



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости подростков
в условиях агрессивной транспропаганды**

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

Проверка на объем заимствований:

86,81 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
«29» 15 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП И.И. Кошарникова

Кошарникова И.И.

Выполнил:

студент группы ОФ-210/172-2-1
Дмитриева Вероника
Станиславовна

Научный руководитель:
доктор псих.н., профессор, декан
факультета психологии
Долгова Валентина Ивановна

Долгова Валентина Ивановна

Челябинск

2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ТРАНС-ПРОПАГАНДЫ..	
1.1 Феномен «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях.....	9
1.2 Особенности эмоциональной устойчивости подростков.....	20
1.3 Признаки агрессивной транспропаганды и их влияние на эмоциональную устойчивость подростков	31
1.4 Теоретическое обоснование моделирования по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс- пропаганды.....	39
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ТРАНСПРОПАГАНДЫ.....	
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	50
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	54
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ТРАНСПРОПАГАНДЫ ...	
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды	67
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	84
3.3 Внедрение результатов исследования в практику.....	91
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	100
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики	123

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования эмоциональной устойчивости подростков.....	147
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.....	172
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.....	207
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения.....	220

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня человек все больше подвергается разрушающему воздействию экономических, социальных, политических, национальных, экологических, техногенных и межличностных стрессовых факторов, часто наносящих вред для личности человека и его здоровья. Они оказывают сильное негативное воздействие на психику человека, провоцируют состояния тревоги, одиночества, неуверенности в себе и своем будущем, приводят к потере смысла жизни.

В настоящее время мы наблюдаем агрессивную пропаганду гендерной теории (многовариабельности пола) и транс-гендерности, которая привносит искаженные представления культуры семьи как часть общества и в жизнедеятельности человечества.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей" стратегическое планирование в сфере обеспечения национальной безопасности Российской Федерации, определяется системой целей, задач и инструментов реализации стратегического национального приоритета по "Защите традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти" в части, касающейся защиты традиционных российских духовно-нравственных ценностей (далее также - традиционные ценности).

Настоящие Основы конкретизируют отдельные положения Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, Доктрины информационной безопасности Российской Федерации, Стратегии противодействия экстремизму (в том числе агрессивной пропаганды) в Российской Федерации до 2025 года.

Традиционные ценности - это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения

к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

Для подросткового возраста характерно стремление к самопознанию и построению взаимоотношений со сверстниками, в частности и с противоположным полом. Гендерная идентичность - это сложный процесс самосознания, которому необходимо помочь подростку раскрыться. Кто-то осознает свои гендерную идентичность и половую ориентацию определенным образом раз и навсегда, а для кого-то это сложный, иногда запутанный процесс и происходит в процессе лучшего узнавания себя и укрепления традиционных духовно-нравственных ценностей.

Начиная с подросткового возраста, а то и раньше подростки, создавая свою систему образов задаются вопросом «кто Я». Необходимо признать важность условий – как среду в которой подросток обучается, развивается и задает себе вопросы «кто Я», «как Я живу», «как Я думаю», «как Я поступаю».

Подросткам свойственны ряд физических и психологических изменений, связанных с половым созреванием. Поэтому при вхождении во взрослую жизнь, им очень важно научиться противостоять агрессивным транспропагандным тенденциям, чтобы сохранить свою уникальность, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии и целостность своей личности на основе обретения культурных, духовно-нравственных ценностей.

Одной наиболее важной особенностью подросткового возраста является эмоциональная неустойчивость, которая напрямую влияет на поведение и мировоззрение. Формирование эмоциональной устойчивости на высоком уровне позволяет подросткам более успешно противостоять деструктивным силам внешнего мира. При этом у них активизируются

когнитивная и волевая сфера, а главное уменьшается зависимость от мнения других окружающих людей, что необходимо для развития сознания личности.

Поэтому так актуально своевременно формировать эмоциональную устойчивость подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

Объект: эмоциональная устойчивость подростков.

Предмет: формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

1) эмоциональная устойчивость подростков характеризуется когнитивным, эмоциональным, волевым и мотивационным структурными компонентами;

2) эмоциональная устойчивость (когнитивный, эмоциональный, волевой и мотивационный структурные компоненты) подростков коррелирует с психологическим полом: с андрогинностью (как результат влияния агрессивной транспропаганды);

3) уровень эмоциональной устойчивости (когнитивный, эмоциональный, волевой и мотивационный структурные компоненты) подростков возможно изменится, если реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях.

2. Проанализировать особенности эмоциональной устойчивости подростков.

3. Проанализировать признаки агрессивной транспропаганды и их влияние на эмоциональную устойчивость подростков.

4. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

5. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

6. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать результаты исследования.

7. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

8. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

9. Составить технологическую карту внедрения.

Теоретико-методологические основы исследования.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические методы: эксперимент, тестирование по методикам:

1) методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;

2) опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А. Реана;

3) «опросник уровня субъективного контроля» (УСК) (адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром);

4) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;

5) методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша;

3. математико-статистические методы: методы описательной статистики (вычисление среднего, стандартного отклонения), метод ранговой корреляции r_s -Спирмена и T- критерий Вилкоксона.

Теоретическая и практическая значимость: сформированность эмоциональной устойчивости, являясь важным свойством личности подростков, возможно снизит влияние агрессивной транспропаганды после апробации психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды. Поэтому данная проблема актуальна, а недостаточная ее проработка в психолого-педагогических исследованиях требует дальнейшего теоретического и практического изучения.

База исследования: «Центр профориентационной работы с учащимися образовательной муниципальной системы». В экспериментальном исследовании участвовали ученики 8 – 9-х классов в количестве 40 человек. Возраст испытуемых 14 – 16 лет.

