



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших  
классов**

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

Проверка на объем заимствований:  
76,7 % авторского текста

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ 310-224-2-1  
Рыбина Анна Александровна

Работа рецензия к защите  
«26» 01 20 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиПП  
Капитанец Елена Германовна

Челябинск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	
1.1. Проблема эмоциональной устойчивости в психолого- педагогических исследованиях .....	9
1.2. Особенности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	16
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1. Организация и проведение программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов .....	47
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	53
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов для педагогов, родителей и подростков.....	61
3.4. Технологическая карта внедрения программы в практику.....	68

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Психодиагностический инструментарий исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов после реализации программы.....	124
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения программы в практику .....	130

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена социальной значимостью проблемы формирования эмоциональной устойчивости подростков. Эмоциональная устойчивость оказывает положительное влияние на успешное достижение цели в процессе напряженной деятельности, усвоение любой образовательной программы и результативность учащегося, на формирование ключевых компетенций и формирование социальной адаптивности к окружающему миру.

Л. С. Выготский придавал большое значение эмоциональному развитию растущего человека. Он отметил, что владение эмоциями - задача любого образования, это означает подчинение чувств, привязку их к другим формам поведения, их целевую направленность, и подчеркнул, что эмоции и переживания оказывают существенное влияние на все формы поведения. обучается и пронизывает все моменты учебного процесса [цит. по 25, с. 70].

Эмоциональное благополучие подростка напрямую связано с тем, как выстраивается система его отношений с окружающей средой, как он выполняет те задачи, которые перед ним возникают в тех или иных условиях.

Таким образом, эмоции, испытываемые человеком, влияют на результат его деятельности, в то время как в то же время способность распознавать и регулировать возникающие эмоции влияет не только на внешний результат, но и на личностное развитие ребенка.

При своевременной и качественной диагностике эмоциональной устойчивости подростка соответствующие корректирующие действия могут предотвратить возникновение нежелательных тенденций в развитии личности, возникновение различных форм девиантного поведения, трудностей в школе и внешкольной деятельности учеников. Эмоциональная устойчивость характеризуется возможностью личности

сохранить свои сущностные позитивные характеристики в трудных жизненных обстоятельствах.

Процесс формирования эмоциональной устойчивости у подростков в настоящее время является одним из объектов внимания психологов, педагогов и родителей. Проблема эмоциональной устойчивости личности изучается достаточно давно, и ей посвящены работы Г. Айзенка, И. П. Павлова, Б. М. Теплова, П. В. Симонова, В. С. Мухиной и многих других исследователей, изучающих свойства и характеристики эмоциональной сферы личности. Таким образом, степень разработанности данной проблемы достаточно велика, однако требует дальнейшего изучения.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость учащихся старших классов.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Гипотеза исследования: уровень выраженности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов измениться, если:

- разработать модель и провести моделирование формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов;
- разработать и реализовать программу формирования, состоящую из целей, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях.
2. Рассмотреть особенности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов для педагогов, родителей и подростков.

9. Разработать технологическую карту внедрения программы в практику.

В ходе эксперимента использовались следующие методы и методики исследования:

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

2. Экспериментальные: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам:

- опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым;
- методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон;
- методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов;
- метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Методологическая и теоретическая основа исследования опираются на общепедагогические подходы в философии образования и теории обучения (Ю.К. Бабанский, Б.С. Гершунский, П.И. Пидкасистый,

В.А.Сластенин и др.); идеи и положения общей и профессиональной педагогики (Г.Д. Бухарова, Т.Е. Климова, И.В. Резанович, Е.Ю. Никитина, В.А. Сластенин и др.); теория моделирования (А.У. Варданян, В.А. Штофф и др.); современные концепции развития профессионального образования специалиста (Л.В. Астахова, С.Я. Батышев, Р.А. Литвак, Е.Ю. Никитина, А.М. Новиков, И.П. Смирнов, М.Н. Скаткин и др.); положения о природе феномена эмоциональной устойчивости, его развитии и формировании в различных сферах деятельности (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, В.Л. Марищук, Е.А. Милерян, К.К. Платонов, О.А. Сиротин и др.); положения, сформулированные в рамках концепции профессионального развития учителя (Л.М. Митина); концепции развития личности педагога (И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, В.А. Сластёнин и др.); эмоционального «сгорания» (А.К. Маркова, А.В. Парняков, П.И. Сидоров); личностно-профессиональных деформаций педагогов (Н.Б. Москвина); эмоциональное здоровье (В.И. Долгова, Л.В. Тарабакина); профессионального здоровья учителя (Л.М. Митина, Г.С. Никифоров и др.); психологического и психического здоровья учителя и учеников (Л.И. Вассерман, И.В. Дубровина, Л.С. Колмогорова, Л.М. Митина, Г.С. Никифоров, А.Б. Орлов и др.); эмоциональной устойчивости будущего специалиста (Е.С. Асмаковец, Ю.Н. Кулюткин, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Е.М. Семёнова и др.).

Теоретическая значимость. В работе проанализирован, обобщен, систематизирован теоретический и практический материал по данной проблеме. Полученные данные дают представления о эмоциональной устойчивости учащихся старших классов. Разработана и проверена эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Практическая значимость заключается в том, что результаты данного исследования могут быть использованы психологическими службами

социальных учреждений в работе, направленной на формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Апробация результатов исследования: результаты исследования обсуждались на Международной научно-практической конференции, Наука и современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации, Сборник статей IV (Пенза, 2022), Научно-практической конференции по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ, секция «Актуальные проблемы психологии формирования и развития личности» (Челябинск, 2021г.), на Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» (Москва, Институт психологии РАН, 2019, 2020), Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» (Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова, 2017, 2019), Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей образования (Москва, МГППУ, 2018–2020), Международной научно-практической конференции «Инклюзивное образование» (Москва, МГППУ, 2017, 2019), Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития экспериментальной науки» (г. Тюмень; 07.05.2019), публикации научных статей.

База исследования: МОУ СОШ п. Полевой, Сосновского района, Челябинской области, среди учащихся 10 класса, в классе 20 человек, из которых 9 девочек и 11 мальчиков в возрасте от 15 до 17 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

## 1.1 Проблема эмоциональной устойчивости в психолого-педагогических исследованиях

Ученые разных периодов и областей науки уделяли особое внимание эмоциональной сфере человека как одному из важнейших регуляторов поведения. Таким образом, Аристотель считал, что эмоции выполняют функцию «побуждения», являясь мотивирующей основой процесса познания. Б. Спиноза в своем учении об аффектах говорил о динамическом единстве эмоций с другими психическими явлениями, полагая, что они не только обладают регулирующим действием, но в некоторых случаях дезорганизуяющим действием.

Эмоциональная устойчивость – это такое свойство личности, которое обеспечивает устойчивость эмоций и эмоционального возбуждения при действии всевозможных стрессоров. Эмоциональная устойчивость, определенная высоким свойством управлений эмоциональным состоянием – одно из важнейших условий обеспечения здоровья, надежности деятельности, сохранения высокой психической и физической работоспособности в напряженных условиях [9, с. 64].

С.А. Рубинштейн делил эмоции человека, как на положительные, так и на отрицательные. Он определял их как психическое состояние, возникающее при возбуждении определенных участков в подкорковых структурах, то есть эмоция является конкретной реакцией на стимул. По мнению Рубинштейна, эмоции отражают актуальные потребности человека, к удовлетворению которых он стремится [цит. по 17, с. 464].

Другой советский психолог А.Н. Леонтьев утверждает, что мотив побуждает и направляет эмоции, как и все поведение человека.

Работы таких авторов, как Л.М. Аболина, Л.П. Баданиной, Е.В. Веселовой, М.И. Дьяченко, А.В. Мирошина, Е.А. Чудиной, Е.Г. Щукиной, посвящены изучению того, как происходит формирование индивидуального развития эмоциональной устойчивости, а также факторам окружающей среды, оказывающим влияние на ее формирование.

Существуют два подхода в изучении эмоциональной устойчивости: психофизиологический и психологический.

При рассмотрении психофизиологического аспекта основную роль играют физиологические предпосылки становления эмоциональной устойчивости.

В физиологии и психогенетике взгляд на проблему эмоциональной устойчивости основывается на понимании ее как биологически детерминированного свойства личности [12, с. 416].

Г. Айзенк, К.М. Гуревич, Р.Б. Ермолаева-Томина, Н.С. Лейтес, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.И. Рождественская, Б.М. Теплов в своих работах придерживаются той точки зрения, что эмоциональная устойчивость является свойством темперамента.

По мнению авторов, эмоциональная устойчивость напрямую зависит от свойств нервной системы, от активности нервных процессов, от особенностей работы полушарий мозга, а также от процессов возбуждения и торможения.

От темперамента зависят: темп появления психических процессов и их устойчивость, а также скорость и темп деятельности. Научное решение вопроса впервые дал И.П. Павлов. И.П. Павлов полагал, что три свойства нервных процессов определяют тип высшей нервной деятельности (тип нервной системы) [цит. по 64, с. 66].

Этими свойствами являются:

- сила - способность нервной системы противостоять сильным раздражителям (характеризуется сопротивлением и работой нервных клеток);

- баланс - показатель взаимосвязи процессов возбуждения и торможения;
- подвижность - показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения.

Противоположным качеством активности нервных процессов является пассивность нервных процессов. Нервная система пассивнее, когда требует больше времени и стараний для смены психических процессов. Тип нервной системы отражает своеобразие поведения человека – определенную подвижность психических процессов, устойчивость [19, с. 518].

Б.М. Теплов и В.Д. Небылицин, изучая силу нервных процессов, пришли к выводу, что между силой нервной системы относительно возбуждения (трудоспособностью) и чувствительностью существует тесная связь. Были обобщены понятия, как лабильность, динамичность и другие черты нрава:

- лабильность – скорость зарождения и течения возбуждения и торможения;
- сенситивность – мера чувствительности к действиям реальности;
- реактивность – мощность чувствительной реакции на наружные и внутренние раздражители;
- активность – обуславливается насколько человек деятельный в период преодоления преград;
- темп реакций – скорость протекания психических действий и реакций;
- пластичность – эластичность, быстрая адаптация к новым условиям;
- ригидность – инертность, без реакции на изменения во внешней среде;
- экстраверсия – тенденция индивида на свое окружение, людей, какие либо вещи;

- интроверсия – сосредоточенность персоны на себе, собственного беспокойства и переживаниях, предрасположенность к самоанализу, скрытость;
- эмоциональная возбудимость – обуславливается тем, с какой скоростью необходимо действие, чтобы вызвать данную реакцию [28, с. 272].

В изучении второго психологического компонента эмоциональной устойчивости существует множество подходов. В подходе Л.М. Аболина, М.И. Дьяченко, П.Б. Зильбермана, Д.В. Иванова В.А. Пономаренко, эмоциональная устойчивость считается интегративным свойством индивида, которое сочетает в себе различные характеристики человека, такие как чувства, волевые, интеллектуальные и перцептивные особенности, которые считаются препятствием для возникновения психологической нестабильности [8, с. 30].

Эмоциональная устойчивость является свойством эмоциональной сферы, которое содействует достижению успеха в какой-либо деятельности в условиях стресса и позволяет гибко реагировать на воздействия окружающей среды с сохранением внутреннего равновесия.

Такой подход позволяет изучить эмоциональную устойчивость у различных возрастных групп людей, с целью их личностного развития, а также повышения адаптивности в различных жизненных ситуациях. В современных исследованиях широкое распространение получили работы, в которых эмоциональная устойчивость рассматривается как характеристика эмоциональной сферы личности: устойчивость эмоций, эмоциональная стабильность, отсутствие склонности к частой смене эмоций. С точки зрения этих определений под эмоциональной устойчивостью понимается низкая эмоциональная чувствительность и эмоциональная возбудимость, то есть эмоциональное равновесие, а не чувствительность [1, с. 384].

Саморегуляция является одним из свойств эмоциональной устойчивости личности.

О.А. Конопкин сформулировал основные принципы саморегуляции деятельности человека (системность, активность, осознанность), разработал представление о структуре системы саморегуляции и ее компонентах. По мнению О.А. Конопкина, определенная структура саморегуляции обеспечивает эффективность деятельности относительно ее цели. В процессе онтогенетического развития человек приобретает умения саморегуляции, способность произвольного построения целенаправленной деятельности [цит. по 41, с. 304].

Общая модель системы саморегуляции состоит из следующих многофункциональных звеньев: цель деятельности, субъективная модель условий деятельности, принятие программы деятельности, конструкция критериев успешности достижения цели, цель, звено оценки информации (обратная) о результатах деятельности [18, с. 104].

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что важным качеством личности является умение человека общаться с собой. При общении с собой у человека задействована мотивационная саморегуляция, где волевые качества личности способствуют выбору метода саморегуляции.

На развитие эмоциональной устойчивости оказывает влияние такой внешний фактор, как семья. Семейные взаимоотношения являются одними из наиболее значимых факторов формирования и развития эмоциональной сферы ребенка, кроме того, они оказываются первой специфической моделью общественных отношений, с которой встречается человек с момента рождения [6, с. 328].

Основой формирования эмоциональной устойчивости ребёнка в семье является поддержание и сохранение эмоционального контакта между родителем и ребёнком.

Известный детский психотерапевт, специалист в области детско-родительских отношений А.С. Спиваковская выделяет восемь типов родительской любви:

1. Действенная любовь (симпатия, уважение, близость). Формула родительского детского воспитания при этом такова: «Хочу, чтобы мой ребёнок был счастлив, и буду помогать ему в этом». Она включает активное внимание к интересам ребёнка, принятие его как самостоятельной личности, тёплое эмоциональное отношение [61, с. 136].

2. Отстранённая любовь (симпатия, уважение, но большая дистанция в общении). Воспитание осуществляется по формуле: «Смотрите, какой у меня прекрасный ребёнок, жаль, что у меня так мало времени для общения с ним».

3. Действенная жалость (симпатия, близость, но отсутствие уважения). Формула такова: «Хотя мой ребёнок недостаточно умён и развит, но всё равно я его люблю».

4. Снисходительное отстранение (симпатия, неуважение, большая дистанция в общении). Воспитание по принципу; «Нельзя винить моего ребёнка в том, что он недостаточно умён и развит».

5. Отвержение (антипатия, неуважение, большая дистанция в общении). Такое отношение встречается достаточно редко, его формула такова: «Ребёнок меня раздражает, не хочу иметь с ним дела». Родитель холоден и неприступен даже тогда, когда ребёнок нуждается в помощи и поддержке.

6. Презрение (антипатия, неуважение и малая дистанция в общении). Такое отношение соответствует формуле: «Я мучаюсь и страдаю оттого, что мой ребёнок так неразвит, не умён, неприятен другим». В общении с ребёнком родитель обычно не замечает в нём ничего положительного, игнорирует любые его достижения, но в то же время мучительно переживает свою связь с таким неудачником [39, с. 78].

7. Преследование (антипатия, уважение, близость). Формула: «Мой ребёнок – негодяй, и я докажу ему это!» Родители пытаются строгостью и жёстким контролем «переломить» ребёнка, выступают инициаторами привлечения к воспитанию общественности. В то же время при внутренней

убеждённости, что их ребёнок превратится в законченного негодяя, присутствует признание детской силы и воли.

8. Отказ (антипатия, неуважение, большая дистанция в общении). Родители живут по формуле: «Я не хочу иметь дела с этим негодяем. В воспитании преобладает отстранение от проблем ребёнка, родители как бы издали следят за ним, признавая его силу, ценность некоторых личностных качеств.

Как правило, в поведении родителей совмещается несколько типов поведения. Однако предложенная классификация типов отношений позволяет узнать преобладающую установку родителей в общении с ребенком и понять причины неустойчивости эмоциональной сферы ребенка или факторы, определившие ее сформированность [24, с. 96].

Таким образом, на развитие эмоциональной устойчивости в процессе семейного воспитания влияют взаимоотношения родителей друг с другом и родителей с детьми.

Следующим фактором формирования эмоциональной устойчивости является уровень тревожности. В многочисленных работах, посвященных изучению тревожности в разрабатываемых методах, где особое внимание обращается на уровни выраженности данного явления. Этим уровням (высокому, среднему, низкому) придается соответствующая линейная характеристика интенсивности проявлений.

Эмоциональный компонент эмоциональной устойчивости определяется мерой чувствительности субъекта к критическим ситуациям жизнедеятельности, уровнем его возбудимости, тревожности [4, с. 301].

Проблема тревожности, как собственно психологическая была впервые поставлена З. Фрейдом. Он определял эту категорию как отрицательное эмоциональное переживание, являющееся сигналом опасности.

Непосредственное же развитие его теория получила в работах О.Х. Маурера, Ф. Перлза, К. Роджерса, Дж. Уотсона, К.Л. Хаолла, Э.

Эриксона и др. В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались Н.В. Имедадзе, В.Р. Кисловская, В.С. Мерлин, А.М., Прихожан, Е.И. Рогов, Е.М. Савина, М.И. Чистякова и др.

Анализ работ этих авторов позволяет сделать вывод о том, что тревожность - это личностная психологическая черта, обусловленная ослаблением нервных процессов, проявляющаяся эмоциональным дискомфортом, связанным с ожиданием неприятностей, надвигающейся опасности и переживанием тревоги.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показал, что существуют разнообразные позиции авторов на проблему эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость – это такое свойство личности, оно дает обеспечение устойчивость эмоций и эмоционального возбуждения при действии всевозможных стрессоров. Эмоциональная устойчивость, которая дополнена высоким качеством управлений эмоциональным состоянием – одно из важнейших условий обеспечения здоровья, надежности деятельности, сохранения высокой психической и физической работоспособности в напряженных условиях. Эмоциональная устойчивость - это черта личности, которая включает интеллектуальные, эмоциональные, перцептивные и волевые характеристики, которые, в свою очередь, уменьшают возникновение эмоциональной нестабильности.

## 1.2 Особенности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Эмоциональная сфера личности в определенной мере детерминирует поведение человека и особенности его межличностных отношений. Особенную актуальность приобретает данная тема в подростковом возрасте. Этот возраст считается кризисным, так как происходят резкие изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни.

Кризис подросткового возраста связан с изменениями социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Суть социальной ситуации развития заключается в том, что подросток включается в новую систему отношений и общения со сверстниками и взрослыми, в данный период на подростка начинает оказывать большое влияние взаимоотношения со сверстниками. Ребенок продолжает жить в семье, учиться в школе, но социальная ситуация трансформируется в его сознании в совершенно новые ценностные ориентации [27, с. 173].

Социальная ситуация определяет и обуславливает процесс жизни ребенка, в котором у него развиваются новые личностные черты и новые психические образования, что, в свою очередь, приводит к перестройке всей структуры сознания ребенка и изменениям в системе его отношений с миром, с другими людьми и с самим собой.

В общении со сверстниками формируется основное новообразование подросткового возраста – самосознание. По Л.С. Выготскому сознанием является социальное сознание, перенесенное внутрь. Происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Подросток начинает отвергать свою принадлежность к детям, стремится быть взрослым, но полноценной взрослости не наступает [цит. по 18, с. 104].

В отношениях с взрослыми он занимает неравноправное положение, которое заключается в необходимости послушания, отношения же со сверстниками начинают строиться на нормах взрослого равенства. В данный период подросток стремится найти свое место в обществе. Личностное общение со сверстниками выступает ведущей деятельностью, во время которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей.

Подростковый возраст является кризисным периодом для эмоционального развития. Развитие эмоциональной компетентности в

подростковом возрасте обусловлено явной потребностью в эмоциональном благополучии и включает развитие способности к эмпатии, умения дифференцировать собственные эмоции и эмоции других людей, самоконтроля и самомотивации [7, с. 398].

Говоря о возрастных особенностях эмоциональной устойчивости, необходимо отметить, что эмоциональная неустойчивость характерна для периодов возрастного кризиса. В этот период на особенности поведения оказывает влияние половое развитие и физиологическое развитие, что обуславливает его поведенческие реакции на жизненные ситуации. Поведение подростков может быть непредсказуемым и противоречивым, так как для этой возрастной группы им характерны: импульсивность, апатия, самоуверенность, сменяющиеся неуверенностью, уязвимостью, цинизмом. Когда другие люди пытаются посягнуть на гордость подростка, возникают самые бурные реакции, что объясняет противоречивый характер его поведения [16, с. 268].

