



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

**Развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний у
подростков в условиях детской школы искусств**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
48, 49% авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«14» 12 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-310/270-2-1
Суслова Наталья Борисовна Н.Б. Сусл.

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент кафедры ТиПП
Капитанец Елена Германовна Е.Г. Кап.

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ	
1.1 Проблема эмоциональной саморегуляции личности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Психолого-педагогические особенности развития саморегуляции подростков.....	17
1.3 Модель развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.....	31
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	41
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	47
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ	
3.1 Психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.....	61
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	67
3.3 Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.....	

искусств.....	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	91
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики саморегуляции личности.....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.....	116
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.....	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.....	137
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.....	147

ВВЕДЕНИЕ

Наша страна является одной из первых по количеству завоеванных золотых медалей на спортивных соревнованиях. И надо отдать должное, не малое количество из них заслуженно получили спортсмены подросткового возраста. Подростковый возраст занимает особое место в работах спортивных психологов, так как это самый сложный период в жизни ребёнка. И несмотря на это подростки, занимающиеся спортом, неплохо преодолевают препятствия, определяемые физическими и психологическими нагрузками. Если физические показатели достаются подросткам упорным трудом, посредством тренеров и оттачивания технических навыков, то добиться душевного равновесия и навыка управления собственными эмоциями гораздо сложнее. Тем более в условиях сильного эмоционального напряжения, вызванного многочасовым тренировочным процессом, периодом накануне соревнований, предстартовым временем, соревнованиями. В силу своего возраста навыком управления своего эмоционального состояния способен овладеть каждый подросток, но этому должна способствовать своевременная работа психолога и определенная ситуация стресса. Под воздействием стрессовой ситуации начинает развиваться умственная аналитическая деятельность подростка. Именно анализ своих действий, понимание причин душевного неблагополучия, будет являться толчком к развитию внутренней организации и самозащите, т.е. саморегуляции.

Саморегуляция – это свойство личности, уметь работать над собственным психическим состоянием, оказывая целенаправленное воздействие на свою психику, посредством определенных слов, само приказов, воображения и других методов саморегуляции, с целью достижения душевного равновесия.

С целью достижения высоких спортивных результатов, для подростков велика значимость умения управлять собственными

эмоциональными состояниями. Учитывая данный факт нами была теоретически исследована тема диссертации: «Развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств», экспериментально проверена и на основе полученных данных разработана психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции у подростков. Благодаря программе, представленным методам и приёмам, подростки будут понимать истинные причины возникшего дискомфорта, оказывать воздействие на истоки причин и как следствие в условиях психического напряжения обретут равновесие и реальное восприятие мира, а заслуженный результат первенства не заставит себя долго ждать.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально исследовать процесс развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

Объектом исследования является: эмоциональная саморегуляция у подростков.

Предмет исследования: развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

Гипотеза нашего исследования: уровень развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу развития.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему эмоциональной саморегуляции личности в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать психолого-педагогические особенности саморегуляции подростков.

3. Разработать и теоретически обосновать модель развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

4. Подобрать этапы, методы и методики исследования.

5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения.

Методы и методики исследования:

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

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

3. Психодиагностические методики исследования: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Значимость процесса нашего исследования по проблеме психолого-педагогического развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств была представлена в двух частях: теоретической и практической. В первой, нами был представлен и проанализирован материал психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, изучены особенности саморегуляции эмоциональных состояний у подростков, создано, исходя из закона последовательности и возрастания от цели самой маленькой,

второстепенной до цели главной, «дерево целей», а также модель психолого-педагогического развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств. Практическая значимость исследования заключается в актуальности умения управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации повышенного психического напряжения. В связи с чем, была разработана и реализована на практике психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

База исследования: Челябинский государственный институт культуры, подразделение Детская школа искусств, отделение спортивной подготовки. Учащиеся в возрасте 12-15 лет. Выборку составили 28 человек.

Апробация результатов исследования: Суслова Н. Б. Развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний у спортсменов-подростков посредством реализации авторской психолого-педагогической программы / Н. Б. Суслова // Лучшие научные исследования студентов и учащихся : сб. ст. VIII междунар. науч.-практ. конф. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2024. – С. 122–125.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ

1.1 Проблема эмоциональной саморегуляции личности в психолого-педагогической литературе

Рождаясь на свет, человек приходит в этот мир совершенно беззащитным существом. В процессе развития, формирование его личности проходит постепенно. С каждым новым периодом взросления он социализируется, посредством окружающего его общества. В процессе социализации общество накладывает на него некие установки, которые в сочетании с определённым темпераментом и характером данных от природы, имеют своё отражение в его действиях и проявлении эмоций. Единственным двигателем человека на пути к поставленной цели является мотив. Имея мотив, истинное желание, человек способен вопреки преградам достичь желаемого результата. При столкновении с трудностями, человек способен развить в себе волевые качества необходимые для борьбы и сопротивления. Все вышеописанные, взаимосвязанные, присущие человеку данные составляют структуру его личности.

Психологическая структура личности есть нераздельное системное образование, совокупность общественно значимых качеств, свойств, позиций, отношений, алгоритмов поступков и действий человека, сложившихся при жизни и определяющих его поведение и деятельность. Кроме того, если рассматривать личность как социально-психологический феномен, нужно учитывать, что ее психологическая структура есть нераздельное системное образование, совокупность общественно значимых качеств, свойств, позиций, отношений, алгоритмов поступков и

действий человека, сложившихся при жизни и определяющих его поведение и деятельность [18].

Далее рассмотрим эмоции личности.

Эмоции представляют собой особую форму психического отражения, которая предусматривает репрезентацию не самих предметов, явлений и свойств, а предполагает отражение объективных отношений указанных феноменов к нуждам и потребностям организма [25].

Наиболее общим определением эмоции в психологии является следующее: эмоции – это психическое отражение, которое происходит в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций. И основой данного психического отражения служит отношение объективных свойств явлений и ситуаций к потребностям субъекта. Другими словами, эмоции по своей природе являются комплексом состояний, основной составляющей данного комплекса является эмоциональное переживание, переживаемое субъектом, т.е. субъект проявляет оценку своих переживаний в виде форм как положительных: удовлетворённость, восхищение, ощущение счастья, возбуждение так и отрицательных: гнев, страх, тревога, презрение и т.д. Факторами эмоционального переживания могут быть различные причины, ситуации, события, явления, но не факторами опосредованы проявления эмоций, истинным источником является непосредственная потребность и нужда личности по отношению к данному фактору.

Согласно К.Э. Изарду эмоции являются сложным психическим процессом, который включает в себя три основных компонента: физиологические, психологические и поведенческий компоненты [Цит. по: 25].

Позиция К. Изарда критиковалась отечественными психологами С.Л. Рубинштейном [25], А.Н. Леонтьевым [25] и др. из-за того, что согласно К. Изарду отношение субъекта к объектам и явлениям не является важнейшим компонентом эмоций. В то же время данное

отношение, согласно отечественной психологии, является основой эмоций как психического феномена.

По мнению отечественных психологов, эмоции представляют собой особую форму отношения к предметам и явлениям объективной реальности.

В эмоции выделяются три основных аспекта:

1. Аспект переживания.

В работах С.Л. Рубинштейна, Г.Ш. Шингарова и др., данный аспект отражает специфичность эмоций, заключающихся в переживаниях субъекта по отношению к происходящим событиям. По С.Л. Рубинштейну главную роль играют чувства. Состояние субъекта по отношению к объекту опосредованно чувствами. При этом психическими процессами являются процессы познавательные, аффективные и эмоционально-волевые.

2. Аспект отношения.

В соответствии с рукописями П.М. Якобсона и В.Н. Мясищева данный аспект отражает эмоции человека в виде активных действий, направленных во внешний мир. В процессе активных действий через путь переживаний приходит к познанию окружающей действительности.

3. Аспект отражения.

В трудах В.К. Вилюнаса, Я.М. Веккера, Г.А. Фортунатова эмоции представлены в виде специфической формы отражения объекта для субъекта.

В результате сложного взаимодействия объекта и субъекта происходит возникновение эмоций. Эмоции в большей мере зависят от наличия тех или иных особенностей предметов, благодаря которым они появляются. Вследствие этого, по мнению Г.И. Батуриной, эмоции не только отражают предметы и явления окружающего мира, но и осуществляют в процессе данного отражения определенную оценку [Цит. по: 24].

По мнению Л.М. Веккера, объективная действительность имеет своё отражение в эмоциональных процессах человека. Из двух компонентов: когнитивного и субъективного, Л.М. Веккером была создана особая формула эмоций, где когнитивный компонент – это психическое отражение объекта эмоции, которое осуществляется с помощью интеллекта; субъективный компонент есть отражение психического состояния субъекта [Цит. по: 24].

Позицию Л.М. Веккера разделяет и В.К. Вилюнас, сформулировавший положение, согласно которому эмоции содержат в себе когнитивный компонент, отражающий предмет эмоций [24].

По мнению отечественных психологов Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна между эмоциями и деятельностью есть зависимость, посредством специфики той деятельности, которую выполняет субъект. Необходимо отметить, что в данной взаимосвязи сами эмоции выступают в роли регулятора деятельности, при этом социализируясь эмоции поучают свое развитие. Также отмечается связь между эмоциями и мотивом деятельности. Например, по мнению А.Н. Леонтьева, эмоции имеют прямое подчинение по отношению к той деятельности, в процессе которой они появляются, и соответственно ее мотивам. С другой стороны, как подчеркивают А.В. Запорожец и Я.З. Неверович, мотив деятельности может быть реализован благодаря эмоциям [25].

Анализ работ А.Г. Ковалева, А.И. Пуни и других исследователей раскрывает место эмоциональных состояний в структуре личности, а также связь данных состояний с различными психическими процессами и личностными свойствами.

По канонам отечественных психологов С.Л. Рубинштейна, А.В. Петровского и др., чувства относятся к категории высших социальных эмоций, которые поступают к индивиду посредством социума. Чувства не могут возникнуть и получить своё развитие, если интеллект человека не

соответствует определенному уровню. И с помощью чувств происходит отражение субъектом отношения предметов и явлений к высшим потребностям и мотивам деятельности личности [35].

Таким образом, эмоции – это различной сложности переживания, связанные с определенной ситуацией, явлением, событием и т.д., имеющие отражение в форме положительного или отрицательного выражения по отношению к потребностям личности. Благодаря эмоциям людям легче находить контакт и понимать эмоциональное состояние друг друга. Наличие эмоций способствует пониманию окружающей обстановки и истинных причин её неблагополучия. Эмоции помогают осознавать потребности и мотивы, и как следствие являются связующим звеном всех трёх компонентов. Таким образом, посредством эмоций человек приходит к пониманию есть ли у него возможность осуществления своих потребностей в условиях каких-либо обстоятельств. Эмоции имея непосредственную зависимость от вида деятельности, играют немаловажную роль в работе её внутренней регуляции, а также отвечают за функцию, следствием деятельности которой происходит эффективная регуляция адаптивного процесса человека.

Далее перейдем к рассмотрению понятия психологической саморегуляции личности.

Психологическая саморегуляция – это целенаправленное изменение работы различных психологических функций, для осуществления которого требуется формирование особых средств контроля за деятельностью [22].

Саморегуляция является непрерывным процессом, посредством которого в соответствии с условиями происходят изменения в психологической структуре личности, обеспечивающие пластичное разрешение каких-либо вопросов на любом уровне жизнедеятельности субъекта.

По мнению многих авторов, посвятивших свои работы анализу психологии личности, психологический аспект саморегуляции является

центральным. В первую очередь акцент делается на уровень психической саморегуляции, так как именно им обусловлена оптимальность психической активности, необходимой для деятельности человека. Другой – операционально-технический уровень саморегуляции отвечает за организацию и совершение каких-либо действий субъектом, а также способность сознательно осуществлять их коррекцию. Личностно-мотивационный уровень саморегуляции обеспечивает осознание мотивов собственной деятельности, осознание желаемого мотива влечёт за собой потребность в осуществлении действий на пути к его достижению, то есть происходит управление мотивационно-потребностной сферой; независимость в принятии решений и как следствие действий обеспечивает человеку внутреннюю свободу, он сам создает свою жизнь, он является её творцом. Благодаря работе данного уровня саморегуляции человек получает толчок к дальнейшему развитию, раскрываются до того дремлющие таланты и способности, открывающие ему путь к свободному выбору, независимости от внешних обстоятельств, дающие возможность реализации собственных возможностей в самых трудных жизненных условиях.

Обращаясь к характеристике эмоциональной саморегуляции, нужно отметить, что эмоции выполняют относительно самостоятельные функции в системе саморегуляции и подчиняются закономерностям, которые определяют направление и взаимное влияние компонентов в целостной структуре эмоциональной саморегуляции деятельности. Они участвуют в поиске закономерностей возможного ряда предметных ситуаций, в расчленении и интеграции стрессовых условий деятельности. Эмоции осуществляют упреждающее планирование, образование оперативности напряженного действия, свертывание рационального уровня регулирования и др. Сам процесс эмоциональной саморегуляции обуславливается эмоциональным опытом. В нем свернуты интегративные возможные неудачи осуществленных ранее попыток. Эмоциональный

опыт имеет определенное содержание, зависящее от уровня профессиональной подготовленности человека [61].

Отметим, что в целом эмоции как психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненных явлений и ситуаций являются содержанием эмоциональной устойчивости личности. Основу интеллектуальных способностей личности составляют высшие психические функции: мышление, память, восприятие и другие познавательные процессы, другими словами, высшие психические функции играют ключевую роль в осуществлении интеллектуальной деятельности личности. В соответствии с концепцией Л.С. Выготского формирование данных способностей происходит опосредованно. Отсюда можно сделать предположение, о том, что в условиях эмоциональной устойчивости личности и посредством высших психических функций могут иметь развитие интеллектуальные способности личности [38].

В работах многих исследователей понятие «эмоциональный интеллект» часто описано в виде соотношения двух компонентов: интеллекта и эмоциональной устойчивости. В 1990 г. на западе впервые был введён новый термин «эмоциональный интеллект». Родоначальниками нового прогрессивного понятия стали психологи Д. Майер и П. Саловей. В соответствии с характеристикой, представленной авторами эмоциональный интеллект присущ человеку с развитой способностью к эмпатии. Данная способность обусловлена умением воспринимать и понимать эмоции другого человека и свои собственные, объяснять причины их возникновения, иметь способность выражать свои эмоции и регулировать, а также оказывать влияние на чужие с целью успешного взаимодействия.

Понятие «эмоциональный интеллект» включает в себя четыре компонента: восприятие и выражение эмоций, использование эмоций в мышлении, понимание эмоций и управление эмоциями. Эти компоненты

выстраиваются в иерархию и последовательно осваиваются в онтогенезе [35].

Отечественный психолог Д.В. Люсина, проводившая исследование эмоционального интеллекта охарактеризовала его смысл так: «Эмоциональный интеллект есть способность человека понимать свои и чужие эмоции и управлять ими». Эмоциональный интеллект делится на два различных по цели вида. В первом случае эмоциональный интеллект применим человеком с целью успешного понимания собственного внутреннего мира. Здесь речь идет о внутриличностном эмоциональном интеллекте, посредством которого, понимая собственные эмоции и причины их возникновения, человек способен оказать на них регулирующее воздействие и тем самым обрести равновесие и внутреннюю гармонию с самим собой.

Во втором случае речь идет о межличностном эмоциональном интеллекте. Здесь подразумевается, что во время коммуникативного процесса, должно присутствовать понимание как собственных эмоций, так и оппонента, с целью успешного взаимодействия [35].

И эмоциональная устойчивость, и эмоциональный интеллект играют важную роль в процессе эмоциональной саморегуляции личности.

Эмоциональная саморегуляция как свойство личности нуждается в своем развитии. Особую значимость для человека данное свойство приобретает на пути к достижению успеха на профессиональном поприще, предполагающем повышенную физическую и психологическую нагрузку и наличие стойкости у профессионалов, а также стрессоустойчивости, ответственности, целеустремленности и других функциональных ресурсов. В следствии выше приведенного факта, ведущими условиями развития эмоциональной саморегуляции практическая психология ставит:

1. Процесс развития саморегуляции основан на познании его методологии и применении данных компетенций на практике. Успех развития данного навыка гарантирован при наличии хорошего уровня

следующих факторов: умственных особенностей личности, т.е. уровень высших психических функций и познавательных процессов индивида должен соответствовать норме, хорошо развитого эмоционального интеллекта, т.е. способности понимать собственные эмоции и причины их возникновения, а также высокого уровня владения методикой, т.е. специальными компетенциями процесса саморегуляции по оказанию целенаправленного влияния на собственную психику с целью достижения душевного и физического благополучия. Процесс развития саморегуляции будет иметь наилучший эффект в условиях практического опыта той деятельности, которой непосредственно занимается индивид.

2. Развитие эмоциональной саморегуляции подразумевает хороший уровень развития умственной аналитической деятельности. Анализ собственного эмоционального состояния включается в работу исключительно в условиях деятельности включающей фактор повышенного напряжения, вызывающей такие негативные состояния как душевный и физический дискомфорт, перевозбуждение, упадок сил, апатия и др. Именно в условиях напряжения и непонимания истинных причин происходящего, провоцирующих выше перечисленные состояния начинает свое развитие умственная аналитическая деятельность, посредством результата работы которой включаются эмоциональные механизмы, реализующие процесс саморегуляции.

3. В условиях повышенного эмоционального напряжения происходит некоторый психологический дисбаланс. В таком состоянии очень нелегко найти в себе силы собраться, овладеть собой. Овладению данной ситуацией будет способствовать конкретизация цели. Другими словами, человек должен научиться не отклоняться от поставленной цели, нужно уметь держать её в поле зрения независимо от окружающих условий и личного эмоционального состояния. Это умение будет способствовать повышению эмоциональной устойчивости, т.е. саморегуляции.

Таким образом, анализируя изученную литературу по проблеме саморегуляции, можем отметить, что саморегуляция является сложным процессом внутренней работы над собой ключом к владению которого является высокий уровень развития умственной аналитической деятельности человека. Особую значимость развитие саморегуляции представляет для профессионалов, осуществляющих свою деятельность в условиях продолжительного повышенного напряжения. В целом саморегуляция обеспечивает человеку психологическую защиту от воздействий агрессивных факторов окружающей действительности. Основная цель которой сохранение здоровья и внутренней гармонии с собой. Также можно заключить, что эмоциональная саморегуляция – это свойство личности, давать оценку протекания и причин возникновения своих эмоций, а также посредством владения специальными компетенциями оказывать влияние на собственную психику с целью физического расслабления и душевного успокоения либо здоровой активизации обоих состояний.

1.2 Психолого-педагогические особенности развития саморегуляции подростков

Период развития ребёнка с 11 до 15 лет называется подростковым. По сравнению с другими периодами развития, подростковый возраст является самым тяжёлым в жизни ребёнка.

Этот период длится относительно не долго, но подросток успевает пережить достаточно мощную перестройку организма как на физиологическом уровне, так и на психологическом. С огромной скоростью, подросток развивается физически. Пребывание в условиях ускоренного развития чревато перепадами физической активности. Только что подросток был бодр и весел, а через минуту его охватил полный упадок сил, охватила апатия и как следствие полное отсутствие аппетита и желания с кем-либо общаться. Данные состояния становятся

преобладающими, что влечет за собой трудности совладения с эмоциями. Психологическая перестройка, также вносит не мало трудностей. Детский образ жизни остаётся позади и на его смену приходит открытие «я» подростка, терзаемого сомнениями в собственных силах и возможностях. Желания и собственные возможности, способствующие их исполнению не являются реалистичными, что влечёт за собой чувство раздражимости и озлобленности. Этот период характеризуется развитием и становлением себя как личности, посредством внешних спадов и подъёмов, конфликтов с окружающими и самим собой, протекающих внутренними глубокими переживаниями. В душе подростка происходит накал чувств, восприятие окружающей действительности обострено. Влияние на настроение оказывает абсолютно всё от неловко брошенного слова, от недостаточно оказанного доверия со стороны близких до критики, особенно неудачно высказанной по поводу внешности. В этот период подросток много размышляет, делает умозаключения о себе и других людях. Достаточно выражен акцент на самопознании, собственной значимости и определении собственного места в жизни.

Социально-психологические трудности подростка связаны с идеализацией окружающего его мира и как следствие недостаточная реальность его восприятия. Видение своих возможностей в будущем в сочетании с заявлением о собственной взрослости, влечет за собой желание и требование встать на один уровень с взрослыми, иметь большую свободу действий и доверия, иметь те же права, что и взрослые, но при этом не осознавать истинного чувства и понимания о подлинной взрослости. Последняя в свою очередь характеризуется ответственностью за поступки, совершенные посредством логики и разума, а не пылких сиюминутных желаний.

Аффективная сфера подростка требует особого внимания взрослых. Комплекс переживаний, связанный с окружающей действительностью и значимыми людьми, может привести к печальным последствиям, если не

придавать им большого значения. Ведь в этот период чувства и эмоции находятся на пике обострения и тяжело контролируемы самостоятельно.

Социальная среда рождает в душе подростка разнообразные эмоции, чувства приобретают смысл и становятся более глубокими и длительными по содержанию. В связи с чем, очень важно вовремя начать обучать подростка навыкам регулирования своих эмоций и воли. Значимым временем начала обучения является младший подростковый возраст. Ведь поведение подростка непредсказуемо, получив двойку он может быть абсолютно безразличен, не подавать вида о сложившейся неудачной попытке заработать хорошую оценку у доски, но в ситуации выяснения отношений с родителями он может быть очень агрессивен. Подросток долго не успокоится и будет тяжело переживать обиду. Данное состояние может привести к желанию покинуть дом и даже этот мир.

Пубертатный кризис является настоящим испытанием для подростка. Для этого периода характерно воспринимать окружающий мир в штыки, что естественно влечёт за собой конфликты с окружающими людьми. Объясняется это явление половым созреванием подростка. На фоне полового созревания происходят резкие нейроэндокринные сдвиги, что и является главной причиной конфликтного поведения с окружающими людьми. В этот период для подростка имеет большое значение дружба со сверстниками, свой личный круг общения со значимыми людьми, объединёнными одним интересом, в данный период появляются новые для подростка проблемы, связанные с его сексуальной жизнью, а также на смену старым увлечениям, вернее их полному обесцениванию приходят новые. Но, случается, что пубертатный кризис заканчивается и более плачевно. Подростки начинают увлекаться злоупотреблением алкоголя, наркотиками, прибегают к асоциальному поведению.

Исследования психологов, изучающих пубертатный кризис показали, что для данного периода характерен целый комплекс негативных

процессов. К ним относятся: резко меняющееся настроение, чувство беспокойства и тревоги, возбудимость, негативизм, конфликтность.

В пубертатный период увеличивается количество, свойственных подросткам, противоречий [2]:

1. С одной стороны подросток проявляет уверенность в себе, старается самоутвердиться в глазах близких людей, а с другой стороны он чувствует полную неуверенность в собственных силах.

2. В одних ситуациях он проявляет себя чувствительным, ранимым, а в других полное отсутствие эмоций и не желание сочувствовать.

3. Он чувствителен к комплиментам по поводу его внешности и талантов, а в другой раз от него исходит чрезмерная уверенность в собственном превосходстве и неуважение к окружающим людям.

4. На одной стороне медали робость, чрезмерная стыдливость, а на другой нахальное поведение.

5. С одной стороны демонстрация мнимых заслуг, повышенное желание в глазах окружающих стоять на пьедестале почёта, а с другой стороны полный отказ подчиняться, защита своей свободы и независимости. 6. С одной стороны неподчинение правилам продиктованным обществом, а с другой поклонение великим людям, достигшим всеобщей любви и славы.

7. С одной стороны полёт фантазий, обусловленный розовыми мечтами, а с другой рассудительность и философский взгляд на жизнь.

8. С одной стороны нежелание быть под контролем родителей, а с другой боязнь принять какое-либо самостоятельное решение в сочетании со страхом остаться без средств к существованию.

Выше представленные противоречия довольно часто сбивают подростков с положительного пути, и как следствие приводят к социальной дезадаптации. Последствиями таких настроений служит искажение личностных характеристик, имеющих признаки [2]:

1. Подросток полностью теряет интерес к учебной деятельности. Процесс познавательной активности приходит в застой. В этот период складывается не самое лучшее впечатление о подростке, как о явно имеющем проблемы связанные с умственными способностями. Но, несмотря на это, он социален и вполне ориентируется в окружающей его обстановке.

2. Подросток утрачивает какую-либо чуткость к людям. Для него становится недоступная глубина собственных чувств и как следствие данного состояния отношения с окружающими людьми носят поверхностный характер.

3. Подросток жаждет беззаботных развлечений делая предположение о том, что нести материальную ответственность и вкладывать силы для удовлетворения его желаний и потребностей должен кто-то другой.

4. Подросток не желает быть частью благополучного общества и полностью отрицает ценности принятые им. Имеет тенденцию вступать в группы для которых характерно асоциальное поведение.

5. Эгоцентризм становится нормой жизни подростка, в которой неправы все вокруг кроме его самого. Первостепенны исключительно его желания, невзирая на потребности и настроения близких и окружающих людей.

6. Подросток находится в зависимом, ведомом состоянии, чем обусловлено подчинение влиянию лидеров преступных групп.