Апробация: раздел в журнале «Психологические науки» (ВАК) DOI *(присваивается в редакции журнала)* УДК 159.9.072 ББК 88.9 Долгова Валентина Ивановна¹, Дмитриева Вероника Станиславовна² ¹ORCID № 0000-0001-9059-5682 ²ORCID № 0009-0000-2690-5842 публикация статьи «Развитие эмоциональной устойчивости личности в условиях агрессивной транспропаганды».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ТРАНС- ПРОПАГАНДЫ

1.1 Феномен «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях

Эмоциональная устойчивость является психическим состоянием и находится в центре внимания исследователей в разных научных сферах психологами, педагогами, физиологами, нейробиологами, социологами.

Эмоциональная устойчивость, как свойство личности, формирование ее онтогенезе, а также внешние факторы воздействующие на ее становление ранее исследовались в работах А.Г. Асмолова, В.И. Долговой, М.И. Дьяченко, В.И. Лупандина, В.А.Понамаренко, В.Э. Чудновского.

В основе магистерской выпускной работы лежит деятельностный подход, а следовательно, взята концепция деятельности, которая была разработана советскими учеными А.А. Леонтьевым, В.В. Давыдовым, Д.Б. Элькониным и дополненная российскими исследователями М.И. Лисиной, Т.А. Ладыженской и др.

Сущность деятельностного подхода состоит в исследовании реального процесса взаимодействия человека с окружающей средой, которая обеспечивает решение каких-либо жизненно необходимых задач. При этом человек становится активным началом, субъектом взаимодействия, который делает некоторые последовательные психические действия. Это говорит о том, что все функциональные возможности психики активны и находятся во взаимосвязи для решения задач осуществляемой какой-либо деятельности [22].

Понятие «устойчивый» в языках разных народов значит «стабильный», «стойкий», «твердый», «прочный», «крепкий».

В «Словаре синонимов русского языка» дается два синонима этого понятия: «стабильность» и «равновесие» [45].

Если переводить с английского языка, то «стабильность» переводится как – состояние в равновесии и в устойчивости, а также как — твердость и неизменность. Термин «ментальная стабильность» в переводе означает как – психическая стабильность [46].

Если же взять трактовку слова «устойчивость» А. Ребера в «Большом толковом психологическом словаре», то можно понимать его как поведение надежного и последовательного человека. Противоположный термин в психологии понимаем, как: «неустойчивый» – человек, в поведении которого фиксируются неожиданные, непредсказуемые паттерны поведения, а также нестабильность настроения; «неустойчивый» — человек, который демонстрирует невротические, не безопасные для себя и окружающих паттерны поведения. Данный термин возможен при описании диагноза в психиатрии [44].

Если разобрать термин «стабильность» в теориях личности, то в его понимании – это черта личности, в которой не фиксируются разносторонние эмоциональные изменения. Здесь следует понимать более узкое значение слова как «эмоциональная стабильность» [44].

Если понимать этот термин с точки зрения воздействия внешних экстремальных условий, то «эмоциональная устойчивость» исследуется как поведенческая реакция на воздействие неблагоприятной внешней среды. Эти исследования проводились В.Л. Марищук, В.А. Пономаренко, Г.М. Хиловой в авиационной психологии, К.М. Гуревич, П.Б. Зильберман, Е.А. Милерян в инженерной психологии, Л.М. Аболиным, О.В. Дашкевич, Е.П. Ильиным, А.Я. Чебыкиным, О.А. Черниковой в психологии спорта [6].

Интересная позиция Л.М. Аболина в том, что эмоциональную устойчивость он объясняет как устойчивость эмоций, а именно как эмоциональную стабильность, устойчивость эмоциональных состояний и исключение в частой сменяемости эмоций в поведении [4].

Если разобрать «эмоциональную устойчивость» в трактовки О.А. Черниковой, то этот термин понимается как устойчивость определенного эмоционального состояния [53].

В трактовке Р. Мильруда данный термин понимается как способность человека преодолевать взволнованное эмоциональное состояние во время ответственной, сложной деятельности [14].

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко полагают, что эмоциональная устойчивость — это интегративное психическое состояние человека, сочетаемое с волевыми качествами, при совмещении которых отмечается адекватное поведение в нестандартной, экстремальной ситуации [19].

В рамках ретроспективного анализа при изучении данного вопроса, можно заметить, что впервые обратили внимание на эмоции человека еще философы Аристотель, Б. Спиноза и Р. Декарт, указывая при этом их главенствующее место в регуляторной функции.

В трактовке Аристотеля эмоции исполняют роль активирующей функции, тем самым являются главным составляющим звеном мотивации в процессе познания сложных объектов [23].

Р. Декарт продолжил изучать тему эмоций. В его трудах мы обращаем внимание на ориентировочную функцию эмоций. Он считал, что именно эмоции составляют важный компонент при формировании памяти [23].

Б. Спиноза в своих трактатах о аффектах указывал на взаимосвязь разного рода психических явлений и эмоций. В его понимании эмоции становятся не только регулирующим воздействием на деятельность человека, но и также дезорганизуют его деятельность [23].

Далее разберем понятие «эмоциональная устойчивость», отображенное в различных научных психологических исследованиях.

Эмоциональной устойчивостью как проблемой в советской психологической науке первой заинтересовалась Л.И. Божович в своих работах в 1966 году. Она объясняла формирование эмоциональной

устойчивости в отражении процесса развития социальных по происхождению и нравственных по своему содержанию причины поведения человека [6].