В момент созревания подростка его переживания становятся более глубокими, круг интересующих его явлений расширяется, следовательно, это становится основой для появления у него более широкого спектра эмоций, происходит их нарастание, влияние эмоций на жизнь ребенка.

Одним из важных аспектов проявления эмоциональной устойчивости является способность адекватно противостоять фрустрирующим ситуациям, в том числе и в неблагоприятной ситуации общения. Именно фрустрирующий аспект вызывает повышение уровня тревожности, агрессивности, проявления неуверенности в себе, страх неудачи.

Такие исследования в отечественной психологии были проведены Е.П. Ильиным, В. Вилюнасом, А.О. Прохоровым, Л.В. Куликовым, Н.Д. Левитовым.

Так Е.П. Ильин определяет эмоциональные состояния как психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-

энергетического обмена, но и направленность поведения человека [цит. по 2, с. 290].

Эмоциональные состояния подростков характеризуются рядом особенностей: легкость возникновения эмоционального напряжения и психологического напряжения, постоянная смена настроения, частое появление аффективного состояния, они более подвержены влиянию страстей, подросток он цепляется за свои эмоции, что приводит к замыканию бесконечного круга переживаний. У старших школьников самый высокий уровень тревожности по сравнению с другими возрастами, они часто чувствуют себя виноватыми, в связи с этим у них все чаще развивается эмоциональное состояние, такое как фрустрация, но при этом они склонны больше показывать радость, чем показывать отрицательные эмоции [5, с. 352].

По данным группы исследователей, под руководством В.И. Моросановой, в подростковом возрасте интенсивно развивается саморегуляция, повышается контроль над своим поведением, проявлением эмоций. Уровень саморегуляции является динамическим образованием и зависит от возрастных особенностей (собственно волевая регуляция формируется от подросткового до старшего школьного возраста) и опыта включенности в деятельность. Если отдельные звенья саморегуляции оказываются недостаточно сформированы, целостная система саморегуляции нарушается и продуктивность деятельности снижается [20, с. 160].

Эмоции подростков в большой мере связаны с общением. Из-за этого личностно-значимые взаимоотношения с другими людьми устанавливают как содержание, так и характер эмоциональных реакций. При этом как сообщает В.Н. Куницына, недостаток опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности (учебе) и опыта общения приводят к тому, что подросток в основу эмоционального эталона кладет не общее, а личные особенности конкретного подразумеваемого человека. Сохраняется у

подростков и отрицательное отношение к себе. В результате для подростков характерна склонность к отрицательным эмоциям и взаимодействие в мотивационной сфере [65, с. 79].

Для эмоциональной устойчивости подростков характерны:

1. Очень высокая эмоциональная возбудимость, поэтому подростков отличает задор, безумное проявление личных переживаний, азарт: они усиленно цепляются за увлекательное занятие, ревностно отстаивают свои принципы, готовы «взорваться» в малейшую ложь в себе себя и своих друзей.

2. Большая устойчивость эмоциональных переживаний в частности, подростки в течение продолжительного времени не забывают обиды.

3. Повышенная подготовленность к ожиданию страха, выражающая в тревожности. В.Н. Кисловская установила, что самая высокая тревожность замечается в подростковом возрасте.

4. Путаность чувств: нередко подростки с жаром отстаивают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин неодобрения; владея высокоразвитым чувством своего достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и осознают, что плакать стыдно.

5. Возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая возникает у них из-за роста их понимания [57, с. 112].

6. Сильно сформированное чувство принадлежности к группе, отчего они острее и болезненнее переживают осуждение друзей, чем осуждение взрослых или учителя; часто зарождается страх быть изгоем группой.

7. Предъявление высоких условий к дружбе, в основе которой лежит единство интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более предпочтительная и интимна, более долга; под воздействием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба.

8. Проявление гражданского чувства патриотизма [22, с. 212].

Интенсивное развитие самосознания, критического мышления приводит к тому, что ребенок в подростковом возрасте замечает противоречия не только в окружающем его мире, но и внутри своего мнения о себе. Зачастую это является причиной изменения эмоционально-ценностного отношения к себе, проявляющейся в резком всплеске недовольства собой и в сочетании противоположных качеств, таких как уверенность в себе и страх, бесчеловечность и повышенная чувствительность, наглость и застенчивость.

Тяжесть и длительность коллапса и перестройки прежнего отношения к внешнему миру и к себе принимают форму психологического кризиса, который сопровождается и углубляется кризисом в системе образования подростка, когда его старые формы и удовлетворяются растущие потребности человека в самореализации. Все эти отрицательные тенденции часто могут стать базой для проявления агрессивного поведения подростков [35, с. 440].

Известный психоаналитик Анна Фрейд описывает состояние тревоги, как эмоциональное состояние, появляющееся в ожидании неясной опасности, негативного развития событий, характеризуется беспредметностью, в отличие от страха, как реакции на определенную угрозу.

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующийся низким порогом происхождения реакции тревоги. Тревогу обычно испытывают люди страдающие нервно-психическими заболеваниями, а также тяжелыми соматическими заболеваниями. Но тревожность появляется и у здоровых людей. Тревожность, является субъективным проявлением неблагополучия личности [14, с. 52].

Понятие тревога было введено в психологию З. Фрейдом, разведившим конкретный страх (Furcht) и неопределенный, безотчетный страх – тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер (Angst). Тревога мешает развитию адекватного поведения,

приводит к нарушению поведенческой интеграции, к зарождению вторичных (осознанных или неосознаваемых) проявлений, которые наряду с тревогой характеризуют психическое состояние подростка. На психологическом уровне тревога выражается как напряжение, опасение, нервозность, чувство неопределенности и угрожающей беды, невозможность принять решение и др.

По суждению Прихожан А.М. уровень тревожности изображает внутреннее отношение подростка к конкретному типу ситуаций и дает побочную информацию о характере взаимосвязей ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и школе [цит. по 26, с. 315].

Когда же этот уровень превосходит оптимальный, можно говорить о появлении повышенной тревожности. Повышенный уровень тревожности у подростка может свидетельствовать о его недостающей эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным обстановкам. У подростка с этим уровнем тревожности сформировывается установочная позиция к себе как к слабому и неумелому. В свою очередь это порождает всеобщую установку на нерешительность в себе. Ребенок побаивается сделать ошибку, в нем нет уверенности единого человека. Неуверенность в себе – одно из проявлений заниженной самооценки [66, с. 187].

Подростки с пониженным самоуважением безумно ранимы и чувствительны ко всему, что задевает их самооценку. Они болезненнее других чувствуют критику, смех, порицание. Подростки, прежде всего, тревожит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно обращают внимание, если у них что-то не выходит или если они замечают в себе какой-нибудь недостаток. Чем ниже уровень самоуважения, тем вероятнее, что он страдает от одиночества. Низкое мнение о себе – один из характерных спутников депрессии [11, с. 84].

Таким образом, подростковый период является для ребенка сложным процессом, где он сталкивается с новым пониманием себя и других людей.

В подростковом возрасте ребенку необходимо решить определенные задачи развития, которые помогут ему перейти во взрослую жизнь.

Прежде всего, происходит осознание смысла происходящих изменений, он начинает себя оценивать, как соответствующего роли взрослого человека. Этот период отмечен ослаблением эмоциональной связи с родителями и вхождением в группу сверстников, развивается чувство взрослости: подросток начинает требовать от других признания его статуса и прав взрослых. Эмоциональная устойчивость - один из факторов, влияющих на формирование личности подростка.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

По мнению В. И. Долговой, «формирование – это объективный и закономерный процесс, в ходе коего человек выступает не только как объект воздействия, но и как субъект деятельности и общения [28, с. 272].

Личность, как и все специфически человеческое в психике, формируется и раскрывается в ходе активного взаимодействия со средой внешней и предметной, путем усвоения или присвоения индивидом общественно выработанного опыта.

В этом опыте непосредственно к личности относятся системы представлений о нормах и ценностях жизни – об общей направленности человека, отношениях к другим, к себе, к обществу и пр. Формирование - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности» [29, с. 132].

Термин «модель» (от лат. «modelium» – мера, образ, способ) употребляется для обозначения образа (прообраза) или вещи, сходной в каком-то отношении с другой вещью. Как следствие, термин «модель» в контексте проблематики научных исследований используется для обозначения аналога какого-либо объекта, явления или системы, которые

являются оригиналом при использовании метода моделирования. Под моделью понимается мысленно представленная или материально реализованная система, отображающая или воспроизводящая комплекс существенных свойств и способная замещать объект в процессе познания [54,с.331].

Универсальной, полностью раскрывающей смысл понятия моделирование, является следующая формулировка:

«Моделирование – опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором непосредственно изучается не сам интересующий нас объект, а некоторая вспомогательная искусственная или естественная система (модель):

- а) находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом;
- б) способная замещать его на определенных этапах познания;
- в) дающая при исследовании в конечном счете информацию о самом моделируемом объекте» [21,Эл.ресурс].

Психологическое моделирование заключается в искусственном создании специальных условий, провоцирующих нужные по задаче исследования (обследования, обучения) ответные реакции, действия или отношения естественных носителей психики (людей или животных). Иначе говоря, исследователь в зависимости от предмета и задач исследования создает для изучаемого объекта специфическую психогенную ситуацию, в результате чего моделируется его поведение (для человека в форме деятельности и общения).

Первый этап моделирования – это целеполагание, или составления дерева целей.

Дерево целей – это графическая схема, которая демонстрирует разбивку общих целей на подцели. Вершина схемы интерпретируется как цели, ребра или дуги – как связи между целями. Метод дерева целей является главным универсальным методом системного анализа. Дерево

целей увязывает цели высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев [30, с. 20].

На основании изученного материала было составлено «Дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов (рис.1).

Первый этап моделирования - это целеполагание.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

1.1. Проанализировать понятие психологической готовности к школьному обучению в психолого-педагогической литературе.

1.2. Проанализировать проблему эмоциональной устойчивости учащихся старших классов в теоретических исследованиях.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

2.1. Определить этапы, методы методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов для учителей, родителей и подростков.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения программы в практику.

На основе дерева целей составлена модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов (рис. 1).

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

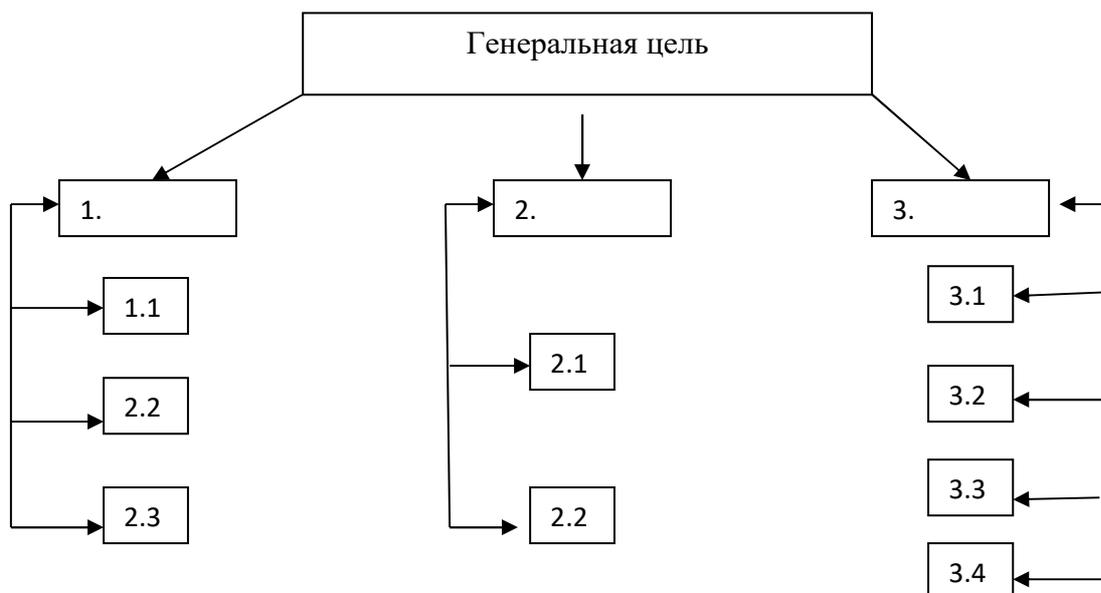


Рисунок 1– «Дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Для того чтобы реализовать цель, поставленную нами по формированию уровня эмоциональной устойчивости учащихся старших классов необходимо рассмотреть блоки модели.

1. Теоретический блок - изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик,

подбор методик для проведения опытно-экспериментального исследования.

Методы: обобщение, анализ, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок – проведение эксперимента по диагностике эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Методы: эксперимент, тестирование по методикам: опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

3.Формирующий блок – разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

4.Аналитический блок – для оценки эффективности проведённой формирующей работы проводится повторная диагностика по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а также применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов.

С.Л. Белых определил, что исследователь, который создает теоретическую модель, обязан описать его структуру в зависимости от цели, а так же элементы, его составляющие и непосредственно тип их взаимодействия, процесс, и сами каузальные связи с аналогичными явлениями, входящими совместно с исследуемыми явлениями в более обширную систему [цит. по 13, с. 190].

Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования.

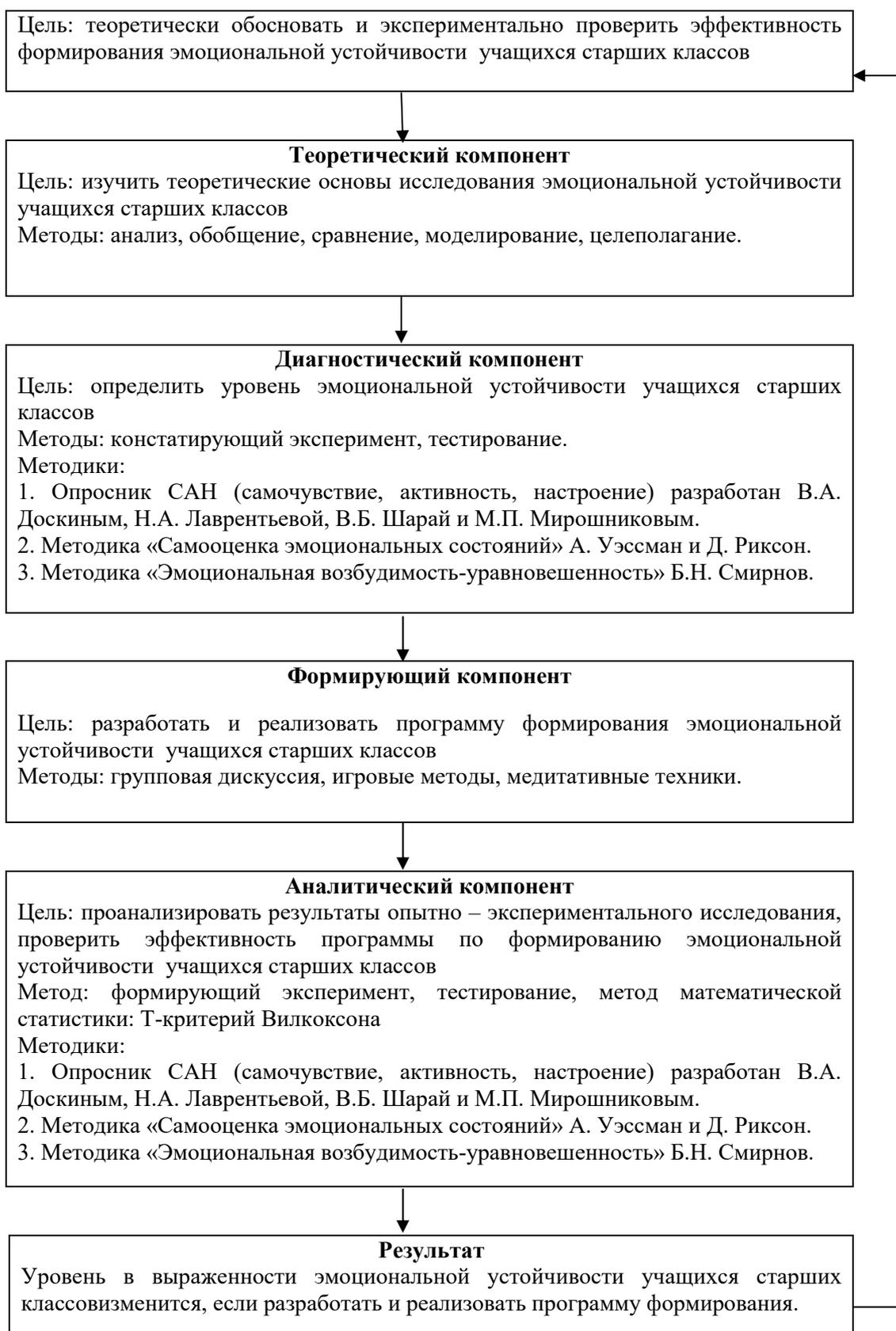


Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Под моделью понимается мысленно представленная или материально реализованная система, отображающая или воспроизводящая

комплекс существенных свойств и способная замещать объект в процессе познания [55,с. 185].

Таким образом, модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов состоит из следующих структурных компонентов: теоретический (изучить теоретические основы исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов); диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования); формирующий (разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов); аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов).

#### Вывод по 1 главе

Изучив психолого-педагогическую литературу мы выяснили, что существуют разнообразные позиции авторов на проблему эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость – это такое свойство личности, оно дает обеспечение устойчивость эмоций и эмоционального возбуждения при действии всевозможных стрессоров. Эмоциональная устойчивость, которая дополнена высоким качеством управлений эмоциональным состоянием – одно из важнейших условий обеспечения здоровья, надежности деятельности, сохранения высокой психической и физической работоспособности в напряженных условиях. Эмоциональная устойчивость - это черта личности, которая включает интеллектуальные, эмоциональные, перцептивные и волевые характеристики, которые, в свою очередь, уменьшают возникновение эмоциональной нестабильности.

Подростковый период является для ребенка сложным процессом, где он сталкивается с новым пониманием себя и других людей. В

подростковом возрасте ребенку необходимо решить определенные задачи развития, которые помогут ему перейти во взрослую жизнь.

Прежде всего, происходит осознание смысла происходящих изменений, он начинает себя оценивать, как соответствующего роли взрослого человека. Этот период отмечен ослаблением эмоциональной связи с родителями и вхождением в группу сверстников, развивается чувство взрослости: подросток начинает требовать от других признания его статуса и прав взрослых. Эмоциональная устойчивость - один из факторов, влияющих на формирование личности подростка.

Так же, была построена модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки.

Модель - это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования.

Первым этапом построенной нами модели является «дерево целей» эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, где генеральная цель заключается в обосновании и проверке программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

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

Исследование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов проводилось на базе МОУ СОШ п. Полевой, Сосновского района, Челябинской области, среди учащихся 10 класса, в классе 20 человек, из которых 9 девочек и 11 мальчиков в возрасте от 15 до 17 лет.

Наше исследование проводилось в три этапа:

1.Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме. Были подобраны методики с учетом возрастных особенностей и темы исследования;

2.Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Полученные данные были обработаны и сведены в таблицы.

В ходе формирующего эксперимента: разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов;

3. Контрольно-обобщающий: проведение повторной диагностики, анализ и обобщение результатов исследования, статистическая обработка результатов, формулирование выводов и разработка рекомендаций.

В исследовании эмоциональной устойчивости учащихся старших классов были использованы следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, Методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

3. Метод математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Анализ – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Аналитические методы настолько распространены в науке, что термин анализ стал употребляться как синоним исследования вообще. Процедуры анализа входят во всякое научное исследование и обычно образуют первую (нередко и последнюю) его стадию. Но и на других ступенях познания анализ сохраняет свое значение [31, с. 20].

Анализ литературы – метод научного исследования, предполагающий процессы мысленного или фактического разложения целого на составные части и является методом получения новых знаний [15, с.208].

Синтез – объединение результатов для формирования (проектирования) целого [34, с.99].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами [3, с.496].

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности, постановка целей и их достижение [62, с.304].

Моделирование – это метод исследования объектов познания на их моделях.

Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, которое является упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной мере повторяет свойства, существенные для целей конкретного моделирования [47, с.191].

Эксперимент - один из основных методов научного познания вообще и психологического исследования в частности. Этот метод более активен, чем метод наблюдения. Он дает данные, необходимые и для описания, и для объяснения психических явлений [32, с.94].

Констатирующий эксперимент – разновидность естественного эксперимента, отличительная особенность которого состоит в том, что психические явления (составляющие предмет изучения) не только вызываются, но и формируются (создаются) в условиях опыта [48, с.30].

Формирующий эксперимент это применяемый в возрастной и педагогической психологии метод прослеживания изменения психики ребёнка в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого. Эксперимент формирующий позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых фактов, а через создание специальных ситуаций раскрывать закономерности, механизмы, динамику, тенденции психического развития становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса [45, с. 96].

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи-тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр.

Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке и прочее в зависимости от используемой методики; происходит определенное испытание, на основании результатов коего психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития тех или иных свойств.

Отдельные тесты – это стандартные наборы заданий и материала, с которыми работает испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в некоторых случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога – право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом [43, с. 89].

Процедура оценки результатов тоже стандартна. Такая стандартизация позволяет сопоставлять результаты различных испытуемых.

Математическая статистика – наука о математических методах систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. Во многих своих разделах математическая статистика опирается на теорию вероятностей, позволяющую оценить надежность и точность выводов, делаемых на основании ограниченного статистического материала (напр., оценить необходимый объем выборки для получения результатов требуемой точности при выборочном обследовании) [44, с.65].

Ранжирование – это распределение данных в порядке убывания (возрастания) признака, который оценивается. Одновременно с этим используется количественная шкала. Каждому значению присваивается определенный ранг (показателю с минимальным значением – ранг 1, следующему значению – ранг 2, и так далее), после чего становится возможным перевод значений из количественной шкалы в номинальную [38, с.208].

Охарактеризуем используемые в исследовании методики:

1. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым.

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым в 1973 г.

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). Каждое состояние представлено 10 парами слов.

Вам предлагается описать свое состояние, которое вы в настоящее время испытываете, используя таблицу из 30 полярных знаков. В каждой паре нужно выбрать характеристику, наиболее точно описывающую ваше состояние, и отметить цифру, соответствующую степени (силе) этой характеристики.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о

благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует отметить, что при анализе функционального состояния важны не только значения его отдельных показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности и настроения обычно примерно равны, а по мере увеличения утомляемости соотношение между ними изменяется из-за относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

2. Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон.

Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

Выберите в каждом из предложенных вам наборов суждений то, которое наилучше всего описывает ваше состояние на данный момент. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

Обработка результатов и интерпретация.

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка — И1 равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы.

Аналогично получают индивидуальные значения по показателям И2-И4).

И2 – «Энергичность – усталость».

И3 – «Приподнятость – подавленность».

И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , где

I1, I2, I3, I4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов. В общем виде эмоциональное состояние - характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется высказываниями испытуемого по определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

3. Методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность»  
Б.Н. Смирнов.

Цель методики: определение уровня эмоциональной возбудимости.

Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да («+»)» или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Респондентам дается бланк ответов, либо они его заготавливают сами, записывая числа от 1 до 15 тремя столбиками по 5 чисел в каждом.

Результаты диагностики подсчитываются в бальной системе. За ответ «да» на вопрос 15 начисляется 1 балл, на вопросы 3 и 5 — по 2 балла, на остальные вопросы (1, 7, 9, 11, 13, 14) — по 3 балла. В результате подсчитывается общая сумма.

Искренность определяется по ответам на вопросы 2, 4, 6, 8, 10,12, 14. За ответ «да» на вопросы 6 и 8 начисляется 1 балл; 2 и 4 — по 2 балла; 10,12,14 — по 3 балла. Подсчитывается сумма всех баллов. Если опрашиваемый набирает в итоге 1-7 баллов, то искренность его ответов низкая, как низка надежность и диагностики эмоциональной возбудимости.

Интерпретация результатов. Эмоциональная возбудимость:

- очень высокая — 18-20 баллов,
- высокая — 14-17 баллов,
- средняя — 8-13 баллов,
- низкая — 4-7 баллов,
- очень низкая — 0-3 балла.

4. Математический метод обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона.

Т-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений

сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Таким образом, организация исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме. Были подобраны методики с учетом возрастных особенностей и темы исследования;

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Полученные данные были обработаны и сведены в таблицы. В ходе формирующего эксперимента: разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов;

3. Контрольно-обобщающий: проведение повторной диагностики, анализ и обобщение результатов исследования, статистическая обработка результатов, формулирование выводов и разработка рекомендаций.

В исследовании эмоциональной устойчивости учащихся старших классов были использованы следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, Методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

3. Метод математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов проводилась на базе МОУ СОШ п. Полевой, Сосновского района, Челябинской области, среди учащихся 10 класса, в классе 20 человек, из которых 9 девочек и 11 мальчиков в возрасте от 15 до 17 лет.

Из беседы с классным руководителем мы узнали, что учащиеся к изучаемым предметам относятся, не достаточно серьезно, с трудом усваивают новый материал, по причине того, что недавно поменялся классный руководитель, и ребята еще не привыкли к нему. 4 мальчика занимаются в спортивной секции по боксу. Еще один мальчик занимается теннисом, 2 девочки ходят на танцы. Остальные учащиеся это 6 мальчиков и 8 девочек не посещают дополнительных занятий. В неполной семье воспитываются 5 детей. Взаимоотношения в семье конфликтные у 2 девочек и 1 мальчика.

Остальные учащиеся воспитываются в полных семьях. Между собой отношения в классе хорошие. Группа дружная, ребята помогают друг другу в трудную минуту. Любят участвовать в различных мероприятиях, организовывать праздники. На занятиях дисциплина на среднем уровне, с трудом усваивают новый материал, не проявляют заинтересованности в приобретении новых знаний. Это может быть связано с тем, что возраст 15-16 лет является переходным, что характеризуется самоопределением человека, изменением его нравственных ориентиров, возникновением интереса к противоположному полу.

Анализируя полученную информацию, можно сделать вывод о том, что группа не «сложная», учащиеся дружные, коллектив сложившийся.

У небольшой части ребят сложные взаимоотношения в семье, но хорошие отношения со сверстниками. Конфликты в семье перерастают в скованность и скрытность некоторых ребят. Если принимать во внимание весь класс, то ребята помогают друг другу в трудную минуту.

Результаты исследования по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, рисунок 3 [Приложение 2, таблица 1].

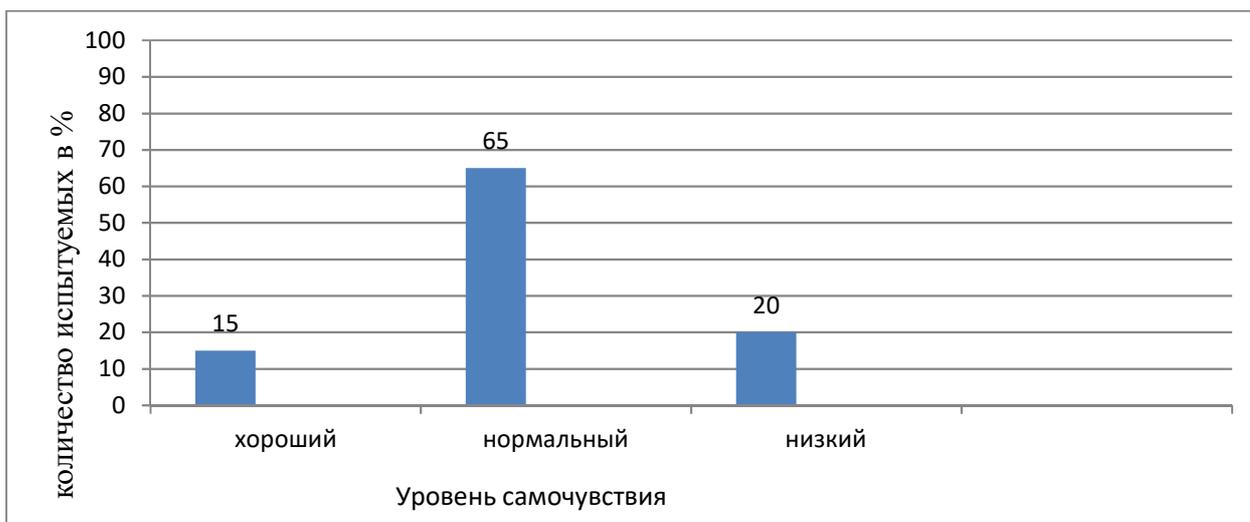


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самочувствия учащихся старших классов по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым

По результатам исследования мы видим что, хорошим уровнем самочувствия обладают 15% (3 человека). Это характеризует жизнерадостность детей полных сил, что может свидетельствовать о том, что дети пришли в образовательное учреждение отдохнувшими. Такие дети комфортно чувствуют себя в школе, среди одноклассников. Не боятся отвечать у доски, не теряются при разговоре с учителями. В школу они ходят удовольствием.

У 65%(13 человек), преобладает нормальный уровень самочувствия. Это характеризуется тем что, на момент обследования учащиеся преобладали хорошим настроением, чувствовали себя спокойно. Таким

детям свойственна легкая приспособляемость к условиям окружающей среды, общительность, уравновешенность, решительность, уверенность.

20% (4 человека), имеют низкий уровень самочувствия. У таких детей на момент обследования было плохое настроение, выражалось недовольство. Это можно объяснить повышенной тревожностью, вызванной неумеренными ожиданиями родителей, изменением характера детско-родительских отношений, перегрузкой дополнительными занятиями, низкой самооценкой, слабым здоровьем и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья школьника.

Результаты исследования по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, рисунок 4 [Приложение 2, таблица 2].

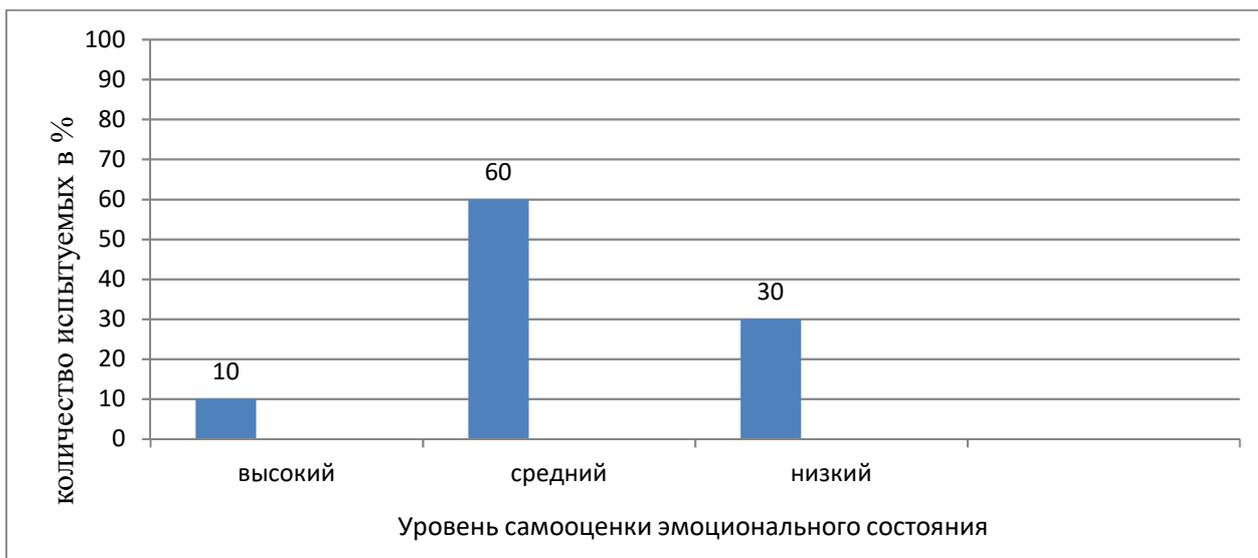


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки эмоционального состояния учащихся старших классов по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон

2 человека (10%), имеют высокий уровень эмоционального состояния. Это характеризуется тем, что дети чувствовали себя уверенно, были активны, терпеливы, уравновешенны. Средний уровень преобладает у 60% (12 человек), таким детям свойственно спокойствие, проявление

темпераментности, инициативности и энергичности. 30% (6 человек), имеют низкий уровень самооценки эмоционального состояния.

Учащиеся имеющие низкие показатели предстают нерешительными, пассивными, слабыми, закомплексованными, запуганными, нервными.

Результаты исследования по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов, рисунок 5 [Приложение 2, таблица3].

По результатам исследования видно, что в данном классе 15% (3 человека) имеют очень высокий уровень эмоциональной возбудимости. Учащиеся отмечали, что они вспыльчивы и ранимы, чувствуют раздражение по отношению к близким, их легко можно рассердить.

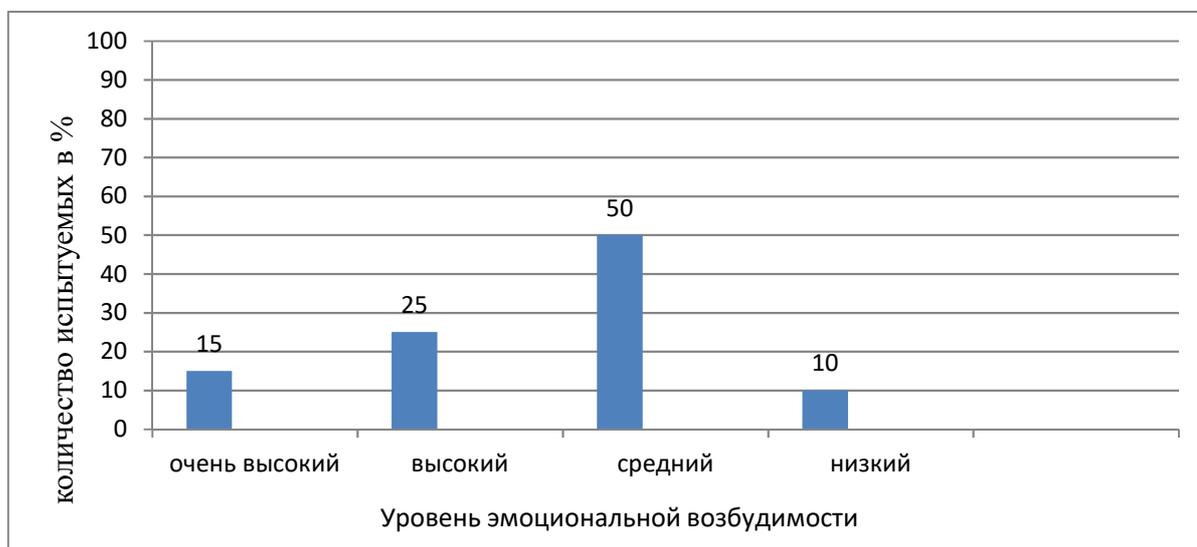


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня эмоциональной возбудимости учащихся старших классов по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов

Данные симптомы свидетельствуют об эмоциональной неустойчивости личности, о ее неуравновешенности и подверженности различным психологическим отклонениям. 25% (5 человек) набрали высокий уровень, учащиеся отмечали, что они обидчивы, восприимчивы к критике, склонны бурно реагировать даже на незначительные жизненные события. Средним уровнем эмоциональной возбудимости обладают половина класса 50% (10 человек), такие учащиеся обладают стабильностью в поведении, в эмоциях, реалистичностью, также они

спокойны, коммуникативны, не боятся сложной ситуации, рассчитывают только на свои силы. Низкий уровень эмоциональной возбудимости показали 10% (2 человека), это говорит о том, что искренность ответов учащихся была на низком уровне. Очень низкий уровень эмоциональной возбудимости выявлен не был.

Таким образом, можно подвести итог нашего исследования эмоциональной устойчивости старшеклассников.

По результатам исследования по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, хорошим уровнем самочувствия обладают 15% (3 человека). Это характеризует жизнерадостность детей полных сил, что может свидетельствовать о том, что дети пришли в образовательное учреждение отдохнувшими. У 65% (13 человек), преобладает нормальный уровень самочувствия.

Это характеризуется тем что, на момент обследования учащиеся преобладали хорошим настроением, чувствовали себя спокойно. 20% (4 человека), имеют низкий уровень самочувствия. У таких детей на момент обследования было плохое настроение, выражалось недовольство.

По результатам методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон– 2 человека (10%), имеют высокий уровень эмоционального состояния. Это характеризуется тем, что дети чувствовали себя уверенно, были активны, терпеливы, уравновешенны. Средний уровень преобладает у 60% (12 человек), таким детям свойственно спокойствие, проявление темпераментности, инициативности и энергичности. 30% (6 человек), имеют низкий уровень самооценки эмоционального состояния.

Учащиеся имеющие низкие показатели предстают нерешительными, пассивными, слабыми, закомплексованными, запуганными, нервными.

Что касается результатов исследования по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов, в данном классе 15% (3

человека) имеют очень высокий уровень эмоциональной возбудимости. Учащиеся отмечали, что они вспыльчивы и ранимы, чувствуют раздражение по отношению к близким, их легко можно рассердить. 25% (5 человек) набрали высокий уровень, учащиеся отмечали, что они обидчивы, восприимчивы к критике, склонны бурно реагировать даже на незначительные жизненные события.

Средним уровнем эмоциональной возбудимости обладают половина класса 50% (10 человек), такие учащиеся обладают стабильностью в поведении, в эмоциях, реалистичностью, также они спокойны, коммуникативны, не боятся сложной ситуации, рассчитывают только на свои силы. Низкий уровень эмоциональной возбудимости показали 10% (2 человека), это говорит о том, что искренность ответов учащихся была на низком уровне. Очень низкий уровень эмоциональной возбудимости выявлен не был.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о необходимости разработки и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

#### Вывод по 2 главе

Наше исследование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, в нем мы изучили литературу и подобрали методики с учетом возрастных особенностей; в опытно-экспериментальном этапе была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам; контрольно-обобщающий этап состоял в обработке и анализа полученных результатов.

Была составлена характеристика выборки и проработаны анализы результатов исследования по методикам: опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, методика «Самооценка

эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

По результатам исследования по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, хорошим уровнем самочувствия обладают 15% (3 человека). У 65% (13 человек), преобладает нормальный уровень самочувствия. 20% (4 человека), имеют низкий уровень самочувствия.

По результатам методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон – 2 человека (10%), имеют высокий уровень эмоционального состояния. Средний уровень преобладает у 60% (12 человек). 30% (6 человек), имеют низкий уровень самооценки эмоционального состояния.

Что касается результатов исследования по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов, то в данном классе 15% (3 человека) имеют очень высокий уровень эмоциональной возбудимости. 25% (5 человек) набрали высокий уровень. Средним уровнем эмоциональной возбудимости обладают половина класса 50% (10 человек). Низкий уровень эмоциональной возбудимости показали 10% (2 человека). Очень низкий уровень эмоционально возбудимости выявлен не был.

Дальнейшая работа будет направлена на разработку и реализацию программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

#### **3.1 Организация и проведение программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов**

Как было отмечено нами ранее, старшеклассники постоянно находятся в ситуации напряженности, эмоционального дискомфорта, определенной настороженности.

Необходимо обозначить, что вся современная жизнь является крайне стрессогенной, в связи с повышенным ритмом жизни, амбициозностью окружающих людей, к этому списку можно добавить еще не одну сотню неблагоприятных факторов.

Для подростков такая проблема становится особенно актуальной, иногда ситуация настолько сложная, что он перестает с ней самостоятельно справляться. Среди разных возрастных групп подростки оказываются одними из наиболее склонных к негативным коммуникативно-стрессовым воздействиям, что обусловлено, с одной стороны, незрелостью и неустойчивостью их стратегий адаптации, а с другой – огромной значимостью сферы общения в данном возрасте [48, с.30].

В связи с этим мы считаем, что некоторая подготовка и формирование определенных личностных качеств будет способствовать эффективной социально-психологической адаптации, уверенности в себе, адекватной самооценке, положительной внутренней мотивации.

Следует отметить, что феномен эмоциональная устойчивость является непостоянным личностным образованием, а из этого следует, что его можно развивать, формировать, повышать, путем тренировки, положительных привычек, внутреннего позитивного настроения.

