	ОР	С	Г	ОУ
1	6	4	4	5	5	5	29
2	5	3	5	2	4	6	25
3	4	6	6	4	6	7	33
4	8	8	7	4	4	2	43
5	3	7	2	5	7	4	28
6	5	5	4	3	5	5	27
7	2	4	5	6	6	7	30
8	4	6	7	7	7	6	37
9	4	4	6	2	5	3	24
10	5	7	3	5	4	4	28
11	3	5	4	4	2	3	21
12	6	6	5	3	3	6	29
13	7	7	7	6	5	8	40
14	2	5	3	8	5	7	30
15	5	4	4	7	2	5	27
16	4	2	6	5	4	4	25
17	3	3	2	4	4	6	22
18	7	4	4	6	5	4	30
19	6	7	5	4	3	7	32
20	4	6	6	7	6	5	34
21	2	4	4	4	7	8	29
22	3	2	7	3	2	3	20
23	4	3	6	6	5	5	29
24	2	4	4	8	4	2	24
25	6	5	3	7	5	4	30
Итого	Низкий уровень общей саморегуляции – 0 человек; Средний уровень общей саморегуляции – 19 человек; Высокий уровень общей саморегуляции – 6 человек.						

Таблица 2.3 – Результаты исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике «Исследование волевой саморегуляции» (Зверькова А.В., Эйдман Е.В.)

№	Количество баллов	Уровень
1	8	Низкий
2	12	Средний
3	7	Низкий
4	16	Средний
5	13	Средний
6	9	Средний
7	11	Средний
8	14	Средний
9	15	Средний
10	10	Средний
11	7	Низкий
12	6	Низкий
13	15	Средний
14	8	Низкий
15	12	Средний
16	18	Высокий
17	26	Высокий
18	18	Высокий
19	27	Высокий
20	11	Средний
21	13	Средний
22	10	Средний
23	9	Средний
24	24	Высокий
25	27	Высокий
Итого	Низкий уровень волевой саморегуляции – 5 человек; Средний уровень волевой саморегуляции – 14 человек; Высокий уровень волевой саморегуляции – 6 человек.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

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

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

Разработанная программа рассчитана для работы со студентами колледжа 16-18 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 45 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

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

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

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

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

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

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

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Цель: сформировать эмоциональную саморегуляцию студентов колледжа.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия. Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из студентов одной группы.

Занятие 1

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

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.
Время: 10 минут. Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку. Анализ упражнения: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение? Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга. Время: 10 минут. Инструкция: Представь себе, что ты – король или королева, а наша аудитория – твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил. А теперь выработаем единые

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

Правила:

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

4. Упражнение «Повтори за мной». Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации. Время: 15 минут. Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору». Анализ: Какое у вас настроение? К кому вернулось его движение? Изменилось оно или нет? Покажите, какое движение было первоначальным?

Занятие 2

1. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей. Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой. Цель: развитие координации движений.

Инструкция: Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4-5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассмотрение и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам. Время: 25 минут. Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого. Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы. Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой. Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию. Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы: – Выработайте как можно больше идей. – Все идеи записываются. – Ни одна идея не отрицается. – Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро – день – вечер – ночь. Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

5. Тест «Моральная устойчивость» Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

Время: 15 минут. Ключ к тесту: За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация 1-3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться. 4-6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью. 7-10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

4. Упражнение «Найди свою звезду» Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе. Время: 20 минут Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка). А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите

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

5. Упражнение «Итоги дня»

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

Время: 10 минут.

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

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

Занятие 3

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

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии. Время: 5 минут.

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

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

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса. Время: 10 минут

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается. Анализ: Много ли хорошего вы вспомнили про себя? Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»? Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку? Почему так важно говорить хорошее о самом себе? Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант. Время: 15 минут.

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

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

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих. Время: 15 минут.

Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее: 0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности. 4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми. 7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

Занятие 4.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях. Время: 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка: ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА

ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстаКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОнаПУганНОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсто; наК
ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

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

2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки. Время: 10 минут. Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите!

Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

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

5. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам. Время: 25 минут. Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

Занятие 5.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

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

Время: 15 минут.

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

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

2. Упражнение «Дорисуй и передай» Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы. Время: 10 минут. Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

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

2. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности. Время: 10 минут. Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе. Черты характера “+” “–” “?”

Какие черты вы хотели бы изменить?