В психологических исследованиях Л.И. Божович при анализе особенностей деятельности человека выяснилось, что в регуляции деятельности участвует эмоциональная устойчивость. Рассматривая эмоции как психический процесс, выявлена их первостепенный регулятор в жизнедеятельности индивида. При этом причиной возникновения эмоций являются биологические влечения (в рамках психоаналитической концепции), либо внутренние и внешние раздражители (с точки зрения бихевиоралистской теории личности), становясь ценностями для субъекта деятельности при соединении с объектами и явлениями внешней среды [2].

Рассмотрение многообразных понятий эмоциональной устойчивости, чтобы понять это психическое явление, необходимо понять как личные эмоции и окружающих людей передаются субъекту взаимодействия в его личных переживаниях, чем они восприняты и как осознаны.

Ч. Дарвин в своем труде «Выражение эмоций у человека и животных» (1872) трактовал, что при проявлении эмоций у человека и животного отмечается многообразие сходного. Он считал, что для адаптации и приспособления к разным внешним факторам и ситуативным проявлениям должны были появиться такие приспособительные механизмы как эмоции [14].

Опираясь на учение Ч. Дарвина об эмоциях, У. Мак-Дугалл в книге «Психология: изучение поведения», отразил свою теорию инстинктов, эмоций и воли. Он заявил данную теорию научному сообществу как «гормическая психология» (от греч. «горме» – «стремление», «желание»). У. Мак-Дугалл полагал, что главные инстинкты тесно связаны с соответствующими эмоциями, потому что проявлением инстинктов становятся эмоции. Поэтому в своей теории он объяснял эмоции понятием

«рудимент», как проявление аффективной стороны инстинктивного процесса [18].

По мнению Л.В. Куликова психологическая устойчивость индивида – качество личности, определяющее его жизнестойкость (стабильность), уравновешенность (соразмерность) и сопротивляемость (резистентность), как показатель общего психического здоровья [31].

Стойкость – это способность противостоять жизненным невзгодам, сохранять веру в ситуациях фрустрации, способность к эффективной психической саморегуляции, приверженность избранным идеалам и целям и способность сохранять стабильный (высокий) уровень настроения и активности. Если предполагать, что устойчивость проявляется в виде комплекса адаптационных процессов, встраивания и гармонизации основных функций человека, то стабильность их выполнения достигается не за счет ее статичности, а скорее за счет ее достаточной гибкости [31].

Уравновешенность – соразмерность силы реагирования на какой-либо стимул, активности поведения силе раздражителя, адекватное представление субъективного значения события (возможность положительных либо отрицательных последствий, приводящее данное событие). Уравновешенность ассоциируется как способность соразмерять уровень напряжения с собственными ресурсами психики и физиологического организма. Психологическую устойчивость здесь необходимо представлять как соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. Постоянство принципов и целей, главенствующих мотивов, способах поведения, реагирования в обычных для индивида ситуациях. Изменчивость проявляется в динамике мотивов, выработке новых способов поведения, поиске новых способов деятельности, проигрывании необычных форм реагирования на нестандартные ситуации [31].

Сопротивляемость – это способность отстаивать личные границы, сопротивление ограничивающему фактору свободы в поведении и

способность отстаивать свою точку зрения и иметь свободу выбора. Важно отметить, что главным аспектом сопротивляемости становится самодостаточность с точки зрения независимости. Здесь следует отметить непрерывное межличностное взаимодействие, включенность во всевозможные социальные связи, открытое воздействие и сопротивляемость индивида, как противовес этому усиленному взаимодействию. То есть, для психологической устойчивости важна способность противостоять внешним агрессивным воздействиям, следуя своим намерениям и целям [31].

Основополагающей стороной психологической устойчивости является взаимопроникновение, как общность постоянства и изменчивости индивида.

С точки зрения индивидуализации, свой жизненный путь человек строит на платформе постоянства за счет которого он развивает свою адекватную самооценку, строит и достигает поставленных целей и запланированных задач.

Если рассматривать важность изменчивости, то она тесно соединена с развитием человека, так как развитие возможно только с изменением личности, при воздействии внешних и внутренних факторов.

Иными словами, для психологической устойчивости важна способность находить баланс между постоянством и изменчивостью, а также удерживать это равновесие [31].

В.Э. Чудновский эмоциональную устойчивость понимал как способность индивида сохранять личную позицию в условиях агрессивной социальной среды. Также уметь применять психологические защитные механизмы от чуждых для него взглядов и убеждений [5].

Автор трактует социальную адаптацию человека основными стратегиями: приспособление к условиям и различным ситуациям и преобразование этих обстоятельств.

Пользуясь стратегией преобразование обстоятельств личность проявляет активную деятельность в социуме, при этом демонстрирует себя как уверенный и эмоционально устойчивый человек.

В формулировке В.Э Чудновского можно выделить четыре уровня устойчивости личности [5].

На первом уровне — констатируется ситуационная неустойчивость. При данном уровне характерно проявление простейших потребностей, которые связаны с различными ситуациями. Главенствует минимальный уровень нравственной саморегуляции.

При втором уровне – проявляется неустойчивость, проявляемая непониманием содержательной стороны дальней ориентации. Данный уровень проявляется реализацией также примитивных потребностей, отличие состоит в том, что их удовлетворение мотивировано с далеко поставленной целью.

На третьем уровне – фиксируется уже устойчивость личности. Проявляются разнообразные характерные признаки в содержательном плане типы отдаленной ориентации, дающие возможность расширять движение от узколичностных потребностей к более широкомасштабным ориентирам.

Четвертый уровень – является наивысшим уровнем устойчивости личности, достигающийся непосредственно благодаря коллективным взаимодействием. При данном уровне характерно удовлетворение потребности в достижении коллективной цели. Благодаря ориентиру на широкомасштабные цели, индивид выходит за рамки узколичностных потребностей и имеет возможность отойти от ситуации [5].