По данным исследований подростковый возраст делится на разные стадии. В зависимости от того на какой стадии находится подросток, он сталкивается с определенными проблемами. Например, в 11 лет высокий уровень тревожного душевного состояния поднимается у подростка познающего гетеросексуальные отношения. В 15 лет достигает высокого уровня страх быть отвергнутым значимым кругом сверстников объединенных общей целью, интересом, мировосприятием. 17 лет это возраст на который приходится пик разногласий, противоречий и

конфликтов с родителями. Чем ближе завершение обучения в школе, тем большее беспокойство проявляют подростки в вопросах о своем будущем. Выше изложенное свидетельствует о том, что проблемы возникающие у ребенка в период подросткового возраста охватывают его поэтапно, что способствует возможности постепенного их разрешения.

В своих работах Л.С. Выготский подробно рассматривал проблему интересов в переходном возрасте и называл ее «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка». Суть предположения заключается во внутреннем мире подростков, связанном с заложенными природой интересами, то чем руководствуется подросток совершая определённые шаги в ту или иную сторону, посредством действий или при выборе группы единомышленников захваченных теми же интересами, что и он. В процессе устремлений, мотивом действий которых является интерес, развиваются все высшие психические функции.

В отличие от животных, интересы даны природой только человеку, как отмечал И. Кант. Из определения предшественника Л.С. Выготский делал выводы о том, что ребёнок рождаясь на свет не имеет заложенных биологически интересов. Последние в процессе взросления приходят в жизнь посредством социокультурного общества.

По мнению Л.С. Выготского, мир подростка как внутренний так и внешний становится иным, что является характерным для изменения поведения подростка. Следствием этих изменений являются влечения переходящие в интерес. «В высшей форме, становясь сознательным и свободным, интерес предстает перед нами как осознанное стремление, как влечение для себя, в отличие от инстинктивного импульса, являющегося влечением к себе» [2].

Новые интересы для подростков являются источником развития и само актуальности. Ведь смена старых интересов на новые является естественным процессом для подростков. И если заглянуть в будущее, то впереди, предшествующие создадут основу для развития новых,

последующих интересов. В своих работах Л.С. Выготский перечисляет несколько основных групп, которые наиболее ярко отражают интересы подростков. Вслед за А.Б. Залкиндом, он называет эти группы доминантами, рассмотрим [2]:

1. «Эгоцентрическая доминанта» – круг интересов подростка составляют исключительно собственная личность и соответственно все сопутствующие мотивы касающиеся её.

2. «Доминанта дали» – интерес подростка сосредоточен на целях и планах далёкого будущего, их масштаб и осуществление вполне для него доступно в отличие от целей сегодняшних.

3. «Доминанта усилия» – интерес подростка заключается в желании преодолевать препятствия, демонстрировать собственную силу воли и характера, посредством непослушания, хулиганства, вступления в борьбу против контроля и опеки.

4. «Доминанта романтики» – данный интерес продиктован вдохновением познать таинственное, погрузиться в мир захватывающих приключений, в условиях повышенной опасности стать героем происходящих событий.

В дальнейшем нашем исследовании, мы будем проводить работу с подростками учитывая вышеперечисленные доминанты. Так как в процессе развития саморегуляции доминанты окажут положительное влияние на результат, способствуя благотворному развитию и укреплению необходимых личных качеств для достижения успеха на поприще спортивной деятельности.

Далее мы рассмотрим непосредственно условия развития саморегуляции и основные этапы предстоящих трудностей, с которыми подросткам придётся столкнуться и преодолеть, преследуя основную цель – достижение наилучших спортивных результатов.

Развитие саморегуляции для личности подростка имеет важное значение. Благодаря пониманию значения саморегуляции и умению

сдерживать и направлять свои негативные эмоциональные состояния в положительное русло, подросткам будет значительно легче справиться со сложными жизненными ситуациями и собственными внутриличностными конфликтами.

Процесс овладения навыками саморегуляции для подростка является непростым. Ввиду тяжёлого, подчас непредсказуемого поведения, продиктованного протеканием физиологических и эндокринных изменений в организме, выполнение данной задачи по управлению собственными эмоциями будет сопровождаться трудностями. Для овладения данным навыком подросток должен научиться понимать побудительные мотивы собственного поведения и как следствие управлять им, опираясь на истоки. Овладение навыком саморегуляции позволит подростку в тяжёлые минуты спортивных соревнований сберечь собственное душевное равновесие, а значит сохранить и физические силы, разовьет выносливость и способность преодоления препятствий и конечно повысит эффективность той деятельности, в нашем случае спортивной, к которой он стремится.

Психолого-педагогическое сопровождение для подростков, занимающихся спортом, имеет большое значение. Значимость заключается в первую очередь в сохранении их психического здоровья. Ведь, за сохранением здоровой психики подростка обязательно последуют успехи в спорте. Руководствуясь данной целью, в нашем исследовании мы будем использовать не только психологические методы по развитию саморегуляции, но и педагогические. Педагогические методы определяют работу психической регуляции, посредством последовательного процесса состоящего из трех звеньев:

- 1) целеполагания,
- 2) целеопределения,
- 3) целеосуществления.

В подростковом возрасте ребенок уже достаточно взрослый, чтобы осознавать свои желания, состояния и задачи, которые необходимо решать. Он является единственно главным по управлению своими эмоциями и выбору условий для осуществления решений той или иной задачи. Его умственным способностям также присуще подведение итогов и возможность

самостоятельного принятия решения о корректировке своих действий или оставлении их без изменений. Из этого следует, что педагог-психолог в процессе психологического сопровождения может использовать педагогические методы регуляции, так как уровень развития умственных способностей подростка соответствует данной норме.

Процессами произвольных действий являются целенаправленные, осознанные действия. Этот аспект напрямую связан с возможностью регуляции эмоциональных состояний человеком, а также произвольное воздействие может быть оказано на отдельные участки психических и физиологических процессов, с задействованием произвольной регуляции чувствительности анализаторов и состояний возбудимости нервно-мышечных структур, которые отражены в работах Н.И. Чуприкова, М.Н. Валуева, О.В. Дашкевич. Анализ работ представленных исследователей свидетельствует о том, что процесс саморегуляции имеет прямую связь с осознанием представляемого образа.

Осознанная саморегуляция – это процесс осознанного оказания влияния на свою нервную систему, благодаря которому активизируются произвольные виды активности. В результате воздействия осознанной саморегуляции поставленные человеком цели достигают своей реализации. Конечный результат любого вида произвольной активности, его качество, напрямую зависит от степени развития процессов саморегуляции. В том числе от уровня сформированности саморегуляции, её функциональности, динамичности и содержательности будут зависеть индивидуальные особенности поведения и деятельности человека.

В период переходного возраста одной учебной деятельности в образовательной школе подростку недостаточно. Не всем в школе удастся хорошо учиться и найти друзей по интересам. В жизни подростка обязательна должна быть дополнительная деятельность, где посредством достижения успеха будет повышаться его самооценка, а круг референтных лиц объединенных единым интересом будет крепким и надёжным. В нашем случае дополнительным видом деятельности является спорт. Тренировочный процесс оказывает оздоравливающее, положительное влияние на подростков, но, для того чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимо развивать в себе способность к самоорганизации и самоуправлению. Необходимо научиться держать перед собой цель, т.е. непосредственное понимание того за какой результат борешься. Способность организации и управления своим состоянием получит своё развитие в условиях свободного владения навыками саморегуляции на практике. Практический опыт включает в себя соблюдение шести последовательных пунктов. Каждый из которых конкретен в своём назначении и не приемлет отступления от правил. В совокупности они составляют общую модель саморегуляции. Все шесть пунктов являются постоянными и основополагающими для любой произвольной деятельности человека. Рассмотрим каждый из шести пунктов по отдельности [11]:

1. Определение главной цели в соответствии с желанием достижения наилучшего результата в конкретной деятельности.
2. Разработка плана конкретных действий в соответствии с поставленной целью.
3. Конкретизация условий, определяющих возможные плюсы и минусы на пути к достижению успеха.
4. Создание модели, представляющей картину основных положений, требований, обязательств.
5. Анализ течения деятельности и оценка её результатов.

6. Решение о принятии мер касающихся внесения коррективов в процесс саморегуляции.

Саморегуляция дословно переводится как приводить в порядок, отсюда следует, что саморегуляция – это своевременное влияние субъекта на самого себя с целью регуляции собственного психического состояния. Активная работа психических процессов определяет уровень развитости саморегуляции, их следствием являются психологические эффекты.

К психологическим эффектам можно отнести [11]:

1. Осознание собственных мотивов и осуществление деятельности, посредством которой субъект приходит к достижению этих мотивов. Другими словами речь идет об эффекте активации системы мотивации.

2. Эффект управления воображением, предстающими образами собственного сознания на произвольном и непроизвольном уровнях.

3. Эффект активации всей системы высших психических функций, которые являются проводником между субъектом, оказывающим воздействие и непосредственно психикой субъекта. Влияние оказывается посредством специальных методов саморегуляции, с целью обеспечения регуляции нервной системы организма человека.

4. Взаимное дополнение оперативного включения мыслительной деятельности сознательного на основе сохраненной, актуальной информации в бессознательном дает эффект регуляции психического состояния человека.

5. Эффект обусловленный взаимной проводимостью эмоционально-волевой сферы личности с телесными ощущениями, на выходе посредством умственного заключения.

Закономерность связи во главе стоящего мотива и противоречий порожденных им и будет являться зарождением саморегуляции в человеке. Именно противоречия, создают провокацию, влияют на изменения внутреннего мира, устройства, черт личности человека, что и заставляет его приходить к осмыслению, целенаправленным действиям и результату,

посредством включения механизмов саморегуляции. Приемы такой саморегуляции могут быть построены на следующих механизмах: воображении, программировании, рефлексии.

Развитие саморегуляции подростка в первую очередь связано с желанием быть взрослым, управлять своей жизнью, быть её полноправным хозяином. На деле развитие событий таким образом конечно невозможно и подросток всё ещё остается под присмотром и влиянием родителей. Подростки занимающиеся спортом находятся под контролем тренера. Именно этот контроль и является плодотворной почвой для развития саморегуляции. Подросток начинает самостоятельно оценивать плюсы и минусы своих достижений, делает выводы и сам решает каким образом ему добиться наилучших результатов. Каждый подросток, который профессионально занимается спортом четко для себя понимает, что его успех зависит не только от хорошего уровня физических данных, но и от его психологического состояния. Так как хоть раз пережив, как может показаться нескончаемый период напряжения предстартового состояния и непосредственно минуты соревновательной деятельности в борьбе за первенство, он начинает сознательно понимать, что единственно верный путь к преодолению трудностей связанных с самообладанием – научиться управлять своим эмоциональным состоянием при помощи механизмов саморегуляции. А, для того чтобы добиться желаемого эффекта управления своим эмоциональным состоянием, нужно очень хорошо постараться, приложить массу терпения, старания и труда.

Предстартовое состояние спортсмена – это самый психологически тяжелый период накануне соревнований. У каждого спортсмена данный период протекает по-разному. Кто-то впадает в предстартовую лихорадку, его начинает трясти, вплоть до скачка температуры тела на нервной почве, кто-то наоборот уходит в апатичное состояние и не способен совладать с собой, чтобы включиться в двигательную активность. Перед стартом подросток спортсмен испытывает такие тяжелые ощущения как

тревожность, страх, глубокие переживания. В связи с чем саморегуляция личности является неотъемлемой частью жизни подростка занимающегося спортом, так как саморегуляция – это в первую очередь управление своими психоэмоциональными состояниями. Развитые навыки саморегуляции помогают в преодолении барьера переживаний. Саморегуляция включает в себя различные методы, приводящие возбужденное состояние в норму. Какой именно метод будет действенен более всего, каждый спортсмен выбирает самостоятельно для себя. Число методов самопомощи делят на два вида вербальные и невербальные. Вербальные методы саморегуляции оказывают воздействие на психику человека посредством многократного повторения определенных слов. Рассмотрим основные вербальные методы:

1. Самовнушение – это процесс сознательного воздействия на подсознание, поступление информации в которое происходит посредством органов чувств.

2. Само убеждение – это процесс оказания влияния на собственные установки посредством умственной аналитической деятельности результатом которой являются неопровержимые факты и аргументы.

3. Самоанализ – это процесс проявления внимания к собственной личности, критичной оценки совершаемой деятельности и результатов её достижений, с возможным пересмотром и коррекцией этих действий на будущее.

4. Анализ ситуации – это процесс изучения окружающей обстановки, с осознанной оценкой факторов влияния, а также выявления причин и следствий, посредством которых происходят те или иные изменения.

Невербальные методы оказывают регулирующее воздействие посредством упражнений, направленных на дыхание, на переключение внимания, различные физические упражнения и визуализация.

В условия практического опыта необходимо включать оба вида саморегуляции, так как в данном случае последует наилучший эффект. За приложенными усилиями оказания самопомощи незамедлительно последует результат в виде успокоения, расслабления, восстановления, повышения настроения, трудоспособности. Над развитием самопомощи, посредством методов саморегуляции, тренеры и психологи работают со спортсменами с юных лет. Это неотъемлемая часть тренировочного процесса, без которой невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Дело в том, что для успешного развития саморегуляции у подростков одних тренировок недостаточно. Для начала её зарождения и освоения необходимо чтобы подросток научился мыслить аналитически. Развитию анализа в свою очередь будет способствовать стрессовая ситуация. Именно наличие стрессовой ситуации даёт начало развитию умственной аналитической деятельности подростка. Благодаря анализу подросток научится понимать свои чувства, ощущения, научится давать оценку происходящему вокруг и как следствие данный процесс поспособствует развитию саморегуляции. Также посредством условий стрессовой ситуации у подростка получают развитие такие важные для спортивной деятельности личные черты как уверенность, настойчивость, сознательность.

Аналитическая деятельность подростка является основополагающей на пути к реализации заложенного природой потенциала. Помимо потенциала, каждый отдельно взятый подросток занимающийся спортом имеет свои особенности нервной системы, ни на кого не похожие личные черты, особенности восприятия и темперамента, свой уклад и организация действий, в связи с чем процесс развития саморегуляции для каждого подростка должен проходить с учётом его индивидуальных личностных характеристик.

Таким образом, подростковый возраст является самым тяжёлым в эмоциональном плане для ребенка. В связи с чем польза развития саморегуляции неочевидна. Ведь развитие саморегуляции будет как нельзя лучше способствовать управлению нестабильными эмоциональными состояниями подростка, продиктованными всплесками гормональной системы организма. Это время размышлений, заявлений о собственной значимости, самоопределения и поиска смысла жизни. Именно поэтому подростки, с целью самоутверждения находят для себя досуг и круг референтных лиц по интересам. В нашем случае таким досугом является спорт, а кругом референтных лиц тренер и команда.

1.3 Модель развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств

Достижение главной цели нашего исследования требует последовательности и конкретизации наших действий. В связи с чем нами было разработано «дерево целей».

По мнению В.И. Долговой, метод «дерево целей» – это структурированный иерархический перечень целей организации, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня [Цит. по: 19].

В соответствии с определением подчёркивается значимость каждого отдельно взятого звена иерархической цепи целей. Главным, над всеми стоящим звеном является генеральная цель. Её достижение возможно посредством разветвления на нижестоящие цели, т.е. на те цели, осуществление которых будет способствовать достижению генеральной цели. Далее процесс разветвления на более маленькие цели продолжает свое развитие до тех пор, пока не будут определены последние, они же первые в своем начале от которых будет происходить отсчёт на пути к достижению генеральной цели. Описанный выше процесс имеет название декомпозиция. Каждая цель декомпозиции имеет важное стратегическое

значение. Выпадение одной из них может привести к значительному упущению и как следствие затруднительному осуществлению генеральной цели.

«Дерево целей» исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств представлено ниже на рисунке 1.

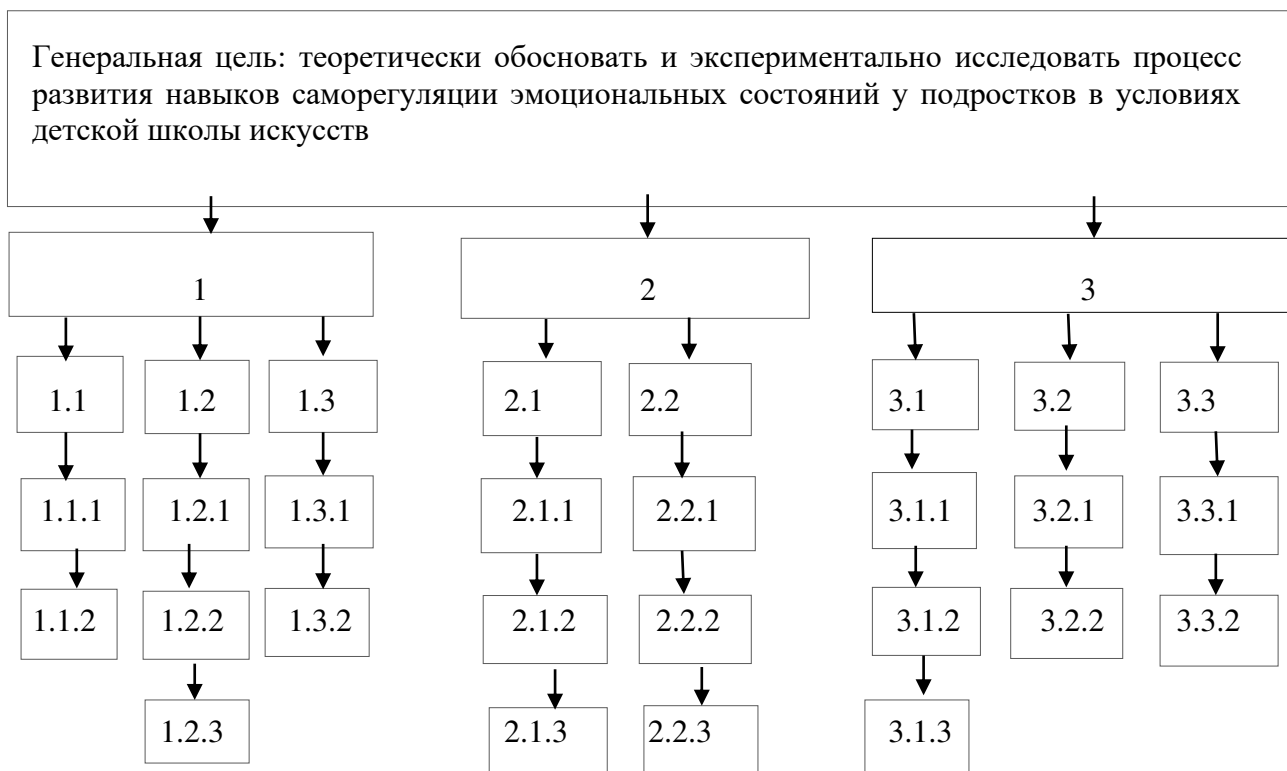


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств

1. Теоретически обосновать проблему саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

1.1. Изучить понятие эмоциональная саморегуляция личности в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Определить понятия «личность» и «эмоции».

1.1.2. Проанализировать понятия «психологическая саморегуляция» и «эмоциональная саморегуляция».

1.2. Выявить возрастные особенности подростков и условия развития их саморегуляции.

1.2.1. Обозначить границы подросткового возраста.

1.2.2. Охарактеризовать психолого-педагогические особенности подросткового возраста.

1.2.3. Рассмотреть условия развития саморегуляции у подростков.

1.3. Обосновать модель исследования уровня развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогического исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков.

1.3.2. Разработать компоненты модели психолого-педагогического исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков.

2. Провести исследование уровня развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

3.1. Разработать и реализовать программу развития навыков саморегуляции у подростков в условиях детской школы искусств.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы развивающей работы.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу развития навыков саморегуляции у подростков в условиях детской школы искусств.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу развития навыков саморегуляции у подростков в условиях детской школы искусств.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

3.2.1. Провести диагностическое исследование уровня развития навыков саморегуляции у подростков после реализации программы.

3.2.2. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения.

3.3.1. Определить последовательность этапов внедрения технологической карты.

3.3.2. Раскрыть содержание этапов технологической карты внедрения результатов исследования в практику.

На основе метода целеполагания мы построили модель исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

Построение и исследование моделей, то есть моделирование, облегчает изучение имеющихся в реальном устройстве свойств и закономерностей. В.И. Долгова дает следующее определение модели: модель – упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средство оперирования [19].

Модель развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств графически

представлена ниже на рисунке 2.

Процесс исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков состоит из четырех этапов:

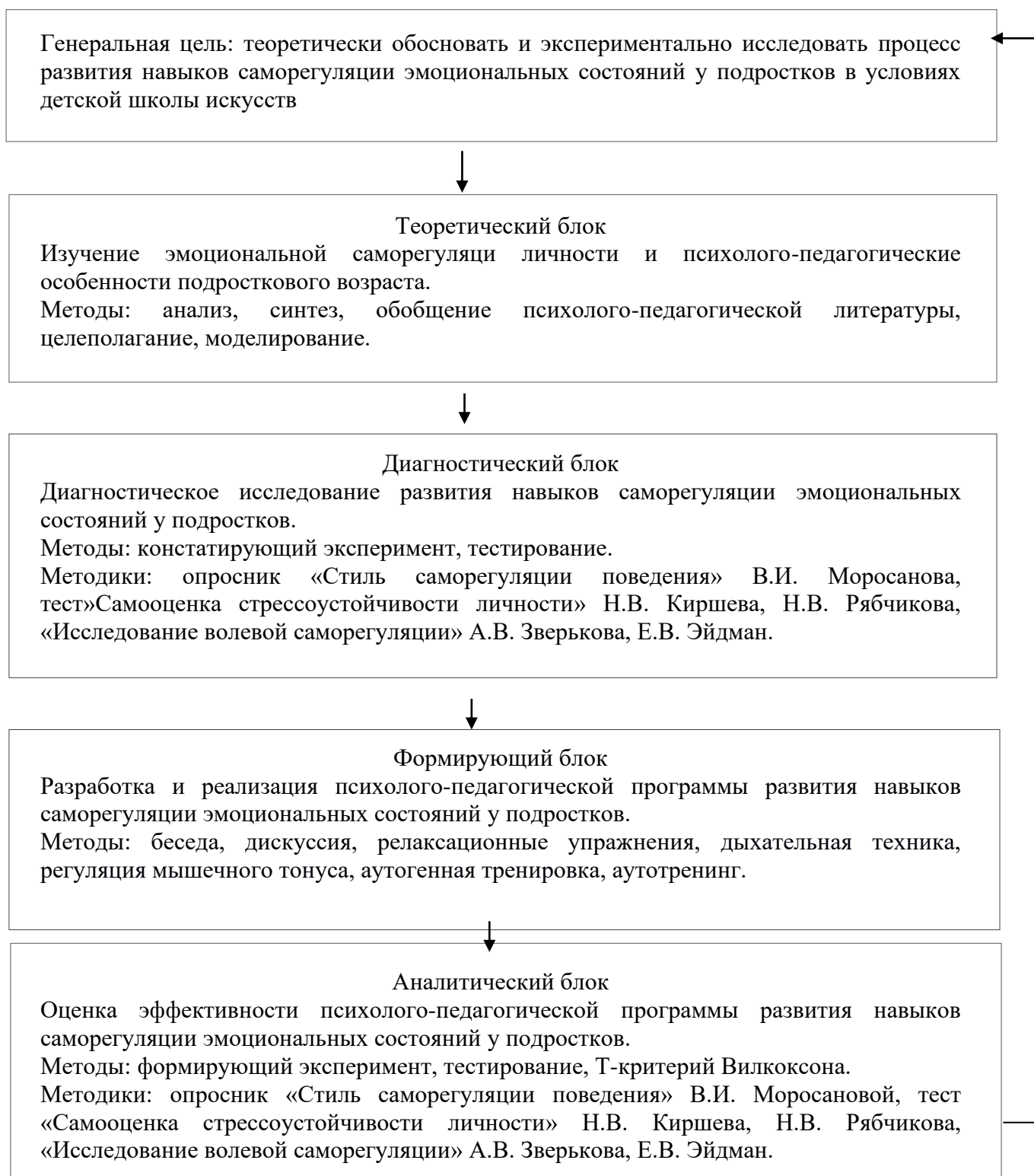


Рисунок 2 – Модель исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств

1. Теоретический этап. На данном этапе проходил подбор и изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Всестороннее изучение проблемы исследования осуществлялось с помощью теоретических методов: анализа, синтеза и обобщения литературы. Был проведен обзор структуры личности и раскрыты понятия «эмоции личности», «психологическая саморегуляция», «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная саморегуляция как свойство личности». Выявлены физиологические и психологические возрастные особенности подростков, а также специфика условий развития их саморегуляции. Для достижения главной цели исследования, создания условий её последовательности и наглядности, было разработано «дерево целей» и модель исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

2. Диагностический этап. Основная задача диагностического этапа заключается в проведении констатирующего эксперимента и получении первичных данных об уровне того или иного диагностируемого процесса, в нашем случае уровня развития саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств. Для проведения данного эксперимента нами были определены этапы исследования, с учётом возрастных особенностей подобраны методы и психодиагностические методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана, представлена выборка исследования. По результатам констатирующего эксперимента были подведены итоги и сделаны выводы о необходимости дальнейшего развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

3. Формирующий этап. На формирующем этапе исследования была разработана и проведена психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств. Программа создана с целью развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков. Для достижения данной цели подросткам был представлен теоретический курс, на котором они познакомились с понятием саморегуляции и двумя её видами самопомощи: вербальным и невербальным. Каждый вид включает ряд своих методов. К вербальным методам саморегуляции относятся: самовнушение, само убеждение, самоанализ и анализ ситуации. К невербальным: упражнения, направленные на управление дыханием, мышечным тонусом, переключение внимания, визуализация. Также был проведён практический обучающий курс. Практические занятия проходили отдельно с каждой группой по семь человек в условиях спортивной подготовки, где были отработаны оба вида саморегуляции. В практические занятия были включены аутотренинги, различные игры. В том числе был осуществлен процесс релаксации с помощью визуального представления образов. С целью достижения наилучшего результата работа с подростками проводилась комплексно посредством включения в программу обоих видов саморегуляции.