Все перечисленные нами трудности и проблемы привели нас к

необходимости разработки программы, направленной на повышение уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирования стрессоустойчивости личности. Программа разработана на основе программы занятий психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебеневой, Н. Королевой.

Таким образом, целью программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов является формирование уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирования стрессоустойчивости личности.

Продолжительность реализации: программа включает в себя 10 занятий по 40-60 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

Задачи:

1. Формировать представление о сущности стресса, его причинах и способах совладания с ним.
2. Создать условия для повышения уровня сопротивляемости организма старшеклассников к стрессу.
3. Обучить навыкам самоконтроля, саморегуляции поведения.
4. Развивать коммуникативные навыки и навыки группового взаимодействия.
5. Способствовать созданию положительной мотивации к обучению.

Ожидаемые результаты:

1. Старшеклассники имеют представление о стрессе, причинах возникновения стресса и способах совладания с ним.
2. Подростки умеют взаимодействовать в группе и устанавливать контакты с другими людьми.
3. Старшеклассники умеют применять полученные навыки стрессоустойчивости в стрессовых ситуациях.

Структура занятий: каждый тренинг имеет структуру, цели, задачи и включает в себя различные формы групповой работы и различные техники, формы и методы заданий и упражнений:

- теоретические мини-лекции;
- упражнения, направленные на создание благоприятной и доброжелательной атмосферы и на снятие напряжения;
- упражнения, имитационные, деловые, ролевые игры, направленные на развитие способности самоанализа, анализа ситуации и дальнейшее прогнозирование;
- дискуссии;
- техники релаксации;
- психодиагностические методики;
- рефлексия, подведение итогов занятия.

Условия реализации программы.

Проведение занятий, предложенных программой, не требуют специальной подготовки педагогов школы, поэтому настоящую программу могут использовать как классные руководители, так и школьные педагоги- психологи или социальные педагоги.

Занятия могут проходить в классных кабинетах, актовом зале, некоторые занятия (для повышения их качества) должны проводиться в комнате психологической разгрузки.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и, если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.). При этом важно, чтобы программа носила комплексный характер и, была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами и родителями.

#### Занятие № 1 «Давайте познакомимся!»

Цель: Знакомство участников группы. Установление контакта.

Упражнение 1 «Скажи приятное соседу»

Упражнение 2 «Правила Группы»

Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Упражнение 3 «Вперед»

Упражнение 4 «Дневник побед»

Упражнение 5 «Похвалики»

Подведение итогов. Рефлексия.

#### Занятие № 2 «Подготовка к занятиям»

Упражнение «Радио»

1. Тест «Устойчивость личности»
2. Мини-лекция «Как правильно готовиться к экзаменам»
3. Упражнение «Три портрета»
4. Ролевое проигрывание ситуаций в группах
5. Подведение итогов после проведенной лекции.

#### Занятие № 3 «Ваше поведение»

1. Разминка «Посчитаем»
2. Дискуссия среди участников
3. Занятие: «Я - Алла Пугачева»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

4. Подведение итогов

#### Занятие № 4 «Память. Приемы запоминания»

1. Приветствие, разминочные упражнения

Упражнение «Комплимент я тебе, ты мне»

2. Разминка

Упражнение «На льдине»

3. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

4. Дискуссия по теме лекции
5. «Снежный ком»
6. Подведение итогов занятия

### Занятие № 5 «Боремся со стрессом»

Упражнение 1 «Комплимент - пожелание»

Упражнение 2 «Слепые и поводыри»

3. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

4. Мини-лекция на тему: «Как справиться со стрессом»

5. Дискуссия в малых группах

6. Подведение итогов занятия

### Занятие № 6 «Учимся релаксации»

Цель: формирование представления о релаксационных техниках.

Приветствие

Упражнение 1 «Хлопушка»

Упражнение 2 « Живая картина»

Упражнение 3 «Аутогенная релаксация»

Участникам выполняют предложенные указания.

4. Подведение итогов занятия

### Занятие № 7 «Снимаем напряжение»

Цель: формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнение 1 «Всеобщее внимание»

Упражнение 2 «Вавилонская башня»

Упражнение 3 «Сквозь кольцо»

Упражнение 4 «Рукопожатие вслепую»

Упражнение 5 «Кочки»

Упражнение 6 «Я беру тебя с собой, потому что...»

6. Мини-лекция на тему: «Способы снятия нервнопсихического напряжения»

7. Подведение итогов занятия

### Занятие № 8 «Как справляться с негативными эмоциями»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

- Упражнение 1 «Поменяйтесь местами»
- Упражнение 2 «Хорошие и плохие поступки»
- 3.Мини-лекция на тему: «Как управлять своими эмоциями»
- Упражнение 4 «Стряхни»
- Упражнение 5 «Снежки»
- 6.Подведение итогов занятия

#### Занятие № 9 «Развиваем волю и самообладание»

Цель: знакомство учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации.

- Упражнение 1 «Великий мастер»
- Упражнение 2 «Поменяйтесь местами те, кто...»
- 3.Мини-лекция на тему: «Экспресс-приемы волевой мобилизации»
- Упражнение 4 «Волевое дыхание»
- Упражнение 5 «Возбуждающее дыхание»
- Упражнение 6 «Приятно вспомнить»
- 7.Подведение итогов занятия

#### Занятие 10

Цель: снятие напряжения, усиление собственного Я, повышение самооценки.

- Упражнение 1 «Работа в парах».
- Упражнение 2 Медитация «Сад моей души ...».
- Упражнение 3 «Образ уверенности».
4. Групповое обсуждение «Жизненный успех».
- 5.Рефлексия

Таким образом, нами была разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов. Цель программы – формирование уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирования общее формирование стрессоустойчивости личности.

Продолжительность реализации: программа включает в себя 10

занятий по 40-60 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

Структура занятий состоит из целей, задач и включает в себя различные формы групповой работы и различные техники, формы и методы заданий и упражнений.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, был проведен контрольный эксперимент. После проведения первичной диагностики полученных результатов была сформирована группа в количестве 20 человек.

После реализации программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, была проведена повторная диагностика по тем же методикам используемых в эксперименте.

Результаты исследования по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, рисунок 6 [Приложение 4, таблица 4].

Анализируя результаты исследования мы видим что, хорошим уровнем самочувствия обладают 30% (6 человек), до проведения программы количество детей с данным уровнем было меньше на 15% (3 человека).

Ребята начали принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у них беспокойство. Охотно отвечают по любому вопросу, даже если не представляют о чем идет речь. Берутся за любое дело, хотя не всегда могут успешно довести его до конца. В школе продолжают чувствовать себя комфортно, без каких либо ограничений для себя.

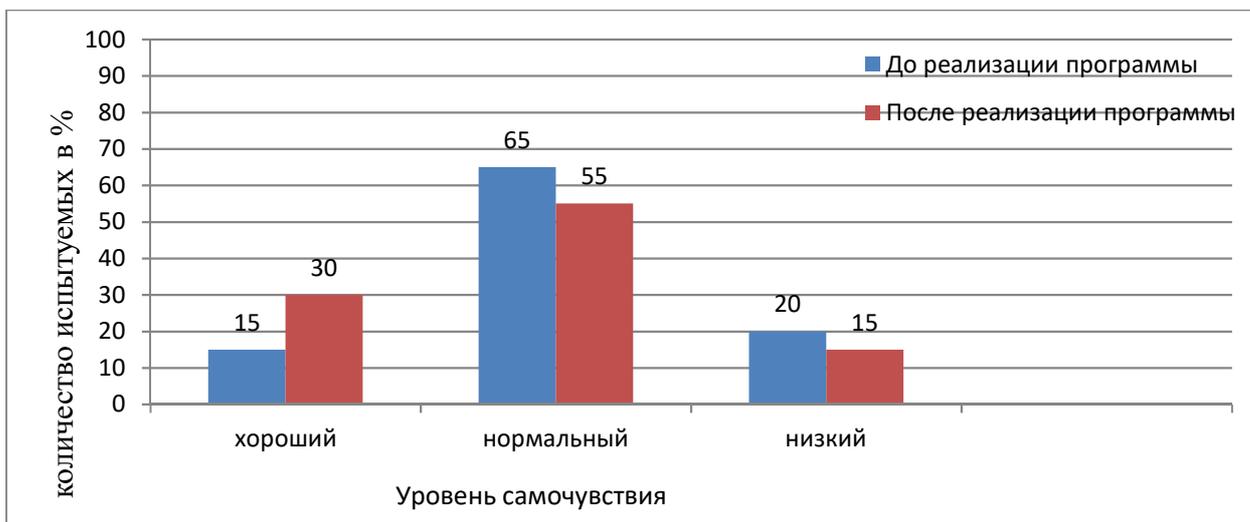


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самочувствия учащихся старших классов по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым до и после реализации программы

После реализации программы у 55% (11 человек) остался нормальный уровень самочувствия, до программы это количество было 65% (13 человек).

Дети стали гораздо легче находить общий язык с новыми людьми. Чувствуют эмоциональный комфорт в незнакомых ситуациях или с новыми людьми.

На низком уровне самочувствия от общего количества детей мы наблюдаем 15% (3 человека), до реализации программы было 20% (4 человека).

Ребята стали более общительны и стали себя чувствовать в незнакомой обстановке более чем уверенно. Но, тем не менее, с новыми людьми идут на контакт с осторожностью. В спорах и дискуссиях принимают участие не охотно.

Результаты исследования по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, рисунок 7 [Приложение 4, таблица 5].

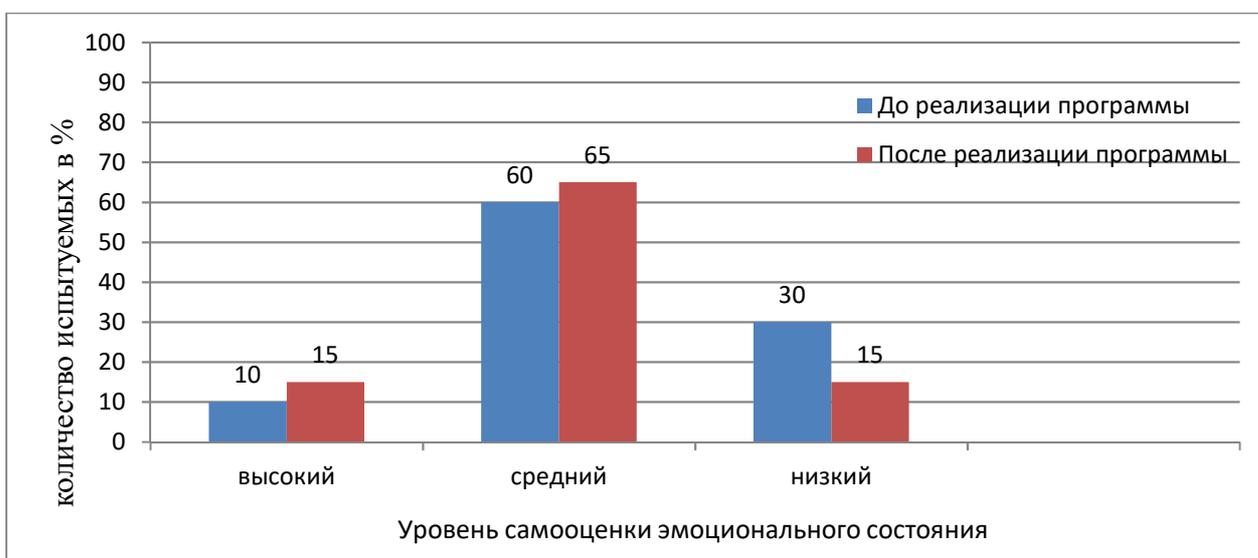


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки эмоционального состояния учащихся старших классов по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон до и после реализации программы

По результатам исследования высокий уровень эмоционального состояния имеют 15% (3 человека), до реализации программы было 10% (2 человека). Дети научились более внимательно слушать собеседника и людей обращающихся к ним за советом или помощью. Их стиль общения может стать примером для окружающих. Ребята чувствовали себя уверенно, были активны, терпеливы, уравновешенны.

Средний уровень самооценки эмоционального состояния до реализации программы преобладает у 60% (12 человек), после реализации количество составило 65% (13 человек). Ребята научились взаимодействовать в совместной деятельности. Они умеют договариваться, приходить к общему решению, умеют убеждать.

30% (6 человек) показали низкий уровень самооценки эмоционального состояния до реализации программы, после количество изменилось на 20% (4 человека). Учащиеся научились спокойно и терпеливо слушать партнера, договариваться и адекватно эмоционально воспринимать окружающую обстановку.

Результаты исследования по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов, рисунок 8 [Приложение 4, таблица 6].

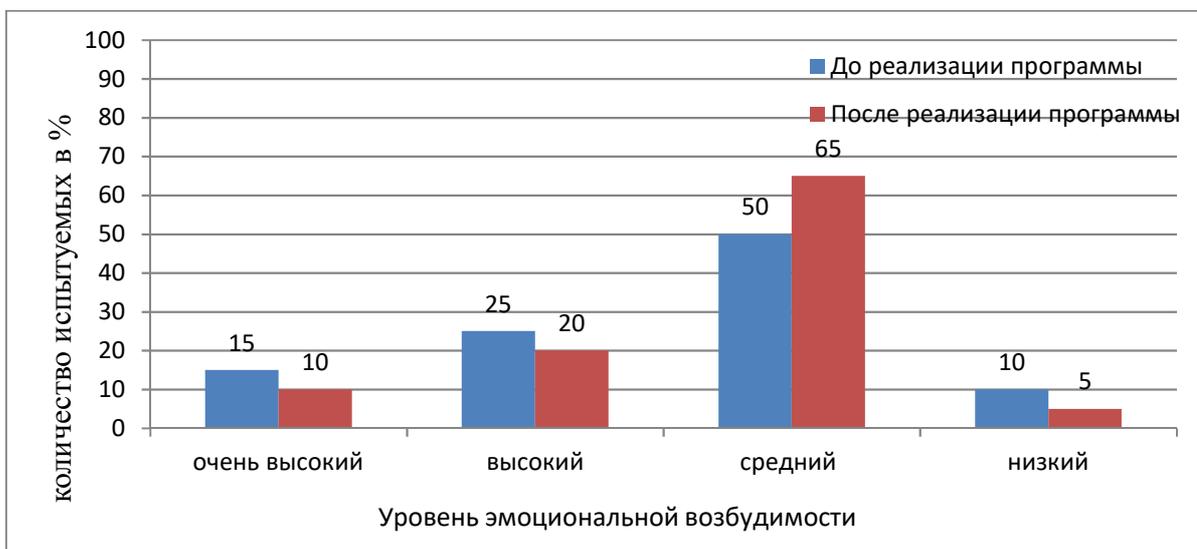


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня эмоциональной возбудимости учащихся старших классов по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов до и после реализации программы

По результатам исследования после реализации программы высокий уровень эмоциональной возбудимости выявлен у 10% (2 человека), до проведения программы количество составляло 15% (3 человека). Это может быть связано с повышенной тревожностью, вызванной неумеренными ожиданиями родителей, изменением характера детско-родительских отношений, перегрузкой дополнительными занятиями, низкой самооценкой, слабым здоровьем и т.д. Учащиеся по прежнему вспыльчивы и ранимы, чувствуют раздражение по отношению к близким, их легко можно рассердить.

Высоким уровнем эмоциональной возбудимости после проведения программы обладают 20% (4 человека), до реализации программы это количество составляло 25% (5 человек). Учащиеся научились адекватно воспринимать критику в свой адрес, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Средним уровнем эмоциональной возбудимости после реализации программы обладает большая часть класса

65% (13 человек), до реализации программы это количество составляло половина класса 50% (10 человек). Данные исследования говорят о том что, дети показавшие низкий уровень эмоциональной возбудимости до проведения программы, отвечали уже искренне и уверенно после реализации программы. Дети обладают стабильностью в поведении, в эмоциях, реалистичностью, также они спокойны, коммуникативны, не боятся сложных ситуаций, рассчитывают только на свои силы.

Низкий уровень эмоциональной возбудимости до проведения программы выявлен у 5% (1 человек), до проведения количество составляло 10% (2 человека). Ребенок, у которого после реализации программы выявлен низкий уровень, на вопросы в тестировании отвечал не то, что думает на самом деле, пытался ввести нас в заблуждение. И очень низкий уровень эмоциональной возбудимости до проведения и после программы выявлен не был.

У исследуемых учащихся старших классов отмечается качественное повышение положительных чувств и снижение негативных проявлений. Для большинства учащихся характерно спокойствие, чувствуют эмоциональный комфорт в незнакомых ситуациях или с новыми людьми. Ребята стали более общительны и стали себя чувствовать в незнакомой обстановке более чем уверенно.

Для того чтобы определить разницу между результатами одной и той же выборки до и после реализации программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, мы провели математическую обработку данных по T-критерию Вилкоксона для показателей по методикам: САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым (Приложение 4, таб.7), «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон (Приложение 4, таб.8), «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова (Приложение 4, таб.9).

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$  - интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости учащихся старших классов не превосходит интенсивности сдвигов в направлении ее уменьшения.

$H_1$  - интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости учащихся старших классов превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения программы формирования и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:  $T = \sum R$ , где  $R$ , – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
6. Определяем критические значения для  $T$ .
7. Строим ось значимости.

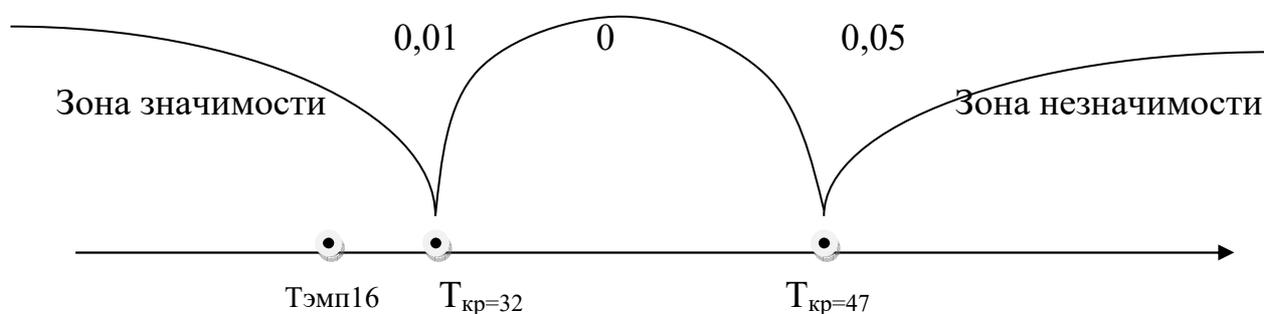


Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым

Полученная величина Тэмп попала в зону значимости. Тем самым принимаем гипотезу Н1, интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости учащихся старших классов превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

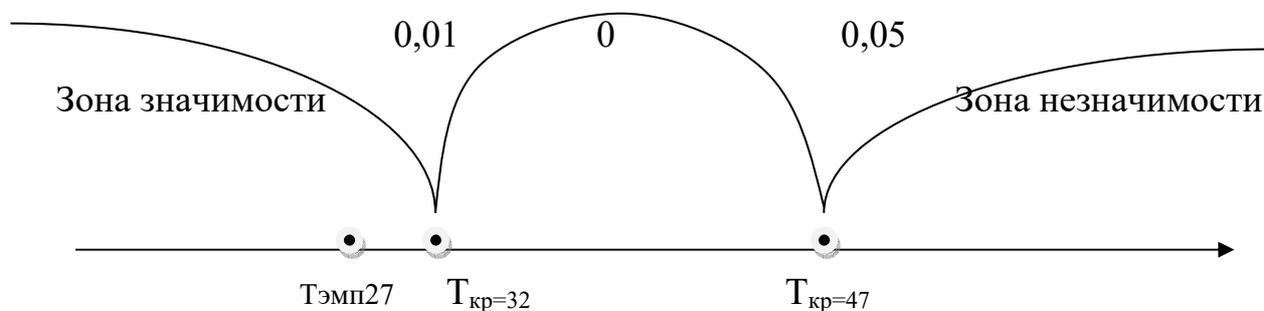


Рисунок 10 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон

Полученная величина Тэмп попала в зону значимости. Тем самым принимаем гипотезу Н1, интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости учащихся старших классов превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

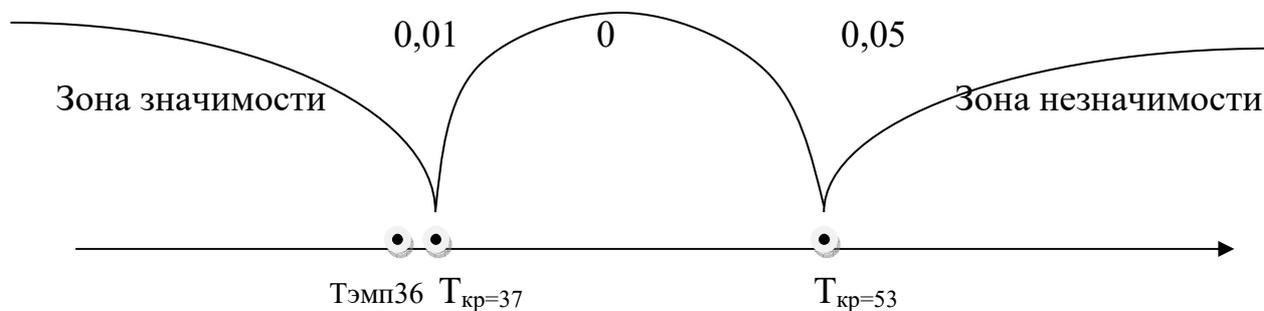


Рисунок 11 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнова

Полученная величина Тэмп попала в зону значимости. Тем самым принимаем гипотезу Н1, интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости учащихся старших классов превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

По результатам математической статистики по всем трем методикам, наша гипотеза подтверждена, реализованная нами программа

формирования повлияла на уровень в выраженности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Таким образом, по результатам исследования по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, хорошим уровнем самочувствия обладают 30% (6 человек), до проведения программы количество детей с данным уровнем было меньше на 15% (3 человека).