Следуя теории К. Левина в «Структурно-динамической концепции» изучению устойчивости личности отводится одной из главной роли. Автор теории утверждает, что потребность - это двигатель поведения индивида, своего рода некоторое динамическое состояние, которое возникает у человека во время какого-либо действия. Потребности проявляющиеся в

намерениях в проблемной ситуации адаптируют индивида в окружающей среде, формируя при этом эмоциональную устойчивость [18].

Формирование психологической устойчивости происходит тогда, когда человек принимает решение действовать в выбранном направлении, при этом сопротивляемость внешним воздействиям увеличивается [18].

Э. Эриксон в своей эпигенетической концепции изучал психологическую устойчивость как феномен личности. Согласно его концепции, психологическая устойчивость личности развивается последовательно по этапам и побуждается значимыми окружающими его людьми, социальными институтами, важными для него событиями, традициями и культурой [60].

Развитие индивида зависит не только от интеллектуальной умелости, как показателя социальной зрелости, но и от психологической устойчивости и сложившегося мировоззрения в целом [60].

Психологическую устойчивость как проблему изучали в научных исследованиях ученые А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов.

В трудах этих исследователей смысловые установки имеют главенствующее отношение человека к действительности, как модели будущих действий [55].

В данных исследованиях установки проявляют себя как стабилизаторы деятельности человека и имеют следующие функции:

- 1) установка не проявляется в стандартных условиях деятельности;
- 2) установка проявляется в деятельности, встречающуюся с каким-либо препятствием или неопределенностью.

Установки подразделяют на три уровня: смысловой, целевой и операциональный [55].

1. Смысловой уровень установки – актуализируется посредством мотива деятельности и имеет форму личностного смысла. Уровень придает развитию устойчивой направленности деятельности.

2. Целевой уровень установки – проявляется в ситуации с препятствиями во время процесса деятельности, выступая тенденцией к окончанию нарушенного действия.

3. Операциональный уровень установки — обнаруживается в нормальных стандартных ситуациях при исполнении «первичного» (по терминологии Д. Н. Узнадзе) плана действий, проявляющийся определенным способом, применявшийся ранее в схожих ситуациях [55].

С точки зрения И. П. Смирнова, решающими факторами в становлении эмоциональной устойчивости, как своего потенциала являются не природные задатки индивида, а сформированные внешней средой личностные качества – как продукт обучения и воспитания [30].

В рамках полисистемного подхода, где эмоциональная устойчивость понимается как многоуровневое системное образование, акцентируются такие базовые условия как психофизиологические, психологические, педагогические и социальные [30].

Согласно данной полисистемной модели проявление эмоциональной устойчивости личности необходимо выделить деятельностьную, социальную и личностную. Иначе говоря, эмоциональная устойчивость представляет собой многоуровневую функциональную систему, включающую в себя комплекс психологических образований [30].

В рамках компетентностного подхода эмоциональная устойчивость интегративная и многоплановая, содержащая комплекс знаний, умений и отношений, незаменимый для использования их в разных ситуационных задачах. Также эмоциональная устойчивость является многофункциональной, поэтому способствует конструктивно разрешать вопросы в быденной и социальной сферах.

Эмоциональная устойчивость в рамках компетенции является интегративным свойством личности, содержащее комплекс знаний, умений и отношений. При сформированности эмоциональной устойчивости на высшем уровне индивиду предоставляется возможность конструктивное

социально-ролевое взаимодействие в сложной эмоциогенной ситуации, то есть в условиях агрессивной социальной среды.

В основополагающих компетенциях, содержатся такие важные потенциалы как [34]:

- гносеологический (познавательный) потенциал личности, характеризующийся тем объемом информации, которой обладает человек;

- аксиологический (ценностный) потенциал личности проявляющийся в виде присвоенной системы ценностей, убеждений и устремлений в нравственной сфере;

- творческий потенциал личности, определяется комплексом умений, навыков и способностей, возможностью их применения при взаимоотношении в социуме;

- морально-нравственный потенциал личности характеризуется нравственно-этическими моделями поведения и ценностями, присвоенные во время интеллектуальных, эмоционально-волевых взаимодействий;

- коммуникативный потенциал личности проявляющийся высоким показателем общительности, стабильности контактов, при исполнении разных социальных ролей.

В основу нашего исследования эмоциональной устойчивости заложена концепция А. В. Хуторского [59].

На основе своих эмпирических исследований А.В. Хуторской сделал выводы по содержанию компетенции, участвующие во время формирования эмоциональной устойчивости личности [59]:

- ценностно-смысловая компетенция проявляется в умении понимать социальное окружение, осознавать свою роль в жизни, иметь возможность выбирать смысловые установки в поведении, способности принимать верные решения;

- общекультурная компетенция характеризуется знанием духовно-нравственных основ в социальной жизни индивида, присвоением национальной, общей цивилизационной культуры, освоением навыков

социальных и семейных традиций, разбираться в области культуры и досуга жизнедеятельности;

- учебно-познавательная компетенция проявляется в знании, умении и навыке в области когнитивной деятельности, как методы целеполагания, моделирования, планирования, анализа, оценки результата и рефлексии;

- информационная компетенция позволяет анализировать, преобразовывать, сохранять и передавать информацию в социальном взаимодействии. Данная компетенция способствует освоить отличительные черты фактов от домыслов поступающей агрессивной информации через СМИ, Интернет-сайты, телевидение;

- компетенция личностного самосовершенствования характеризуется знанием правил собственной психологической защищенности и безопасности в жизни и деятельности, половой грамотностью, овладением экологической культуры и навыком постоянного здоровьесберегающего отношения к своей жизни. В этой компетенции цель — это овладение методами физического, нравственного, духовного и интеллектуального самостоятельного развития, при формировании эмоциональной устойчивости личности.