4. Аналитический этап. На данном этапе исследования подводились итоги продуктивности реализованной психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств. В связи с чем, посредством повторной диагностики с использованием тех же методик и метода математической обработки данных Т-критерия Вилкоксона, был проведен сравнительный анализ результативности программы.

Были сделаны выводы о плодотворном влиянии психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний на подростков. С целью внедрения программы в

процесс обучения и наглядного руководства к действию была разработана технологическая карта. Также были разработаны практические рекомендации тренеру и родителям.

Таким образом, созданная нами модель является наглядной опорой последовательности поэтапных действий, благодаря которой достижение главной цели будет максимально конкретизированным и целостным процессом.

Созданная нами модель, включает в себя теоретический, диагностический, формирующий и аналитический этапы, обеспечивает целостность процесса исследования развития саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

Выводы по главе 1

Эмоциональная саморегуляция – это способность человека посредством разума и силы воли направлять собственные эмоции в русло равновесия и душевного спокойствия. Владея специальными компетенциями саморегуляции, человек всегда сможет оказать себе психологическую поддержку и сохранить необходимые для своей жизнедеятельности физические, психологические и энергетические ресурсы.

Подростковый возраст является самым тяжёлым в эмоциональном плане для ребенка. В связи с чем польза развития саморегуляции неопределима. Ведь развитие саморегуляции будет как нельзя лучше способствовать управлению нестабильными эмоциональными состояниями подростка, продиктованными всплесками гормональной системы организма. Это время размышлений, заявлений о собственной значимости, самоопределения и поиска смысла жизни. Именно поэтому подростки, с целью самоутверждения находят для себя досуг и круг

референтных лиц по интересам. В нашем случае таким досугом является спорт, а кругом референтных лиц тренер и команда.

Тренировочный процесс оказывает оздоравливающее, положительное влияние на подростков, но для того, чтобы, добиться высоких спортивных результатов, необходимо развивать в себе способность самоорганизации и самоуправления, т.е. саморегуляции.

Значимым условием развития саморегуляции является хороший уровень умственной, аналитической деятельности подростка. Анализ собственного эмоционального состояния включается в работу исключительно в условиях деятельности, обусловленной повышенным напряжением. Именно условия напряжения и непонимания истинных причин происходящего, являются ключом к развитию умственной аналитической деятельности подростка, посредством работы которой включаются эмоциональные механизмы, реализующие процесс саморегуляции.

Саморегуляция является неотъемлемой частью жизни подростка, занимающегося спортом, так как в первую очередь это способ управления своими психоэмоциональными состояниями. Саморегуляция включает в себя различные методы, приводящие возбужденное состояние в норму. Число методов самопомощи делят на два вида вербальные и невербальные. Вербальные методы саморегуляции оказывают воздействие на психику посредством многократного повторения определенных слов. К данным методам относят самовнушение, само убеждение, самоанализ и анализ ситуации. Невербальные методы оказывают регулирующее воздействие посредством упражнений, направленных на дыхание, на переключение внимания, различные физические упражнения и визуализация. В условия практического опыта необходимо включать оба вида саморегуляции, так как в данном случае последует наилучший эффект.

Созданная нами модель является наглядной опорой последовательности поэтапных действий, благодаря которой достижение

главной цели будет максимально конкретизированным и целостным процессом.

Таким образом было доказано, что реализация разработанной нами модели обеспечивает целостность процесса исследования саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств происходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: были обозначены объект, предмет, цель и задачи исследования. Определена проблема исследования. Осуществлен подбор и изучение литературы отечественных и зарубежных исследователей по проблеме саморегуляции эмоциональных состояний у подростков. Сформулирована гипотеза. С целью конкретизации и последовательности выполнения было разработано «дерево целей» и модель развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

2. Опытно-экспериментальный этап: была определена и описана выборка. С учётом возрастных особенностей были подобраны методы и психодиагностические методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана. Проведена диагностика на констатирующем этапе исследования и получены первичные результаты. На основании первичных результатов и сделанных выводов была разработана и проведена психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

3. Контрольно-обобщающий этап: посредством повторной диагностики, с использованием тех же методик и метода математической обработки данных Т-критерия Вилкоксона был проведён сравнительный

анализ результатов опытно-экспериментального исследования до и после проведения программы. Получила свое подтверждение гипотеза исследования. Разработаны технологическая карта внедрения, рекомендации тренеру и родителям.

Для проверки гипотезы в исследовании были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение научной литературы по теме исследования, целеполагание и моделирование.

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

3. Психодиагностические: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана.

Анализ – это мысленное расчленение предмета или явления на образующие их части, т.е. выделение в них отдельных частей, признаков и свойств.

Синтез – это мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое. Анализ и синтез неразрывно связаны, находятся в единстве друг с другом в процессе познания.

Анализ научной литературы – метод научного исследования, который предполагает умственное или фактическое разделение целой части (процессов, свойств и т.д.), осуществляющееся в процессе познания или предметной деятельности. Работа с научной литературой заключается в составлении библиографического списка источников, использованных в исследовании в связи с выбранной темой; выделение главных идей и положений работ, реферирование и изложение основного содержания работ по общей тематике [36].

Обобщение – результат умственной деятельности, выявление общих черт и качеств явлений реальности. Это когнитивный процесс, который

приводит к обособлению и установлению относительно устойчивых свойств внешнего мира [36].

Целеполагание – представляет собой процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора наиболее предпочтительных, оно неразрывно связано с планированием, формированием модели средств достижения целей и последовательности их применения [19].

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [19].

Теоретический анализ, синтез, обобщение научной литературы включает в себя поиск необходимых научных и методических работ, статей, литературных источников, ресурсов сети интернет, необходимых для проведения исследования.

Эксперимент – опыт, который проводится в специальных условиях для получения новых научных психологических знаний за счет целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемых. В педагогике и психологии эксперимент используется в качестве основного метода научного познания, который в контролируемых и управляемых условиях позволяет исследовать явления действительности. Эксперимент в психолого-педагогическом исследовании направлен на выявление изменений в поведении человека при планомерном манипулировании определяющими поведением факторами [3].

Констатирующий эксперимент – изучение некоторых психологических феноменов в определенной выборке, не используя дополнительного воздействия на нее. В рамках констатирующего эксперимента анализируются различия и взаимосвязи психологических показателей. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [3].

В отличие от формирующего эксперимента у констатирующего иные цели. В констатирующем эксперименте главной целью выступает фиксация изменений, которые происходят с зависимыми переменными, а не влияние на них, как в формирующем.

Эксперимент становится констатирующим, когда исследователь своей задачей ставит выявление наличного состояния уровня сформированности того или иного свойства, параметра. То есть, выявляется актуальный уровень развития изучаемого свойства у одного или нескольких испытуемых. В результате исследователь получает первичный материал для формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент – целенаправленное воздействие на испытуемого (испытуемых) с целью создания, выработки определенных качеств, умений [3].

Методы психодиагностики – частные или специальные методы, которые, направлены на диагностику свойств и качеств личности.

Тестирование – психодиагностический метод, использующий стандартизированные вопросы и задания с определенной шкалой. Данный метод используется для стандартного измерения индивидуальных различий. Процесс тестирования заключается в том, что испытуемый выполняет определенную деятельность (отвечает на вопросы, рисует, решает задания и т.д.), которую предполагает выбранная методика. На основании обработки результатов исследователь делает вывод о наличии, особенностях и уровне развития тех или иных исследуемых свойств и качеств испытуемого [3].

Достоинствами данного метода можно считать стандартизированность условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальную трудность заданий и надежность результатов.

С целью изучения уровня развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков на этапе эмпирического

исследования были использованы стандартизированные психодиагностические методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана.

Далее будет приведена характеристика используемых в исследовании психодиагностических методик.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (полное описание методики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Цель: диагностировать развитие индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляции личностных свойств гибкости и самостоятельности.

Методика включает 46 утверждений, построенных в свободной форме с опорой на житейские ситуации, не имеющие отношение к особенностям какой-либо определенной сфере деятельности человека. В связи с чем может быть использована в различных практических целях, где требуется освоение новых профессиональных задач, успешность решения которых зависит от наличия субъективных регуляторных свойств и процессов психики личности.

Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова (полное описание методики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Цель: измерить уровень стрессоустойчивости личности.

Тест содержит 18 утверждений, направленных на измерение актуального уровня притязаний к самому себе, обусловленного эмоциональным состоянием испытуемого. Важным условием прохождения теста является искренность испытуемого. От искренности ответов зависит максимальная точность определения его уровня стрессоустойчивости. Значимость уровня стрессоустойчивости обусловлена спокойствием

психического состояния человека, являющегося гарантией крепкого здоровья и продуктивности жизнедеятельности человека.

«Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана (полное описание методики см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Цель: исследовать уровень развития волевой саморегуляции.

Тест содержит 30 утверждений, ответы на которые подразумевают выявление у испытуемого наличия определенного уровня воли, а также наличие такой черты характера как настойчивость и необходимого для жизни качества самообладания.

Таким образом, исследование развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств происходило в три этапа. На первом этапе (поисково-подготовительном) были обозначены объект, предмет, цель и задачи исследования. Осуществлен подбор и изучение литературы по проблеме исследования. Сформулирована гипотеза. Разработано «дерево целей» и модель развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств. На втором этапе (опытно-экспериментальном) была охарактеризована выборка. Подобраны методы и психодиагностические методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана. Проведена диагностика на констатирующем этапе исследования и получены первичные результаты. На основании полученных результатов была разработана и реализована психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств. На третьем этапе (контрольно-обобщающем) посредством повторной диагностики, с использованием тех же методик и метода математической обработки данных Т-критерия Вилкоксона был проведён сравнительный анализ результатов опытно-экспериментального

исследования до и после проведения программы. Была доказана гипотеза исследования. Разработаны технологическая карта внедрения, рекомендации тренеру и родителям.

Для проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ, синтез, обобщение научной литературы, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование), психодиагностические (опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана), математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств было проведено в феврале 2023 г. на базе Челябинский государственный институт культуры, подразделение Детская школа искусств, хореографическое отделение спортивной направленности по видам подготовки: атлетическая гимнастика, легкая атлетика и аэробика.

Учащиеся данного отделения, будущие студенты Челябинского государственного института культуры, хореографического факультета, кафедры физической культуры. В дальнейшем будущие преподаватели по общей физической подготовке, тренеры по атлетической гимнастике, лёгкой атлетике и аэробике.

Хореографическое отделение спортивной направленности имеет оснащённый специальными атрибутами для поддержания физической формы зал. А также большой спортивный зал для проведения многочасовых тренировок по подготовки к предстоящим соревнованиям.

Учащиеся детской школы искусств входят в состав сборной команды института. Сборная института под руководством преподавателей кафедры физической культуры принимает активное участие в общерайонных, общегородских и межрегиональных соревнованиях. На протяжении многих лет сборная спортсменов по легкой атлетике занимает лидирующие места среди других вузов нашего города. В том числе имеет высокие награды сборная команда по степ-аэробике. Они стали Чемпионом мира 2016 года в Вене, Чемпионом Европы 2018 г. в Карловых Варах, Чемпионом России в 2021 г.

Многократный победитель городских, областных чемпионатов в составе сборной команды по фитнес-аэробике является неизменным бронзовым призером чемпионата Уральского федерального округа и серебряным призером Этапа Кубка России.

В исследовании приняли участие 10 юношей и 18 девушек. Испытуемые в возрасте 12-15 лет.

С подростками проводилось вводное занятие, на котором была представлена тема и цель исследования. Предложение принять участие в исследовании вызвало неподдельный интерес у подростков. 28 подростков из 35 с удовольствием дали согласие на прохождение диагностики и практического курса обучения. Остальные остались к предложению равнодушными. Участники принимали активное участие в эксперименте, внимательно слушали, соблюдали все требования экспериментатора и давали обратную связь.

На констатирующем этапе исследования развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств проводилась диагностика посредством следующих методик: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана. По методике «Стиль саморегуляции

поведения» В.И. Моросановой получены следующие результаты представленные ниже на рисунке 3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.1).

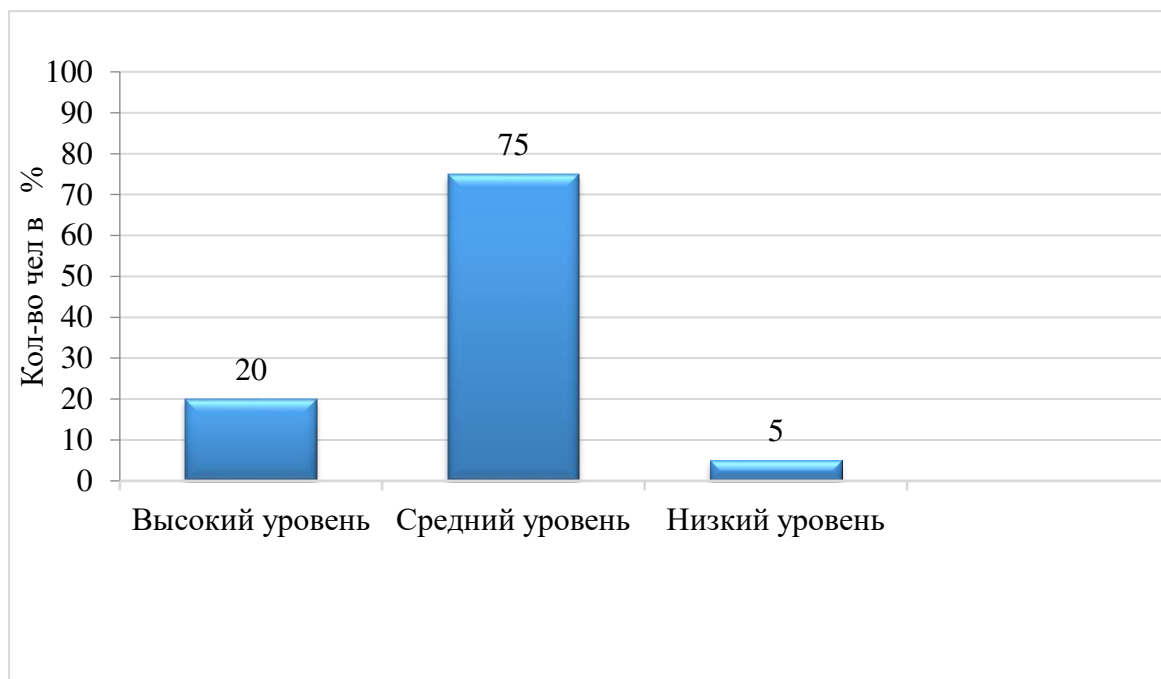


Рисунок 3 – Результаты диагностики общего уровня развития саморегуляции подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Проведенный анализ диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой показал, что общий уровень развития

саморегуляции наблюдается высокий у 6 учащихся, что составляет 20 %, уровень развития саморегуляции у подростков средний, наблюдается и преобладает у 20 учащихся, что составляет 75 %. Произвольная активность данных участников имеет значительно хороший уровень, что определяется осознанностью совершаемых действий и взаимосвязанностью протыкаемых регуляторных процессов психики. Для них характерна самостоятельность и адекватность в оценке происходящих, под час меняющихся вокруг событий. Им свойственно проявление гибкости и построение плана действий, а также умение противостоять влиянию собственным личностным особенностям характера, сложение которого обусловлено взаимодействием темперамента и восприятия окружающего

мира, оказывающим препятствие на пути к достижению цели. У 2-х учащихся общий уровень развития саморегуляции наблюдается низкий, что составило 5 %. У учащихся с низкими показателями плохо сформирована эмоционально-волевая сфера. В связи с этим, достаточная осознанность происходящих событий им не свойственна. Данные учащиеся в большей мере зависимы от мнения окружающих людей, и как следствие неспособны ставить цель и формировать план своих действий. Соответственно, освоение новых видов деятельности на практике, им дается гораздо сложнее, чем учащимся с высокими и средними показателями.

Далее мы проведем диагностику индивидуального стиля саморегуляции, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости и самостоятельности.

По методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой получены следующие результаты представленные ниже на рисунке 4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.1).

Итак, мы видим, что в данной выборке преобладает процент учащихся, у которых доминируют основные процессы саморегуляции: «моделирование» 20 % (6 учащихся) и «гибкость» 20 % (6 учащихся). Выборка с индивидуальным стилем саморегуляции по показателю «моделирование» способна уделять внимание условиям, благодаря которым достижение успеха не заставит себя ждать как в ситуации событий, происходящих сейчас, так и с перспективой видения на будущее. При необходимости, эти условия способны корректировать и менять. Также имеет оперативную особенность включаться в ситуацию какого-либо процесса: учебного, спортивного и т.д. В условиях напряженной обстановки, оказанного давления ориентацию не теряют, успешно адаптируются. В случае необходимости способны выбрать безошибочную тактику.

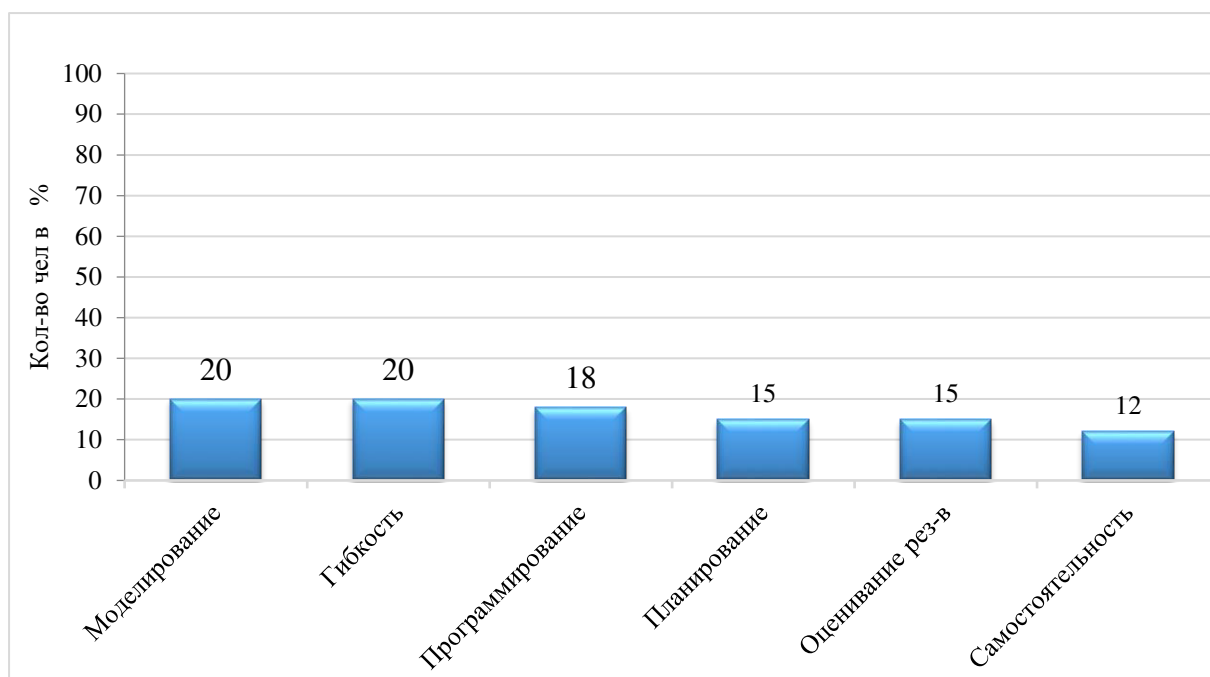


Рисунок 4 – Результаты диагностики индивидуального стиля саморегуляции подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

При этом слабым звеном является неспособность заблаговременно создать программу собственных действий, что компенсируется легкостью приспособления к условиям ситуации.

Выборка с индивидуальным стилем саморегуляции по показателю «гибкость» отличается развитой регуляторной гибкостью, т.е. в условиях меняющейся внешней и внутренней ситуации способны перестраивать систему саморегуляции, с легкостью меняют план действий и поведение, в процессе деятельности способны оперативно дать оценку значимым моментам, повлёкшим за собой отклонения от цели достижения и перестроить программу действий. Гибкое, адекватное реагирование даёт возможность совершенно точно давать отчет происходящим событиям и благополучно реализовывать поставленную цель в ситуации риска.

Вторым по выраженности является процесс «программирования», ему отдают предпочтение 18 % (5 учащихся). У данных учащихся сформирована уникальная способность самостоятельно создавать развернутые программы своих действий. Учёт деталей в процессе

построения программ их сильная сторона. Созданные программы носят постоянный характер, но в случае сопутствующих изменений или отсутствия положительных результатов способны вносить коррективы. Их слабая сторона заключается в отсутствии адаптации в условиях быстро меняющейся обстановки. Но данный недостаток их регуляторного стиля компенсируется за счет особенностей звена программирования.

В равной степени диагностировался индивидуальный стиль саморегуляции по показателям «планирование» 15 % (4 учащихся) и «оценивание результатов» 15 % (4 учащихся).

Выборка учащихся, набравшая высокий процент по показателю «планирование» предрасположена к самостоятельному, осознанному планированию своей деятельности. По своей сути созданный план действий является реалистичным, выстроен с учетом последовательности совершаемых действий, а также с учетом деталей, необходимых для достижения цели. Учащиеся данной выборки способны самостоятельно выдвигать цели и удерживать их до момента достижения результата. Слабая сторона данных учащихся испытывает трудности с ориентацией в быстро меняющемся процессе какой-либо деятельности или обучения. В условиях непредсказуемых обстоятельств не проявляют должного внимания к замечаниям и наставлениям преподавателей.

Индивидуальный стиль саморегуляции по показателю «оценивание результатов» характеризует данную выборку учащихся как адекватно дающих оценку себе, своему поведению, а также результатам своей деятельности. В соответствии с адекватностью собственной самооценки, устойчивости личных критериев, способны спрогнозировать показатели успешности или не успешности будущих достижений. Данные учащиеся имеют способность видеть и оценивать истинные причины оказывающие препятствие к достижению цели, а также проявляют гибкость в условиях меняющейся обстановки. Слабой стороной данного стиля саморегуляции является невозможность построения программ действий. Компенсация

происходит посредством оценки и отработки до тех пор, пока не будет достигнут планируемый результат.

В наименьшей степени испытуемые выбирают процесс «самостоятельность» 12 % (3 учащихся). В результате тестирования, учащиеся набравшие хороший процент и попавшие в категорию по данной шкале отличаются развитой регуляцией психики. Они являются автономными, т.е. независимыми от кого или чего-либо. Имеют развитую способность определять и выдвигать цель, разрабатывать план действий по осуществлению своей деятельности. В том числе обладают навыками организации собственного труда, осуществляя сопутствующий анализ и контроль результатов своей деятельности.

По методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова были получены следующие результаты представленные ниже на рисунке 5 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.2).

Проведенный анализ диагностики по методике Н.В. Киршева и Н.В. Рябчикова показал, что у 30 % (8 учащихся) уровень самооценки стрессоустойчивости высокий. Учащиеся с высоким показателем по данной шкале владеют собой в достаточной мере, им свойственно восстанавливаться и восполнять свой энергетический баланс. События жизни повлекшие за собой переживания воспринимают как урок жизни, благодаря чему, посредством адекватной самооценки и собственной значимости, проявляют свои сильные стороны и быстро приводят в норму свое психическое состояние. Уровень самооценки стрессоустойчивости средний наблюдается у 55 % (16 учащихся). Данные учащиеся имеют хороший уровень самосознания, благодаря чему оказывают регулирующее воздействие на свою нервную систему, посредством специальных компетенций, обеспечивающих включение защитных систем организма и как следствие полное восстановление и спокойствие.