После реализации программы у 55% (11 человек) остался нормальный уровень самочувствия, до программы это количество было 65% (13 человек). На низком уровне самочувствия от общего количества детей 15% (3 человека), до реализации программы было 20% (4 человека).

Анализируя результаты исследования по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, высокий уровень эмоционального состояния имеют 15% (3 человека), до реализации программы было 10% (2 человека). Средний уровень самооценки эмоционального состояния до реализации программы преобладает у 60% (12 человек), после реализации количество составило 65% (13 человек). 30% (6 человек) показали низкий уровень самооценки эмоционального состояния до реализации программы, после количество изменилось на 20% (4 человека).

По результатам исследования по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов, после реализации программы высокий уровень эмоциональной возбудимости выявлен у 10% (2 человека), до проведения программы количество составляло 15% (3 человека). Высоким уровнем эмоциональной возбудимости после проведения программы обладают 20% (4 человека), до реализации программы это количество составляло 25% (5 человек). Средним уровнем эмоциональной возбудимости после реализации программы обладает большая часть класса 65% (13 человек), до реализации программы это количество составляло половина класса 50% (10 человек). Низкий уровень

эмоциональной возбудимости до проведения программы выявлен у 5% (1 человек), до проведения количество составляло 10% (2 человека).

По результатам математической статистики по всем трем методикам, наша гипотеза подтверждена, реализованная нами программа формирования повлияла на уровень в выраженности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

### 3.3 Рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов для педагогов, родителей и подростков

В подростковом возрасте более актуализируется проблема эмоциональной устойчивости, включения эмоций в когнитивную систему в двух аспектах: в приобретении опыта эмоциональных взаимоотношений с людьми и в развитии эмоционального восприятия. Однако этот этап часто является лишь завершением того длительного процесса приобретения эмоционального опыта, который, по мнению психологов, начинается с самого момента рождения ребенка. Эмоциональная устойчивость студентов характеризуется большой напряженностью (особенно на экзаменах), разнообразием, переходами от одного эмоционального проявления к другому [33, с. 464].

Неподверженность эмоциональных состояний отрицательным влияниям (внешним и внутренним) характеризует эмоциональную устойчивость, которая выступает как условие успешной деятельности учащихся в сложных для них ситуациях. Синдром положительных эмоций возникает у студентов, когда умственная деятельность не сталкивается с трудными «трудными ситуациями», когда юноши и девушки на уровне возрастающих, но возможных интеллектуальных трудностей справляются с программой контроля, добиваются успеха и восстанавливаются. Положительные эмоции, возникающие в результате умственного перенапряжения, повышают тонус, являясь психостимуляторами активной, самостоятельной работы обучающихся [23, с. 184].

### Рекомендации для родителей:

1. Вам не нравятся друзья и увлечения Вашего ребенка? Вместо критики поговорите о том, что его привлекает в этих людях, почему ему интересно сидеть часами в социальных сетях. Постарайтесь понять подростка, покажите ему, что принимаете его точку зрения.

2. Предложите и обсудите другие, альтернативные, варианты получить положительные эмоции, но в других ситуациях, с другими друзьями. И поменьше критикуйте своих детей (а подростков тем более), а направьте свои усилия на то, чтобы найти как можно больше поводов для похвалы за те или иные успехи и достижения.

3. В общении с подростками рекомендуется использовать специальные приемы, которые способствуют поддержанию атмосферы доверия в общении, к которым относятся следующие: проявление искреннего интереса к проблемам подростка, подлинное желание помочь; важно помнить, что подросток тонко чувствует, интересуются ли им по-настоящему или это формальное проявление внимания к нему [63, с. 42].

4. Необходимо уделять внимание подростку, нельзя во время беседы с ним заниматься посторонними делами (например: разговаривать по телефону, заниматься домашним хозяйством и т.п.); внимательное, чуткое отношение к проблемам взрослеющего человека позволит ему почувствовать свою значимость и понимание взрослым важности его проблем; надо предоставить подростку максимальную возможность высказаться; помнить о том, что он не хочет выслушивать поучения и мудрые советы, а хочет рассказать о затруднительных ситуациях своей жизни.

5. Не следует проявлять излишнее любопытство; не нужно быть похожим на детектива и пытаться узнать то, о чем подросток не хочет говорить.

6. К проблемам подростка необходимо относиться без осуждения. Важно не оценивать, а слушать, слышать и понимать.

7. Для установления атмосферы взаимного доверия в общении с подростками взрослым необходимо демонстрировать качества, составляющие доверительного контакта: искренность, способность к эмпатии и безусловное уважение к людям [29, с. 132].

8. Искренность означает способность оставаться самим собой, не прятаться за маской и не стараться исполнить роль «родителя» или «мудрого учителя». Такое поведение предполагает возможность откровенно говорить о своих чувствах, а также соответствие того, что мы говорим, тому, как мы это делаем.

9. Эмпатия как способность к сопереживанию появляется, когда один человек разговаривает с другим. Для того чтобы понять, что чувствуют и думают подростки, нужно вспомнить себя в этом возрасте: какие проблемы волновали, что вызывало обиду или раздражение, как строились отношения с одноклассниками, родителями и педагогами? Проявление эмпатии в общении означает, что взрослый чутко и точно реагирует на переживания подростка, словно это его собственные переживания [50, с. 180].

10. Безусловное уважение подростка означает безоценочное принятие личности подростка, без предъявления дополнительных условий

Позитивный настрой не предполагает никаких условий вроде: «Ты мне понравишься, если будешь таким». Предполагает тепло, сочувствие, заботу, без желания контролировать ребенка. Безоговорочное уважение к личности не означает, что любое поведение подростков приемлемо. Возможны ситуации, когда поведение, поступок не одобряются и даже не подвергаются критике или наказанию. Важно помнить, что оценивается поступок, а не личность самого подростка.

11. Уважение подростка и принятие его как личности можно выразить с помощью такого приема как психологическая поддержка. Основная цель использования психологической поддержки – это вернуть человеку веру в себя, в возможность преодоления возникших трудностей и

проблем. Поддержать означает в буквальном смысле этого слова не дать упасть, протянуть руку человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации. В отличие от похвалы, которая представляет собой оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими: «Молодец! Ты выполнил задание лучше всех!», поддержка – это знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно не успешен. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого [60, с. 15].

12. Не давайте подростку чрезмерных нагрузок, когда у него не остается времени даже для того, чтобы погулять во дворе. Не забывайте - он еще ребенок.

13. Если кто-то жалуется на поведение вашего сына или дочери, не спешите сразу наказывать детей, выясните мотивы их поступков. Выбирайте наказание, адекватное проступку.

14. Не наказывайте ребенка из-за того, что у вас плохое настроение или «для профилактики». Будьте внимательны и справедливы к своим детям, решайте вместе их проблемы, и тогда ваш ребенок вряд ли убежит из дома.

15. Развивайте в ребёнке уверенность, положительное отношение к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт.

16. Научите ребёнка эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях [67, с. 33].

17. Научите подростка не агрессивному и в то же время уверенному отстаиванию своего мнения, умению сказать нет. Оставьте дома, на видном месте информацию о работе телефонов экстренной психологической помощи, «телефона доверия» для детей и подростков. Объясните ребёнку: для чего люди ходят к психологу? Какие проблемы называют психологическими? Как обратиться к психологу? [36, с. 15].

Рекомендации учителям:

1. Уметь выслушивать подростка.

2. Незаметно вторгаться в круг его неформальных отношений.
3. Обеспечить возможность занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
4. Проявлять и подтверждать свое доверие к подростку, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.
5. Дать возможность самому подростку шефствовать над младшими с такой же судьбой.
6. Знать состояние здоровья ребенка, замечать признаки утомляемости.
7. На проступок надо реагировать мерой наказания, но наказание должно завершать конфликт, а не создавать его.
8. Общение с подростком должно носить успокаивающий характер. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
9. Формировать нормативность поведения через пример отношения родителей к подростку и друг к другу [34, с. 99].
10. Построение учебной деятельности на уроках должно отражать учет индивидуальных отличий, что поможет снизить напряженность учащихся, испытывающих неудовлетворенность по поводу учебных затруднений.
11. Учебная деятельность должна способствовать развитию умений думать абстрактно и гипотетически, должна соответствовать постоянно меняющимся потребностям подростков.
12. Во взаимодействии необходимо избегать чрезмерного физического и психологического давления на подростков.
13. Способствовать пониманию и принятию подростками физических изменений.

14. В повседневной жизни пропагандировать ценность физического здоровья, занятий спорта, правильного питания, необходимости соблюдения личной гигиены [37, с. 32].

Рекомендации подросткам:

1. Старайтесь избегать ситуаций стрессогенного характера, избегайте присутствия в помещении, где назревает конфликт. Однако, если вы оказались в эпицентре стрессовой ситуации, постарайтесь «пропустить мимо ушей» всю негативную информацию, а именно:

а) переключитесь и сосредоточьтесь на свободном от стресса канале информации (например: в случае транспортного спора - подумайте: «Какой хороший фильм я видел»; «Отключитесь», надев наушники с приятной для вас музыкой и т. д. (т.е. отключить от источника напряжения);

б) если вы непосредственно в конфликте, например: начальник – подчиненный (вы), постарайтесь переключить информационный канал, обращая внимание на цвет костюма, волос, глаз, запах, голос, мимику, жесты и т. д. [51, с. 544].

Представьте, что вы внимательно слушаете, при этом слегка сожмите руку в кулак и мысленно направьте в нее всю негативную энергию, исходящую от вашего собеседника. Постарайтесь ощутить, как в кулак «входят» холод и тяжесть отрицательной информации. Затем (после всего) резко разожмите кулак и слегка встряхните рукой. Это освобождает от отрицательной стрессовой информации и негативных эмоций;

в) вращение во время стрессовой ситуации в руках любого предмета.

2. Стремитесь делать любой неожиданный поступок ожидаемым для вас при помощи прогнозирования ситуаций на следующий день.

3. В момент стрессовой ситуации или сразу после нее старайтесь максимально уменьшить ее воздействие на ваш организм. Вам нужно уменьшить значение того, что с вами происходит: например: «Все, что вы делаете, - к лучшему»; «Все это ерунда про глобальную проблему (или

серьезную болезнь)»; «Что быть, не избежать» и др. Если вы чего-то боитесь, подумайте о том, что вы можете бояться всего [52, с. 534].

4. Старайтесь чаще переживать положительные эмоции: «На всякое действие есть противодействие». Чаще улыбайтесь.

5. К счастью ведет только одна дорога – это не беспокоиться о том, в чем вы бессильны.

6. У Вас может возникнуть к себе вопрос: «Чего от меня хотят люди?» вы чувствительны (возможно) к критике в свой адрес. Вы думаете, что окружающие хотят видеть вас совершенным и безупречным (возможно). Но дело в том, что каждый человек больше занят собой и вовсе не собирается тратить свое время на вынесение вам суждений. Это нужно осознать. Тогда у вас появится интерес к другим людям. Вы увидите, что окружающие не меньше вас ранимы и чувствительны. Они тоже нуждаются в Вашем одобрении и поддержке. Полюбите их и меньше размышляйте о том, осуждают они вас или нет.

7. Хочешь быть спокойным? Не расстраивайся многими вещами, не занимайся ненужными делами, не поддавайся гневу. Помните о том, что «печали вечной в мире нет, и нет тоски неизлечимой» [49, с. 172].

Невливание эмоциональных состояний на негативные воздействия (внешние и внутренние) характеризует эмоциональную устойчивость, которая служит предпосылкой успешной деятельности студентов в сложных ситуациях.

Таким образом, на основе проведенного эксперимента и полученных данных нами были разработаны рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости старшеклассников для педагогов, родителей и подростков.

### 3.4 Технологическая карта внедрения программы в практику

Для наиболее эффективной реализации программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов была разработана технологическая карта внедрения программы в практику.

1-й этап. «Целеполагание внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов»

1.1. Цель: Изучить необходимые документы по предмету внедрения.

Содержание: изучение необходимой литературы, закона «Об Образовании». Методы: сообщения, обсуждения. Формы: психологическая служба, научный руководитель. Время: сентябрь. Ответственные: директор, психолог.

1.2. Поставить цели внедрения. Содержание: обоснование целей и задач внедрения. Методы: обсуждения. Формы: психологическая служба. Время: сентябрь. Ответственные: психолог.

1.3. Разработать этапы внедрения. Содержание: изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности. Методы: анализ личных дел школьников, программы внедрения. Формы: педагогический совет, психологическая служба. Время: сентябрь. Ответственные: директор, психолог.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения. Содержание: анализ необходимости внедрить программу, анализ работы школы по теме предмета внедрения. Методы: анализ состояния программы внедрения. Формы: педагогический совет, психологическая служба. Время: сентябрь. Ответственные: директор, психолог.

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения. Содержание: формирование готовности внедрить тему,

психологический подбор и расстановка субъектов внедрения. Методы: обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития самоконтроля, общения, взаимопонимания). Формы: индивидуальные беседы, психотерапевтический практикум. Время: октябрь. Ответственные: директор, психолог.

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения. Содержание: пропаганда уже имеющегося положительного опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости в других школах. Методы: научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами. Формы: изучение опыта, психотерапевтический практикум. Время: сентябрь, октябрь. Ответственные: психолог.

2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению. Содержание: психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического портрета субъектов внедрения. Методы: постановка проблемы, обсуждение, тренинги (развития, общения, уверенности). Формы: педагогический совет, психотерапевтический практикум. Время: октябрь. Ответственные: психолог, научный руководитель.

3-й этап «Изучение предмета внедрения».

3.1. Изучить нормативные документы по теме. Содержание: изучение и анализ материалов Конституции, документов о школе, инструктивно-методических указаний, закона «Об Образовании». Методы: фронтальный метод. Формы: семинары, собрания. Время: ноябрь. Ответственные: директор, психолог.

3.2. Изучить сущность предмета внедрения. Содержание: изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов. Методы: фронтально и в ходе самообразования. Формы: семинары, тренинги. Время: декабрь. Ответственные: психолог.

3.3. Изучить методику внедрения темы. Содержание: освоение системного подхода в работе над темой. Методы: фронтально и в ходе

самообразования. Формы: семинары, тренинги. Время: январь.  
Ответственные: директор.

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения».

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы. Содержание: определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов. Методы: наблюдение, анализ. Формы: внеурочные мероприятия, консультации. Время: февраль, март. Ответственные: директор, психолог.

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе. Содержание: изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения. Методы: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение. Формы: семинары, консультации. Время: апрель. Ответственные: директор.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы. Содержание: анализ создания условий для опережающего внедрения. Методы: обсуждения, экспертная оценка, самооценка. Формы: производственное собрание. Время: май. Ответственные: психолог.

4.4. Проверить методику внедрения. Содержание: Работа инициативной группы по новой методике. Методы: анализ изменений, корректировка методике. Формы: посещение уроков, внеурочных форм работы. Время: 1-е полугодие. Ответственные: директор, психолог.

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения».

5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по проблеме исследования. Содержание: проанализировать работу инициативной группы. Методы: тренинги (развития саморегуляции), сообщение результатов внедрения программы. Формы: педагогический совет, психологическая служба. Время: январь. Ответственные: директор, психолог, научный руководитель.

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе. Содержание: повторный анализ литературных источников, обновление знаний, изучение и совершенствование теории внедрения. Методы: обмен опытом, самообразование. Формы: консультации, семинары. Время: январь, февраль. Ответственные: директор, психолог.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения. Содержание: анализ создания условий для фронтального внедрения. Методы: изучение состояния дел, обсуждения. Формы: педагогический совет, психологическая служба. Время: март. Ответственные: научный руководитель.

5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения. Содержание: фронтальное усвоение предмета внедрения. Методы: наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии. Формы: психологическая служба, консультации, практические занятия. Время: апрель, май. Ответственные: психолог.

6-й этап «Совершенствование работы над темой».

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе. Содержание: совершенствование знаний. Методы: наставничество, обмен опытом, анализ. Формы: конференция. Время: сентябрь. Ответственные: директор, психолог.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения. Содержание: анализ полученных результатов по внедрению программы. Методы: обработка результатов, доклад. Формы: психологическая служба, педагогический совет. Время: октябрь. Ответственные: директор, психолог, научный руководитель.

6.3. Совершенствовать методику освоения темы. Содержание: формирование единого методического обеспечения освоения темы. Методы: обработка результатов, доклад, обсуждение, тренинг. Формы: психологическая служба, педагогический совет. Время: каждое полугодие. Ответственные: Директор, психолог, научный руководитель.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования. Содержание: анализ полученных результатов по внедрению программы, изучение и обобщение внутришкольного опыта по внедрению программы. Методы: посещение, наблюдение, изучение, анализ. Формы: уроки, стенды, буклеты. Время: октябрь, декабрь. Ответственные: директор, психолог, научный руководитель.

7.2. Обобщить опыт работы по теме. Содержание: обмен опытом с другими школами, обучение учителей. Методы: наставничество, консультации. Формы: семинары, собрания. Время: январь, февраль, март. Ответственные: директор, психолог.

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения. Содержание: пропаганда опыта внедрения в работе. Методы: выступления. Формы: семинар, конференция. Время: сентябрь, октябрь. Ответственные: директор, психолог.

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах. Содержание: обсуждение динамики, работа над темой. Методы: наблюдения, анализ. Формы: семинар. Время: январь, февраль. Ответственные: директор, психолог.

Таким образом, на основе проведенного эксперимента и полученных данных нами разработаны рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов для педагогов, родителей и подростков.

Дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов: определены этапы работы, содержание каждого этапа и время выполнения.

### Вывод по 3 главе

В третьей главе нашего опытно-экспериментального исследования нами была разработана и проведена программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Цель программы – формирование уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирования стрессоустойчивости личности.

Продолжительность реализации: программа включает в себя 10 занятий по 40-60 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

Структура занятий состоит из целей, задач и включает в себя различные формы групповой работы и различные техники, формы и методы заданий и упражнений.

По результатам исследования по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, хорошим уровнем самочувствия обладают 30% (6 человек), до проведения программы количество детей с данным уровнем было меньше на 15% (3 человека).

После реализации программы у 55% (11 человек) остался нормальный уровень самочувствия, до программы это количество было 65% (13 человек). На низком уровне самочувствия от общего количества детей 15% (3 человека), до реализации программы было 20% (4 человека).