В настоящем исследовании эмоциональную устойчивость личности представляем как интегративное качество, содержащее структурные компоненты: когнитивный, эмоциональный, волевой и мотивационный. Эмоциональная устойчивость дает возможность понимать свои эмоции и чувства других людей, соответственно позволяет управлять своим эмоциональным состоянием при взаимодействии. Эмоциональная устойчивость является важнейшей составляющей личности подростков и способствует у них эффективному развитию и других компонентов – мотивационного, коммуникативного, деятельностного, оценочного [37].

Итак, эмоциональная устойчивость – это многомерное психологическое образование, обусловленное рядом внешних и внутренних факторов, обеспечивающих эффективность адаптации

личности, обладающую ключевыми компетенциями в разных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза.

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что эмоциональная устойчивость – это комплексное психологическое образование, становление которой происходит на протяжении всего жизненного пути. Высокая эмоциональная устойчивость обеспечивается не только индивидуальными особенностями личности, но и под воздействием социально-культурными и другими условиями окружающей среды и выступает в виде жизнестойкости личности, проявляющаяся в трудных жизненных ситуациях.

В современном мире при изучении психологической устойчивости как проблемы в психологии не выяснена до конца сущность ее функционирования. Внешнее восприятие эмоций – это крайне непростой процесс, поэтому продемонстрировать и обосновать его в экспериментальной психологии не просто, а также имеются некоторые трудности при объективном их изучении.

Подводя итоги вышесказанного, можно выделить главные аспекты психологической устойчивости личности: способность адекватно оценивать различные ситуации, постоянство эмоционального тона и положительного настроения, способность к саморегуляции и самореализации, способность выстраивать конструктивное общение в конфликтных и сложных, эмотивных жизненных ситуациях.

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости подростков

Исходя из теории Эриксона наиболее сложным и одновременно важным в становлении личности является подростковый период в развитии. В этом возрасте напряжение у подростков возникает в силу физиологического созревания. Также важным моментом является и то окружение подростка, и та духовная атмосфера в семье, и условия внешней

среды, и то противоречие социальной идеологии, в которой ребенок растет и развивается.

Социальная идеология понимается как неосознанная тенденция, принадлежащая подростку сопоставлять факты к идеям и наоборот, пропагандируемые внешней средой идеи к фактам. Это необходимо для осознания картины окружающего мира и места подростка в нем.

В связи с этим проблема эмоциональной устойчивости подростков рассматривается с проблемой самосознания своей личности, то есть осознание подростками своего «Я» и понимание окружающего мира, как окружающей среды.

Эмоциональная устойчивость подростков характеризуется как интегративное качество личности, включающее в себя эмоциональный, волевой, когнитивный и мотивационный компонент. Эмоциональная устойчивость дает возможность развить в себе эмпатию, то есть чувствовать свои эмоции и чувства окружающих его людей. Эмоциональная устойчивость способствует управлению своим эмоциональным состоянием во время взаимодействия с другими людьми.

Рассмотрим особенности эмоциональной устойчивости подростков по компонентам:

- эмоциональный компонент у подростков включает в себя распознавание своих и чужих эмоций, а также наличие методов управления своим эмоциональным состоянием во время взаимодействия;

- когнитивный компонент у подростков отличается знанием содержания эмоциональной устойчивости, ее критериев сформированности у человека;

- мотивационный компонент у подростков содержит желание и непосредственно саму мотивацию к развитию у них эмоциональной устойчивости;

- волевой компонент у подростка предполагает ценностно-смысловое отношение к формированию волевых качеств.

Сформированная эмоциональная устойчивость подростков подразумевает навык управления своим эмоциональным состоянием во время воздействия эмоционального давления, конструктивного взаимодействия с подростками и взрослыми людьми, умения саморегулирования своего поведенческого паттерна и психоэмоциональных реакций на внешний стимул, применение навыков рациональных установок. Формирование всех этих составляющих проходит развитие с опорой на потенциал личности подростка.

«Подростковые комплексы подростков» — так порой называются в психологии психологические особенности у подростков. Причин этому не мало — это и неадекватная самонадеянность, и критичные оценочные суждения к окружающим людям, и наоборот болезненная гиперчувствительность подростков к оценочным высказываниям близких и чужих людей. Бывает, что в поведении подростков случаются частые перепады настроения – от застенчивости к крайностям необузданности и развязности, а демонстративная независимость порой сменяются ранимостью и эмоциональной скованностью. Наблюдаются частые проявления перепадов настроения, а также противоборство с принятыми в социуме правилами и рамками приличия. И исходя из этого подростками ставятся в сомнение общепринятые культурные идеалы.

Подростковый период вбирает в себя от 12 до 18 лет жизни (плюс - минус два года). Развитие подросткового возраста условно можно разделить на три периода: младший, средний и старший.

Объяснить психологические изменения и особенности в поведении подростков можно в связи с изменениями морфологических процессов. Именно они влияют на резко изменяющиеся паттерны поведения и реакции подростков на неопределенность и агрессивные факторы внешней среды, что неизменно влияет на формирование личности ребенка.

При формировании личности по мнению Ш. Бюлера эмоциональная устойчивость проходит через три стадии: начальную, негативную и позитивную фазы.

Отдельные эмоциональные проявления появляются у младших подростков в 10-12 лет: эмоциональная необузданность и агрессивное поведение, так как старшие подростки им еще ясны, а общение с более младшими детьми им не интересно. Эмоциональное проникновение к личному самолюбию и высоким идеалам им еще недоступно, а с другой стороны у них уже отсутствует детское подчинение авторитету. Это начальная фаза подросткового периода пубертатного развития.