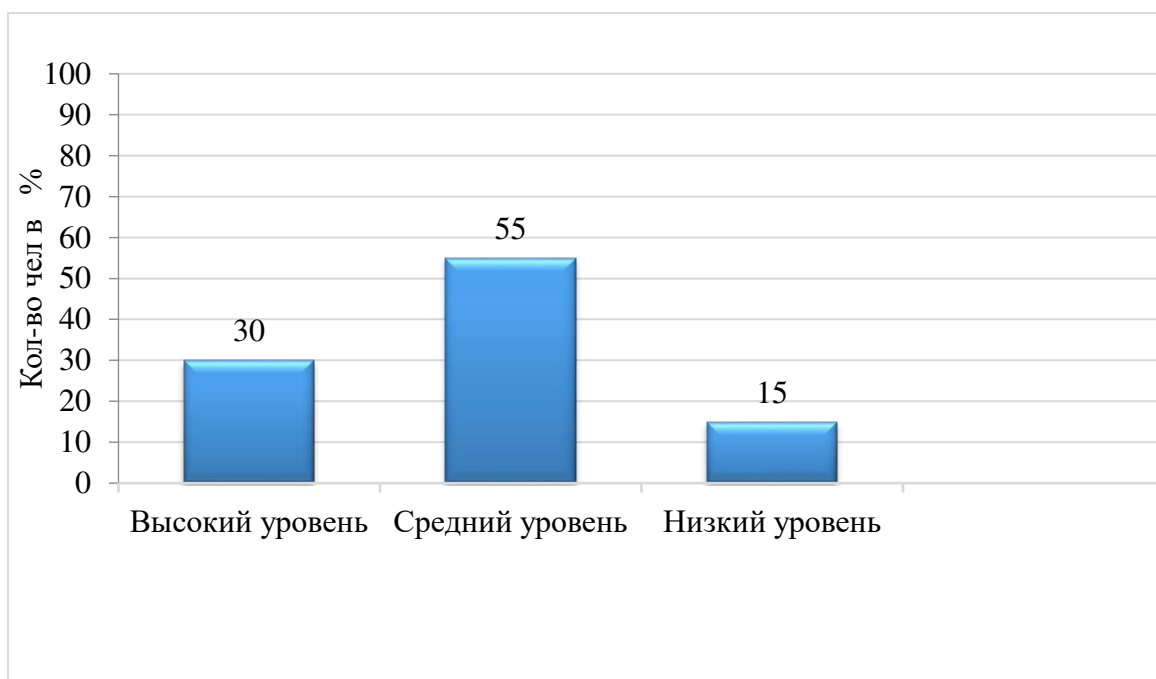


Рисунок 5 – Результаты диагностики самооценки стрессоустойчивости подростков по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова

И лишь 15 % (4 учащихся) показали низкий уровень стрессоустойчивости. Обладатель этого уровня несмотря на сильное нервное напряжение, с которым ему тяжело справиться в меру слабой нервной системы, способен правильно оценивать окружающую обстановку и принять верное решение.

По методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана были получены следующие результаты представленные ниже на рисунке 6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.3).

Проведенный анализ диагностики по методике А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана показал, что 25 % (7 учащихся) имеют высокий уровень волевой саморегуляции, 60 % (17 учащихся) имеют средний уровень волевой саморегуляции. Показатель данной группы принадлежит самостоятельным, зрелым личностям, обладающим внутренней свободой и независимостью.

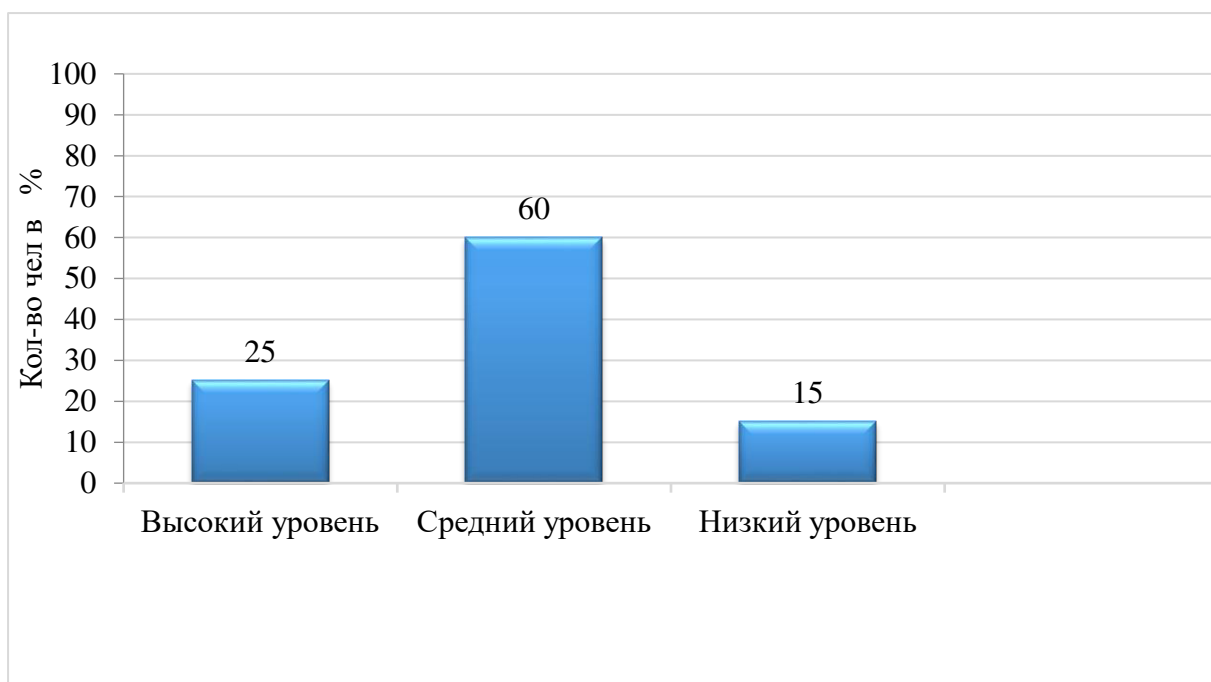


Рисунок 6 – Результаты диагностики волевой саморегуляции подростков по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана

В целом они уверены в себе, спокойны, их взгляды на жизнь реалистичны. Данные учащиеся хорошо понимают свои желания, целенаправленно идут к их осуществлению, при этом рационально распределяют свои силы и осуществляют контроль над процессом. В связи с ярко выраженной тенденцией к самоконтролю, им свойственно внутреннее напряжение и страх допустить малейший промах или спонтанность. Уровень волевой саморегуляции подростков низкий, наблюдается у 15 % (4 учащихся). Этот уровень свойственен неуверенным в себе людям, с чувствительной и ранимой психикой. Самоанализом владеют на слабом уровне, а также не являются способными к труду, требующему вложения сил и высокой активности. В отношениях с людьми проявляют необязательность и вспыльчивость характера, что может быть обусловлено незрелостью либо утонченностью натуры.

Далее рассмотрим результаты диагностики индекса настойчивости по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова,

Е.В. Эйсмана представленные на рисунке 7 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблице 2.3).

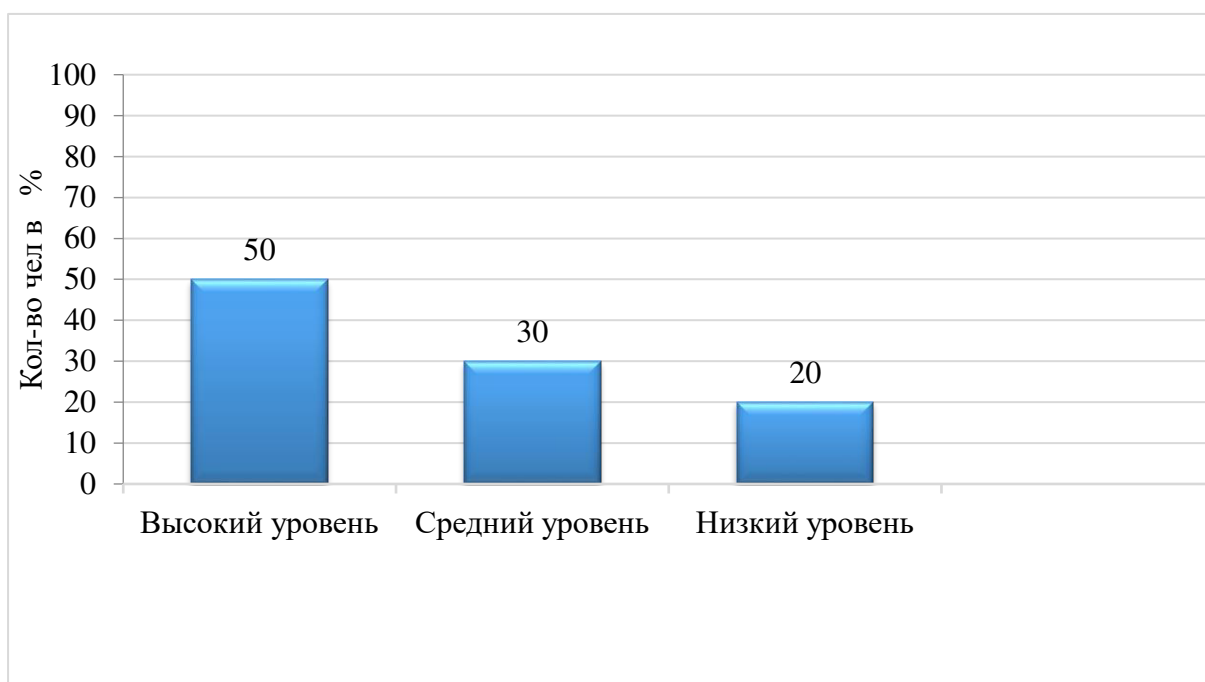


Рисунок 7 – Результаты диагностики индекса настойчивости подростков по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана

Проведенный анализ диагностики индекса настойчивости по методике А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана показал, что 50 % (14 учащихся) имеют высокий уровень настойчивости, 30 % (8 учащихся) имеют средний уровень настойчивости. Хороший уровень данной шкалы свидетельствует об обладателях трудолюбивых, уверенных в себе, которые всегда доводят начатое дело до конца. Они никогда не отступают от норм закона и полностью подчиняются им. В отношениях с людьми отстаивают свое мнение, гибкость не проявляют. Уровень настойчивости подростков низкий, наблюдается у 20 % (6 учащихся). Низкие показатели по этой шкале говорят о слабости как физической, так и моральной. Для данных учащихся характерна низкая работоспособность и отсутствие последовательности в своих поступках. Неуверенность в собственных силах, повышенная чувствительность и импульсивность свидетельствуют об отсутствии выраженного самообладания, что находит компенсацию в

труде, требующем творческого полета мысли и изобретательности. К закону и социальным нормам относятся свободно и безответственно.

Далее рассмотрим результаты диагностики индекса самообладания по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана представленные на рисунке 8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблице 2.3).

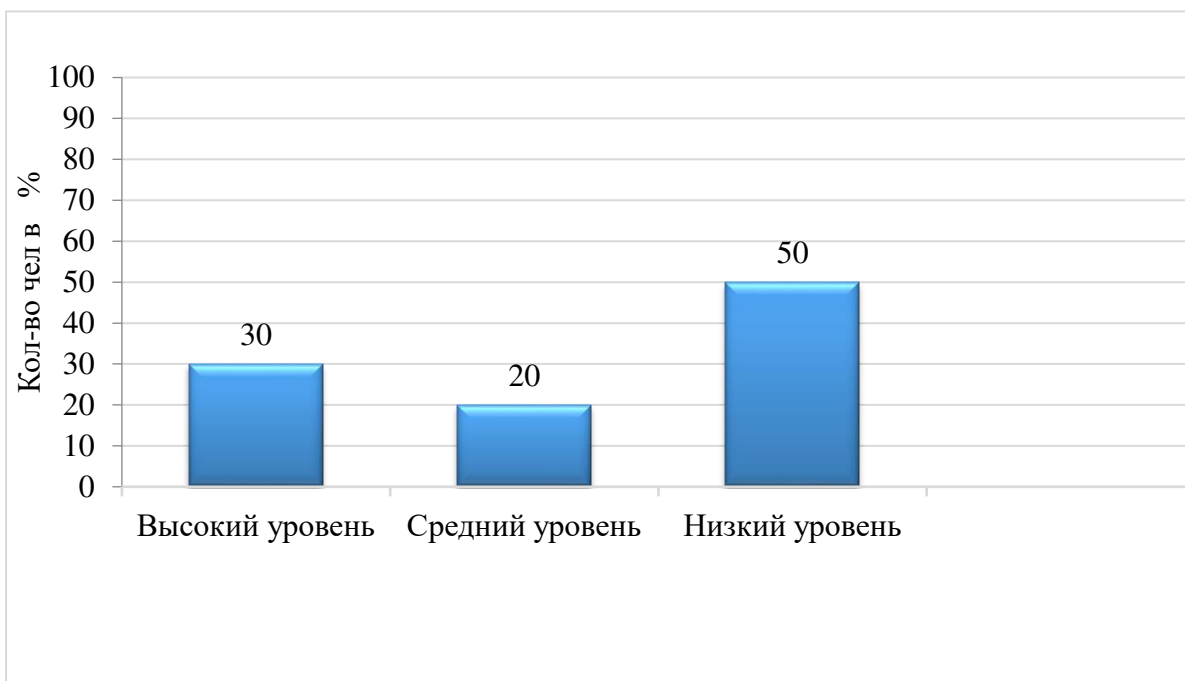


Рисунок 8 – Результаты диагностики индекса самообладания подростков по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана

Проведенный анализ диагностики индекса самообладания по методике А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана показал высокий уровень самообладания у 30 % (8 учащихся), средний уровень у 20 % (6 учащихся). Данные показатели отражают хороший уровень контроля над собственными эмоциями, что характеризует учащихся как людей, хорошо владеющих собой. Им свойственно спокойствие и уверенность в собственных силах, благодаря чему они не испытывают страх перед неожиданностью. Им свойственна свобода мысли в сочетании с проявлением творческих способностей в труде.

Высокий уровень самоконтроля, является побочным, приводящим к постоянному чувству напряжения и утомления. Низкий уровень самообладания диагностировался у 50 % (14 учащихся), что свидетельствует о том, что самообладание для учащихся является самым трудным. Им свойственна импульсивность, сопровождающаяся обидчивостью и желанием придерживаться старых норм и правил. Данное сочетание способствует уходу в себя, отсутствию внутреннего конфликта. Для выхода из него требуется желание к достижению новых открытий, что в свою очередь будет содействовать образованию внутренней свободы личности и как следствие самообладанию. Данное качество не является заложенным природой. Оно требует стремления и работы над собой.

Таким образом, исследование проходило на базе Челябинского государственного института культуры, отделение спортивной направленности по видам подготовки: атлетическая гимнастика, лёгкая атлетика и аэробика. Выборку представили подростки: 10 юношей и 18 девушек, в возрасте 12-15 лет.

Проведенный анализ первичной диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой показал, что преобладающий уровень развития навыков саморегуляции у подростков средний, наблюдается у 75 % (20 учащихся).

Выводы по главе 2

Исследование происходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств проводилось с использованием следующих методов и методик: теоретические (анализ, синтез, обобщение научной литературы, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование), психодиагностические (опросник «Стиль

саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана.

Проведенный анализ первичной диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой показал, что преобладающий уровень развития навыков саморегуляции у подростков средний, наблюдается у 75 % (20 учащихся). Произвольная активность данных участников имеет значительно хороший уровень, что определяется осознанностью совершаемых действий и взаимосвязанностью протыкаемых регуляторных процессов психики.

Результаты диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой показали, что преобладающими процессами индивидуального стиля саморегуляции являются «моделирование» (20 %) и «гибкость» (20 %). Эта группа учащихся относится к оперативному стилю саморегуляции, которая имеет оперативную особенность включаться в ситуацию какого-либо процесса: учебного, спортивного и т.д. В условиях напряженной обстановки, оказанного давления ориентацию не теряют, успешно адаптируются. В случае необходимости способны выбрать безошибочную тактику.

Проведенный анализ первичной диагностики по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова показал, что преобладающий уровень самооценки стрессоустойчивости средний, наблюдается у 55 % (16 учащихся). Данные учащиеся имеют хороший уровень самосознания, благодаря чему оказывают регулирующее воздействие на свою нервную систему, посредством специальных компетенций, обеспечивающих включение защитных систем организма и как следствие полное восстановление и спокойствие.

Проведенный анализ первичной диагностики по методике А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана показал, что преобладающий уровень

волевой саморегуляции средний, наблюдается у 60 % (17 учащихся). Показатель данной группы принадлежит зрелым личностям, обладающим внутренней свободой и независимостью. В целом они уверены в себе, спокойны, их взгляды на жизнь реалистичны. Данные учащиеся хорошо понимают свои желания, целенаправленно идут к их осуществлению, при этом рационально распределяют свои силы и осуществляют контроль над процессом.

Проведенный анализ первичной диагностики индекса настойчивости по методике А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана показал, что преобладающий уровень индекса настойчивости средний, наблюдается у 30 % (8 учащихся). Средний уровень данной шкалы свидетельствует об обладателях трудолюбивых, уверенных в себе, которые всегда доводят начатое дело до конца. Они никогда не отступают от норм закона и полностью подчиняются им. В отношениях с людьми отстаивают свое мнение, гибкость не проявляют.

Проведенный анализ первичной диагностики индекса самообладания по методике А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана показал, что преобладающий уровень индекса самообладания средний, наблюдается у 20 % (6 учащихся). Данные показатели отражают хороший уровень контроля над собственными эмоциями. Им свойственно спокойствие и уверенность в собственных силах, благодаря чему они не испытывают страх перед неожиданностью. Им свойственна свобода мысли в сочетании с проявлением творческих способностей в труде.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ

3.1 Психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств

Программа развития саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

Саморегуляция – это свойство, обладание которым предоставит подросткам наилучшие возможности достижения успеха в спортивной деятельности. Данная программа будет полезным практическим пособием для педагогов-психологов осуществляющих сопровождение подростков спортсменов.

Цель программы: развить навыки саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

Задачи:

1. Познакомить участников программы с теоретическими аспектами саморегуляции.
2. Обучить способам снятия напряжения и усталости.
3. Отработать навыки владения способами саморегуляции.
4. Развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций;
5. Помочь участникам научиться видеть неблагоприятные жизненные ситуации позитивно.

Участники: подростки, в возрасте 12-15 лет.

Методы и методики: беседа, дискуссия, мини-лекция, дыхательная техника, регуляция мышечного тонуса, аутогенная тренировка (с

использованием записи звуков природы, музыки для релаксации), также игры (словесные, подвижные), арт-терапия.

Срок реализации программы: Февраль – апрель (2,5 месяца; 10 ак. часов).

На этапе психолого-педагогической работы с обучающимися спортивного отделения было проведено 10 занятий. Количество занятий в неделю и время их проведения – 1 занятие по 50 минут.

Форма проведения: групповая.

Необходимое оборудование: литература для знакомства с теоретическими аспектами саморегуляции; организация пространства, в котором будут проходить запланированные мероприятия, не только лекционного характера, но и практического (тренинги, упражнения).

Структура программы:

1. Вводная часть (Теоретический урок. Знакомство участников с понятием саморегуляции, её видов и методов).

2. Основная часть (формирование и развитие навыков саморегуляции).

3. Заключительная часть (рефлексия, анализ результатов, сбор обратной связи, подведение итогов работы).

Содержание программы:

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

Занятие 1. (50 мин.)

Цель занятия – познакомить участников программы с теоретическими аспектами саморегуляции и первым способом снятия психического напряжения, посредством управления дыхания.

Упражнение 1. «Здравствуйте, мое настроение цвета».

Цель – доброжелательно друг с другом поздороваться и понять настроение каждого участника тренинга.

Мини-лекция 2. «Что же такое саморегуляция?».

Цель – раскрыть определение и рассказать о значимости саморегуляции в спортивной деятельности учащихся, познакомить со способами саморегуляции помогающими снять напряжение и усталость.

Упражнение 3. «Дыхание»

Цель – научить участников дыханию, способствующему физическому и душевному успокоению.

Упражнение 4. «Свеча»

Цель – посредством упражнения многократного выдоха нормализовать душевное равновесие.

Рефлексия.

Занятие 2 (50 мин.)

Цель: познакомить учащихся с такими методами саморегуляции как управление дыханием с тонизирующим и успокаивающим эффектом, освоить данные методы на практике.

Упражнение 1. «Здравствуйте, мое настроение цвета...»

Цель – доброжелательно друг с другом поздороваться и понять настроение каждого участника тренинга.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом:

Упражнение 2. «Замок»

Цель – почувствовать прилив сил и бодрости.

Упражнение 3. «Ха-дыхание»

Цель – прочувствовать как посредством упражнения организм способен быстро прийти в тонус.

Упражнение 4. «Яблоки»

Цель – освоить упражнение, способствующее повышению настроения.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом:

Упражнение 5. «Отдых»

Цель – нормализовать дыхание с целью успокоиться.

Упражнение 7. «Передышка»

Цель – высвободить дыхание с целью расслабления.

Рефлексия.

Занятие 3. (50 мин.)

Цель – развитие коммуникативных способностей у участников тренинга.

Упражнение 1. «Здравствуй, мое настроение цвета...»

Цель – доброжелательно друг с другом поздороваться и понять настроение каждого участника тренинга.

Упражнение 2. «Назови себя».

Цель – поздороваться и представиться именем ласковым и стать немного ближе к участникам.

Упражнение 3. «Расскажи о себе»

Цель – стать более открытым, не бояться говорить о себе и научиться слушать других.

Рефлексия.

Занятие 4. (50 мин.)

Цель – провести игры, способствующие сближению учащихся друг с другом.

Упражнение 1 «Меняются местами те, кто...».

Цель – игра с целью лучше узнать друг с друга.

Упражнение 2 «Угадай кто это?».

Цель – узнать о каком участнике идёт речь, посредством прослушивания характеристики, составленной каждым на самого себя.

Упражнение 3 «Рука в руке»

Цель – в процессе игры способствовать сплочению подростков друг к другу.

Рефлексия.

Занятие 5. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством управления мышечными зажимами (релаксация).

Упражнение 1. «Релакс для тела»

Цель – отработать на практике упражнения по устранению напряжения мышечных групп нашего организма и как следствие достичь состояния

полного расслабления тела.

Дискуссия 2. «Прочувствуй в каком органе твоего тела осталось напряжение?»

Рефлексия.

Занятие 6. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством воздействия слова (самопрограммирование).

Упражнение 1. «Само приказ»

Цель – посредством слова сказанного себе осуществить необходимое действие при испытании трудностей его выполнения.

Упражнение 2. «Само программирование»

Цель – освоить навык концентрации на мысли и тем самым усилить эффект задуманного к исполнению.

Упражнение 3. «Пожелания»

Цель – с помощью мудрых пожеланий заложить в участников программу позитивного настроя на жизнь.

Рефлексия.

Занятие 7. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством само одобрения (само поощрения).

Дискуссия 1. «Рассказ от каждого участника о своих заслугах и призовых местах в спорте».

Цель – получить одобрение и признание от каждого участника дискуссии.

Упражнение 2. «Ласковое имя»

Цель – создать атмосферу доброжелательности между участниками посредством проявления тёплых слов.

Упражнение 3. «Комплименты»

Цель – проявить по отношению друг к другу уважение и благодарность.

Рефлексия.

Занятие 8. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством аутогенной тренировки.

Упражнение 1. «Почувствуй...»

Цель – посредством самовнушения прийти к успокоению и отвлечению от тяжелых мыслей.

Упражнение 2. «Осознанное дыхание»

Цель – посредством сосредоточения внимания на собственном дыхании нормализовать душевное равновесие.

Рефлексия.

Занятие 9. (50 мин.)

Цель – освоить способ снятия психического напряжения, посредством концентрации на чем-либо.

Упражнение 1. «Концентрация на слове»

Цель – выбрать близкое к сердцу слово, которое будет служить сигналом к расслаблению и снятию напряжения.

Упражнение 2. «Концентрация на нейтральном предмете»

Цель – посредством сосредоточения на каком-либо предмете, знаке, воспоминания отвлечь свое внимание от ситуации или человека вызывающих негативные чувства.

Рефлексия.

Занятие 10. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством использования образов, визуализации.

Упражнение 1. «Образы»

Цель – посредством про чувствования образов отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Упражнение 2. «Море»

Цель – посредством представления приятной картины, достичь ощущения глубокого телесного расслабления.

Упражнение 3. «Мне сегодня...»

Цель – получить обратную связь от участников о программе в целом.

Рефлексия [6; 28; 53; 55].