Нравлюсь себе

Остерегаюсь других или обижен

Люди могут доверять мне

Всегда сохраняю доброе выражение лица

Обычно высказываю правильное мнение

Часто поступаю неправильно

Люди любят быть около меня

Владею собой

Жизнь мне нравится

Не умею сдерживаться

Не нравлюсь себе

Думаю сам за себя

Теряю время зря

Компетентен в своей профессии

Не могу найти приложения своим силам

Обычно высказываю ошибочное мнение

Люди мне нравятся
Не развиваю своих способностей
Не люблю находиться среди людей
Недоволен собой
Завишу от чужого мнения
Использую свои способности
Знаю свои чувства
Не понимаю себя
Чувствую себя скованным
Люди избегают меня
Хорошо использую время

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

3. Тест «Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями. Время: 15 минут.

Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями. Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.

10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту: За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько в розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно.

Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений? Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

Занятие 6.

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

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

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения

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

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом. Время: 10 минут.

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

Анализ: Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах. Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море – озеро – река – ручей. Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

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

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

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

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

4. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Время: 10 минут.

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

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше. Анализ: Расскажите о вашем состоянии.

5. Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного. Время: 10 минут. Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Занятие 7

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения. Время: 10 минут.

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

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

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее. Время: 15 минут. Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз. Примерное содержание карточек:

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

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

3. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу. Время: 25 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу: – почти никогда (1 балл); – редко (2 балла); – часто (3 балла); – почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки: 30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46-60 баллов. Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

3. Упражнение «Друг к дружке» Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия. Время: 20 минут.

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

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

Занятие 8.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса. Время: 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука». Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и

физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса. Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

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

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс – это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

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

3. Упражнение «Дождь в джунглях» Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление. Время: 10 минут. Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх – вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень,

застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру. Анализ: Как вы себя чувствуете после такого массажа? Приятно или нет было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ: Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение? Понравилась ли вам это упражнение? Что вам нравится в этом сердце? Легко ли было сказать что-нибудь приятное? Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

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

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга. Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ: Что принес вам этот день? Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать? Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

Занятие 9.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любимым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими. Время: 10 минут. Материалы: бланк с рисунками и фломастеры.

Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ: Когда у тебя бывает такое лицо? Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно? Как бы ты выразил свои переживания? Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

Время: 10 минут. Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка). Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках. Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки... Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд). Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и

наполнит их (5 секунд). Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд). А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку. Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд). Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.) Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали. Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

Анализ: Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами? Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера? Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер? Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера? Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

4. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации. Время: 10 минут. Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови». Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ: Что значат для вас эмоции? Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

Занятие 10.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями. Время: 10 минут. Как разрядить негативные эмоции? Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или

выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благоприятно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха. А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

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

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ: Поделитесь своим настроением. Трудно ли было придумывать и повторять движения? В чем смысл игры?

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: удивление, страх, удовольствие, радость. А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями. А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

3. Упражнение «Декларация моей самооценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы. Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все

мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!»

Анализ: Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение? Прощание. «Ну что, спасибо вам огромное за работу, которую мы с вами проделали. Пусть ваш труд на этом тренинге был не напрасный. Поблагодарите друг друга и скажите ваше мнение и желания».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Таблица 4.1 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике тест «Характеристики эмоциональности» (Е.П. Ильин)

№	Эмоциональная возбудимость	Интенсивность эмоций	Длительность эмоций	Отрицательное влияние эмоций
1	5	5	1	5
2	2	4	1	2
3	1	3	3	5
4	4	1	4	2
5	1	6	5	2
6	2	2	6	2
7	1	5	6	2
8	2	2	1	3
9	3	2	2	3
10	4	3	3	4
11	5	3	3	2
12	6	4	1	5
13	1	2	2	2
14	2	3	3	4
15	2	2	3	1
16	0	2	2	2
17	1	1	4	3
18	2	4	3	2
19	3	4	1	6
20	1	1	2	2
21	4	3	3	4
22	2	2	3	2
23	0	3	1	5
24	2	2	2	3
25	2	2	4	4
Итого	Низкий уровень – 17 человек; Средний уровень – 7 человек; Высокий уровень – 1 человек.	Низкий уровень – 13 человека; Средний уровень – 11 человек; Высокий уровень – 1 человек.	Низкий уровень – 11 человек; Средний уровень – 12 человек; Высокий уровень – 2 человека.	Низкий уровень – 12 человек; Средний уровень – 12 человек; Высокий уровень – 1 человек.