По результатам исследования по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, высокий уровень эмоционального состояния имеют 15% (3 человека), до реализации программы было 10% (2 человека). Средний уровень самооценки эмоционального состояния до реализации программы преобладает у 60% (12 человек), после реализации количество составило 65% (13 человек). 30% (6 человек) показали низкий уровень самооценки эмоционального

состояния до реализации программы, после количество изменилось на 20% (4 человека).

По результатам исследования по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов, после реализации программы высокий уровень эмоциональной возбудимости выявлен у 10% (2 человека), до проведения программы количество составляло 15% (3 человека). Высоким уровнем эмоциональной возбудимости после проведения программы обладают 20% (4 человека), до реализации программы это количество составляло 25% (5 человек). Средним уровнем эмоциональной возбудимости после реализации программы обладает большая часть класса 65% (13 человек), до реализации программы это количество составляло половина класса 50% (10 человек). Низкий уровень эмоциональной возбудимости до проведения программы выявлен у 5% (1 человек), до проведения количество составляло 10% (2 человека).

По результатам математической статистики по всем трем методикам, наша гипотеза подтверждена, реализованная нами программа формирования повлияла на уровень в выраженности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

На основе проведенного эксперимента и полученных данных нами были разработаны рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов для педагогов, родителей и подростков.

Дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов: определены этапы работы, содержание каждого этапа и время выполнения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги, отметим, что в ходе работы над темой «Формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов» были изучены теоретические аспекты эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, а так же проведено опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Изучив психолого-педагогическую литературу мы выяснили, что существуют разнообразные позиции авторов на проблему эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость – это такое свойство личности, оно дает обеспечение устойчивостью эмоций и эмоционального возбуждения при действии всевозможных стрессоров. Эмоциональная устойчивость, которая дополнена высоким качеством управлений эмоциональным состоянием – одно из важнейших условий обеспечения здоровья, надежности деятельности, сохранения высокой психической и физической работоспособности в напряженных условиях. Эмоциональная устойчивость - это черта личности, которая включает интеллектуальные, эмоциональные, перцептивные и волевые характеристики, которые, в свою очередь, уменьшают возникновение эмоциональной нестабильности.

Подростковый период является для ребенка сложным процессом, где он сталкивается с новым пониманием себя и других людей. В подростковом возрасте ребенку необходимо решить определенные задачи развития, которые помогут ему перейти во взрослую жизнь.

Прежде всего, происходит осознание смысла происходящих изменений, он начинает себя оценивать, как соответствующего роли взрослого человека. Этот период отмечен ослаблением эмоциональной связи с родителями и вхождением в группу сверстников, развивается чувство взрослости: подросток начинает требовать от других признания

его статуса и прав взрослых. Эмоциональная устойчивость - один из факторов, влияющих на формирование личности подростка.

Так же, была построена модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки.

Модель - это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования.

Первым этапом построенной нами модели является «дерево целей» эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, где генеральная цель заключается в обосновании и проверке программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Наше исследование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, в нем мы изучили литературу и подобрали методики с учетом возрастных особенностей; в опытно-экспериментальном этапе была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам; контрольно-обобщающий этап состоял в обработке и анализа полученных результатов.

Была составлена характеристика выборки и проработаны анализы результатов исследования по методикам: опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

По результатам исследования по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, хорошим уровнем самочувствия обладают 15% (3 человека). У 65% (13 человек), преобладает

нормальный уровень самочувствия. 20% (4 человека), имеют низкий уровень самочувствия.

По результатам методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон – 2 человека (10%), имеют высокий уровень эмоционального состояния. Средний уровень преобладает у 60% (12 человек). 30% (6 человек), имеют низкий уровень самооценки эмоционального состояния.

Что касается результатов исследования по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов, то в данном классе 15% (3 человека) имеют очень высокий уровень эмоциональной возбудимости. 25% (5 человек) набрали высокий уровень. Средним уровнем эмоциональной возбудимости обладают половина класса 50% (10 человек). Низкий уровень эмоциональной возбудимости показали 10% (2 человека). Очень низкий уровень эмоциональной возбудимости выявлен не был.

Дальнейшая работа была направлена на разработку и реализацию программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Цель программы – формирование уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирования стрессоустойчивости личности.

Продолжительность реализации: программа включает в себя 10 занятий по 40-60 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

Структура занятий состоит из целей, задач и включает в себя различные формы групповой работы и различные техники, формы и методы заданий и упражнений.

По результатам исследования по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым, хорошим уровнем

самочувствия обладают 30% (6 человек), до проведения программы количество детей с данным уровнем было меньше на 15% (3 человека).

После реализации программы у 55% (11 человек) остался нормальный уровень самочувствия, до программы это количество было 65% (13 человек). На низком уровне самочувствия от общего количества детей 15% (3 человека), до реализации программы было 20% (4 человека).

По результатам исследования по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон, высокий уровень эмоционального состояния имеют 15% (3 человека), до реализации программы было 10% (2 человека). Средний уровень самооценки эмоционального состояния до реализации программы преобладает у 60% (12 человек), после реализации количество составило 65% (13 человек). 30% (6 человек) показали низкий уровень самооценки эмоционального состояния до реализации программы, после количество изменилось на 20% (4 человека).

По результатам исследования по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов, после реализации программы высокий уровень эмоциональной возбудимости выявлен у 10% (2 человека), до проведения программы количество составляло 15% (3 человека). Высоким уровнем эмоциональной возбудимости после проведения программы обладают 20% (4 человека), до реализации программы это количество составляло 25% (5 человек). Средним уровнем эмоциональной возбудимости после реализации программы обладает большая часть класса 65% (13 человек), до реализации программы это количество составляло половина класса 50% (10 человек). Низкий уровень эмоциональной возбудимости до проведения программы выявлен у 5% (1 человек), до проведения количество составляло 10% (2 человека).

По результатам математической статистики по всем проведенным методикам, наша гипотеза подтверждена, реализованная нами программа

формирования повлияла на уровень в выраженности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

На основе проведенного эксперимента и полученных данных нами были разработаны рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов для педагогов, родителей и подростков.

Дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов: определены этапы работы, содержание каждого этапа и время выполнения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алферов, А.Д. Психология развития школьников [Текст]: учебное пособие для вузов по гуманитарным специальностям и направлениям / Александр Алферов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2010. – 384 с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Галина Андреева. – Москва: Аспект - Пресс, 2001. – 290 с.
3. Батаршев, А. В. Организаторские и коммуникативные качества личности [Текст] / Анатолий Батаршев. – Москва: Владос, 2003. – 496 с.
4. Белинская, Е.П. Социальная психология личности [Текст]: учебное пособие / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – Москва: Аспект-Пресс, 2002. – 301 с.
5. Богомолов, В. О. Тестирование детей [Текст] / Владимир Богомолов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. – 352 с.
6. Бодалев, А.А. Личность и общение [Текст] / Алексей Бодалев. – Москва: Международная педагогическая академия, 1995. – 328 с.
7. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 398 с.
8. Бочарникова, М. А. Понятие «коммуникативная компетенция» и его становление в научной среде [Текст] / Марина Бочарникова // Молодой ученый. – 2009. – №8. – С. 130-132.
9. Брудный, А.А. Понимание и общение [Текст] / Арон Брудный. – Москва: Знание, 2013. – 64 с.
10. Будневич, Г.Н. Программа «Путь к успеху» [Электронный ресурс] / Г.Н. Будневич, Е.В. Гуськова. – Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>–Загл. с экрана.

11. Вятютнев, М.Н. Традиции и новации в современной методике преподавания русского языка и литературы [Текст] / Марк Вятютнев // Доклады советской делегации на конгрессе МАПРЯЛ. – 2009. – С. 79-84.
12. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание [Текст] / Андрей Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 416 с.
13. Грецов, А.Г. Психологические игры для старшеклассников и студентов [Текст] / А. Грецов, Т. Бедарева. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 190 с.
14. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе [Текст]: уч-метод. пособие/ Андрей Грецов. – Санкт-Петербург: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 52 с.
15. Грецов, А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов [Текст] / Андрей Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 208 с.
16. Грецов, А.Г. Практическая психология для подростков и родителей [Текст] : учебное пособие / Андрей Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 268 с.
17. Григорович, Л. А. Педагогика и психология [Текст] /Л.А. Григорович, Т.Д. Марциновская. – Москва: Изд-во Проспект, 2013.–464 с.
18. Григорьева, М.В. Развитие коммуникативных умений у детей в сценической деятельности [Текст] / Марина Григорьева // Начальная школа. – 2003. – №10. – С. 103-106.
19. Гуревич, П. С. «Психология» [Текст]: учебное пособие / Павел Гуревич. – Москва: Изд-во «Старик Ватулинг», 2011. – 518 с.
20. Данилова, Е.Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии [Текст] / Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 160 с.

21. Долгова, В.И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс]/ Валентина Долгова. – Режим доступа <http://gisap.eu/ru/node/16023>.–Загл. с экрана.
22. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа) [Текст]: монография/ В.И. Долгова, М.Ю. Буслаева. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 212с.
23. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция [Текст]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 184с.
24. Долгова, В.И. Инновационные технологии деятельности педагога–психолога [Текст] / В.И.Долгова, О.А.Шумакова.– Москва: КДУ, 2009. – 96с.
25. Долгова, В.И. Адаптационный потенциал эмоциональной устойчивости студентов в процессе профессионального самоопределения [Текст] / Валентина Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – № 6. – С. 69-77.
26. Долгова, В.И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ [Текст] / Валентина Долгова // Успехи геронтологии.–2014. – № 2. –Т.27. – С. 315-320.
27. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – Москва: Изд-во «Перо», 2014. – 173 с.
28. Долгова, В.И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, М.В. Купцов. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 272-278 –Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26188632> – Загл. с экрана.
29. Долгова, В. И. Исследование эмоционального состояния старших подростков [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Н.Г.

Кормушина. // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 6. – С. 132-136. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26696656> – Загл. с экрана.

30. Долгова, В.И. Управление инновационными процессами в образовании [Текст]: сущность, закономерности и тенденции / В.И. Долгова, В.А. Ткаченко // Наука и бизнес: пути развития. – 2012. – С. 17-22.

31. Дондокова, Р.П. Сущностная характеристика и структура коммуникативной компетентности [Текст] / Римма Дондокова // Вестник бурятского государственного университета. – 2012. – № 1.1. – С. 18-21.

32. Дохоян, А.М. Необходимость формирования коммуникативной культуры студентов [Текст] / Анна Дохоян // Педагогическая наука и образование. – 2010. – №10. – С. 93-95.

33. Дубровина, И.В. Психология [Текст] : учебное пособие / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. – Москва: Изд-во Академия, 2003. – 464 с.

34. Дудковская, Е. Е. Развитие коммуникативной компетенции учащихся в условиях реализации ФГОС [Текст] / Елена Дудковская // Человек и образование. – 2014. – №3. – С. 99-100.

35. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология [Текст]: учебное пособие / Марат Еникеев.– Москва: Изд-во Проспект, 2010. – 440с.

36. Епишина, Л.В. Педагогические аспекты развития коммуникативных свойств личности [Текст] / Любовь Епишина // Начальная школа. – 2007. – №11. – С. 12-17.

37. Ерошенков, И.Н. Культурно-досуговая деятельность в современных условиях [Текст] / Иван Ерошенков. – Москва: НГИК, 2007. – 32 с.

38. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст] / Владимир Загвязинский. – Москва: Изд-во Академия, 2006. – 208 с.

39. Зайцева, К.П. Формирование коммуникативных способностей младших школьников в учебно-воспитательной деятельности [Текст] / Ксения Зайцева // Начальная школа плюс До и После. – 2011. – №4. – С. 78 - 83.
40. Зимняя, И.А. Педагогическая психология [Текст]: учебник для вузов / Ирина Зимняя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.– 480 с.
41. Каган, М.С. Диалоги [Текст] / Моисей Каган. – Санкт-Петербург: Изд. дом С-Петербургского гос. ун-та, 2006. – 304 с.
42. Казарцева, О.М. Культура речевого общения: теория и практика обучения [Текст]: учебное пособие для студ. пед. учеб.заведений / Ольга Казарцева. – 5-е изд. – Москва: Флинта, Наука, 2003. – 496 с.
43. Карпова, М.А. Специфика коммуникативной компетенции учителя начальных классов [Текст] / Марина Карпова // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». – 2006. – Т.15. – №4. – С.88-92.
44. Киянченко, Е.А. Учим детей общаться [Текст] / Елена Киянченко // Начальная школа. – 2002. – №6. – С. 63-66.
45. Коломинский, Я.Л. Психология общения [Текст] / Яков Коломинский. – Москва: Знание, 2013. – 96 с.
46. Концепция развития дополнительного образования детей [Текст] // Российская газета. – 2014. – 8 сентября. – С. 1-6.
47. Краткий словарь психологических терминов [Текст] / Сост. И.А. Стернин. – Горький: Изд. дом РВД, 2009. – 191 с.
48. Кузнецова, А.Н. Формирование коммуникативной компетентности как механизм социализации личности в учреждении дополнительного образования детей [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / Анна Кузнецова. – Ульяновск: УГУ, 2007. – 30 с.
49. Кузнечикова, К.Т. Общение - чувства – судьба [Текст]: учеб.пособие / Ксения Кузнечикова. – Волгоград:Перемена, 2013. – 172 с.

50. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет) [Текст]: учебное пособие / Ирина Кулагина. – Москва: Изд-во РОУ, 2009. – 180 с.
51. Кузнецова, Л. В. Основы специальной психологии [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева. – Москва: Изд-во Академия, 2008. – 544 с.
52. Куницына, В. П. Межличностное общение [Текст]: учебник для вузов / Валентина Куницына. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 534 с.
53. Лабунская, В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание [Текст] / Вера Лабунская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 608 с.
54. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики [Текст] / Алексей Леонтьев. – Москва: Высш. шк., 2013. – 331 с.
55. Ломов, Б.Ф. Общение и социальная регуляция поведения индивида [Текст] / Борис Ломов. – Москва: Знание, 2009. – 185 с.
56. Матвеев, Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий [Текст] / Борис Матвеев. – Москва: Изд-во «Речь», 2007. – 176 с.
57. Мудрик, А.В. Общение как фактор воспитания школьников [Текст] / Анатолий Мудрик. – Москва: Педагогика, 2012. – 112 с.
58. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]: учебник для студ. Вузов / Валерия Мухина. – Москва: Издательский центр «Академия», 2009. – 456 с.
59. Немов, Р.С. Психология [Текст]: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1.: Общие основы психологии / Роберт Немов. – Москва: ВЛАДОС, 2007. – 688 с.
60. Никитина, Л.Е. Технология социально-педагогической работы: Краткий анализ [Текст] / Людмила Никитина // Воспитание школьников. – 2011. – №10. – С. 15-17.

61. Новые исследования в психологии и возрастной физиологии [Текст] / под ред. А. В. Петровского. – Москва: Педагогика, 2009. – 136 с.
62. Общение и оптимизация совместной деятельности [Текст] / под ред. Г.М. Андреевой, Я.М. Яноушека. – Москва: МГУ, 2012. – 304 с.
63. Овсянникова, Е.А. Развитие коммуникативных умений у младших школьников в тренинговой группе [Текст] / Елена Овсянникова // Начальная школа плюс До и После. – 2004. – №7. – С. 42-44.
64. Озерова, И.Н. Формирование коммуникативной культуры у детей в сценической деятельности. Работа над категорией «оценка» [Текст] / Ирина Озерова // Начальная школа. – 2004. – №11. – С. 65-67.
65. Развитие личности учащегося в процессе общения [Текст] / под ред. М.И. Боришевского. – Киев: Высш.школа, 2012. – 79 с.
66. Савельева, С.С. Педагогические условия формирования профессиональной компетентности учителя в образовательном процессе вуза [Электронный ресурс]: монография/ Савельева С.С. – Саратов: Вузовское образование, 2019. – 187с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79661.html>. – Загл. с экрана.
67. Тесленко, В.И. Критерии и уровни сформированности у обучаемых коммуникативной компетентности [Текст] / Валентина Тесленко // Психология обучения. – 2011. – № 10. – С. 32-43.
68. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации [Текст] // Российская газета. – 2012. – 21 июня. – С. 1-4.
69. Хеннер, Е.К. Формирование ИКТ-компетентности учащихся и преподавателей в системе непрерывного образования [Электронный ресурс] / Екатерина Хеннер – Москва: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2015. – 189 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6486.html>. – Загл. с экрана.

70. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Эрик Эриксон.– Москва: Изд-во Прогресс, 2006. – 352с.

71. Язык, сознание, коммуникация [Текст]: сборник статей / отв. ред. В. В. Красных, А. И. Изотов. – Москва: МАКС Пресс, 2004. – Вып. 28. – 192 с.

72. Яшина, Н.К. К проблеме коммуникативной игры в педагогическом дискурсе [Текст] / Надежда Яшина // Начальная школа плюс До и после. – 2011. – №11. – С. 19-22.

73. Zakharova, A.N. Psychological readiness to entrepreneurship of economics students[Electronic recourse] / A.N.Zakharova, G.S.Dulina, T.V. Talanova// Smart Innovation, Systems and Technologies. –2020. –Т. 138. –С. 475-488.–Access mode:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38857473>–Screen title.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Психодиагностический инструментарий исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

1. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым.

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б.Шарай, М.П.Мирошниковым в 1973 г.

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

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

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

Возраст: для психодиагностического обследования взрослых лиц (в возрасте от 14-18 до 60-65 лет) без каких-либо ограничений по половым, социальным, профессиональным, образовательным и т. п. признакам.

Назначение: для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования.

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

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; Активность – сумма баллов по шкалам №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; Настроение – сумма баллов по шкалам №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

## Типовая карта методики САН

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
1. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
1. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
2. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
3. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
4. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
5. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
6. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
7. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
8. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
9. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
1. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
1. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
2. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
3. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
4. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
5. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Легко утомляемый
6. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
7. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
8. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
9. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
10. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

## 2. Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д.

### Риксон

Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом

можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

К недостаткам вышеописанной методики можно отнести следующие:

1) Утверждения, включенные в 1-3 разделы, описывают эмоциональное состояние человека лишь в диапазоне понятий «тревога/спокойствие» и «подъем/депрессия», не отражая выраженность других эмоций, таких, например, как гнев, обида, разочарование, и др.

2) Утверждения, составляющие 4 раздел, характеризуют в основном когнитивную сферу (убеждения человека, касающиеся его возможностей), а не сферу эмоций.

3) Обращает внимание различие в системе оценок утверждений, составляющих четыре разных раздела методики. Так, повышение оценок, присваиваемых утверждениям 1 раздела, отражает повышение степени психической адаптации испытуемого, при этом самая высокая оценка по этому разделу указывает на наивысший уровень психической адаптации. Однако во 2 и 3 разделах наивысшие значения присваиваются таким утверждениям («Порыв, не знающий преград, жизненная сила выплескивается через край» и «Сильный подъем, восторженное веселье»), которые отражают уже не столько состояние психической адаптации, сколько патологическое гипоманиакальное состояние.

В этой связи общая шкала, получаемая при суммировании оценок по всем четырем разделам, представляется нелинейной: то время как низкие значения интегрального показателя свидетельствуют о выраженной психической дезадаптации, высокие значения интегрального показателя не могут трактоваться столь однозначно. Иначе говоря, интегральный показатель данной методики более чувствителен к состоянию психической дезадаптации, чем к состоянию адаптации.

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

#### Опросник

Спокойствие – тревожность

10. Совершенное спокойствие. Непоколбимо уверен в себе.

9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.

8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.

7. В целом уверен и свободен от беспокойства.

6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.

5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность – усталость

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

Приподнятость – подавленность

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

Уверенность в себе – беспомощность

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.

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

Обработка результатов и интерпретация.

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка — И1 равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы.

Аналогично получают индивидуальные значения по показателям И2-И4).

И2 – «Энергичность – усталость».

И3 – «Приподнятость – подавленность».

И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , где

И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов. В общем виде эмоциональное состояние - характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется высказываниями испытуемого по определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

Шкала "Спокойствие-тревожность"

- выше 5-6 баллов. В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.
- 5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.