Таким образом, разработанная психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции оправдала себя, поставленные задачи были выполнены и позволили достигнуть ожидаемого результата. Благодаря освоению теоретического курса о психической саморегуляции и практической части программы, были сформированы навыки саморегуляции, посредством упражнений, тренингов, отработанным приемам самопомощи, способам преодоления негатива и снятия эмоционального напряжения, учащиеся программы стали более уверенны в себе, повысился их уровень стрессоустойчивости, и как следствие в процессе спортивной деятельности им будет легче управлять личными эмоциями, справляться с переживаниями, а также совладать с физическими действиями в условиях сложившейся неблагоприятной обстановки.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью проверки эффективности психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков детской школы искусств была проведена повторная диагностика, с использованием тех же методик, что и на констатирующем

этапе применения: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана. Проверка совершалась посредством сравнительного анализа диагностических показателей до и после проведения программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

Рассмотрим результаты исследования общего уровня развития навыков саморегуляции у подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, представленные ниже на рисунке 9 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.1):

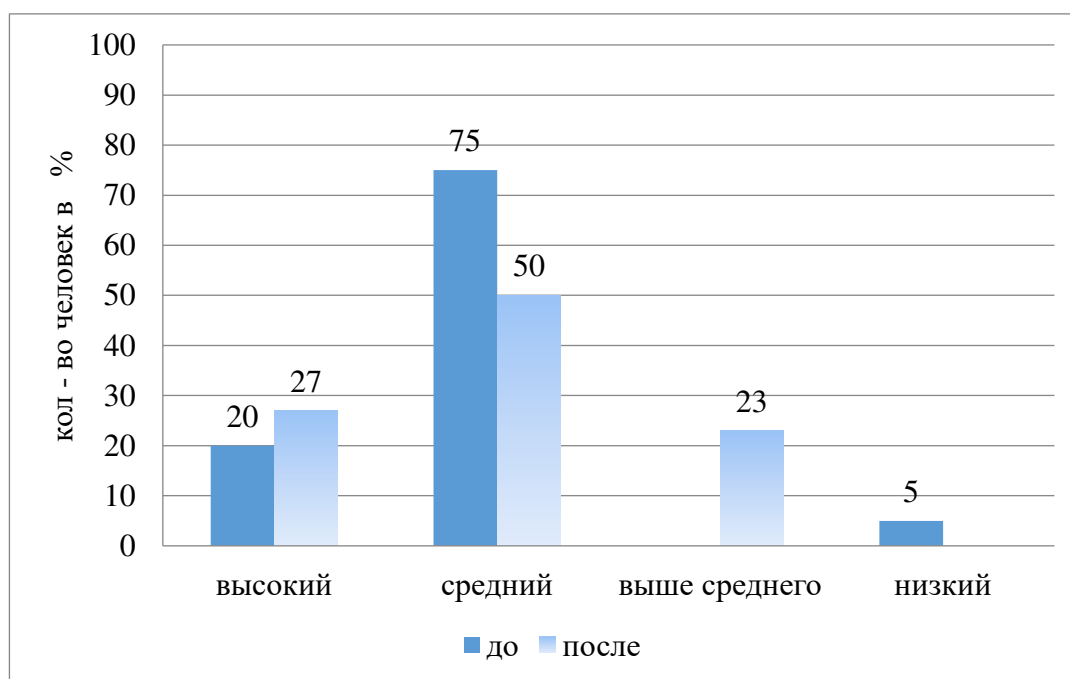


Рисунок 9 – Результаты диагностики общего уровня саморегуляции подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой до и после реализации программы развития

На Рисунке 9 видно, что после реализации психолого-педагогической программы развития низкий уровень саморегуляции отсутствует. До реализации программы низкий уровень составлял – 5 % (1 учащийся), данный показатель повысился и перешёл в категорию среднего уровня. Показатель среднего уровня – до реализации программы составлял

75 % (21 учащийся), из них после реализации программы перешли в категорию высокого уровня – 7 % (2 учащихся), в категорию выше среднего уровня – 23 % (6 учащихся), в результате в категории среднего уровня стало 50 % (14 учащихся). Высокий уровень саморегуляции до реализации программы составлял – 20 % (6 учащихся), после реализации программы развития он повысился – 27 % (8 учащихся).

В процессе реализации психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств, у учащихся были сформированы знания о саморегуляции собственного психического состояния, умение давать оценку своему самочувствию и регулировать негативные проявления эмоций. Участников программы обучили приёмам устранения повышенного беспокойства, приёмам снятия нервного напряжения в ситуации накалённой обстановки, быстрым способам поднятия хорошего настроения, приёмам укрепления силы духа и веры в собственные силы. Учащихся обучили умению работать над собой с целью устранения неуверенности в себе и поднятию личностной самооценки. В результате, после прохождения программы развития, у учащихся повысился уровень знаний и навыков, необходимых для самостоятельной саморегуляции эмоциональных состояний.

Далее проанализируем результаты диагностики по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, представленные на рисунке 10 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.2):

Из рисунка 10 следует, что после реализации психолого-педагогической программы развития уровень стрессоустойчивости учащихся повысился.

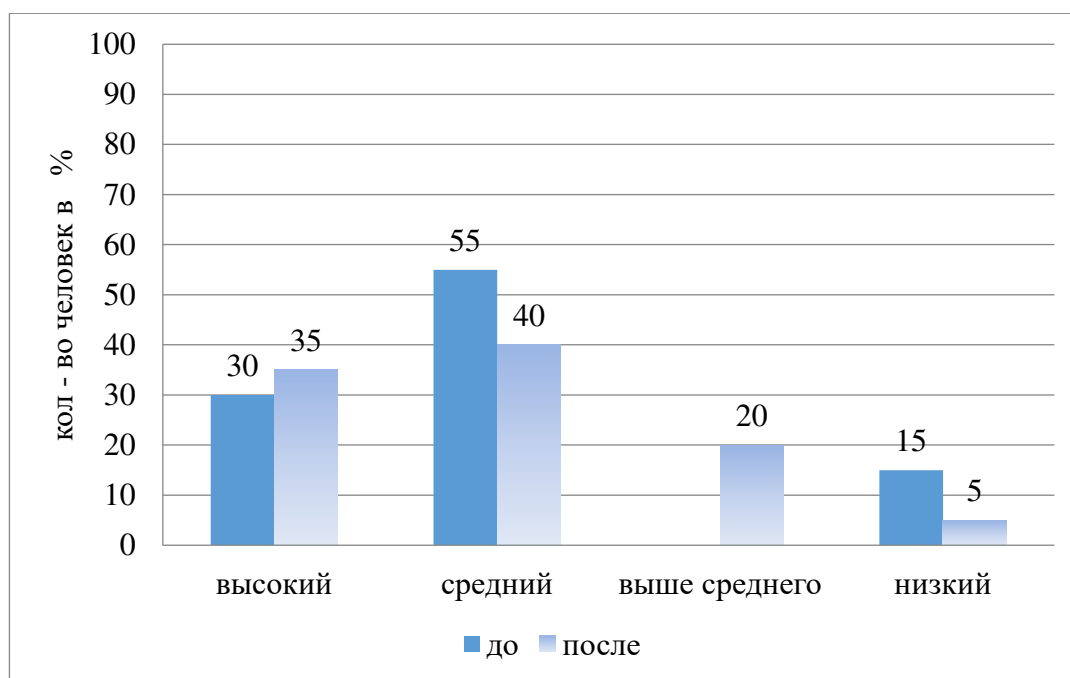


Рисунок 10 – Результаты диагностики самооценки стрессоустойчивости подростков по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова до и после реализации программы развития

Высокий уровень стрессоустойчивости поднялся по шкале и составил 35 % (9 учащихся). По сравнению с показателем до реализации программы – 30 % (8 учащихся). Средний уровень стрессоустойчивости до реализации программы составлял 55 % (16 учащихся), из которых 5 % (1 учащихся) перешли в категорию высокого уровня стрессоустойчивости и 20 % (7 учащихся) в категорию – выше среднего.

Низкий показатель стрессоустойчивости – 5 % (1 учащихся), по сравнению с данными до реализации программы – 15 % (4 учащихся), уменьшился на 10 % (3 учащихся) и перешел в категорию среднего уровня.

Соответственно средний уровень после реализации программы развития составил 40 % (11 учащихся).

Было установлено, что воздействие стрессоров (раздражающих факторов) малой интенсивности повышает адаптацию к тем же стрессорам большой интенсивности. На основе этой закономерности были разработаны методики анти стрессовой психологической подготовки и в процессе проведения программы развития, для успешной

соревновательной деятельности, учащимся обеспечили оптимальное психическое состояние, обучив их упражнениям формирования стрессоустойчивости. У участников программы выработали навык стрессоустойчивости в организме – для предотвращения нервного истощения и профессионального выгорания. Благодаря чему уровень стрессоустойчивости учащихся значительно повысился.

Рассмотрим результаты диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана, представленные ниже на рисунке 11 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.3):

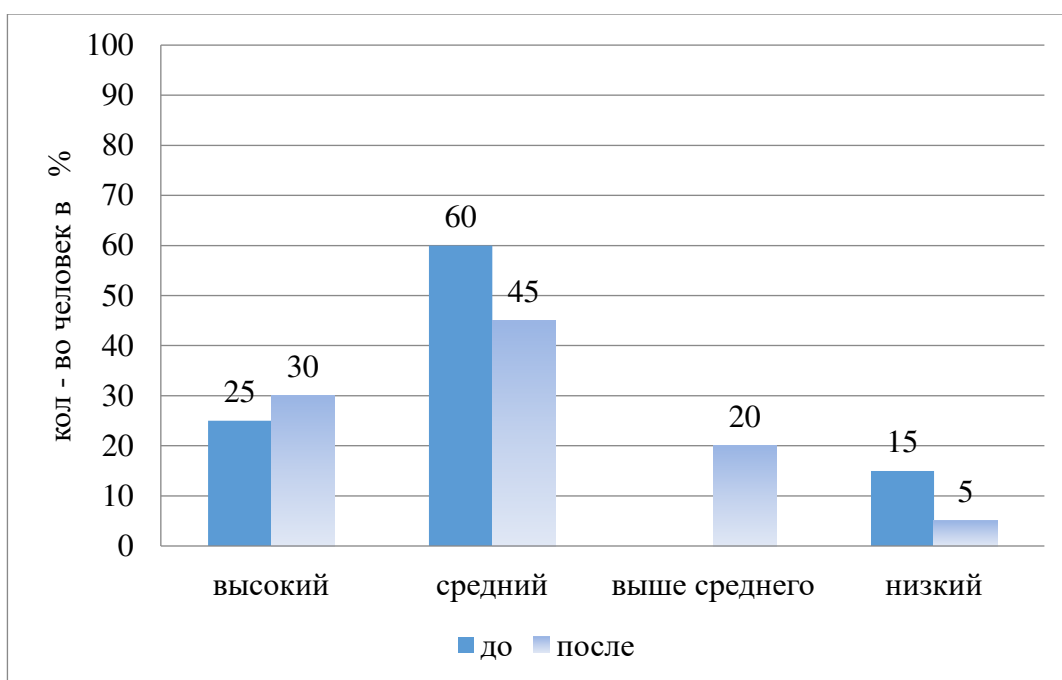


Рисунок 11 – Результаты диагностики волевой саморегуляции подростков по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова Е.В. Эйсмана до и после реализации программы развития

Анализируя результаты диагностики, можно сделать вывод о том, что увеличилось количество испытуемых с высоким уровнем волевой саморегуляции 30 % (8 учащихся), по сравнению с показателями до проведения программы 25 % (7 учащихся). Средний уровень волевой саморегуляции до проведения программы соответствовал – 60 % (17 учащихся), из которых 20 % (6 учащихся) перешли в категорию выше среднего и 5 % (1 учащийся) перешли в категорию высокого уровня, 10 %

(3 учащихся) в данную категорию перешли из низкого уровня. В итоге средний уровень волевой саморегуляции составил 45 % (13 учащихся). Низкий уровень волевой саморегуляции после проведения программы развития диагностировался у 5 % (1 учащегося), до проведения программы развития он соответствовал – 15 % (4 учащихся). Таким образом, по результатам диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана уровень волевой саморегуляции повысился и значительно снизился процент учащихся с низким уровнем.

Процесс волевой подготовки был направлен на совершенствование волевой регуляции двигательной деятельности. Благодаря развитию механизма волевого усилия, где главную роль играют словесные самоприказы, помогающие учащимся повысить свою активность и поддержать её на необходимом уровне, а также развитию таких важных основных волевых качеств как целеустремлённость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка учащимся будет легче в борьбе к достижению цели и преодолению многих, в том числе неожиданно возникающих, препятствий различной степени трудности.

Также по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана диагностируются сопутствующие индексы: «настойчивость» и «самообладание».

Рассмотрим результаты диагностики индекса настойчивости по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана, представленные ниже на рисунке 12 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблице 4.3):

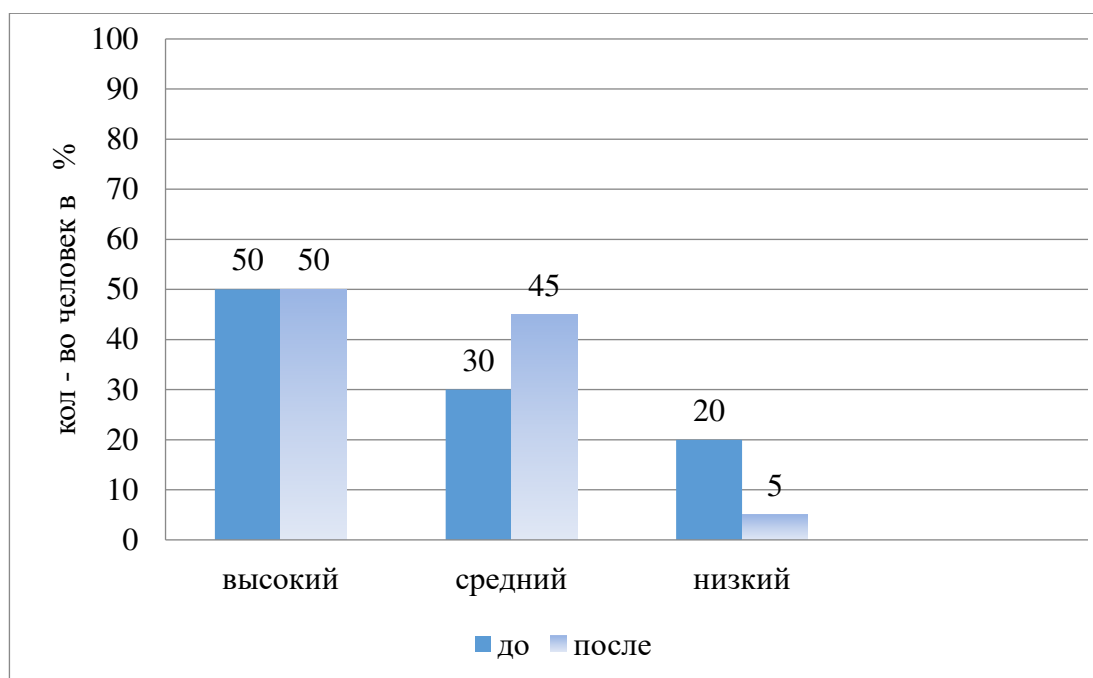


Рисунок 12 – Результаты диагностики индекса настойчивости подростков по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова Е.В. Эйсмана до и после реализации программы развития

После проведения психолого-педагогической программы развития индекс «настойчивость» по методике А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана показал, что высокий уровень до реализации программы и после остался на том же уровне – 50 % (14 учащихся). Средний уровень настойчивости диагностировался у 45 % (13 учащихся), данный показатель значительно увеличился по сравнению с результатами до реализации программы – 30 % (8 учащихся). В данную категорию из категории низкого уровня перешли 15 % (4 учащихся) из 20 % (6 учащихся). Соответственно низкий уровень по индексу «настойчивость» диагностировался у 5 % (1 учащийся).

Одной из главных задач реализации программы было повысить уровень настойчивости учащихся, посредством проведения упражнений для тренировки мозга, ведь, чтобы стать настойчивым и упорным в это надо поверить. Так как позитивное обращение к себе – это главный ключ к достижению цели. Благодаря грамотно подобранным упражнениям уровень настойчивости учащихся повысился.

Рассмотрим результаты диагностики индекса самообладания по

методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана, представленные ниже на рисунке 13 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.3).

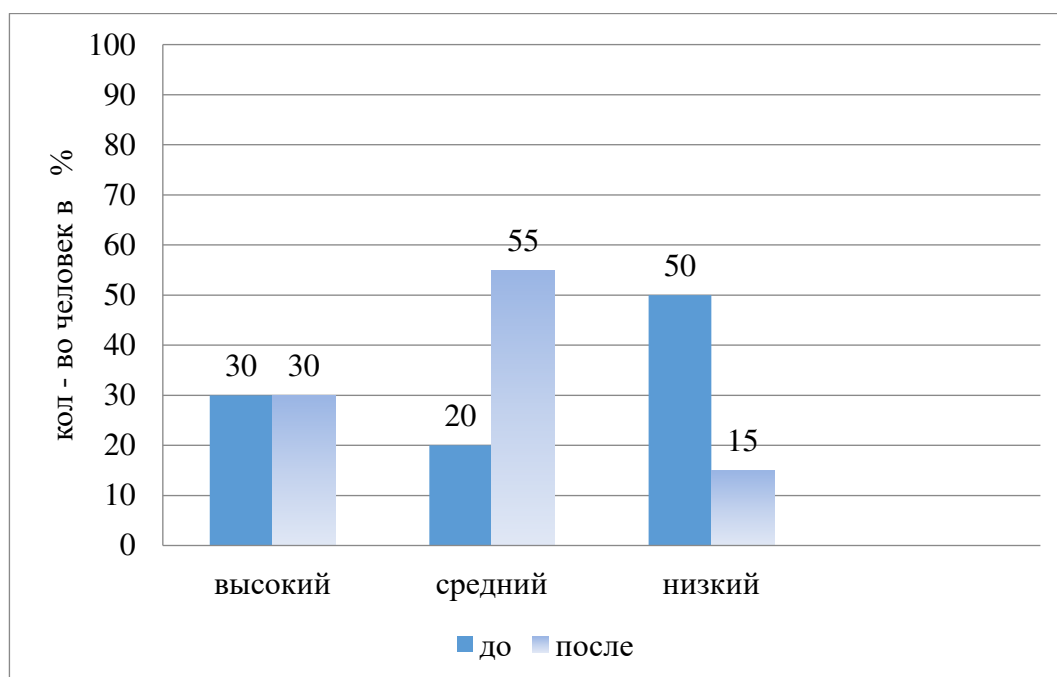


Рисунок 13 – Результаты диагностики индекса самообладания подростков по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова Е.В. Эйсмана до и после реализации программы развития

До прохождения программы развития результат диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана показал, что подросткам труднее всего было справляться с самообладанием. После прохождения психолого-педагогической программы развития уровень самообладания учащихся значительно улучшился. Показатель по индексу «самообладание» низкого уровня стал сравнительно ниже, он составил 15 % (5 учащихся), до реализации программы данный показатель соответствовал – 50 % (14 учащихся). Из категории низкого уровня в категорию среднего перешло 35 % (9 учащихся), соответственно средний уровень повысился и результат диагностировался у 55 % (15 учащихся). До реализации программы развития он соответствовал 20 % (6 учащихся). Высокий уровень самообладания до и после реализации программы развития остался на том

же уровне 30 % (8 учащихся).

В процессе реализации психолого-педагогической программы развития, посредством специальных упражнений и тренингов, у учащихся были сформированы навыки управления своими мыслями, чувствами и действиями, благодаря перечисленным навыкам учащимся будет легче справляться с собственным эмоциональным состоянием в условиях повышенного напряжения или упадка сил, при возникновении на пути непредсказуемых неблагоприятных обстоятельств, травмирующих ситуаций или других негативных факторов.

На основании результатов повторной диагностики, можно сделать вывод о том, что разработанная и реализованная программа развития саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств изменила уровень развития саморегуляции подростков в положительную сторону, а также подтвердилась вероятность гипотезы нашего исследования о том, что уровень развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу развития навыков саморегуляции у подростков в условиях детской школы искусств.

Далее сопоставим результаты диагностики нашей выборки до и после реализации программы и как следствие докажем её результативность в математической обработке с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Рассмотрим результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой после опытно-экспериментального исследования.

Расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.4.

Первое, что необходимо сделать, установить две противоположные гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя «общий уровень саморегуляции» не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя «общий уровень саморегуляции» превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

По результатам произведённых расчётов T – критерия у нас вышло, что 17 полученных разностей – положительные и лишь 0 – отрицательные.

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=17$:

$$T_{\text{кр}} = 27 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 41 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_0 : интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига и тенденцию сохранения их на прежнем уровне.

Результаты представлены на оси (Рисунок 14):

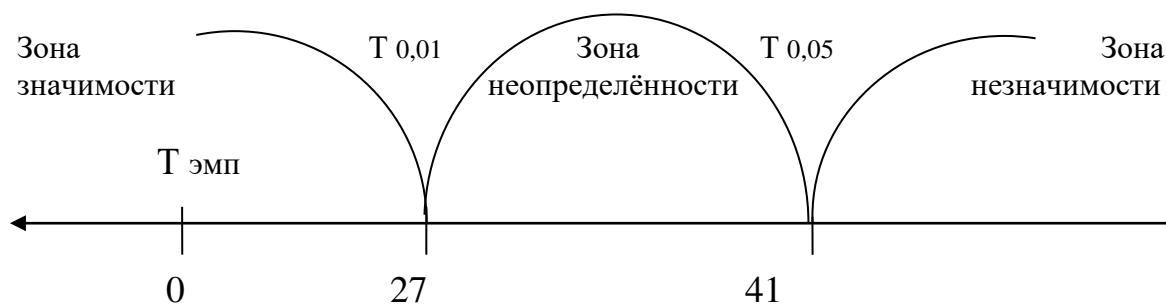


Рисунок 14 – Ось значимости расчета T -критерия Вилкоксона по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Рассмотрим результаты расчёта T -критерия Вилкоксона по тесту «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова после опытно-экспериментального исследования.

Расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.5.

Первое, что необходимо сделать, установить две противоположные гипотезы:

H0: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H1: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

По результатам произведённых расчётов T – критерия у нас вышло, что 20 полученных разностей – отрицательные и 5 – положительные.

$$T_{\text{эмп}} = 15.5 + 12.5 + 9 + 9 + 3.5 = 49.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{\text{кр}} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H0: показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Результаты представлены на оси (Рисунок 15):

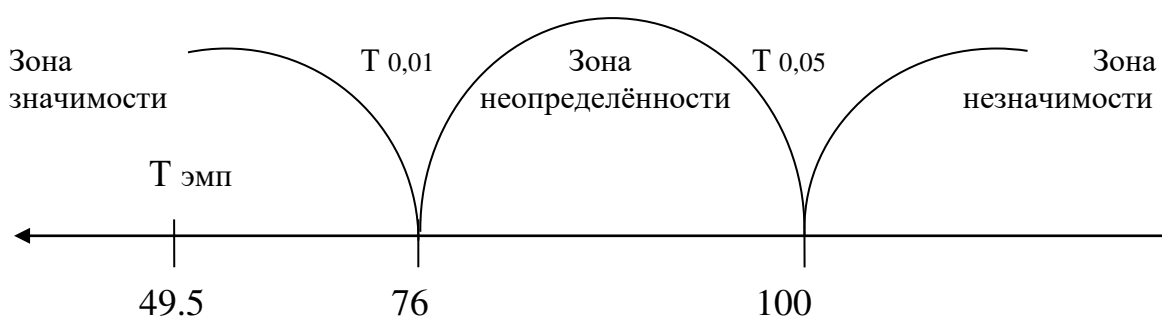


Рисунок 15 – Ось значимости расчёта T-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова

Рассмотрим результаты расчёта T-критерия Вилкоксона по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана после опытно-экспериментального исследования.

Расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.6.

В первую очередь были определены гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

По результатам произведённых расчётов T – критерия у нас вышло, что 20 полученных разностей – положительные и лишь 0 – отрицательные.

$$T_{\text{эмп}}=0$$

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

$$T_{\text{кр}}=43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=60 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается Гипотеза H_0 : интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

Результаты представлены на оси (Рисунок 16):

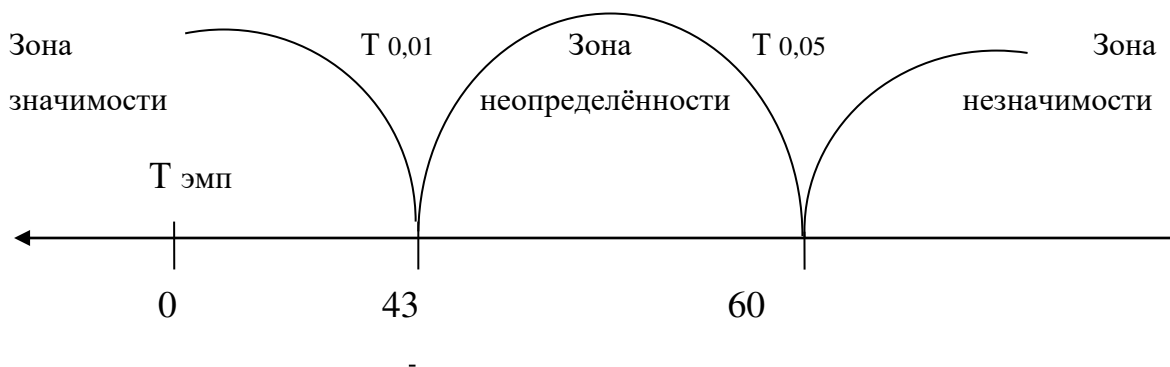


Рисунок 16 – Ось значимости расчета T -критерия Вилкоксона по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана

Также по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана диагностируются сопутствующие индексы «настойчивость» и «самообладание».

Рассмотрим результаты расчёта T -критерия Вилкоксона по индексу «настойчивость» после опытно-экспериментального исследования.

Расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.7.