Вслед за начальной фазой сразу вступают в развитие негативная, характеризующаяся как пубертат и позитивная – юношеская стадии. При самом переходе из негативной в позитивную стадию фиксируется смена главной установки и отношения его к миру. По временным рамкам это проходит примерно между 16 – 17 годами.

Негативной стадии присущ негативизм, эмоциональная нестабильность, жизнеотрицание, пренебрежение и обесценивание окружающих его взрослых людей. Далее ее сменяет позитивная фаза, которая характеризуется более развитой эмоциональной устойчивостью и жизнеутверждением.

К главным характеристикам негативной фазы относятся повышенная эмоциональность, гипер-чувствительность, крайняя степень раздражительности, беспокойство в поведении, неопределенное и нестабильное эмоциональное состояние. И в дополнение всего физическое и душевное недомогание, демонстрируемое как в капризном, так и в агрессивном поведении. В поведении подростков констатируется болезненная неудовлетворенность своих внешних и внутренних качеств, отражающееся при взаимодействии с окружающими их людьми. Это так называемый средний подростковый возраст.

Ш. Бюлер пишет: «Они чувствуют, что их состояние безотрадно, что их поведение дурно, они чувствуют, что их требования и их бессердечные поступки не оправдываются обстоятельствами, они хотят стать другими, но их тело, их существо не подчиняется им. Они должны бушевать и кричать, проклинать и насмехаться, хвастаться и сердиться, даже если они сами замечают странность и некрасивость своего поведения» [20].

Непослушание, занятие социально нежелательной деятельностью (отклоняющееся поведение) в этот период ярко выражена. Подросток в это время чувствует себя одиноким, чужим, непонятым в окружающей его среде. Именно потребность в близком человеке проявляется у мальчиков-подростков в период негативной фазы. Причиной этого служит необъяснимая тяга к другу, чтобы приобрести поддержку в трудной непреодолимой ситуации. Но потребность делиться сокровенным, посоветоваться у подростков-мальчиков еще не совсем активна, она скорее всего имеет пассивный характер. К тому же присоединяются разочарования и такие способы поведения, как «пассивная меланхолия» и «агрессивная защита личности».

В связи с этими проявлениями личности подростка отмечается низкая работоспособность, агрессивное поведение, отшельничество и отход от окружающих близких и незнакомых людей. Зачастую фиксируются это время у подростков делинквентное и девиантное поведение. Эти качества во взаимоотношениях наблюдаются на начальной негативной стадии и начинается у мальчиков намного позднее, чем у девочек: а именно с 14 – 16 лет у мальчиков и с 11 – 13 лет у девочек.

При изменении физиологических особенностей в организме подростка следует подчеркнуть глобальные изменения в эндокринной системе. Благодаря этому можно наблюдать несоразмерность развития тела. И конечно же это влияет проявление эмоциональных реакций подростка на разные факторы внешней среды.

Изменения происходят также в центральной нервной системе и внутренних структурах головного мозга. Благодаря этому наблюдается высокая возбудимости нервных центров и соответственно снижение внутреннего торможения коры головного мозга. Все это может проявляться в следующих расстройствах: повышенной утомляемости, эмоциональной нестабильности и неуравновешенности.

С завершением телесного развития мы можем фиксировать и конец негативной стадии. Следует отметить, что примерно с 13 – 16 лет начинает развиваться фаза мечтательности — это начало третьей позитивной стадии.

Позитивная фаза (старший подростковый возраст) от 16 до 18 лет развивается постепенно, с восприятия подростком новых источников радости. Например, к этим источникам можно отнести эмоциональное созерцание природы – осознанное переживание чего-то прекрасного.

Источник радости и удовольствия, при условии позитивной благоприятной среды, может быть искусство и наука, а также развитие эмоциональной устойчивости в это время считается своевременным. К этим источникам можно отнести и осознанную самим подростком чувство – любовь, направленную на кого-то конкретного субъекта.

При неблагоприятных условиях, таких как агрессия, навязывание чуждых идеалов и мировоззрения, нестабильная обстановка у подростка начинает трансформироваться и искажаться весь окружающий мир. Для них окружение становится ненадежным, агрессивным и опасным, а эмоциональная устойчивость в это время значительно снижается.

Подростковый возраст по мнению Э. Штерна один из главных этапов формирования эмоциональной устойчивости личности. Определяющую роль при этом играет то, какая ценность эмоционально значима и переживается подростком как наивысшая, определяющая его жизнь.

В зависимости от того, какая у подростка определяющая ценность жизни наивысшая, от этого и зависит формирование его морально-нравственного плана личности.

Перечислим типы личности, связанные с переживаемыми ценностями (по Э. Штерну):

- социальный тип личности соизмеряется в служении другим людям. В основе данного типа – это общение и любовь;
- экономический тип личности проявляется через идею пользы для окружающих. В основе данного типа – это достижение большого результата при минимальных затратах;
- теоретический тип личности – в основе данного типа желание познать объективную действительность;
- религиозный тип личности – в основе данного типа объяснение какого-либо явления со смыслом жизни и существования;
- эстетический тип личности – отрицание общепринятого познания. В основе данного типа – желание познать индивидуальный обособленный случай;
- политический тип личности характеризуется господством. В основе данного типа – стремление к власти и максимальному влиянию.

Важно отметить, что все ценности заложены у каждого, но предпочтение отдается одному из этих переживаний, которое приобретает руководящее значение и определяет всю жизнь.

Во время социализации подростка отмечается тенденция к освобождению от родительской опеки, вступление в сообщества ровесников, установление взаимоотношений с партнерами обоих полов. В общении со сверстниками подросток встречается с проблемами в отношениях и овладевает этическими нормами. Отмечается страх отвержения группой сверстников. К окончанию обучения в школе подростки демонстрируют обеспокоенность своим будущим.