Таблица 4.2 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98)
В.И. Моросановой

№	ПЛ	М	ПР	ОР	С	Г	ОУ
1	7	7	8	7	6	8	43
2	7	4	6	5	4	8	34
3	6	8	8	7	8	9	46
4	9	8	7	4	4	3	44
5	5	8	4	6	7	5	35
6	7	6	5	7	6	7	38
7	4	5	7	7	7	8	38
8	6	7	9	9	7	8	46
9	5	5	7	5	4	4	30
10	7	7	5	6	7	6	38
11	5	5	5	6	5	5	31
12	8	6	7	5	5	6	37
13	9	7	7	8	7	8	44
14	4	5	6	8	6	7	36
15	7	5	5	7	5	5	34
16	5	5	6	5	6	6	33
17	6	5	4	6	6	7	34
18	9	6	6	6	5	6	38
19	9	7	6	7	6	7	42
20	7	6	6	7	6	7	39
21	3	4	4	4	6	6	27
22	5	5	7	4	5	5	31
23	6	5	6	6	7	7	37
24	7	6	5	8	5	4	35
25	8	5	5	7	5	5	35
Итого	Низкий уровень общей саморегуляции – 0 человек; Средний уровень общей саморегуляции – 10 человек; Высокий уровень общей саморегуляции – 15 человек.						

Таблица 4.3 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа по методике «Исследование волевой саморегуляции» (Зверькова А.В., Эйдман Е.В.)

№	Количество баллов	Уровень
1	10	Средний
2	15	Средний
3	9	Средний
4	18	Высокий
5	18	Высокий
6	12	Средний
7	14	Средний
8	18	Высокий
9	18	Высокий
10	14	Средний
11	9	Средний
12	8	Низкий
13	18	Высокий
14	10	Средний
15	14	Средний
16	21	Высокий
17	27	Высокий
18	20	Высокий
19	25	Высокий
20	14	Средний
21	18	Высокий
22	14	Средний
23	12	Средний
24	27	Высокий
25	26	Высокий
Итого	Низкий уровень волевой саморегуляции – 1 человек; Средний уровень волевой саморегуляции – 12 человек; Высокий уровень волевой саморегуляции – 12 человек.	

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по диагностике исследования семейных ценностей у студентов колледжа по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	29	43	+14	14	25
2	25	34	+9	9	15,5
3	33	46	+13	13	24
4	43	44	+1	1	1
5	28	35	+7	7	8,5
6	27	38	+11	11	21
7	30	38	+8	8	12
8	37	46	+9	9	15,5
9	24	30	+6	6	6,5
10	28	38	+10	10	18
11	21	31	+10	10	18
12	29	37	+8	8	12
13	40	44	+4	4	3
14	30	36	+6	6	6,5
15	27	34	+7	7	8,5
16	25	33	+8	8	12
17	22	34	+12	12	23
18	30	38	+8	8	12
19	32	42	+10	10	18
20	34	39	+5	5	4,5
21	29	27	-2	2	2
22	20	31	+11	11	21
23	29	37	+8	8	12
24	24	35	+11	11	21
25	30	35	+5	5	4,5
Итого					325

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma_{x_{ij}} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma R t = 2.$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{\text{кр}} = 76 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}} = 100 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по диагностике исследования семейных ценностей у студентов колледжа по методике «Исследование волевой саморегуляции» (Зверькова А.В., Эйдман Е.В.)

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	8	10	+2	2	7
2	12	15	+3	3	16
3	7	9	+2	2	7
4	16	18	+2	2	7
5	13	18	+5	5	24,5
6	9	12	+3	3	16
7	11	14	+3	3	16
8	14	18	+4	4	22
9	15	18	+3	3	16
10	10	14	+4	4	22
11	7	9	+2	2	7
12	6	8	+2	2	7
13	15	18	+3	3	16
14	8	10	+2	2	7
15	12	14	+2	2	7
16	18	21	+3	3	16
17	26	27	+1	1	1,5
18	18	20	+2	2	7
19	27	25	-2	2	7
20	11	14	+3	3	16
21	13	18	+5	5	24,5
22	10	14	+4	4	22
23	9	12	+3	3	16
24	24	27	+3	3	16
25	27	26	-1	1	1,5
Итого					325

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma R_t = 7 + 1,5 = 8,5.$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{\text{кр}} = 76 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}} = 100 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1-ый этап «Предварительное освоение предмета по теме формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа»						
1.1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение	Самообразование	1	сентябрь	Психолог, педагог
1.2. Определить цели и задачи исследования	Выделить цели и задачи предмета внедрения	Анализ теоретического материала по проблеме	Самообразованию, консультации и у научного руководителя	1	сентябрь	Научный руководитель
1.3. Изучить возрастные особенности студентов колледжа	Анализ возрастной психологии по проблеме исследования	Выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования	Самообразованию	1	сентябрь	Педагог-психолог
1.4. Разработать дерево целей исследовательской работы	Анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию	Целеполагание	Самообразованию, консультации и у научного руководителя	1	октябрь	Педагог-психолог, научный руководитель
1.5. Разработать модель как схематическое представление исследовательской деятельности	Анализ психолого-педагогической литературы по процессу моделирования	Моделирование	Самообразованию, консультации и у научного руководителя	1	сентябрь, октябрь	Педагог-психолог, научный руководитель