Первое, что необходимо сделать, установить две противоположные гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

По результатам произведённых расчётов T – критерия у нас вышло, что 26 полученных разностей – положительные и 2 – отрицательные.

$$T_{\text{эмп}} = 6.5 + 16 = 22.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=28:

$$T_{\text{кр}} = 101 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 130 \quad (p \leq 0.05)$$

Результаты представлены на оси (Рисунок 17):

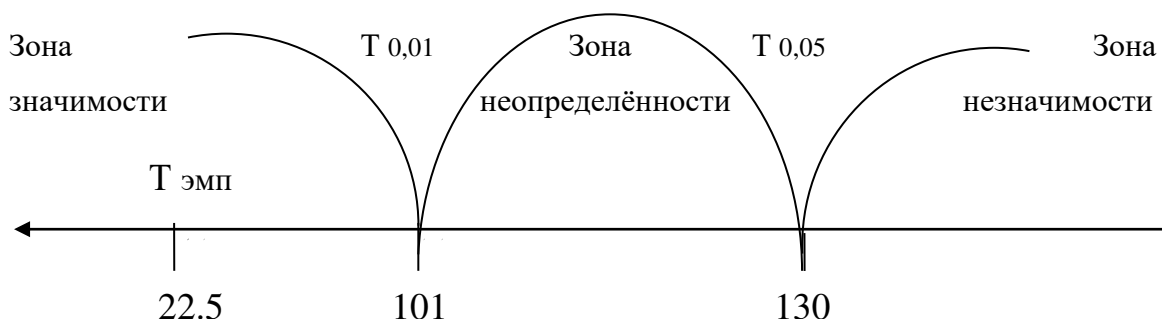


Рисунок 17 – Ось значимости расчета T-критерия Вилкоксона индекса настойчивости по методике «Исследование волевой саморегуляции»
А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H₀: интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

Рассмотрим результаты расчёта T-критерия Вилкоксона по индексу «самообладание» после опытно-экспериментального исследования.

Расчет представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.8.

Первое, что необходимо сделать, установить две противоположные гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

По результатам произведённых расчётов T – критерия у нас вышло, что 20 полученных разностей – положительные и 6 – отрицательные.

$$T_{\text{эмп}} = 15,5 + 11,5 + 15,5 + 6,5 + 11,5 + 2 = 62,5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=26:

$$T_{\text{кр}} = 84 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{кр}} = 110 \quad (p \leq 0,05)$$

Результаты представлены на оси (Рисунок 18):

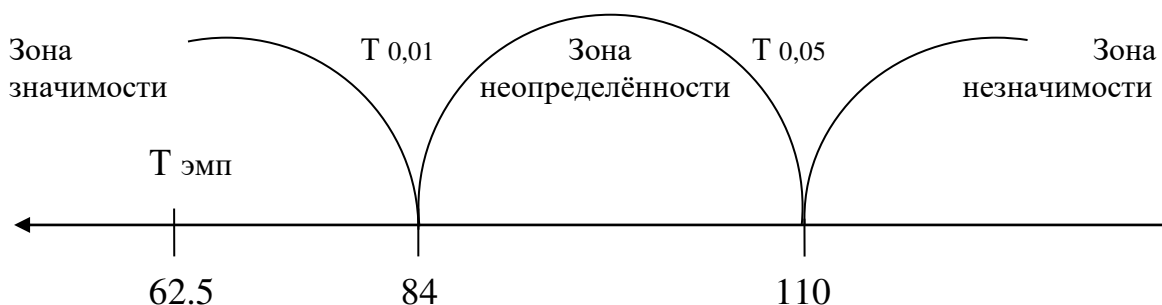


Рисунок 18 – Ось значимости расчета T-критерия Вилкоксона индекса самообладания по методике «Исследование волевой саморегуляции»
А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается Гипотеза H₀: интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

Таким образом, в целях проверки эффективности психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции

эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств была проведена повторная диагностика. Оценка эффективности проводилась на основе показателей психодиагностических данных «до» и «после» реализации программы развития. Для повторной диагностики использовались те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана. Результаты повторной диагностики показали, что после реализации психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств повысился общий уровень саморегуляции, уровень стрессоустойчивости и волевой саморегуляции по индексам настойчивость и самообладание. Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методикам: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана показали, что эмпирические значения попадают в зону значимости, следовательно, статистически значимо доказано, что у подростков в условиях детской школы искусств повысился общий уровень саморегуляции, уровень стрессоустойчивости и волевой саморегуляции по показателям настойчивость и самообладание. В результате проделанного опытно-экспериментального исследования можно сделать вывод в подтверждение нашей гипотезы: уровень развития навыков саморегуляции у подростков изменился в положительную сторону благодаря разработанной и реализованной нами психолого-педагогической программе развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств

С целью обеспечения освоения психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств была разработана технологическая карта внедрения.

Технологическая карта внедрения – это специально разработанный документ в виде таблицы в состав которого входят семь последовательных этапов. Технологическая карта внедрения психолого-педагогической программы развития саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5, Таблица 5.1.

Рассмотрим каждый этап подробнее:

1 этап – включает изучение документации организации, постановку цели, этапов, задач, проведение аналитической деятельности на тему подготовленности педагогического состава и эффективности внедрения психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

2 этап – сформировать психологическую готовность, позитивный настрой и веру в собственные силы направленные на процесс внедрения психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

3 этап – изучение научной литературы на предмет внедрения, подбор форм, методов, освоения подхода к внедрению психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у

подростков в условиях детской школы искусств.

4 этап – подобрать группу инициативных лиц, предоставить группе необходимые условия для освоения темы и программы внедрения, необходимые материалы и методики по предмету внедрения.

5 этап – фронтальное освоение предмета внедрения, закрепление знаний, освоенных на предыдущем занятии по предмету внедрения психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

6 этап – совершенствование знаний и умений, сформированных на предыдущем этапе освоения предмета внедрения.

7 этап – обучение сотрудников и распространение передового опыта на территории района, города.

Все семь последовательных этапов служат успешному внедрению психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

На основании диагностики результатов, проведённой на этапе опытно-экспериментального исследования, мы подвели итоги и пришли к выводу о необходимости разработки практических рекомендаций для родителей и преподавателей спортивного отделения.

Психолого-педагогические рекомендации для тренера и родителей.

Воспитание молодежи – это высокое доверие. Ведь, чтобы воспитывать, нужно самому относиться к себе с большой требовательностью, соответствовать высоким моральным принципам, работать над своим развитием и самосовершенствованием.

Морально – волевые качества тренер формирует у спортсменов опираясь на принципы морали. Иначе, их отсутствие приведёт к отрицательным чертам характера. Спортсмен может стать эгоистичным, любить только себя, начнёт пренебрежительно относиться к напарникам и

коллективу в целом.

Также важно чтобы тренер не только относился с любовью к своему виду спорта и обладал всеми необходимыми компетенциями и знаниями непосредственно данного вида спорта, но ещё был достаточно грамотным в вопросах психологии личности. Насколько тренер будет иметь способность оценить психологическое состояние каждого спортсмена, настолько доверительными сложатся отношения между им и его подопечными.

Не менее важную роль играет любовь тренера к воспитанникам. Ведь новые умения, отличная тактика очень важны, но не менее важна сила духа спортсмена, а для этого тренер должен вкладывать всю свою душу и любовь, тем самым не только обучая чему-то новому, но и делая их лучше.

Практические рекомендации для тренеров.

1. Важно, чтобы ваше внимание было направленно на детали заданного упражнения. Будьте щедры на похвалу и поощрения юных воспитанников.

2. Искренность тренера необходимое условие! Неискренность – разрушит доверие к вам. Выступление закончилось поражением, обнимите подопечного и скажите: «ситуация тяжёлая», и подбодрите: «Твоё следующее выступление пройдёт успешнее».

3. Ожидания должны быть реальными, с учётом возраста ребенка и развития его способностей.

4. Вложенные усилия необходимо поощрять в одинаковой степени, как и результат. Спортсмены не всегда занимают призовые места. Несмотря на это, если спортсмен вложил все силы, разве можно требовать от него чего-то большего.

5. Ваши инструкции должны быть достаточно понятными. В тренировочный процесс необходимо вносить разнообразные упражнения, показ различных элементов с разных сторон. Применяйте максимальное использование тренировочных средств.

6. Будьте внимательны к усвоению умений и навыков спортсмена. Юные спортсмены должны видеть хорошие результаты своих физических качеств.

7. Виды деятельности должны быть разнообразны. Дети должны испытывать успех. Физическая активность должна быть в соответствие с потребностями ребенка.

8. Не зависимо от результата, молодой спортсмен заслуживает похвалы именно за правильное исполнение технических действий.

9. Тренер должен учитывать психологические особенности подростков и своевременно снимать напряжение перед новой поставленной задачей.

Также, для успешной спортивной карьеры детей тренер должен учитывать не оспоримое влияние родителей на детей. Это значит, что интересы и желания родителей по поводу спортивных достижений детей должны им учитываться. Родители в свою очередь должны иметь честное признание, что вся работа тренера направлена на достижение одной общей цели – всестороннее развитие личностного потенциала ребенка.

В каждом ребенке заложены свои особенные, личные качества. Кто-то уже родился с волевыми качествами, решительным, настойчивым, от природы лидером, нацеленным на победу. У кого-то вышеперечисленные черты характера ещё предстоит развить, и это задача осуществима, посредством совместной работы родителей и тренера. В связи с чем и тренер и родители должны понимать друг друга и успешно взаимодействовать.

Родители являются основным источником поддержки для ребенка. От того насколько правильно будет оказана поддержка, в период повседневных тренировок, сопровождающих ребенка в процессе спортивной деятельности, будет зависеть успех достижения высоких спортивных результатов. В связи с чем родители должны понимать как правильно общаться с детьми особенно в ответственный период

соревнований. Ведь в период соревнований спортсмен находится в сильнейшем нервном напряжении и чувствует высокую ответственность за результат своего выступления перед родителями, тренером и командой.

Чтобы ребёнок не потерял интерес к спорту и продолжал регулярно посещать тренировки, а также о том, как правильно оказывать поддержку своим детям, предлагаем простые и полезные практические рекомендации:

1. От сохранения ровных и доброжелательных взаимоотношений между вами и ребёнком на прямую зависит успех развития его спортивных достижений. Ваши вопросы должны быть открытыми: «Саша, как, по-твоему, прошёл сегодняшний матч?». Будьте активным слушателем. Внимательно слушайте, можно повторить последнюю фразу, сказанную ребёнком, чтобы показать своё полное участие. Проявляйте эмпатию к вашему ребёнку, когда он рассказывает о своих победах или проигрыше. («Из-за моей неправильной подачи мяча, команда потерпела поражение»), если ребёнок с вами открыт, значит, ваши шансы быть его другом стали выше.

2. Родители не должны ставить на первое место свои собственные пожелания. Выбор вида спорта должен оставаться за ребёнком.

Ребенок должен заниматься спортом с большим удовольствием, а не воплощать в реальность ваши личные мечты. Реагировать на спортивные успехи вашего ребёнка нужно исключительно положительно. («Миша, что ты чувствуешь, сегодняшняя игра принесла тебе удовольствие?»).

3. Родители должны быть достаточно грамотными в выбранном виде спорта своего ребенка и своевременно совершенствовать уровень знаний, что будет способствовать участию и поддержке вашего ребёнка.

4. Родители совместно с ребёнком должны поставить цель. Главную цель должны разделить на более мелкие, выполнимые этапы. Это поспособствует реальному пониманию способностей ребёнка, укреплению его сильных сторон и развитию слабых. Цели должны быть долгосрочными и периодически подлежать пересмотру. Необходимо

понимать, что цели должны быть сложными, но выполнимыми, так как неосуществимые цели настраивают ребенка на неудачу.

5. Родители, пытаясь оказать поддержку ребёнку совершают распространённую ошибку, общение происходит не в позитивном, а негативном ключе. Любая критика родителей воспринимается ребёнком как самая важная. Если хотите научить ребёнка самостоятельно оценивать свои спортивные достижения и проигрыши, всегда старайтесь видеть плюсы в любой тяжёлой ситуации, и говорить ребёнку положительные, поддерживающие слова, они помогут улучшать результаты.

– Негативная критика: «Коля, ты сегодня ужасно исполнил приём».

– Позитивная критика: «Коля, важно отрабатывать концентрацию внимания, тогда твой приём будут исполнен более точно».

6. И родители, и дети должны рассматривать неудачи как одну из форм обратной связи, замечаний и предложений. Неудачи необходимо рассматривать в положительном ключе. Благодаря спортивным неудачам ребёнок понимает, чему ещё нужно научиться. («Этот мяч было не легко поймать, но, по крайней мере, в другой раз ты будешь быстрее двигаться по полю»).

7. Негативные утверждения, неуверенность в своих успехах родители должны подвергать сомнению.

– Ребенок: «У меня не получится играть против более опытных игроков».

– Родители: «Трудно играть против игроков, которые имеют больший опыт, но ты быстрее и проворнее, чем они».

8. Важно беседовать с ребёнком анализируя результаты его выступлений. С помощью оценки плюсов и минусов будет возможность внести коррективы на будущее. («Катя, как, по-твоему, ты достаточно хорошо выступила?», «Что конкретно ты сделала хорошо, а что можешь улучшить к следующей неделе?»).

9. Родителям необходимо создавать условия, в которых ребёнок

будет чувствовать свою сопричастность, давать возможность почувствовать свою ответственность за процесс. («Итак, Петя, как ты планируешь тренироваться на следующей неделе?»).

10. Положительная самооценка ребёнка – это важная составляющая в достижении успеха в спорте. В её становлении решающая роль принадлежит родителям, вернее их позитивным отзывам с совокупности с доброжелательным подходом. («Саша, ты молодец, ты отлично постарался сегодня на тренировке. Ты выкладывался на полную, и это было очень заметно»).

Таким образом, на основании результатов опытно-экспериментального исследования для преподавателей спортивного отделения была разработана технологическая карта внедрения психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

С целью поддержки мотивации, продвижения и всестороннего развития подростков, занимающихся спортом, были разработаны практические рекомендации для их родителей и тренера. Данные рекомендации помогут родителям правильно оказывать поддержку своим детям, а тренеру грамотно выстраивать процесс тренировки и коммуникации, как с детьми, так и с их родителями. Ведь правильно выстроенная стратегия и практика тренировочного процесса, а также добрые и гармоничные отношения между тренером, детьми и их родителями – это ключ к достижению высоких спортивных результатов.

Выводы по главе 3

Разработанная психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции оправдала себя, поставленные задачи были выполнены и позволили достигнуть ожидаемого результата. Благодаря освоению теоретического курса о психической саморегуляции и

практической части программы, были сформированы навыки саморегуляции, посредством упражнений, тренингов, отработанным приемам самопомощи, способам преодоления негатива и снятия эмоционального напряжения, учащиеся программы стали более уверенны в себе, повысился их уровень стрессоустойчивости, и как следствие в процессе спортивной деятельности им будет легче управлять личными эмоциями, справляться с переживаниями, а также совладать с физическими действиями в условиях сложившейся неблагоприятной обстановки.

Результаты повторной диагностики показали значительные изменения в категориях среднего и выше среднего уровнях. Общий уровень саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, показал, что из категории среднего уровня перешли в категорию выше среднего 23 % (6 учащихся). Анализ результатов повторной по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, позволил сделать вывод, что из категории среднего уровня в категорию выше среднего перешли 20 % (7 учащихся). Так же результаты диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана, после реализации программы развития показали, что из категории среднего уровня в категорию выше среднего перешли 20 % (6 учащихся). Результаты исследования индекса настойчивости по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана диагностировали значительные изменения в категории среднего уровня, он повысился с 30 % (8 учащихся) до 45 % (13 учащихся). Результаты исследования индекса самообладания по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйсмана диагностировали значительные изменения, из категории низкого уровня в категорию среднего перешло 35 % (9 учащихся), соответственно средний уровень повысился и результат диагностировался у 55 % (15 учащихся). До реализации программы

развития он соответствовал 20 % (6 учащихся).

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методикам «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана, в том числе по индексам настойчивость и самообладание показали, что эмпирические значения попадают в зону значимости, следовательно, статистически значимо доказано, что у подростков повысился общий уровень саморегуляции, стрессоустойчивости и уровень волевой саморегуляции по индексам настойчивость и самообладание.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что результаты повторной диагностики доказали эффективность реализованной психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств. С целью внедрения психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств для преподавателей спортивного отделения была разработана технологическая карта, также были разработаны практические рекомендации для родителей и тренера. Данные рекомендации помогут родителям правильно оказывать поддержку своим детям, а тренеру грамотно выстраивать процесс тренировки и коммуникации с детьми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональная саморегуляция – это способность человека посредством разума и силы воли направлять собственные эмоции в русло равновесия и душевного спокойствия. Владея специальными компетенциями саморегуляции, человек всегда сможет оказать себе психологическую поддержку и сохранить необходимые для своей жизнедеятельности физические, психологические и энергетические ресурсы.

Подростковый возраст является самым тяжёлым в эмоциональном плане для ребенка. В связи с чем польза развития саморегуляции неопределима. Ведь развитие саморегуляции будет как нельзя лучше способствовать управлению нестабильными эмоциональными состояниями подростка, продиктованными всплесками гормональной системы организма. Это время размышлений, заявлений о собственной значимости, самоопределения и поиска смысла жизни. Именно поэтому подростки, с целью самоутверждения находят для себя досуг и круг референтных лиц по интересам. В нашем случае таким досугом является спорт, а кругом референтных лиц тренер и команда.

Тренировочный процесс оказывает оздоравливающее, положительное влияние на подростков, но для того чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимо развивать в себе способность самоорганизации и самоуправления, т.е. саморегуляции. Значимым условием развития саморегуляции является хороший уровень умственной, аналитической деятельности подростка, посредством работы которой включаются эмоциональные механизмы, реализующие процесс саморегуляции.

Саморегуляция включает в себя различные методы, приводящие возбужденное состояние в норму. Число методов самопомощи делят на два вида вербальные и невербальные. Вербальные методы саморегуляции

оказывают воздействие на психику посредством многократного повторения определенных слов. К данным методам относят самовнушение, само убеждение, самоанализ и анализ ситуации. Невербальные методы оказывают регулирующее воздействие посредством упражнений направленных на дыхание, на переключение внимания, различные физические упражнения и визуализация. В системе подготовки юных спортсменов овладение методами и способами саморегуляции является необходимым условием повышения их спортивного мастерства.

Экспериментальное исследование проводилось на базе спортивного отделения в условиях детской школы искусств Челябинского государственного института культуры. В эксперименте принимали участие 28 подростков, 10 мальчиков и 18 девочек в возрасте 12 – 15 лет.

Для достижения поставленной цели исследование развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств происходило в три этапа. На первом этапе (поисково-подготовительном) были обозначены объект, предмет, цель и задачи исследования. Осуществлен подбор и изучение литературы по проблеме исследования. Сформулирована гипотеза. Разработано «дерево целей» и модель развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств. На втором этапе (опытно-экспериментальном) была охарактеризована выборка. Подобраны методы и психодиагностические методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана. Проведена диагностика на констатирующем этапе исследования и получены первичные результаты. На основании полученных результатов была разработана и реализована психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

На третьем этапе (контрольно-обобщающем) посредством повторной диагностики, с использованием тех же методик и метода математической обработки данных Т-критерия Вилкоксона был проведён сравнительный анализ результатов опытно-экспериментального исследования до и после проведения программы. Была доказана гипотеза исследования. Разработаны технологическая карта внедрения, рекомендации тренеру и родителям.

Проведенный анализ первичной диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой показал, что преобладающий уровень развития навыков саморегуляции у подростков средний, наблюдается у 75 % (20 учащихся). Произвольная активность данных участников имеет значительно хороший уровень, что определяется осознанностью совершаемых действий и взаимосвязанностью регуляторных процессов психики.

С целью повышения уровня знаний о саморегуляции и применения этих знаний на практике, нами была разработана психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств. Благодаря освоению теоретического курса о психической саморегуляции и практической части программы, были сформированы навыки саморегуляции, посредством упражнений, тренингов, отработанным приемам самопомощи, способам преодоления негатива и снятия эмоционального напряжения, учащиеся программы стали более уверенны в себе, повысился их уровень стрессоустойчивости, и как следствие в процессе спортивной деятельности им будет легче управлять личными эмоциями, справляться с переживаниями, а также совладать с физическими действиями в условиях сложившейся неблагоприятной обстановки.

С целью проверки эффективности психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у

подростков в условиях детской школы искусств была проведена повторная диагностика. Эффективность была оценена на основании двух показателей: психодиагностических результатов «до» и «после» опытно-экспериментального исследования.

Повторная диагностика проводилась с помощью тех же методик, которые были использованы в констатирующем эксперименте: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана.

Результаты повторной диагностики показали значительные изменения в категориях среднего и выше среднего уровнях. Общий уровень саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, показал, что из категории среднего уровня перешли в категорию выше среднего 23 % (6 учащихся). Анализ результатов повторной по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова, позволил сделать вывод, что из категории среднего уровня в категорию выше среднего перешли 20 % (7 учащихся). Так же результаты диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана, после реализации программы развития показали, что из категории среднего уровня в категорию выше среднего перешли 20 % (6 учащихся). Результаты исследования индекса настойчивости по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана диагностировали значительные изменения в категории среднего уровня, он повысился с 30 % (8 учащихся) до 45 % (13 учащихся). Результаты исследования индекса самообладания по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана диагностировали значительные изменения, из категории низкого уровня в категорию среднего перешло 35 % (9 учащихся), соответственно средний уровень повысился и результат диагностировался у 55 % (15 учащихся). До

реализации программы развития он соответствовал 20 % (6 учащихся).

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методикам «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана, в том числе по индексам настойчивость и самообладание показали, что эмпирические значения попадают в зону значимости, следовательно, статистически значимо доказано, что у подростков повысился общий уровень саморегуляции, стрессоустойчивости и уровень волевой саморегуляции по индексам настойчивость и самообладание.

Можно сделать вывод, что благодаря разработанной и реализованной психолого-педагогической программе, о чем свидетельствуют результаты повторной диагностики, уровень развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств повысился. Гипотеза исследования доказана.

С целью внедрения психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств для преподавателей спортивного отделения была разработана технологическая карта, а также для поддержки мотивации, продвижения и всестороннего развития подростков, занимающихся спортом были разработаны практические рекомендации для их родителей и тренера. Данные рекомендации помогут родителям правильно оказывать поддержку своим детям, а тренеру грамотно выстраивать процесс тренировки и коммуникации, как с детьми, так и с их родителями. Ведь правильно выстроенная стратегия и практика тренировочного процесса, а также добрые и гармоничные отношения между тренером, детьми и их родителями – это ключ к достижению высоких спортивных результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдумаджидова Д. Р. Спортивная психология и роль психологических технологий при подготовке спортсменов / Д. Р. Абдумаджидова // Экономика и социум. – 2021. – № 9 (88). – С. 233–235. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47301425> (дата обращения: 10.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста : учеб. и практикум для вузов / Т. П. Авдулова. – Москва : Юрайт, 2024. – 394 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9438-4.
3. Айсмонтас Б. Б. Общая психология. Тесты : учеб. пособие для вузов / Б. Б. Айсмонтас. – Москва : Юрайт, 2024. – 201 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14987-6.
4. Бабушкин Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 384 с. – ISBN 978-5-507-50518-0.
5. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика в системе подготовки спортсменов : учеб. для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 336 с. – ISBN 978-5-507-50517-3.
6. Бабушкин Г. Д. Психология : психологические тренинги в системе многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие для СПО / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 228 с. – ISBN 978-5-507-48656-4.
7. Бабушкин Г. Д. Психология спортивного соревнования : учеб. пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 328 с. – ISBN 978-5-507-49886-4.
8. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань,

2023. – 348 с. – ISBN 978-5-507-47252-9.

9. Бабичев И. В. Механизмы психической саморегуляции человека / И. В. Бабичев, О. И. Жихарева, И. Б. Ильченко // Олимпийский спорт и спорт для всех : сб. науч. тр. XXIV междунар. науч. конгресса. – Казань, 2020. – С. 599–602. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44517863> (дата обращения: 12.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Багнетова Е. А. Актуальность психологического сопровождения в спортивной деятельности / Е. А. Багнетова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Казань, 2021. – С. 117–120. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46411071> (дата обращения: 16.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

11. Буравцова Н. В. Методы психологической саморегуляции состояний человека : практикум / Н. В. Буравцова. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. – 115 с. – ISBN 978-5-7014-0998-7.

12. Буртешова А. Б. Психология подросткового возраста и анализ проявления агрессии подростков / А. Б. Буртешова // Экономика и социум. – 2022. – № 1-2 (92). – С. 556–561. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48005909> (дата обращения: 22.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

13. Власова Е. В. Психология профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Психология общения : учеб. пособие для вузов / Е. В. Власова, Л. К. Серова. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 112 с. – ISBN 978-5-507-50218-9.

14. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : моногр. / Н. Л. Высочина. – Москва : Спорт-Человек, 2021. – 304 с. – ISBN 978-5-907225-44-2.

15. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – 2-е изд. – Москва : Спорт-Человек, 2022. – 200 с. – ISBN 978-5-907225-75-6.

16. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 269 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11152-1.

17. Гофман О. О. Психическая саморегуляция как ресурс сохранения профессионального здоровья / О. О. Гофман, А. А. Банаян, Е. А. Киселева // Организационная психология. – 2023. – Т. 13, № 2. – С. 9–36. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54369497> (дата обращения: 26.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

18. Диянова З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учеб. пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 154 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16263-9.

19. Долгова В. И. Инновационные технологии практического психолога в образовании : учеб.-метод. пособие / В. И. Долгова. – Москва : Перо, 2020. – 134 с. – ISBN 978-5-906862-32-7.