Различные изменения в подростковом возрасте переживаются подростками не одновременно. Это позволяет постепенно решать встающие перед ними задачи на данном этапе жизненного пути.

Соответствие нормы функционирования всех систем физического и психического развития организма – оказывает благоприятное влияние на психологическое уравновешенное состояние подростка и психологического здоровья в целом.

К показателям психологического здоровья подростков в психологии принято считать их психологическую устойчивость. В разных источниках она может трактоваться как равновесие, как гармония, слаженность взаимодействия сфер личности – когнитивной, эмоциональной, мотивационной, волевой, ценностно-смысловой [5].

К компонентам психологического здоровья можно отнести [14]:

1. Инструментальный компонент, характеризующийся в способности рефлексии, анализа, концентрации и сосредоточении на конкретной деятельности, оценки собственных действий.

2. Ценностный компонент, предполагающий осознание человеком своей ценности и уникальности, способности в принятии себя и окружающих.

3. Развивающий компонент, характеризуется ежедневной работой над собственным усовершенствованием, формированием мыслительных процессов, развитием социально-приемлемых навыков взаимодействия, заботой о здоровье.

4. Потребностно-мотивационный компонент, предполагает желание достичь личностного развития и брать ответственность на себя.

5. Социально-культурный компонент, характерен для человека, способного к коммуникации с обществом, умеющий действовать в той культурной и социальной среде, в которой находится.

Смена уровня эмоциональной устойчивости подростка в процессе психолого-педагогического формирования возможно только тогда, когда меняется его восприятие и осознание самого себя, своих жизненных позиций [14].

При рассмотрении психологических и социальных особенностей подросткового периода главное место занимает психологический аспект.

Развитие психики в данный период отличается повышенной эмоциональностью и возбудимостью. Замечая свои физические изменения, подросток начинает вести себя как взрослый. В это время проявляется высокая активность и завышенная самооценка. Взрослые для него теряют свой авторитет, что проявляется в отказе от них какой-либо помощи, так как основными психологическими новообразованиями личности подростка являются негативизм и чувство взрослости.

Во время подросткового периода развития ребенка на главное место выступает потребность в дружбе, профорентация, установка на идеалы микро-групп. При общении с ровесниками моделируются своеобразные социальные взаимоотношения. Дополняются навыки оценки причинно-следственных связей своего и чужого поведения, приобретаются новые морально-этические ценности.

Подростковый период становится сензитивным для эмоционального развития ребенка. Эмоциональная устойчивость определяет формирование личностных качеств подростка. Большое влияние на эмоциональную устойчивость в подростковом возрасте оказывают модели общения с родителями, учителями и друзьями. Высокий уровень эмоциональной устойчивости в свою очередь формирует уверенность в себе, благоприятствует развитию настойчивости и самоуверенности подростка. При развитой эмоциональной устойчивости у подростков наблюдается более высокий социальный статус и редко отмечается нестабильность успеваемости в обучении. Подростки же с недостаточной эмоциональной устойчивостью имеют склонность к пессимистичному настроению и депрессии. Поэтому зачастую с низким уровнем психологической устойчивости у подростков учителям и родителям так трудно найти подход с ними в общении.

Именно необходимость в эмоциональном благополучии подростков предопределено формирование их эмоциональной устойчивости. К эмоциональному благополучию можно отнести рефлексию, эмпатию, личную внутреннюю мотивацию, навык различать свои эмоции и чувства других людей [24].

Подросток способен развить в себе саморегуляцию при помощи взаимодействия и общения, причиной этому служит развитая коммуникация, навык самопознания и сформированной внутренней мотивацией. В следствии этого необходимо своевременно сформировать эмоциональную устойчивость подростков, как показатель психологической зрелости личности [24].

Помимо психологических особенностей эмоциональной саморегуляции у подростков фиксируется эмоциональная регуляции при коммуникации и общении.

Во время общения у подростков проявляются разнообразные эмоции. При неблагоприятных условиях важным аспектом в общении свидетельствование эмоциональной устойчивости у подростков оказывается умение противостоять фрустрирующим ситуациям. К таким фрустрирующим ситуациям относится и агрессивная транс-пропаганда. Именно фрустрация у подростков является причиной чрезмерно высокого уровня тревожности, агрессивности, также констатируется неуверенность в себе, избегание неудач [24].

В психологических исследованиях выявлена у подростков активно развивающаяся саморегуляция, зафиксирован повышенный уровень самоконтроля эмоций и поведения. К тому же уровень саморегуляции зависит от возрастных особенностей и степени вовлеченности [1].

Важно отметить, когда некоторые элементы саморегуляции проявляют себя не достаточно развитыми, то общая совокупность саморегуляции нарушается и качество деятельности ухудшается.

К 16 – 17 годам настроение у подростков становится более устойчивым, они наиболее сдержанны и уравновешенны. Это обуславливается возрастными особенностями — предварительное самоопределение сменяется самореализацией [1].

В подростковом возрасте отмечается взаимосвязь эмоциональной устойчивости с развитием сфер личности: мотивационной, когнитивной, эмоциональной и волевой [1].

Сформированная эмоциональная устойчивость позволит подросткам:

1. Овладеть знаниями об эмоциональной устойчивости и умениями в их применении.
2. Уметь преодолевать трудные жизненные ситуации с сохранением благоприятного эмоционального тона, равновесного физического и интеллектуального состояния.
3. Владеть умениями восприятия и методами саморегуляции.
4. Владеть навыком установления эмоционального контакта и благоприятного климата в общении.
5. Владеть навыком выдержки и самообладания.
6. Владеть конструктивного общения.
7. Владеть навыком анализа межличностного взаимодействия.
8. Владеть вербальными и невербальными методами проявления эмоционального состояния.
9. Владеть навыками конструктивного общения в агрессивных ситуациях.
10. Уметь применять техники во время стрессовых ситуаций и действовать конструктивно [42].