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

#### Шкала "Энергичность-усталость"

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

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

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

#### Шкала "Приподнятость-подавленность"

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

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

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

#### Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

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

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

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

#### Суммарная оценка состояния.

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

### 3. Методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов.

Цель методики: определение уровня эмоциональной возбудимости

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да («+») или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Респондентам дается бланк ответов, либо они его заготавливают сами, записывая числа от 1 до 15 тремя столбиками по 5 чисел в каждом.

Текст опросника.

1. Часто ли Вас терзает чувство вины?
2. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
3. Часто ли у Вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Бывает ли так, что Вы не выполняете своих обещаний?
5. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые Вас понимают, могут ободрить и утешить?
6. Возникают ли у Вас такие мысли, что Вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
7. Вспыльчивы и легко ли Вы ранимы намеками и шутками над Вами?
8. Вы любите подшучивать над другими?
9. Вы принимаете все близко к сердцу?
10. Возникало ли у Вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?
11. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
12. У Вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
14. Вас можно быстро рассердить? Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
15. Часто ли Вам снятся кошмары?

Обработка результатов. За ответ «да» на вопрос 15 начисляется 1 балл, на вопросы 3 и 5 — по 2 балла, на остальные вопросы (1, 7, 9, 11, 13, 14) — по 3 балла. В результате подсчитывается общая сумма.

Искренность определяется по ответам на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14. За ответ «да» на вопросы 6 и 8 начисляется 1 балл; 2 и 4 — по 2 балла; 10, 12, 14 — по 3 балла. Подсчитывается сумма всех баллов. Если опрашиваемый набирает в итоге 1-7 баллов, то искренность его ответов низкая, как низка надежность и диагностики эмоциональной возбудимости.

Интерпретация результатов. Эмоциональная возбудимость:

- очень высокая — 18-20 баллов,
- высокая — 14-17 баллов,
- средняя — 8-13 баллов,
- низкая — 4-7 баллов,
- очень низкая — 0-3 балла.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего исследования эмоциональной устойчивости учащихся  
старших классов

Таблица 1 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым

№ Ф.И.	Самочувствие	Активность	Настроение	Общее состояние самочувствия
1.А. О.	4	4,5	4,5	4,5
2.А. Л.	4	4	4	4
3.Б. П.	3	3	3,5	3
4.В. С.	4	4,5	4,5	4,5
5.Д. О.	5,5	5	5,5	5,5
6.М. П.	3,5	3	3,5	3,5
7.М. К.	4	4	4,5	4
8.М. Е.	3,5	3,5	3,5	3,5
9.М. З.	4,5	4	4,5	4,5
10.В. Н.	4	4	4	4
11.В. Т.	4,5	4,5	4,5	4,5
12.С. Г.	4,5	4	4,5	4
13.А. Ш.	5	5,5	5	5
14.К. М.	3,5	3,5	3	3,5
15.К. А.	4	4	4,5	4
16.Н. Ч.	4,5	4,5	4	4,5
17.Л. Л.	4	4	4,5	4
18.Т. О.	4,5	4	4,5	4
19.И. Т.	5	5	5	5
20.Т. Г.	4	4,5	4,5	4,5

Итого:

Хороший уровень – 15% (3 человека)

Нормальный уровень – 65% (13 человек)

Низкий уровень – 20% (4 человека)

Таблица 2 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон

Ф.И.	Баллы самооценки эмоционального состояния	Уровень самооценки эмоционального состояния
1.А. О.	12	Низкий
2.А. Л.	22	Средний
3.Б. П.	27	Высокий
4.В. С.	21	Средний
5.Д. О.	19	Средний
6.М. П.	23	Средний
7.М. К.	27	Высокий
8.М. Е.	20	Средний
9.М. З.	30	Средний
10.В. Н.	19	Средний
11.В. Т.	11	Низкий
12.С. Г.	12	Низкий
13.А. Ш.	19	Средний
14.К. М.	13	Низкий
15.К. А.	23	Средний
16.Н. Ч.	25	Средний
17.Л. Л.	21	Средний
18.Т. О.	14	Низкий
19.И. Т.	22	Средний
20.Т. Г.	25	Средний

Итого:

Высокий уровень – 10% (2 человека)

Средний уровень – 60% (12 человек)

Низкий уровень – 30% (6 человек)

Таблица 3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Эмоциональная возбудимость-уровневенность» Б.Н. Смирнов

Ф.И.	Баллы эмоциональной возбудимости	Уровень эмоциональной возбудимости
1.А. О.	18	Очень высокий
2.А. Л.	12	Средний
3.Б. П.	15	Высокий
4.В. С.	18	Очень высокий
5.Д. О.	11	Средний
6.М. П.	14	Высокий
7.М. К.	14	Высокий
8.М. Е.	8	Средний
9.М. З.	12	Средний
10.В. Н.	8	Средний
11.В. Т.	6	Низкий
12.С. Г.	14	Высокий
13.А. Ш.	12	Средний
14.К. М.	6	Низкий
15.К. А.	17	Очень высокий
16.Н. Ч.	9	Средний
17.Л. Л.	9	Средний
18.Т. О.	17	Высокий
19.И. Т.	12	Средний
20.Т. Г.	11	Средний

Итого:

Очень высокий уровень – 15% (3 человека)

Высокий уровень – 25% (5 человек)

Средний уровень – 50% (10 человек)

Низкий уровень – 10% (2 человека)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Как было отмечено нами ранее, старшеклассники постоянно находятся в ситуации напряженности, эмоционального дискомфорта, определенной настороженности.

Необходимо обозначить, что вся современная жизнь является крайне стрессогенной, в связи с повышенным ритмом жизни, амбициозностью окружающих людей, к этому списку можно добавить еще не одну сотню неблагоприятных факторов.

Для подростков такая проблема становится особенно актуальной, иногда ситуация настолько сложная, что он перестает с ней самостоятельно справляться.

В связи с этим мы считаем, что некоторая подготовка и формирование определенных личностных качеств будет способствовать эффективной социально-психологической адаптации, уверенности в себе, адекватной самооценке, положительной внутренней мотивации.

Следует отметить, что феномен эмоциональная устойчивость является непостоянным личностным образованием, а из этого следует, что его можно развивать, формировать, повышать, путем тренировки, положительных привычек, внутреннего позитивного настроения.

Все перечисленные нами трудности и проблемы привели нас к необходимости разработки программы, направленной на повышение уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирования стрессоустойчивости личности.

Таким образом, целью программы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников выступает формирование уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирование общее формирование стрессоустойчивости личности.

Продолжительность реализации: программа включает в себя 10 занятий по 40-60 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

Задачи:

1. формировать представление о сущности стресса, его причинах и способах совладания с ним;
2. создать условия для повышения уровня сопротивляемости организма старшеклассников к стрессу;
3. обучить навыкам самоконтроля, саморегуляции поведения;
4. развивать коммуникативные навыки и навыки группового взаимодействия;
5. способствовать созданию положительной мотивации к обучению.

Ожидаемые результаты:

1. старшеклассники имеют представление о стрессе, причинах возникновения стресса и способах совладания с ним;
2. подростки умеют взаимодействовать в группе и устанавливать контакты с другими людьми;
3. старшеклассники умеют применять полученные навыки стрессоустойчивости в стрессовых ситуациях.

Структура занятий: каждый тренинг имеет структуру, цели, задачи и включает в себя различные формы групповой работы и различные техники, формы и методы заданий и упражнений:

- теоретические мини-лекции;
- упражнения, направленные на создание благоприятной и доброжелательной атмосферы и на снятие напряжения;
- упражнения, имитационные, деловые, ролевые игры, направленные на развитие способности самоанализа, анализа ситуации и дальнейшее прогнозирование;
- дискуссии;
- техники релаксации;
- психодиагностические методики;
- рефлексия, подведение итогов занятия.

Условия реализации программы.

Проведение занятий, предложенных программой, не требуют специальной

подготовки педагогов школы, поэтому настоящую программу могут использовать как классные руководители, так и школьные педагоги- психологи или социальные педагоги.

Занятия могут проходить в классных кабинетах, актовом зале, некоторые занятия (для повышения их качества) должны проводиться в комнате психологической разгрузки.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и, если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.). При этом важно, чтобы программа носила комплексный характер и, была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами и родителями.

#### Занятие № 1 «Давайте познакомимся!»

Цель: Знакомство участников группы. Установление контакта.

Задачи:

1. Создание групповой сплоченности.
2. Принятие правил работы группы
3. Формирование положительного настроения на работу.
4. Формирование единого рабочего пространства.

##### 1. Приветствие.

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

Упражнение 1 «Скажи приятное соседу»

Каждый участник группы должен что-нибудь приятное сказать своему соседу справа. При этом называя его по имени и комплимент должен быть приятен слушающему участнику.

##### 2. Основная часть.

Правила работы группы. Тренер отмечает основные правила работы в группе.

Упражнение 1 «Правила Группы»

Участникам предлагается самим вспомнить правила, которые действуют в тренинговой группе. Ответы записываются на листе ватмана, предварительно прикрепленного к доске.

Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

«Активность - профилактика стресса»

Шустрики и мямлики.

Любая активность автоматически формирует дополнительный, иной очаг возбудимости и тем самым отвлекает энергию от очага, связанного с травмой.

Так, А. Б. Камов-Полевой установил, что животные активные, с выраженными исследовательскими тенденциями (шустрики) добиваются лидирующего положения, а пассивные (мямлики) принимают поражение как должное и склонны к подчинению.

При этом в исследовании Аршавского В. В. было выявлено, что шустрики после активно-оборонительного поведения при наличии выбора жидкостей выбирают раствор глюкозы, а мямлики после пассивно оборонительного поведения - алкоголя, причем достаточно быстро к нему привыкают.

Упражнение 2 «Вперед»

Учащимся предлагается разделить на две подгруппы, путем формирования двух кругов - внешнего и внутреннего. Участникам необходимо встать так, чтобы стоять друг напротив друга и у каждого был свой партнер.

По команде тренера участники начинают говорить о своих достижениях, один из пары начинает загибать пальцы и на каждое высказанное достижение говорить «Да ты такой молодец!». Далее по сигналу тренера участники внешнего круга двигаются на один шаг влево и тем самым меняют партнеров.

Упражнение 3 «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» все, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей. Какая победа далась очень трудно? Что из достижений дня было добиться легче всего? Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

Упражнение 4 «Похвалики»

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку.

Причем, начав словами «Однажды я...».

Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

5. Подведение итогов. Рефлексия.

Какие таланты вы у себя обнаружили?

Что нового вы узнали о своих товарищах?

Что было трудно?

Что понравилось?

Учащиеся делятся своими впечатлениями, рассказывают мнения, мысли, чувства, получают обратную связь.

## Занятие № 2 «Подготовка к занятиям»

Приветствие

Занятие начинается с приветствия, каждый делится тем, что хорошего с ним произошло недавно, рассказывает о своем настроении, настрое на работу.

Упражнение 1 «Радио»

Тренер предлагает учащимся, двигаясь по кругу, выполнять некоторые команды. Так, учащимся необходимо поднять руки, затем их опустить, остановиться, повернуться вокруг себя, подпрыгнуть и т.д. Сигнал ведущего, по которому необходимо начинать выполнять действия «По радио сообщили...» Выполнение упражнения необходимо начинать только по сигналу. Тот, кто выполняет упражнение без сигнала выходит из круга.

## 2. Тест «Устойчивость личности»

## 3. Мини-лекция «Как правильно готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить участникам тренинга об эффективных методах и способах подготовки к сдаче экзаменов.

Время выполнения задания - около 15 минут.

Рекомендации по психологической подготовке к экзаменам.

## 4. Занятие: «Три портрета»

Цель занятия: Создание условий для оценки учениками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделенной на три части.

Например:

Уверенный человек: спокойный, общительный, говорит громко, смотрит на собеседника во время разговора, отстаивает свою точку зрения.

Неуверенный человек: говорит тихо, стесняется, необщительный, не смотрит в глаза, не умеет отказать.

Самоуверенный человек: грубит, отстаивает свою точку зрения, командует там, где не имеет права, не боится показывать, что чего-то не знает.

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение - и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций».

Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают свое пространство уверенности (смотри приложение)

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

#### 5.Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце дает обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

#### 1. Подведение итогов после проведенной лекции

Занятие № 3 «Ваше поведение»

##### 1. Приветствие

Каждому ученику предлагается подарить что-нибудь своему соседу справа, обязательно нематериальное. Например, это может быть солнце, или например, талант, или удача и прочее.

#### 2.Разминка «Посчитаем»

Учащиеся начинают играть в необычную игру-считалку. Необходимо по очереди называть числа натурального ряда, тот человек, которому выпадает число с цифрой 4 или кратное 4 нужно хлопнуть в ладоши и пропустить ход. В случае если кто-то ошибается, то он пропускает ход.

#### 3.Дискуссия среди участников

Ученики должны разбиться на несколько подгрупп. Так, участникам необходимо определить председателя (следит за тем, чтобы группа не меняла тему разговора), секретаря (записывает идеи группы), спикера (излагает идеи, предложения группы) и таймера (следит за временем).

Цель: выработать как можно больше идей.

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

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

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

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

***Задания для обсуждения:***

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

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

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

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

**4. Занятие: «Я - Алла Пугачева»**

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры: упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия: Почему ты выбрал именно этого героя? Что было трудным в упражнении? С каким чувством вы показывали своего героя?

Памятка - признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший).

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

- > Использует «Я - высказывание»;
- > Применяет эмпатическое слушание;
- > Умеет говорить о своем желании;
- > Отражает высказывания;
- > Отражает чувства;
- > Умеет отказывать;
- > Умеет просить;
- > Умеет принимать отказ;
- > Говорит прямо и открыто;
- > Склонен к компромиссам, предлагает их сам

### ***Карточки с ситуациями:***

В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть. Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал. Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру. Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш класс дежурный.

### 5.Подведение итогов

#### Занятие № 4 «Память. Приемы запоминания»

##### 1.Приветствие, разминочные упражнения

###### Упражнение 1 «Комплимент я тебе, ты мне»

Каждому участнику необходимо сказать соседу комплимент, при этом он должен быть в форме я-высказывания. Например, я хочу сказать тебе.. Мне нравится, когда ты и пр.

##### 2.Разминка

###### Упражнение 1 «На льдине»

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: «Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают «накапливаться» в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски.

На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать» процесс,

убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.

По окончании упражнения - обсуждение «Кто что чувствовал?»

3.Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

4.Дискуссия по теме лекции

5.Упражнение 1 «Снежный ком»

Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

6.Подведение итогов занятия

### Занятие № 5 «Боремся со стрессом»

1.Приветствие

Упражнение 1 «Комплимент - пожелание»

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

2.Разминка

Упражнение 2 «Слепые и поводыри»

Все участники делятся на пары. В паре один человек - «слепой» (ему завязываются глаза), а второй - «поводырь». Задача поводыря - провести своего «слепого» по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия - обсуждение.

3.Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

4.Мини-лекция на тему: «Как справиться со стрессом»

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться

разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

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

## 5. Дискуссия в малых группах

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

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

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

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

работу вам дается 2 минуты.

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

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

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

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

## 6. Подведение итогов занятия

### Занятие № 6 «Учимся релаксации»

Задачи:

1. Формирование представления о релаксационных техниках.
2. Обучение приемам релаксации.

#### 1. Приветствие

Упражнение 1 «Хлопушка»

Материалы: газета, свернутая в трубочку, большое покрывало, чтобы участники смогли сесть на пол.

Проведение: группа усаживается на полу тесным кругом. Участники вытягивают вперед ноги, так что их ступни образуют второй маленький круг в центре. Один игрок садится в середину этого маленького круга и берет свернутую газету - это ведущий.

#### *Дополнительное упражнение «Пустой стул»*

Для проведения упражнения необходимо четное количество участников.

Инструкция: участники рассчитываются на первый-второй. Первые номера садятся на стулья, стоящие по кругу - вторые становятся за их спинами. Задача для игроков под № 1: пересесть на другое место, предварительно договорившись с другим участником. Т.е. нужно поменяться местами. Но договариваться вы будете не словами, а любыми невербальными методами. Задача для игроков под № 2: удержать своих «подопечных». Для этого надо взять игрока за плечи в тот момент, когда он собрался пересесть.

Через некоторое время участники меняются местами.

Обсуждение: Как приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

## 2. Разминка

### Упражнение 1 «Живая картина»

Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

Затем обсуждение: «Кто был более понятен и почему»

### Упражнение 2 «Аутогенная релаксация»

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

Первое: удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на предплечьях. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено».

Второе: представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: «Как приятно гудят мышцы рук!» Повторите про себя 3 раза: «Руки приятно отяжелели».

Третье: представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски - мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: «Как приятно гудят мышцы ног!» Повторите про себя 3 раза: «Ноги приятно отяжелели».

Четвертое: представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

Выход из состояния релаксации:

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение неба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: «Мой лоб прохладный, мысли четкие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своем».

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: «Все тело освежилось,

отдохнуло, наполнилось энергией».

После выполнения комплекса упражнений - обсуждение.

### 3. Подведение итогов занятия

Занятие № 7 «Снимаем напряжение»

Задачи:

1. Обучение методам нервно-мышечной релаксации
2. Формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.

#### 1. Приветствие

Упражнение 1 «Всеобщее внимание»

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры.

Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали! Подсчитываем, в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры.

Упражнение 2 «Вавилонская башня»

Материалы: цветные маркеры (2 комплекта), ватман (2 шт.), заготовленные заранее индивидуальные задания.

В зависимости от количества участников, либо одна, либо две команды по 8 человек.

Задание для участников: сейчас я каждому из вас выдам карточки. На них написано условие, которое вы обязательно должны соблюсти. Карточки строго конфиденциальны для каждого участника, поэтому после прочтения уберите их так, чтобы остальные не видели, что там написано.

Теперь подойдите своей командой к столам, на которых лежит ватман. Каждая команда должна нарисовать вавилонскую башню. Обязательное условие: вам запрещено разговаривать и вообще как-либо использовать голос. Помните о том, что вы прочитали в карточке. Время на рисунок: 13 минут.

Карточки для команды № 1.

1. Башня обязательно должна иметь 10 этажей.
2. Вокруг башни обязательно должен быть ров с водой.
3. В башне обязательно должна жить королевская пара с кучей детишек.
4. Все стены башни должны быть только синего цвета.
5. Рядом с башней обязательно должна стоять скамейка.
6. На рисунке обязательно должен быть рыцарь, который едет спасти спящую красавицу.
7. Окна в башне обязательно должны светиться, т.к. по сюжету - на улице уже темнеет.

Карточки для команды №2.

1. Башен на картине обязательно должно быть несколько.
2. Вы должны использовать все цвета фломастеров, которые лежат на столе.
3. На картине обязательно должно быть много птиц, животных и насекомых.
4. Рядом с башней должен быть парк.
5. В башне обязательно должна жить принцесса.
6. У башни должно быть 7 окон - не больше и не меньше.
7. На крыше башни должен стоять желтый флаг.
8. Картина обязательно должна отображать какое-либо время года.

Дополнительные карточки на случай если участников будет больше.

Ваша задача понять, что же именно хочет сделать участник вашей команды и переубедить его сделать по-другому.

Обсуждение: Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Что мешало и что помогало выполнить свою задачу? Было ли стремление выполнить только свою задачу или ориентировались на цель, поставленную перед группой?

Упражнение 3 «Сквозь кольцо»

Участники стоят в кругу, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (или кольцо из веревки, проволоки). Задача участников: не разжимая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги.

Обсуждение: Насколько быстро и эффективно группа справилась с заданием?  
Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

#### Упражнение 4 «Рукопожатие вслепую»

Группа делится на пары, и встают друг перед другом так, что за каждым остается по 2-3 м свободного пространства.

Участники обмениваются рукопожатием и, пристально глядя в глаза друг другу, продолжают стоять на месте. Затем все закрывают глаза.

По сигналу «Марш» партнеры разжимают руки и начинают медленно и осторожно пятиться назад на 2-3 м. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии.

После этого один из партнеров говорит: «Иди ко мне». Тогда оба игрока начинают двигаться к исходной точке и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнера. Затем можно открыть глаза и кратко обсудить результаты упражнения.

#### Упражнение 5 «Кочки»

Материал: листы бумаги 9 шт., веревки, скотч.