20. Заочинский М. С. Эмоции и чувства человека / М. С. Заочинский // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 38. – С. 1201–1206. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46499617> (дата обращения: 03.06.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

21. Ишадова Дж. М. Влияние эмоций на разум и сознание человека / Дж. М. Ишадова, Ч. Ш. Нурмырадова, С. К. Гелдиева // Вестник науки. – 2023. – Т. 2, № 6 (63). – С. 566–570. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53972172> (дата обращения: 05.09.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

22. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция : учеб. для вузов / Н. А. Котелевцев. – Москва : Юрайт, 2024. – 213 с. – (Высшее

образование). – ISBN 978-5-534-12559-7.

23. Кочетова А. Ю. Эмоциональный интеллект старших подростков : моногр. / А. Ю. Кочетова. – Москва : МГППУ, 2021. – 104 с. – ISBN 978-5-94051-248-6.

24. Крайнова Ю. Н. Психология эмоций. Практический курс : учеб.-метод. пособие / Ю. Н. Крайнова. – Москва : МПГУ, 2021. – 168 с. – ISBN 978-5-4263-1028-5.

25. Крушельницкая О. И. Мотивация, эмоции, воля : учеб. / О. И. Крушельницкая, А. Н. Третьякова. – Москва : Прометей, 2023. – 220 с. – ISBN 978-5-00172-532-9.

26. Кузьменко Г. А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки : содержательный аспект. В 2 ч. Ч. 1 / Г. А. Кузьменко. – Москва : МПГУ, 2024. – 277 с. – ISBN 978-5-4263-0427-7.

27. Лабезная Л. П. Роль социально-психологического сопровождения спортивной деятельности как одно из условий в достижении успеха / Л. П. Лабезная, К. Н. Шевердин // Социальная работа : современные проблемы и технологии. – 2020. – № 2 (2). – С. 69–79. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44613370> (дата обращения: 10.06.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

28. Ловягина А. Е. Теория и методы психической саморегуляции : учеб. пособие / А. Е. Ловягина. – Санкт-Петербург : Скифияпринт, 2020. – 144 с. ISBN 978-5-98620-450-5.

29. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под науч. ред. В. Н. Люберцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 85 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17546-2.

30. Монастырев С. Н. Основы психологии физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности / С. Н. Монастырев, А. И. Бугаков,

И. И. Болдырев. – Воронеж : ВГПУ, 2023. – 244 с. – ISBN 978-5-00044-955-4.

31. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – Москва : «Институт психологии РАН», 2019. – 214 с. – ISBN 978-5-9270-0104-0.

32. Моросанова В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – Москва : Когито-центр, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-89353-466-5.

33. Набойченко Е. С. Оценка проявления эмоциональных состояний у спортсменов / Е. С. Набойченко, М. В. Носкова // Образовательный вестник Сознание. – 2021. – Т. 23, № 4. – С. 32–36. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=45724737> (дата обращения 30.09.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

34. Научно-методические аспекты подготовки спортсменов : мат-лы конф. / под общ. ред. К. В. Диких. – Омск : СибГУФК, 2022. – 239 с. – ISBN 978-5-91930-213-1.

35. Никулина И. В. Эмоциональный интеллект : инструменты развития : учеб. пособие / И. В. Никулина. – Самара : Самарский университет, 2022. – 82 с. – ISBN 978-5-7883-1778-6.

36. Общая психология : Введение в общую психологию, психология познавательных процессов : учеб. пособие / Б. Н. Рыжов [и др.]; под науч. и общ. ред. Б. Н. Рыжова и Д. А. Донцова ; отв. ред. Д. А. Донцов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 400 с. – ISBN 978-5-9765-4648-6.

37. Общая психология : сенсорно-перцептивные процессы : практикум / А. С. Алексеева, О. В. Ломтатидзе. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2024. – 76 с. – ISBN 978-5-9765-3155-0.

38. Пастернак Н. А. Резервы человеческого интеллекта : способность действовать «в уме» / Н. А. Пастернак ; под ред. А. Г. Асмолов. – Москва : Когито-Центр, 2020. – 136 с. – ISBN 978-5-89353-577-8.

39. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учеб. пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 116 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19282-7.

40. Прохоров А. О. Технологии психической саморегуляции : учеб. для вузов / А. О. Прохоров. – Москва : Издательство Гуманитарный центр, 2021. – 216 с. – ISBN 978-617-7528-37-0.

41. Психология развития и возрастная психология : учеб. и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.] ; под общ. ред. Л. А. Головей. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 415 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-15965-3.

42. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте : учеб.-метод. пособие / А. Ц. Пуни. – Москва : Спорт-Человек, 2023. – 120 с. – ISBN 978-5-907601-45-1.

43. Родионов В. А. Спортивная психология : учеб. для вузов / В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 367 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-00285-0.

44. Родионов В. А. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учеб. пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общ. ред. В. А. Родионова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 211 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11432-4.

45. Ростовцева М. В. Комплексный подход к работе со спортивно-одарёнными детьми / М. В. Ростовцева, В. Н. Лутошкина, А. А. Машанов // Педагогика и просвещение. – 2019. – № 4. – С. 12–19. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42349519> (дата обращения 26.08.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

46. Сафонов В. К. Психология спортсмена : слагаемые успеха : учеб. пособие / В. К. Сафонов. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Спорт-Человек, 2024. – 288 с. – ISBN 978-5-907601-62-8.

47. Серова Л. К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности : учеб. пособие / Л. К. Серова. – Москва : Спорт, 2021. – 384 с. – ISBN 978-5-907225-63-3.

48. Смоленцева В. Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов : учеб. пособие / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2020. – 116 с. – ISBN 978-5-91930-130-1.

49. Смоленцева В. Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов : моногр. / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2021. – 122 с. – ISBN 978-5-91930-174-5.

50. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / С. В. Соколовская. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 144 с. – ISBN 978-5-507-50341-4.

51. Теряева М. А. Спортивная психология как инновационное направление в подготовке спортсменов / М. А. Теряева // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2022. – Т. 13, № 4 (56). – С. 321–327. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49955210> (дата обращения 16.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

52. Токарева Ю. А. Психологические основы формирования здоровье-сберегающего пространства в образовательном учреждении : моногр. / Ю. А. Токарева. – Шадринск : ШГПУ, 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-87818-578-3.

53. Удалова Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учеб. пособие / Т. Ю. Удалова. – Омск : ОмГПУ, 2019. – 70 с. – ISBN 978-5-8268-2213-4.

54. Университетский спорт : здоровье и процветание нации : мат-лы X междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых : мат-лы конф. / под ред. Н. В. Колмогоровой [и др.]. – Омск : СибГУФК, 2020. – 280 с. – ISBN 978-5-91930-159-2.

55. Усманова З. Т. Сборник заданий и упражнений по психологии физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / З. Т. Усманова. – Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2023. – 85 с. – ISBN 978-5-6049999-0-5.

56. Хабибулина А. Д. Психологические барьеры в спорте / А. Д. Хабибулина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2020. – Т. 1, № 3. – С. 50–57. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44887106> (дата обращения 22.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

57. Чепакوف Е. М. Атлетическая гимнастика : учеб. пособие для вузов / Е. М. Чепакوف. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 179 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11089-0.

58. Шахворостова Т. В. Коррекция деструктивных психоэмоциональных состояний спортсменов через систему психологии отношения человека к себе, людям и жизнедеятельности / Т. В. Шахворостова // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2023. – № 1 (64). – С. 24–27. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53700493> (дата обращения: 25.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

59. Юров И. А. Психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов : моногр. / И. А. Юров. – Москва : Русайнс, 2021. – 141 с. – ISBN 978-5-4365-5128-9.

60. Яковлев Б. П. Спортивная психология. Личностные механизмы саморегуляции психической нагрузки в спортивной деятельности : учеб. для вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 380 с. – ISBN 978-5-507-49320-3.

61. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 312 с. – ISBN 978-5-8114-9700-3.

62. Athlete Leadership / T. Loughhead, K. Munroe-Chandler, M. Boisvert, K. Hirsch // Athlete Leadership In : Sport, Exercise and Performance

Psychology. – 2021. – Oct. – P. 161–174. – URL: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512494.003.0012> (дата обращения 10.12.2023).

63. Continuous Improvement : Intertwining Mind and Body in Athletic Expertise / J. Toner, B. Montero, A. Moran. – Oxford : University Press, 2021. – 240 p. – ISBN 9780198852261.

64. Emotional Bodies : The Historical Performativity of Emotions / D. Moruno, B. Pichel. – Oxford : University of Illinois Press, 2019. – 304 p. – ISBN 9780252042898.

65. Emotion / R. Holmes // Cultural Psychology. – 2020. – March. – P. 500–538. – URL: <https://doi.org/10.1093/oso/9780199343805.003.0013> (дата обращения 22.12.2023).

66. Emotion, and Engagement / P. Potrac, B. Gearity, A. Nichol, E. Hall // The Oxford Handbook of Sport and Society. – 2022. – Sept. – P. 507–528. – URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197519011.013.27> (дата обращения 18.12.2023).

67. Neurointerventions and the Law : Regulating Human Mental Capacity / N. Vincent, T. Nadelhoffer, A. McCay. – Oxford : University Press, 2020. – P. 216. – ISBN 9780190651145.

68. SBAs in Sport, Exercise, and Musculoskeletal Medicine / R. Chatterjee. – Oxford : University Press, 2021. – P. 122. – ISBN 9780198859444.

69. Two Sport Participation and Primary Crime Prevention / Y. Dandurand, J. Heidt // Youth Crime Prevention and Sports. – 2022. – Novem. – P. 24–45. – URL: <https://doi.org/10.1332/policypress/9781529228496.003.0003> (дата обращения 02.12.2023).

70. Youth Crime Prevention and Sports : An Evaluation of Sport-Based Programmes and Their Effectiveness / Y. Dandurand, J. Heidt. – Oxford : Policy Press, 2022. – P. 305. – ISBN 9781529228496.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики саморегуляции личности

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова.

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

Шкала «Планирование» (Пл.) характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели – у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

Низкие показатели – потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Предпочитают не задумываться над своим будущим, цели выдвигают ситуативно, обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) – позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Высокие показатели – 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.

Низкие показатели – 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 них часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) – диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели – сформированная потребность продумывать способы своих действий поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех.

Низкие показатели – неумение и нежелание продумывать последовательность своих действий. 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 – развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость 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.

Низкие показатели – 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, ухудшения 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.

Высокие показатели – пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств 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 регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Низкие показатели – в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки, 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 с целью деятельности и вносить коррекции. В результате неизбежно возникают регуляторные сбои, и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) – характеризует развитость регуляторной автономности.

Высокие показатели – автономность 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.

Низкие показатели – зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действия вырабатываются несамостоятельно, они часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи неизбежно возникают регуляторные сбои.

Шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ) – общий уровень сформированности индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Высокие показатели – осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны сформировать 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.

Низкие показатели – потребность в осознанном планировании и программировании своих действий не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей снижена. Успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида деятельности.

Между группами экстравертов и интровертов обнаружены значимые различия по показателям планирования, программирования, моделирования, гибкости и самостоятельности. Между группами стабильных и невротиков – по шкалам планирования, моделирования, оценки результатов, гибкости и общему уровню саморегуляции. Стилиевые особенности у экстравертов в сравнении с интровертами характеризуются более высокой сформированностью процессов моделирования и меньшей развитостью процессов планирования и программирования, высокой гибкостью и автономностью индивидуальной регуляторики. Интроверты значимо превосходят экстравертов в развитости планирования, что имеет компенсаторное значение для менее развитого у интровертов звена модели значимых условий. Между группами стабильных и невротиков значимые различия обнаружены по показателям планирования, моделирования, оценки результатов, гибкости и общему уровню саморегуляции.

У невротиков в сравнении со стабильными отмечается более низкий общий уровень осознанной саморегуляции, при этом стабильные значимо превосходят невротиков в сформированности регуляторных процессов моделирования и оценки результатов, гибкости регуляторики. Анализ средних показателей по шкалам позволил выяснить, что функционально более развитым звеном саморегуляции невротичных личностей по сравнению со стабильными является звено планирования. Мы выделили и описали стилиевые особенности саморегуляции, являющиеся предпосылками формирования стилей для разных личностных типов. Среди представителей любого личностного типа мы наблюдали и гармоничные стили с высоким уровнем регуляции, и акцентуированные (с выраженными «сильными» и «слабыми» звеньями регуляции) и неэффективные «застревающие» стили, когда уровень регуляции низок и слабо развиты регуляторные личностные свойства. Настоящий опросник является средством для диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции, позволяет выделить сильно и слабо развитые звенья и наметить пути формирования стиля с высоким уровнем регуляции, т.е. гармоничного стиля саморегуляции, обеспечивающего высокую успешность достижения цели.

Инструкция.

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 люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всяческие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, 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 появляется 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 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 (каникулы) 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, редко следую чужим советам.
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.

Таблица 1.1 – Критерии оценки уровней саморегуляции

Уровень саморегуляции	Характеристики саморегуляции						Общий уровень саморегуляции
	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	
Низкий	0-3	0-3	0-4	0-3	0-4	0-4	До 25
Умеренный	4-6	4-6	5-6	4-6	5-7	5-6	26-30
Высокий	7-9	7-9	7-9	7-9	8-9	7-9	31-46

Планирование –

Да -1, 8,17,22,28,31,36

Нет – 15, 42

Программирование –

Да – 12,20,25,29,38,43

Нет – 5,9,32 61

Моделирование –

Да – 11, 37

Нет – 3, 7,19,23,26,33,41

Оценивание результатов –

Да – 30, 44

Нет – 6, 10,13, 16, 24, 34, 39

Гибкость –

Да – 2, 11, 25, 35, 36, 45

Нет – 16, 18, 23

Общий уровень –

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, 46

Нет – 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42.

Самостоятельность –

Да – 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46

Нет – 34

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

(Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Цель методики: Оценка стрессоустойчивости

Сферы применения: Выявление уровня стрессоустойчивости.

Примечание по использованию: групповая, индивидуальная.

Инструкция. Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями.

Обведите кружком, подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Таблица 1.2 – Бланк к методике

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице.

Таблица 1.3 – Подсчет баллов

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

Чем меньше, число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни. Каждый человек способен научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации.

Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать, ставить цель, осуществлять выбор и т.д., в том числе и контролировать свои эмоции, уметь расслабиться.

«Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест- опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

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.

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

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-

«Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

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.

Высокий балл по Общей шкале 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 рефлексируют 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.

Низкий балл 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.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела.

На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц с повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования развития навыков саморегуляции
эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы
искусств

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня саморегуляции подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Испытуемый	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУС
1. А.В.	4	4	5	4	5	5	26
2. К.Д.	5	5	6	5	7	6	28
3. С.Р.	4	4	5	4	6	5	26
4. А.П.	6	5	6	6	6	6	30
5. Н.Б.	7	8	8	7	8	8	40
6. С.Н.	5	4	5	5	5	5	27
7. В.С.	6	6	6	5	6	6	30
8. Е.В.	8	8	8	8	9	8	41
9. О.Д.	5	5	6	5	6	6	29
10. С.С.	4	4	5	5	5	5	26
11. Д.М.	7	8	8	7	8	8	40
12. Н.Е.	5	5	6	5	6	5	30
13. О.Б.	3	3	3	3	4	4	26
14. Д.Ю.	4	4	5	4	5	5	26
15. Р.М.	8	8	8	8	9	8	42
16. О.Ф.	5	6	6	5	6	5	28
17. А.С.	3	3	4	3	3	4	23
18. О.А.	8	8	8	8	8	8	41
19. С.Б.	5	6	6	5	6	5	29
20. Е.Г.	5	5	6	5	6	6	29
21. И.Н.	7	8	8	7	9	8	41
22. В.А.	4	4	5	4	5	5	26
23. В.В.	5	5	6	5	6	5	29
24. А.Д.	4	4	5	4	5	4	26
25. А.В.	5	6	6	5	6	5	28
26. Л.А.	5	6	6	5	7	6	30
27. Т.Н.	4	5	5	4	5	4	26
28. И.Е.	5	6	6	5	7	5	28

Низкий уровень саморегуляции – 5 % (1 учащийся)

Средний уровень саморегуляции – 75 % (21 учащийся)

Высокий уровень саморегуляции – 20 % (6 учащихся)

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня стрессоустойчивости подростков по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова

Испытуемый	Результат	Уровень
1. А.В.	38	С
2. К.Д	38	С
3. С.Р.	39	С
4. А.П.	38	С
5. Н.Б.	30	В
6. С.Н.	38	С
7. В.С.	38	С
8. Е.В.	30	В
9. О.Д.	38	С
10. С.С.	38	С
11. Д.М.	30	В
12. Н.Е.	38	С
13. О.Б.	42	Н
14. Д.Ю.	39	С
15. Р.М.	30	В
16. О.Ф.	38	С
17. А.С.	42	Н
18. О.А.	30	В
19. С.Б.	38	С
20. Е.Г.	39	С
21. И.Н.	41	С
22. В.А.	30	В
23. В.В.	30	В
24. А.Д.	42	Н
25. А.В.	38	С
26. Л.А.	30	В
27. Т.Н.	42	Н
28. И.Е.	38	С

Низкий уровень стрессоустойчивости – 15 % (4 учащихся)

Средний уровень стрессоустойчивости – 55 % (16 учащихся)

Высокий уровень стрессоустойчивости – 30 % (8 учащихся)

Таблица 2.3 – Результаты диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Испытуемый	Общая шкала	Уровень	Наст-ть	Уровень	Самообл	Уровень
1. А.В.	16	С	12	С	4	Н
2. К.Д	14	С	10	С	4	Н
3. С.Р.	15	С	17	В	17	В
4. А.П.	16	С	17	В	18	В
5. Н.Б.	24	В	17	В	18	В
6. С.Н.	12	С	15	С	4	Н

Продолжение таблицы 2.3

7. В.С.	14	С	13	С	4	Н
8. Е.В.	23	В	17	В	18	В
9. О.Д.	12	С	9	С	4	Н
10. С.С.	14	С	9	С	4	Н
11. Д.М.	24	В	17	В	17	В
12. Н.Е.	15	С	9	С	4	Н
13. О.Б.	8	Н	4	Н	2	Н
14. Д.Ю.	16	С	10	С	4	Н
15. Р.М.	24	В	17	В	19	В
16. О.Ф.	12	С	17	В	14	С
17. А.С.	8	Н	8	Н	4	Н
18. О.А.	22	В	17	В	19	В
19. С.Б.	17	В	17	В	18	В
20. Е.Г.	8	Н	17	В	15	С
21. И.Н.	23	В	17	В	16	С
22. В.А.	8	Н	6	Н	4	Н
23. В.В.	16	С	17	В	15	С
24. А.Д.	15	С	6	Н	4	Н
25. А.В.	11	С	8	Н	4	Н
26. Л.А.	13	С	8	Н	4	Н
27. Т.Н.	16	С	17	В	15	С
28. И.Е.	16	С	17	В	15	С

Результаты диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции»

А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Низкий уровень волевой саморегуляции – 15 % (4 учащихся)

Средний уровень волевой саморегуляции – 60 % (17 учащихся)

Высокий уровень волевой саморегуляции – 25 % (7 учащихся)

Результаты диагностики индекса настойчивости по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Низкий уровень индекс настойчивости – 20 % (6 учащихся)

Средний уровень индекс настойчивости – 30 % (8 учащихся)

Высокий уровень индекс настойчивости – 50 % (14 учащихся)

Результаты диагностики индекса самообладания по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Низкий уровень индекс самообладания – 50 % (14 учащихся)

Средний уровень индекс самообладания – 20 % (6 учащихся)

Высокий уровень индекс самообладания – 30 % (8 учащихся)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств

Проблема развития эмоционально – личностной сферы в подростковом возрасте актуальна, так как подростковый возраст – это переходный, сложный, критический период и имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка.

Подросток начинает всматриваться в самого себя, как бы открывает для себя свое “Я”, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Проведение психолого-педагогической программы развития способствует формированию адекватной самооценки, проявляющейся в положительном отношении подростка к собственной личности, принятии себя и составляет основу формирования таких позитивных качеств личности, как уверенность в себе, самоуважение, самокритичность.

Цель программы: развить навыки саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств.

Задачи:

1. Познакомить участников программы с теоретическими аспектами саморегуляции.
2. Обучить способам снятия напряжения и усталости.
3. Отработать навыки владения способами саморегуляции.
4. Развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций;
5. Помочь участникам научиться видеть неблагоприятные жизненные ситуации

позитивно.

Введение:

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

Занятие 1. (50 мин.)

Цель занятия – познакомить участников программы с теоретическими аспектами саморегуляции и первым способом снятия психического напряжения, посредством управления дыхания.

Упражнение 1. «Здравствуй, мое настроение цвета...»

Цель – доброжелательно друг с другом поздороваться и понять настроение каждого участника тренинга.

Инструкция: Каждый участник тренинга по-очереди должен сказать, какого цвета у него настроение.

Например, «Здравствуй, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник на тренинг.

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным на весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться. Сейчас давайте, вспомним: как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

Мини-лекция 2. Что же такое саморегуляция?

Цель – раскрыть определение и рассказать о значимости саморегуляции в спортивной деятельности учащихся, познакомить со способами саморегуляции помогающими снять напряжение и усталость.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на рабочем месте, на учебе в вузе или колледже непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Поэтому на сегодняшнем занятии Вы познакомитесь со способами саморегуляции организма, которые помогут Вам снизить напряжение, избавиться от усталости не только в домашних условиях, но и на работе и учебе.

Участники занятия отвечают, а психолог обобщает:

Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
4. Заняться физкультурой, уборкой.
5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
6. Почитать любимую книгу или стихотворение.
7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
8. Принять горячую ванну.
9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.
10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги.
Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.
11. Взять подушку и побить ее.

Это хорошие способы справляться с напряжением и усталостью, но согласитесь, что мы не всегда можем использовать их на работе или учебе. Здесь помогут другие способы.

Сейчас мы их рассмотрим.

Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:

1. Способ управления дыханием.
2. Способ управления мышечными зажимами (релаксация).
3. Способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование).
4. Способ само одобрения (само поощрения).
5. способ снятия напряжения само приказом (аутогенная тренировка).
6. Способ концентрации.
7. Способы, связанные с использованием образов (визуализация).

1 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ управления дыханием:

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

Упражнение 3. «Дыхание»

Цель – научить участников дыханию, способствующему физическому и душевному успокоению.

Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох. Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

Упражнение 4. «Свеча»

Цель – посредством упражнения многократного выдоха нормализовать душевное равновесие.

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

Рефлексия.

Занятие 2. (50 мин.)

Цель: познакомить подростков с такими методами саморегуляции как управление дыханием с тонизирующим и успокаивающим эффектом, освоить данные методы на практике.

Упражнение 1. «Здравствуй, мое настроение цвета...»

Цель – доброжелательно друг с другом поздороваться и понять настроение каждого участника тренинга.

Инструкция: Каждый участник тренинга по-очереди должен сказать, какого цвета у него настроение.

Например, «Здравствуй, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник на тренинг.

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом:

Упражнение 2. «Замок»

Цель – почувствовать прилив сил и бодрости.

Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение 3. «Ха-дыхание»

Цель – почувствовать как посредством упражнения организм способен быстро прийти в тонус.

Инструкция: Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение 4. «Яблоки»

Цель – освоить упражнение, способствующее повышению настроения.

Инструкция: Стоя. Представьте, что пред каждым из Вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом:

Упражнение 5. «Отдых»

Цель – нормализовать дыхание с целью успокоиться.

Инструкция: Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 6. «Передышка»

Цель – высвободить дыхание с целью расслабления.

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

Рефлексия.

Занятие 3. (50 мин.)

Цель – развитие коммуникативных способностей у участников тренинга.

Упражнение 1. «Здравствуйте, мое настроение цвета...»

Цель – доброжелательно друг с другом поздороваться и понять настроение каждого участника тренинга.

Инструкция: Каждый участник тренинга по-очереди должен сказать, какого цвета у него настроение.

Например, «Здравствуйте, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник на тренинг.

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Сейчас давайте, вспомним: как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

Упражнение 2. «Назови себя».

Цель – поздороваться и представиться именем ласковым и стать немного ближе к участникам.

Подростку предлагают представить себя, назвав своё имя так, как ему больше нравится, как называют дома или как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

Упражнение 3. «Расскажи о себе»

Цель – стать более открытым, не бояться говорить о себе и научиться слушать других.

Подросткам по очереди предлагается рассказать о себе: где живет, где любит гулять, в какие игры любит играть, какое хобби, какой спортивной деятельностью занимается.

Рефлексия.

Занятие 4. (50 мин.)

Цель – провести игры способствующие сближению учащихся друг с другом.

Приветствие.

Упражнение 1 «Меняются местами те, кто...».

Цель – игра с целью лучше узнать друг с друга.

«Сейчас вам предлагается психологическая игра, в процессе которой вы сможете продолжить знакомство друг с другом. Я убираю свой стул и становлюсь «ведущим». По команде: «меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...) участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим».

Упражнение 2 «Угадай кто это? «.

Цель – узнать о каком участнике идёт речь, посредством прослушивания характеристики, составленной каждым на самого себя.