Продолжение таблицы 5.1

1.6. Изучить инструментари й психодиагностики по проблеме исследования	Анализ литературы по психодиагностике и определение диагностических методик	Отбор методов и методик для оценки уровня сформированности эмоциональной саморегуляции студентов колледжа	Самообразование, консультации у научного руководителя, психолога	1	сентябрь, октябрь	Педагог-психолог , научный руководитель
2-ой этап «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа»						
2.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Анализ ФЗ «Об образовании РФ» и ФГОС, Образовательная программа ГБПОУ «Южно-Уральский технический колледж»	Изучение документации и нормативных источников	Беседа по предмету внедрения с директором ГБПОУ «Южно-Уральский технический колледж», заместителем по воспитательной работе, психологом	1	сентябрь, октябрь	Директор , психолог , зам. директора по ВР, педагоги
2.2. Определить цели внедрения	Обоснование целей и задач по предмету внедрения – анализ необходимости внедрения	Обсуждение	Педсовет	1	сентябрь- ноябрь	Психолог , зам. Директора по УВР
2.3. Разработать этапы по предмету внедрения	Анализ условий поэтапного проведения программы	Анализ образовательной деятельности в колледже, анализ готовности ОУ к внедрению	Семинар – педагогический анализ	1	октябрь	Психолог , зам. Директора по ВР, методист
3-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа»						

Продолжение таблицы 5.1

3.1. Выработать состояние готовности у пед. коллектива ОУ к освоению процесса проведения исследования	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	Семинар-дискуссия	1	октябрь, ноябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги ОУ
3.2. Сформировать положительную реакцию на проведение исследования у пед. коллектива, родителей и студентов	Пропаганда передового опыта по проведению исследования в ОУ и его значимости для системы образования	Презентации для педагогов консультации для родителей тренинг для подростков	Семинар-практикум с участием родителей и подростков	1;1	ноябрь	Психолог
4-ый этап «Изучение предмета внедрения»						
4.1. Изучить необходимые материалы по предмету исследования	Анализ материалов предмета исследования	Самообразование	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	ноябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги
4.2. Изучить содержание предмета исследования	Анализ содержания предмета исследования	Самообразование, обсуждение	Семинар-педагогический анализ	1	ноябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги
4.3. Познакомить педагогов ОУ с методами, методиками проведения исследования	Изучение методов проведения исследования	Самообразование Наставничество, обмен опытом	Семинар-тренинг, Мастер-классы.	1; 3	декабрь	Психолог, зам. директора по ВР
5-ый этап «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа»						

Продолжение таблицы 5.1

5.1. Провести Констатирующий этап исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа	Первичный срез по выбранным Диагностическим методикам	Обсуждение, анализ Результатов в констатирующего эксперимента	Педагогическая мастерская	1	декабрь	Психолог, зам. директора по ВР
5.2. Обеспечить условия для проведения программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа	Анализ предметной и развивающей среды в колледже	Презентация по теме «Формирование эмоциональной саморегуляции студентов колледжа»	Смотр на лучшую предметно-развивающую среду в классе	1	декабрь	Психолог, зам. директора по ВР
6.3 Апробировать программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа	Реализация программы	Занятия, дополнительная образовательная деятельность	Экспериментальная площадка	1	декабрь-январь	Психолог, зам. директора по ВР
6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа»						
6.1. Определить результат предмета внедрения	Анализ эффективности формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа	Диагностика	Мониторинг, семинар, анализ	1	февраль	Психолог, директор, зам. Директора по ВР, педагоги ОУ
1.2. Совершенствовать условия для проведения предмета внедрения	Анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для внедрения	Обсуждение	Доклад	1	февраль-март	Педагоги, психологи и специалисты
7-й этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования»						
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты	4	апрель	Психолог, директор, зам. Директора по УВР

Продолжение таблицы 5.1

7.2. Осуществить наставничество	Методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие ОУ	Наставничество, демонстрация передового опыта	Выступление на семинарах в других ОУ	4	апрель	Психолог, директор, зам. Директора по УВР
7.3 Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар-практикум	1	май	Зам. директора по УВР
7.4 Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	май	Директор