Группа становится в ряд, участникам связываются руки и ноги (правая нога к левой ноге следующего участника).

Задание: Перед вами болото, единственный способ его перейти - это по кочкам. Ваша задача быстро преодолеть это препятствие, так, чтобы ни один из членов группы не наступил в болото. Если чья-то нога оказывается не на кочке - команда возвращается на исходную точку и начинает все заново.

Обсуждение: Видно было ли кто лидер, кто руководил процессом? Кто, как и кому помогал? Можно ли было пройти задание более эффективно?

#### Упражнение 6 «Я беру тебя с собой, потому что...»

Группа сидит на стульях, расположенных по кругу.

Я думаю, вы уже знаете, что наш волонтерский отряд часто ходит в походы и ездит на сборы. Иногда это просто развлечение, а иногда и очень ответственное дело, где нужно уметь действовать слажено и организовано. Именно поэтому важно хорошо знать своих товарищей и доверять им. Сейчас мы с вами по очереди будем делать следующее: называем имя одного из участников и говорим «я бы тебя взял с собой в

поход, потому что.». Например, «Вася, я бы взял тебя с собой в поход, потому что ты ответственный».

## 2. Мини-лекция на тему: «Способы снятия нервнопсихического напряжения»

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- > Спортивные занятия.
- > Контрастный душ.
- > Стирка белья.
- > Мытье посуды.
- > Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- > Погулять в тихом месте на природе.
- > Релаксация - напряжение - релаксация - напряжение и т.д.
- > Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).

Кляксы. Потом поговорить о них.

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

- > Слепить из газеты свое настроение.
- > Закрасить газетный разворот.
- > Покричать то громко, то тихо.
- > Смотреть на горящую свечу.
- > Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- > Погулять в лесу, покричать.
- > Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

## 3. Подведение итогов занятия

Занятие № 8 «Как справляться с негативными эмоциями»

Задачи:

1. Обучение способам избавления от негативных эмоций.
2. Снятие эмоционального напряжения.
  1. Приветствие
  2. Разминка. Упражнение 1 «Поменяйтесь местами»

Суть упражнения заключается в следующем. Все участники тренинга сидят на своих местах. Ведущий выходит в центр круга и говорит, чтобы, например, поменялись те, у кого сейчас черные шнурки, или поменяйтесь те, кто умеет варить борщ. Таким образом, в конце фразы необходимо называть признак или умение, в соответствии с которым и будут меняться участники. Задача для всех участников меняться местами по мере соответствия их названному признаку. Основная задача ведущего занять освободившееся место и передать право водить другому участнику.

В психологический смысл упражнения входит создание благоприятных психологических и эмоциональных условий для участников группы, также данное упражнение позволяет много узнать друг о друге, позволяет ближе познакомиться.

#### Упражнение 2 «Хорошие и плохие поступки»

Суть данного упражнения в следующем. Любым известным способом необходимо поделить группу на две подгруппы. Каждой подгруппе необходимо выдать большой лист ватмана, фломастеры или карандаши. В основную задачу каждой команды входит написание как можно большего числа поступков, позволяющие человеку уважать себя, как личность. Другой команде представляется возможность написать список таких поступков, которые наоборот способствуют тому, что человек теряет самоуважение. Интересно было бы дополнить данные списки рисунками или схемами, однако это выполняется по желанию команд.

После проведенного упражнения обязательно проводится обсуждение с обратной связью. Каждой команде необходимо представить свои списки. Далее идет активное обсуждение представленных работ, сравнение, анализ, интерпретация. Упражнение имеет свой психологический смысл, который заключается в осознании детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

### 3. Мини-лекция на тему: «Как управлять своими эмоциями»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце - это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки - напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

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

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «А-а-а-а-а». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «А-а-а-а» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «И-и-и-и-и». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене - произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

#### Упражнение 4 «Стряхни»

Учащимся сообщается: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное: плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе - слетают с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения - обсуждение самочувствия.

#### Упражнение 5 «Снежки»

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись «на первый-второй». Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп» окажется меньше снежков.

### 6. Подведение итогов занятия

#### Занятие № 9 «Развиваем волю и самообладание»

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации.
2. Отработка приемов сохранения самообладания.
4. Приветствие.

### Упражнение 1 «Великий мастер»

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов «Я - великий мастер.». Его задача - убедить остальных в том, что он «великий мастер». После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

### 5. Разминка

#### Упражнение 1 «Поменяйтесь местами те, кто...»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) говорит «Поменяйтесь местами те, кто.», а далее называет какой-нибудь признак, по которому все, соответствующие этому признаку меняются местами. Тот, кто не успел найти себе места, становится ведущим. Признаки могут касаться внешнего вида («... те, у кого одежда красного цвета»), настроения, привычек, хобби и т.д.

### 6. Мини-лекция на тему: «Экспресс-приемы волевой мобилизации»

В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

#### Упражнение 2 «Волевое дыхание»

Участникам сообщают: «Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

#### Упражнение 3 «Возбуждающее дыхание»

Участникам сообщают: «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая

руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность».

#### Упражнение 4 «Приятно вспомнить»

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения похожих проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

### 7. Подведение итогов занятия

#### Занятие 10

Цель: снятие напряжения, усиление собственного Я, повышение самооценки

Вводная часть.

Упражнение «Работа в парах».

Цель: создать атмосферу взаимодействия в группе, обменяться впечатлениями о прошлых занятиях.

Ведущий. «Наши занятия позади. Каждый из вас завершил их с разными для себя ощущениями, мыслями, чувствами. Сейчас я предлагаю вам разбиться на пары и придумать для вашего партнёра по 3 вопроса о том, что значит для него участие в занятиях и с какими чувствами он сейчас заканчивает данный тренинг. Например: «Что больше всего беспокоило тебя перед началом тренинга?», «Как ты себя чувствуешь сейчас?», «Как это связано с сегодняшним занятием?» и т.д. Вопросы нужно записать. Упражнение посвящено процессу активного слушания. Тот, кто слушает должен перефразировать то, что ему рассказывают, хорошо запомнить полученную информацию и после этого рассказать про своего партнёра группе»

Рефлексия:

- сложно ли было придумать вопросы и отвечать на них?
- насколько трудным было запомнить полученную информацию
- есть ли схожие чувства и ощущения у членов группы, связанные с участием в тренинге?

Основная часть.

Медитация «Сад моей души ...».

Цель: снятие напряжения, активизация внутренних ресурсов.

Ведущий. «Сейчас пришло время расслабиться. Примите удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь, почувствуйте как ваше тело тяжелеет и теплая волна растекается по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой. Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев, пенье птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожке и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете... Откройте глаза и взгляните на мир так, как его видит этот цветок, узнайте, что он чувствует, что он думает, как ему в этом мире...Раз, два, три. Сейчас вы опять – это вы, что вы сейчас испытываете к цветку, к миру? Скажите об этом. Скажите, что вы его любите. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь.

Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Упражнение «Образ уверенности».

Цель: повышение уверенности в себе, осознание образа уверенности, его визуализация.

Ведущий. Наше эмоциональное состояние, как и наши успехи часто зависят от степени нашей уверенности в себе. Однако мы редко задумываемся о том, как выглядит уверенность, как мы её себе представляем. Представьте, как выглядит ваша уверенность, в виде какого образа. Это может быть неодушевленный предмет, животное, растение, человек, волшебное существо... Словом, все, что угодно! Перенесите образ уверенности на бумагу. Нарисуйте его, как можно подробнее, детальнее.

Ограничений здесь нет. Ваши художественные навыки не имеют значения. Главное, рисовать то, что чувствуете, видите. Анализировать рисунок не надо.

Рефлексия. По желанию участники обмениваются впечатлениями от прошедшего упражнения и демонстрируют свои рисунки.

Групповое обсуждение «Жизненный успех».

Цель: осознание возможностей и ресурсов достижения успеха и преодоления трудностей.

Ведущий. «Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке». Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека?»

Участники предлагают свои варианты, приводят примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также «успешных» людей, с которыми судьба обошлась жестоко, как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

По окончании обсуждения подводится итог: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, но побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодолеть.

Ведущий. «Наше занятие подходит к концу. Я желаю вам верить себя и достигать успеха, уверенно преодолевать препятствия, быть оптимистом!».

Завершающая часть.

Рефлексия

Рефлексия выполняется по кругу. Карточки с вопросами выкладываются в центр круга.

Участники по очереди отвечают на вопросы, приведенные ниже, и передают друг другу клубок.

— Что вам показалось наиболее полезным и интересным на сегодняшнем занятии?

— Что нового вы узнали?

— Чем вы воспользуетесь на практике?

— Были ли затруднения в процессе выполнения заданий?

— В чем они заключались?

Ведущий подводит итог.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты формирующего исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Таблица 4 – Результаты формирующего исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым

№ Ф.И.	Самочувствие	Активность	Настроение	Общее состояние самочувствия
1.А. О.	5	5,5	4,5	5
2.А. Л.	4,5	4	4,5	4,5
3.Б. П.	4	4	4,5	4
4.В. С.	4	4,5	4,5	4,5
5.Д. О.	5,5	5	5	5
6.М. П.	3,5	3	3	3
7.М. К.	4	4,5	4,5	4,5
8.М. Е.	3	3	3,5	3
9.М. З.	5,5	5,5	4,5	5
10.В. Н.	4,5	4,5	4	4,5
11.В. Т.	5	5	5,5	5
12.С. Г.	4,5	4	4,5	4,5
13.А. Ш.	5	5,5	5,5	5,5
14.К. М.	3,5	3,5	3	3,5
15.К. А.	4	4,5	4,5	4,5
16.Н. Ч.	5,5	5,5	5	5,5
17.Л. Л.	4	4,5	4,5	4,5
18.Т. О.	4,5	4	4,5	4,5
19.И. Т.	5,5	5,5	5	5,5
20.Т. Г.	5,5	4,5	5,5	5,5

Итого:

Хороший уровень – 30% (6 человек)

Нормальный уровень – 55% (11 человек)

Низкий уровень – 15% (3 человека)

Таблица 5 – Результаты формирующего исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон

Ф.И.	Баллы самооценки эмоционального состояния	Уровень самооценки эмоционального состояния
1.А. О.	14	Низкий
2.А. Л.	20	Средний
3.Б. П.	30	Высокий
4.В. С.	23	Средний
5.Д. О.	17	Средний
6.М. П.	23	Средний
7.М. К.	30	Высокий
8.М. Е.	22	Средний
9.М. З.	27	Средний
10.В. Н.	21	Средний
11.В. Т.	17	Средний
12.С. Г.	14	Низкий
13.А. Ш.	21	Средний
14.К. М.	17	Высокий
15.К. А.	25	Средний
16.Н. Ч.	27	Средний
17.Л. Л.	22	Средний
18.Т. О.	17	Низкий
19.И. Т.	25	Средний
20.Т. Г.	25	Средний

Итого:

Высокий уровень – 15% (3 человека)

Средний уровень – 65% (13 человек)

Низкий уровень – 20% (4 человека)

Таблица 6 – Результаты формирующего исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Эмоциональная возбудимость-уровневенность» Б.Н. Смирнов

Ф.И.	Баллы эмоциональной возбудимости	Уровень эмоциональной возбудимости
1.А. О.	20	Очень высокий
2.А. Л.	13	Средний
3.Б. П.	17	Высокий
4.В. С.	18	Очень высокий
5.Д. О.	13	Средний
6.М. П.	17	Высокий
7.М. К.	17	Высокий
8.М. Е.	9	Средний
9.М. З.	13	Средний
10.В. Н.	12	Средний
11.В. Т.	8	Средний
12.С. Г.	17	Высокий
13.А. Ш.	13	Средний
14.К. М.	7	Низкий
15.К. А.	13	Средний
16.Н. Ч.	13	Средний
17.Л. Л.	12	Средний
18.Т. О.	13	Средний
19.И. Т.	13	Средний
20.Т. Г.	12	Средний

Итого:

Очень высокий уровень – 10% (2 человека)

Высокий уровень – 20% (4 человека)

Средний уровень – 65% (13 человек)

Низкий уровень – 5% (1 человек)

Таблица 7 - Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей по методике САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым. За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения»

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы коррекции	Показатели «после» проведения программы коррекции	Разность (f <sub>после</sub> – f <sub>до</sub> )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А. О.	4,5	5	0,5	0,5	8
2	А. Л.	4	4,5	0,5	0,5	8
3	Б. П.	3	4	1	1	17
4	В. С.	4,5	4,5	0	0	
5	Д. О.	5,5	5	-0,5	0,5	8
6	М.П.	3,5	3	-0,5	0,5	8
7	М.К.	4	4,5	0,5	0,5	8
8	М.Е.	3,5	3	0,5	0,5	8
9	М. З.	4,5	5	0,5	0,5	8
10	В. Н.	4	4,5	0,5	0,5	8
11	В. Т.	4,5	5	0,5	0,5	8
12	С. Г.	4	4,5	0,5	0,5	8
13	А.Ш.	5	5,5	0,5	0,5	8
14	К.М.	3,5	3,5	0	0	
15	К. А.	4	4,5	0,5	0,5	8
16	Н. Ч.	4,5	5,5	1	1	17
17	Л. Л.	4	4,5	0,5	0,5	8
18	Т. О.	4	4,5	0,5	0,5	8
19	И. Т.	5	5,5	0,5	0,5	8
20	Т.Г.	4,5	5,5	1	1	17
Сумма рангов нетипичных значений:						16

n = 18

Tэмп = 16

Критические значения Tэмп

T крит	
0,01	0,05
32	47

Tэмп находится в зоне значимости.

Таблица 8 - Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман и Д. Риксон. За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения»

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы коррекции	Показатели «после» проведения программы коррекции	Разность (f <sub>после</sub> – f <sub>до</sub> )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А. О.	12	14	2	2	6,5
2	А. Л.	22	20	-2	2	6,5
3	Б. П.	27	30	3	3	14
4	В. С.	21	23	2	2	6,5
5	Д. О.	19	17	-2	2	6,5
6	М.П.	23	23	0	0	
7	М.К.	27	30	3	3	14
8	М.Е.	20	22	2	2	6,5
9	М. З.	30	27	-3	3	14
10	В. Н.	19	21	2	2	6,5
11	В. Т.	11	17	6	6	18
12	С. Г.	12	14	2	2	6,5
13	А.Ш.	19	21	2	2	6,5
14	К.М.	13	17	4	4	17
15	К. А.	23	25	2	2	6,5
16	Н. Ч.	25	27	2	2	6,5
17	Л. Л.	21	22	1	1	1
18	Т. О.	14	17	3	3	14
19	И. Т.	22	25	3	3	14
20	Т.Г.	25	25	0	0	
Сумма рангов нетипичных значений:						27

n =18

Тэмп =27

Критические значения Тэмп

Т крит	
0,01	0,05
32	47

Тэмп находится в зоне значимости.

Таблица 9 - Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» Б.Н. Смирнов. За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения»

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы коррекции	Показатели «после» проведения программы коррекции	Разность (fпосле – fдо)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А. О.	18	20	2	2	9,5
2	А. Л.	12	13	1	1	4
3	Б. П.	15	17	2	2	9,5
4	В. С.	18	18	0	0	
5	Д. О.	11	13	2	2	9,5
6	М.П.	14	17	3	3	14
7	М.К.	14	17	3	3	14
8	М.Е.	8	9	1	1	4
9	М. З.	12	13	1	1	4
10	В. Н.	8	12	3	3	14
11	В. Т.	6	8	2	2	9,5
12	С. Г.	14	17	3	3	14
13	А.Ш.	12	13	1	1	4
14	К.М.	6	7	1	1	4
15	К. А.	17	13	-4	4	18
16	Н. Ч.	9	13	4	4	18
17	Л. Л.	9	12	3	3	14
18	Т. О.	17	13	-4	4	18
19	И. Т.	12	13	1	1	4
20	Т.Г.	11	12	1	1	4
Сумма рангов нетипичных значений:						36

n = 19

Тэмп = 36

Критические значения Тэмп

Т крит	
0,01	0,05
37	53

Тэмп находится в зоне значимости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 10 - Технологическая карта внедрения программы в практику

1-й этап. «Целеполагание внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучить необходимую литературу, закон «об образовании»	Сообщения, обсуждения	Психологическая служба, научный руководитель	1	сентябрь	Директор, психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обосновать цели и задачи внедрения	Обсуждения	Психологическая служба	1	сентябрь	психолог
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучить и проанализировать содержание каждого этапа внедрения, его задачи, условия, принципы и критерии	Анализ личных дел школьников, программы внедрения	Педагогический совет. Психологическая служба	1	сентябрь	Директор, психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ необходимости внедрить программу, анализ работы школы по теме предмета внедрения	Состояние программы внедрения	Педагогический совет, психологическая служба	1	сентябрь	Директор, психолог
2-й этап. «Формирование положительной психологической установки на внедрение»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Выработать состояние	Формирование готовности внедрить тему	Обоснование практики	Индивидуальные беседы,	1	октябрь	Директор, психолог

готовности к освоению предмета внедрения		ческой значимости внедрения. Тренинги (развития самоконтроля, общения, взаимопонимания)	психотерапевтической практикам			
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения	Пропаганда уже имеющегося положительного опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости в других школах	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами	Изучение опыта, психотерапевтической практики	3-4	Сентябрь-октябрь	психолог
2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению	Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинги (развития, общения, уверенности), НЛП	Педагогический совет, психотерапевтической практикам	1	октябрь	Психолог, научный руководитель
3-й этап «Изучение предмета внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить нормативные документы	Изучение и анализ материалов	фронтально	Семинары, собрания	1	ноябрь	Директор, психолог

по теме	Конституции, документов о школе, инструктивно-методических указаний, закона «о образовании»					
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения; его содержания, задач, принципов, форм, методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития. Психических процессов)	1	декабрь	психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, развития)	1	январь	директор
4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, беседа, НЛП	Уроки, внеурочные мероприятия, консультации	4-5	Февраль, март	Директор, психолог
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	Семинары, консультации	1	апрель	директор
4.3.	Анализ	Обсуж	Производ	1	май	

Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	создания условий для опережающего внедрения	дения, экспертная оценка, самоаттестация	ственное собрание			
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Анализ изменений, корректировка методики	Посещение уроков, внеурочных форм работы	6	1-е полугодие	Директор, психолог
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать педколлектив для внедрения программы	Проанализировать работу инициативной группы	Тренинги (развития, саморегуляции), сообщение результатов внедрения программы	Педагогический совет, психологическая служба	1	январь	Директор, психолог, научный руководитель
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Повторный анализ литературных источников, обновление знаний, изучение и совершенствование теории внедрения	Обмен опытом, самообразование	Консультации, семинары	1	Январь, февраль	Директор, психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояний дел,	Педагогический совет, психологическая	1	март	Научный руководитель

внедрения		обсуждение	служба			
5.4. Освоить всем коллективам предмет внедрения	Фронтальное освоение предмета внедрения	Обмен опытом, корректировка программы	психологическая служба, консультации	1	Апрель, май	психолог
6-й «Совершенствование работы над темой»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Анализ источников, обмен опытом	конференции	1	сентябрь	Директор, психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ полученных результатов по внедрению программы	Обработка результатов, доклад	Психологическая служба, педагогический совет	1	октябрь	Директор, психолог, научный руководитель
6.3. Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Обработка результатов, доклад, обсуждение, тренинг (развития, саморегуляции, внедрения)	Психологическая служба, педагогический совет	3	Каждое полугодие	Директор, психолог, научный руководитель
7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»						

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения программы	Анализ полученных результатов по внедрению программы, изучение и обобщение внутришкольного опыта по внедрению программы	Анализ, посещение занятий, наблюдение, изучение документов	Уроки, стенды, буклеты	5	Октябрь, декабрь	Директор, психолог, научный руководитель
7.2. Обобщить опыт работы по теме	Обмен опытом с другими школами, обучение учителей	Наставничество, консультации	Семинары, собрания	5	Январь, февраль, март	Директор, психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в городе	Выступления, творческие отчеты	Семинары, конференции	1	Сентябрь, октябрь	Директор, психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой	Наблюдение, анализ, тренинги	семинары	2	Январь, февраль	Директор, психолог