Каждый из участников составляет подробную психологическую само характеристику, не указывая на такие признаки по которым можно сразу же узнать человека. Например, «меня очень беспокоит мой маленький рост...», если вы в группе самый низкий по росту, так писать, разумеется, нельзя. В этой само характеристике должно быть не менее 10-12 предложений, признаков человека. Затем все написанное сдается руководителю (или кому-то другому из группы), он все перемешивает и зачитывает вслух - одну за другой эти само характеристики. Группа пытается узнать – чей это «психологический автопортрет»?

Упражнение 3 «Рука в руке»

Цель – в процессе игры способствовать сплочению подростков друг к другу.

В игре принимают нечетное количество участников. Водящий произносит: «Все меняются местами. Рука к руке». Все участники игры, включая ведущего, ищут себе пару и берутся рука к руке. Тот, кто не успел найти себе пару, становится ведущим и продолжает игру: «Нос к носу... «Плечо к плечу»... «Ухо к уху»... и т.д.

Рефлексия

Занятие 5. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством управления мышечными зажимами (релаксация).

Приветствие.

2 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ управления мышечными зажимами (релаксация):

Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

Упражнение 1. «Релакс для тела»

Цель – отработать на практике упражнения по устранению напряжения мышечных групп нашего организма и как следствие достичь состояния полного расслабления тела.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до 7 раз.

Инструкция: Сделаем упражнение на лицевую области. Начнем со рта.

1. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

3. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Напишите свое имя глазами в воздухе. Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

Перейдем к плечам:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Давайте снимем это напряжение.

Инструкция: Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабьтесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза. Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры: 1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10. Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – в левой. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

Кисти рук:

Инструкция: Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза. Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Живот:

Инструкция: Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.

Бедра и живот:

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер.

Инструкция: Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза. Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будите упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.

Нижняя часть ног:

Инструкция: Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы?

Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь. Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд.

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

Дискуссия 2. «Прочувствуй, в каком органе твоего тела осталось напряжение?» (опрос)

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность:

- закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение, делайте это на выдохе;

- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы - удивления, радости и др.).

Активная релаксация - мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако релаксация - это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение. А для достижения успеха нужны практика и терпение. 15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

Рефлексия.

Занятие 6. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством воздействия слова (самопрограммирование).

Приветствие.

3 способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование):

Известно, что слово может убить, слово может спасти. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки само внушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Само приказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте само приказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным

образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

Упражнение 1. «Само приказ»

Цель – посредством слова сказанного себе осуществить необходимое действие при испытании трудностей его выполнения.

Инструкция: Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.

- Сформулируйте само приказ;
- Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Упражнение 2. «Самопрограммирование»

Цель – освоить навык концентрации на мысли и тем самым усилить эффект задуманного к исполнению.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Инструкция: Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
- Мысленно повторите его несколько раз.

Упражнение 3. «Пожелания»

Цель – с помощью мудрых пожеланий заложить в участников программу позитивного настроя на жизнь.

На карточках написаны «мудрые мысли». Каждый достает себе карточку и вслух зачитывает то, что там написано:

1. Надейтесь на лучшее, мечтайте о лучшем будущем, подходите ко всему и ко всем с оптимизмом.
2. Стремитесь к знанию, к культуре, к духовно богатым людям. Помните, то, что есть в человеке, несомненно, важнее того, что есть у человека.

3. Не позволяйте душе лениться. Будьте требовательны к себе, строго оценивайте свои мысли и поступки.

4. Растите в себе счастливого человека, создавайте себе душевный настрой на счастье. Собирайте свое счастье по крупицам, берегите, не бросайтесь тем, что удастся собрать.

5. Будьте целеустремленны и настойчивы в достижении поставленных целей, трудитесь и творите, реализуйте себя в окружающем мире.

6. Не копите проблемы, а решайте их. Неразбериха проблем порождает чувство тревоги и беспокойства.

7. При удаче больше всего благодарите других, а во всех бедах вините, прежде всего, себя.

8. Чаще улыбайтесь, улыбка ничего не стоит, но дорого ценится.

9. Не акцентируйте внимание на недостатках других людей, ищите в людях хорошее.

10. Анализируйте прожитый день, сделайте так, чтобы назавтра одной ошибкой и одним огорчением стало меньше.

11. Если у вас случилась неприятность, постарайтесь при случае при этом поговорить, но только с человеком, которому вы доверяете.

12. Не мстите врагам своим и не тратьте на них свою энергию. Они этого не стоят.

Рефлексия.

Занятие 7. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством само одобрения.

Приветствие.

4 способ само одобрения (само поощрения):

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно важно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости.

Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

Предлагается рассказать о своих достижениях в спорте, чтобы коллектив

поддержал и выразил похвалу.

Дискуссия 1. «Рассказ от каждого участника о своих заслугах и призовых местах в спорте».

Цель – получить одобрение и признание от каждого участника дискуссии.

Упражнение 2. «Ласковое имя»

Цель – создать атмосферу доброжелательности между участниками посредством проявления тёплых слов.

Ведущий предлагает каждому участнику назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Упражнение 3. «Комплименты»

Цель – проявить по отношению друг к другу уважение и благодарность.

Ведущий дает задание: “Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга”. Для этого упражнения фоном можно задействовать лирическую музыку.

Рефлексия.

Вы попробовали какой-либо новый способ поведения? Что получилось, что не очень?

Что было труднее/легче: делать комплименты или принимать их?

Занятие 8. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством аутогенной тренировки.

Приветствие.

5 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ снятия напряжения само приказом (аутогенная тренировка):

В основе аутогенной тренировки лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслабленности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий. В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда происходит изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

Упражнение 1. «Почувствуй...»

Цель – посредством самовнушения прийти к успокоению и отвлечению от тяжелых мыслей.

Инструкция: Тренер включает спокойную музыку.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- Мое лицо спокойно.
- Губы и зубы разжаты.
- Расслабляются мышцы шеи и затылка.
- Лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.
- Прохладный ветерок овеивает лицо.
- Ветерок холодит виски.
- Мой лоб овеивает приятная прохлада.
- Дышится легко и свободно.
- Дыхание спокойное, ритмичное.
- Сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает.
- Прохлада освежает голову.
- Исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове.
- Нормализовалось давление.
- Голова свободна от тяжелых мыслей.
- Я могу сосредоточиться на любой мысли.
- Мои мысли ясны и четки.
- Голова свежая, светлая.
- Я совершенно спокойна (ен).
- Ощущение покоя приятно мне.
- Пальцы и кисти рук расслабляются.
- Предплечье и локти расслабляются.
- Мои руки полностью расслаблены, неподвижны.
- Мое туловище полностью расслабленное.
- Ноги начинают расслабляться и тяжелеть.
- Вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые.
- Весь мой организм отдыхает.
- Я отдыхаю и успокаиваюсь.
- Мне удобно и спокойно.
- Моя нервная система успокаивается и перестраивается.
- Я спокойнее с каждым днем.
- Спокойствие становится основной чертой моего характера.
- Моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности.
- В любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность

- Ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности
- Мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем
- Все тело свободно и расслаблено
- Я совершенно спокойна (ен).

Упражнение 2. «Осознанное дыхание»

Цель – посредством сосредоточения внимания на собственном дыхании нормализовать душевное равновесие.

Инструкции: «Сядьте удобно и начните осознавать дыхание. Глаза закрыты, ваше внимание сосредоточено только на дыхании. Вдох, выдох...

Вдох, выдох... Не пытайтесь контролировать дыхание. Оно и так глубокое и ритмичное. Просто наблюдайте. Почувствуйте, как поток воздуха проходит через вас. Не важно, как именно вы это почувствуете... Если вы отвлеклись и думаете о чем-то постороннем, ничего страшного... Осознайте это и плавно верните ваше внимание к дыханию».

Рефлексия.

Вам удалось почувствовать то, что я Вам говорила?

Кому не удалось? Почему?

Занятие 9. (50 мин.)

Цель – освоить способ снятия психического напряжения, посредством концентрации на чем либо.

Приветствие.

6 способ снятия нервно-психического напряжения:

Концентрация на чем-то.

Упражнение 1. «Концентрация на слове»

Цель – выбрать близкое к сердцу слово, которое будет служить сигналом к расслаблению и снятию напряжения.

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда...

Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение 2. «Концентрация на нейтральном предмете»

Цель – посредством сосредоточения на каком либо предмете, знаке,

воспоминания отвлечь свое внимание от ситуации или человека вызывающих негативные чувства.

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

1. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

2. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

3. В течение 2-х минут: вспомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?

Способ концентрации поможет Вам в тех ситуациях, когда Вам надо быстро отвлечься от негативной ситуации, от человека, который вызвал у Вас негативные эмоции.

Занятие 10. (50 мин.)

Цель – освоить способ устранения психического напряжения, посредством использования образов, визуализации.

7 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способы, связанные с использованием образов:

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы запоминаем в течение жизни.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Упражнение 1. «Образы»

Цель – посредством прочувствования образов отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Инструкция: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы

успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных представлений.

Психолог произносит отдельные слова, а участники тренинга должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании и представить образы услышанных слов.

Зрительные образы: апельсин, море, поляна с цветами, птица.

Слуховые образы: шум волны, звон колокольчика, завывание ветра, пение птиц.

Телесные представления: прикосновение к шелку, прикосновение ко мху, теплая вода, холодный ветер, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, икра красная, аромат розы, запах моря.

Упражнение 2. «Море»

Цель – посредством представления приятной картины, достичь ощущения глубокого телесного расслабления.

Представьте себе ваше «заветное место». Оно может быть таким.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете по теплomu, белому песку. Вы слышите шум морских волн, идете... вдалеке Вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, Вы уже стоите на его берегу. А его волны нежно омывают Ваши ноги. Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое желтое солнышко. Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны накатываются на берег.

Но вот ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер.

Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.

Вы – поплавок, а море – ваша жизнь! На Вас накатывают волны, все сильнее и сильнее! Дует холодный ветер! Но Вы непотопляемый! Ваша уверенность и Ваша удача – наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны затопляют Вас. Море затягивает Вас на дно! Но Вы стараетесь выплыть наружу! И снова не одолевшее Вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо снова приобретает нежно голубоватый цвет. И Вы наполняетесь лучами солнца!

Так, Вы пережили очередную неудачу, ссору, обиду, потерю в своей жизни, Вы вышли из нее победителем! Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни! Из них Вы тоже выйдете победителем! Ваша удача, Ваша уверенность в себе и упорство Вам в этом помогут!

На счет 1, 2, 3 - откройте глаза!

Анализ:

– У вас не болела голова?

– Удалось ли вам все представить?

Вы можете создать свое «заветное место».

И неважно, существует ли это место на самом деле или же только в вашем воображении. Что бы это ни было - песчаный пляж, сельский пейзаж или зеленые склоны гор, главное, чтобы вы чувствовали себя там хорошо.

Посмотрите вокруг, отмечайте все (синеву неба, шум волн, аромат цветов, пение птиц...).

Чем больше деталей, тем лучше: они помогут вам создать ваше и только ваше пространство. Оно уникально, и вы его творец. Оставайтесь там столько, сколько захотите. Можете растянуться на траве или погулять... Отныне эти благодатные виды будут у вас автоматически сопровождаться ощущением глубокого телесного расслабления.

Упражнение 3. «Мне сегодня...»

Цель – получить обратную связь от участников о программе в целом.

Инструкция: Каждый участник группы должен завершить фразу:

«Мне сегодня...».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования развития навыков
саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях
детской школы искусств

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня саморегуляции подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова

Испытуемый	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУС
1. А.В.	4	4	5	4	5	5	31
2. К.Д.	5	5	6	5	7	6	31
3. С.Р.	4	4	5	4	6	5	31
4. А.П.	6	5	6	6	6	6	40
5. Н.Б.	7	8	8	7	8	8	40
6. С.Н.	5	4	5	5	5	5	31
7. В.С.	6	6	6	5	6	6	40
8. Е.В.	8	8	8	8	9	8	41
9. О.Д.	5	5	6	5	6	6	31
10. С.С.	4	4	5	5	5	5	31
11. Д.М.	7	8	8	7	8	8	40
12. Н.Е.	5	5	6	5	6	5	30
13. О.Б.	3	3	3	3	4	4	30
14. Д.Ю.	4	4	5	4	5	5	28
15. Р.М.	8	8	8	8	9	8	42
16. О.Ф.	5	6	6	5	6	5	28
17. А.С.	3	3	4	3	3	4	26
18. О.А.	8	8	8	8	8	8	41
19. С.Б.	5	6	6	5	6	5	30
20. Е.Г.	5	5	6	5	6	6	30
21. И.Н.	7	8	8	7	9	8	41
22. В.А.	4	4	5	4	5	5	30
23. В.В.	5	5	6	5	6	5	30
24. А.Д.	4	4	5	4	5	4	28
25. А.В.	5	6	6	5	6	5	28
26. Л.А.	5	6	6	5	7	6	30
27. Т.Н.	4	5	5	4	5	4	26
28. И.Е.	5	6	6	5	7	5	30

Низкий уровень саморегуляции – отсутствует

Средний уровень саморегуляции – 50 % (14 учащихся)

Выше среднего уровня саморегуляции – 23 % (6 учащихся)

Высокий уровень саморегуляции – 27 % (8 учащихся)

Таблица 4.2 – Результаты диагностики уровня стрессоустойчивости подростков по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова

Испытуемый	Результат	Уровень
1. А.В.	29	В
2. К.Д	30	Вс
3. С.Р.	30	Вс
4. А.П.	31	Вс
5. Н.Б.	26	В
6. С.Н.	33	Вс
7. В.С.	32	Вс
8. Е.В.	28	В
9. О.Д.	30	Вс
10. С.С.	30	Вс
11. Д.М.	28	В
12. Н.Е.	38	С
13. О.Б.	46	Н
14. Д.Ю.	38	С
15. Р.М.	26	В
16. О.Ф.	41	С
17. А.С.	41	С
18. О.А.	27	В
19. С.Б.	40	С
20. Е.Г.	39	С
21. И.Н.	41	С
22. В.А.	29	В
23. В.В.	29	В
24. А.Д.	41	С
25. А.В.	40	С
26. Л.А.	26	В
27. Т.Н.	40	С
28. И.Е.	39	С

Низкий уровень стрессоустойчивости – 5 % (1 учащийся)

Средний уровень стрессоустойчивости – 40 % (11 учащихся)

Выше среднего уровня стрессоустойчивости – 20 % (7 учащихся)

Высокий уровень стрессоустойчивости – 35 % (9 учащихся)

Таблица 4.3 – Результаты диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана

Испытуемый	Общая шкала	Уровень	Наст-ть	Уровень	Самообл	Уровень
1. А.В.	17	Вс	11	С	6	Н
2. К.Д	17	Вс	12	С	6	Н
3. С.Р.	17	Вс	18	В	18	В

Продолжение таблицы 4.3

4. А.П.	17	Вс	19	В	20	В
5. Н.Б.	24	В	18	В	20	В
6. С.Н.	16	Вс	13	С	8	Н
7. В.С.	17	Вс	14	С	7	Н
8. Е.В.	24	В	19	В	19	В
9. О.Д.	16	С	10	С	8	Н
10. С.С.	16	С	10	С	9	С
11. Д.М.	24	В	18	В	17	В
12. Н.Е.	16	С	10	С	9	С
13. О.Б.	8	Н	6	Н	9	С
14. Д.Ю.	16	С	11	С	9	С
15. Р.М.	24	В	18	В	21	В
16. О.Ф.	16	С	20	В	10	С
17. А.С.	16	С	12	С	11	С
18. О.А.	24	В	21	В	19	В
19. С.Б.	22	В	21	В	21	В
20. Е.Г.	16	С	23	В	12	С
21. И.Н.	24	В	20	В	12	С
22. В.А.	16	С	9	С	9	С
23. В.В.	16	С	18	В	13	С
24. А.Д.	24	В	10	С	9	С
25. А.В.	16	С	12	С	10	С
26. Л.А.	16	С	10	С	10	С
27. Т.Н.	16	С	18	В	12	С
28. И.Е.	16	С	19	В	14	С

Результаты диагностики по методике «Исследование волевой саморегуляции»

А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Низкий уровень волевой саморегуляции – 5 % (1 учащийся)

Средний уровень волевой саморегуляции – 45 % (13 учащихся)

Выше среднего уровня волевой саморегуляции – 20 % (6 учащихся)

Высокий уровень волевой саморегуляции – 30 % (8 учащихся)

Результаты диагностики индекса настойчивости по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Низкий уровень индекса настойчивости – 5 % (1 учащийся)

Средний уровень индекса настойчивости – 45 % (13 учащихся)

Высокий уровень индекса настойчивости – 50 % (14 учащихся)

Результаты диагностики индекса самообладания по методике «Исследование

волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Низкий уровень индекс самообладания – 15 % (5 учащихся)

Средний уровень индекс самообладания – 55 % (15 учащихся)

Высокий уровень индекс самообладания – 30 % (8 учащихся)

Таблица 4.4 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
26	31	5	5	14
28	31	3	3	8,5
26	31	5	5	14
30	40	10	10	16.5
40	40	0	0	0
27	31	4	4	11
30	40	10	10	16.5
41	41	0	0	0
29	31	2	2	5.5
26	31	5	5	14
40	40	0	0	0
30	30	0	0	0
26	30	4	4	11
26	28	2	2	5.5
42	42	0	0	0
28	28	0	0	0
23	26	3	3	8.5
41	41	0	0	0
29	30	1	1	2
29	30	1	1	2
41	41	0	0	0
26	30	4	4	11
29	30	1	1	2
26	28	2	2	5.5
28	28	0	0	0
30	30	0	0	0
26	26	0	0	0
28	30	2	2	5.5

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=153$

Проверка правильности составления матрицы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153 \quad (1)$$

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

Нулевые сдвиги – 11, значит $n=17$.

В данном случае эмпирическое значение критерия Т: $T_{\text{эмп}} = 0$.

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=17$:

$$T_{\text{кр}}=27 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=41 \quad (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_0 : интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига и тенденцию сохранения их на прежнем уровне.

Таблица 4.5 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
38	29	-9	9	24.5
38	30	-8	8	22
39	30	-9	9	24.5
38	31	-7	7	20
30	26	-4	4	15.5
38	33	-5	5	18
38	32	-6	6	19
30	28	-2	2	9
38	30	-8	8	22
38	30	-8	8	22
30	28	-2	2	9
38	38	0	0	0
42	46	4	4	15.5
39	38	-1	1	3.5
30	26	-4	4	15.5
38	41	3	3	12.5
42	41	-1	1	3.5
30	27	-3	3	12.5
38	40	2	2	9
39	39	0	0	0
41	41	0	0	0
30	29	-1	1	3.5
30	29	-1	1	3.5
42	41	-1	1	3.5

Продолжение таблицы 4.5

38	40	2	2	9
30	26	-4	4	15.5
42	40	-2	2	9
38	39	1	1	3.5

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$

Проверка правильности составления матрицы:

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

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

Нулевые сдвиги равны – 3, значит $n = 25$.

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

$$T_{\text{эмп}} = 15,5+12,5+9+9+3,5=49,5$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{\text{кр}}=76 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=100 (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается гипотеза H_0 : Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таблица 4.6 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}}-t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
16	17	1	1	3
14	17	3	3	10
15	17	2	2	7
16	17	1	1	3
24	24	0	0	0
12	16	4	4	13
14	17	3	3	10
23	24	1	1	3
12	16	4	4	13
14	16	2	2	7
24	24	0	0	0

Продолжение таблицы 4.6

15	16	1	1	3
8	8	0	0	0
16	16	0	0	0
24	24	0	0	0
12	16	4	4	13
8	16	8	8	18
22	24	2	2	7
17	22	5	5	15.5
8	16	8	8	18
23	24	1	1	3
8	16	8	8	18
16	16	0	0	0
15	24	9	9	20
11	16	5	5	15.5
13	16	3	3	10
16	16	0	0	0
16	16	0	0	0

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=210$

Проверка правильности составления матрицы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210 \quad (3)$$

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

Нулевые сдвиги – 8, значит $n=20$.

В данном случае эмпирическое значение критерия Т: $T_{\text{эмп}} = 0$.

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

$$T_{\text{кр}}=43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=60 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается Гипотеза H_0 : Интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига и тенденцию сохранения их на прежнем уровне.

Таблица 4.7 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона индекса настойчивости по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}}-t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
12	11	-1	1	6.5
10	12	2	2	16

Продолжение таблицы 4.7

17	18	1	1	6.5
17	19	2	2	16
17	18	1	1	6.5
15	13	-2	2	16
13	14	1	1	6.5
17	19	2	2	16
9	10	1	1	6.5
9	10	1	1	6.5
17	18	1	1	6.5
9	10	1	1	6.5
4	6	2	2	16
10	11	1	1	6.5
17	18	1	1	6.5
17	20	3	3	21
8	12	4	4	25
17	21	4	4	25
17	21	4	4	25
17	23	6	6	28
17	20	3	3	21
6	9	3	3	21
17	18	1	1	6.5
6	10	4	4	25
8	12	4	4	25
8	10	2	2	16
17	18	1	1	6.5
17	19	2	2	16

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=406$

Проверка правильности составления матрицы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+28)28}{2} = 406$$

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

Нулевые сдвиги – 0, значит $n=28$.

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

$$T_{\text{эмп}} = 6,5+16=22,5$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=28$:

$$T_{\text{кр}}=101 (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=130 (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается Гипотеза H_0 : Интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

Таблица 4.8 – Результаты расчёта Т-критерия Вилкоксона индекса самообладания по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана после опытно-экспериментального исследования

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
4	6	2	2	6.5
4	6	2	2	6.5
17	18	1	1	2
18	20	2	2	6.5
18	20	2	2	6.5
4	8	4	4	15.5
4	7	3	3	11.5
18	19	1	1	2
4	8	4	4	15.5
4	9	5	5	20
17	17	0	0	0
4	9	5	5	20
2	9	7	7	25.5
4	9	5	5	20
19	21	2	2	6.5
14	10	-4	4	15.5
4	11	7	7	25.5
19	19	0	0	0
18	21	3	3	11.5
15	12	-3	3	11.5
16	12	-4	4	15.5
4	9	5	5	20
15	13	-2	2	6.5
4	9	5	5	20
4	10	6	6	23.5
4	10	6	6	23.5
15	12	-3	3	11.5
15	14	-1	1	2

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma = 351$

Проверка правильности составления матрицы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351 \quad (4)$$

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

Нулевые сдвиги – 2, значит $n=26$.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом.

Сумма рангов этих «редких» сдвигов составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = 15,5 + 11,5 + 15,5 + 6,5 + 11,5 + 2 = 62,5$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=26$:

$$T_{\text{кр}} = 84 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 110 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, принимается Гипотеза Н₀: Интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний у подростков в условиях детской школы искусств

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1-й этап: «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств»						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Пед. Совет, поиск и анализ литературы, работа психологической службы, самообразование	1	с 2023г.	Психолог, администрация
1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы	Работа психологической службы, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация

Продолжение таблицы 5.1

1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, её задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации саморегуляции эмоциональных состояний, анализ программы внедрения, анализ готовности к инновационной деятельности по внедрению программы	Работа психологической службы, совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы по теме внедрения, подготовка методической базы внедрения программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности к инновационной деятельности	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации и детской школы искусств и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить программу в детскую школу искусств, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами и внедрения программы, работа психологической службы, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация

Продолжение таблицы 5.1

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в детской школе искусств и их значимости и актуальности внедрения программы	Беседы, обсуждение, семинары, выпуск стенгазеты (тема: проблемы, связанные с низкой саморегуляцией эмоциональных состояний)	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в детской школе искусств, творческая деятельность	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне	Пропаганда передового опыта по внедрению программы и её значимости для системы образования	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению программы в детскую школу искусств	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (Психолого-педагогическая коррекция саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог

Продолжение таблицы 5.1

3.2. Изучить сущность предмета внедрения программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары , тренинги (развития, готовности и к инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, администрация
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары , тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы	1	Апрель	Психолог, администрация
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в детской школе искусств по теме внедрения программы, обсуждения , экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание, анализ документации	1	Май	Психолог, администрация

Продолжение таблицы 5.1

4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в детской школе искусств, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация, инициативная группа по внедрению программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств»						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы	Пед. совет, работа психологической службы	1	Январь	Психолог, инициативная группа по внедрению программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы	Наставничество, консультации, работа психологической службы, семинар	1	Январь – март	Психолог, администрация, инициативная группа по внедрению программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в детской школе искусств	Изучение состояния дел в детской школе искусств по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы	Работа психологической службы, производственное собрание, анализ документов	1	Май	Психолог, администрация

Продолжение таблицы 5.1

5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств)	Фронтальное освоение программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь	Психолог, администрация
6-й этап: «Совершенствование работы над темой Психолого-педагогическая коррекция саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы	1	Январь	Психолог, администрация
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в детской школе искусств по теме внедрения программы, обсуждения, доклад	Производственное собрание, анализ документации, работа психологической службы	1	Январь	Психолог, администрация
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции саморегуляции эмоциональных состояний в условиях детской школы искусств»						

Продолжение таблицы 5.1

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения	Изучение и обобщение опыта работы	Наблюдение, изучение документов, посещение уроков	Работа психологической службы, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы		Март – май	Психолог, администрация
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в детской школе искусств	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступление на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	1 - 3	Январь - февраль	Психолог, администрация
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных ОУ	Не менее 2	Октябрь - февраль	Психолог, администрация