Итак, подростковый возраст является сензитивным для эмоционального развития. Эмоциональная устойчивость определяет формирование личностных качеств подростка. Большое влияние на эмоциональную устойчивость в подростковом возрасте оказывают модели поведения, методы воспитания родителей, внутрисемейные отношения

между супругами, родителями и детьми, установки личности относительно распределения семейных ролей между мужчинами и женщинами. Высокий уровень эмоциональной устойчивости в свою очередь благоприятствует формированию уверенности в себе, развитию настойчивости, умению управлять своими эмоциями, возможности оценить ситуацию с различных сторон и увидеть эффективные варианты ее решения.

Таким образом, эмоциональная устойчивость в подростковом возрасте отличается противоречивостью, неравномерностью и проявляется в ситуации взаимодействия с людьми, где раскрываются внутренние ресурсы эмоциональной регуляции. Это происходит из-за развития самопонимания, приумножения у себя коммуникативного опыта и обусловлено внутренними мотивами. Поэтому важно своевременно сформировать эмоциональную устойчивость подростков, как необходимое качество личности и показатель психологической зрелости.

1.3 Признаки агрессивной транспропаганды и их влияние на эмоциональную устойчивость подростков

Основопологающей стороной проявления эмоциональной устойчивости признается способность адекватно противостоять стрессовым ситуациям и условиям агрессивной транс-пропаганды. Благодаря фрустрирующей стороне, как эмоциональному компоненту эмоциональной устойчивости, активизируется завышенный уровень тревожности, косвенной и вербальной агрессивности, развивается неуверенность в себе, страх и избегание неудач.

Людам свойственно все классифицировать, это дает им возможность выделить классы и группы предметов и явлений и помогает пониманию окружающего мира. Стереотипы – это следствие апробирования классификации без углубленного понимания того, что любое сложное явление не состоит в четко определенных рамках. Социальные роли

произошли на основе биологического разделения полов и связанного с ним разделения труда. На протяжении многих лет социальные роли формировались благодаря социально-экономическим факторам. Например, у одного народа гончарство считается мужским видом деятельности и женщины к нему не способны, а у других – это женское занятие и мужчины не должны им заниматься.

У всех есть как феминные, так и маскулинные черты. Иногда нам непросто быть четко уверенными в своей маскулинности или феминности. В настоящее время проводится много тренингов про «настоящих» мужчин и «настоящих» женщин, потому что у нас у всех есть в этом вопросе некая доля сомнения. А как известно, вытесненные сомнения порождают тревогу, а из-за тревоги может возникнуть агрессия.

Подростки живут в мире, в котором медиа-пространство формирует их мировоззрение. СМИ конструируют образцы окружающего мира, потому что у них есть возможность преподносить события в той или иной форме. Транс-лобби в настоящее время работает над тем, чтобы убедить подростков, и особенно девочек-подростков в том, что гендерная изменчивость это естественное состояние человечества. И в таких условиях агрессивной транспропаганды – в агрессивной среде подростки вынуждены расти, обучаться и развиваться. Поэтому сейчас особенно важно сформировать эмоциональную устойчивость, как защиту подростков от агрессивной транспропаганды, как разрушающего фактора традиционных семейных и идеологических ценностей личности.

Подросток формирует свою систему образов в зависимости от того, что ему предлагает окружающая среда. А система образов находится в основании саморегуляции в поведении и в жизнедеятельности подростка.

Известно, что подросток выстраивая собственный образ мира, равняется на значимого взрослого, находящегося рядом человека. Следовательно оппозиционирует себя подросток в соответствии уже с личными сформированными представлениями об окружающем его мире. И

готов активно думать, чувствовать и действовать подросток благодаря личностному эмоциональному отношению к происходящему [18].

Развитие эмоциональной устойчивости подростков это процесс, осуществляющийся под влиянием внутренних и внешних факторов. Внутренние факторы влияния выражаются наследственностью, факторы внешнего влияния — условиями окружающей среды.

Еще С.Л. Рубинштейн утверждал, что любой познавательный процесс человеком представляют внутренний интерес только тогда, когда они пересекаются через аффективное состояние субъекта, а именно его эмоциональное состояние.

Важно учитывать различие между средой и условиями жизни – как внешними обстоятельствами жизнедеятельности человека.

«Окружающая среда – это вся совокупность внешних обстоятельств, а условия жизни – это те внешние обстоятельства, которые находятся в объективных отношениях к жизни человека. Эта система реальных отношений должна быть выявлена специальным психологическим исследованием» (Рубинштейн, 1957).

Оценивая современное состояние из часто встречающихся проблем, с которой сталкиваются сегодня психологи и педагоги, являются условия агрессивной транс-пропаганды.

Если обратиться к словарю для определения понятия «трансгендер», то можно увидеть формулировку:

— в словаре Трансгендер – это общий термин, описывающий разнородную группу людей, чье внутреннее ощущение пола отличается от того, который им был присущ при рождении. Это заимствованное слово из английского transgender.

Характеристика «гендер» означает социальную и биологическую принадлежность к мужскому или женскому полу. Именно врожденные психологические характеристики, в соответствии с определенным полом данным при рождении человеку и влияние социализации, как окружающей

среды, определяет его стиль общения и поведения принятой культурой нормативной маскулинности (мужественности) или фемининности (женственности).

Теперь обратимся к теории ролей или как ее еще называют социально-психологической теории символического интеракционизма (Дж. Мид, Г. Блумер, Э. Гоффман, М. Кун), которая представляет личность с точки зрения ее социальных ролей. В данной теории заложена социологизаторская концепция, которая утверждает, что окружающая социальная среда является решающим фактором развития психологически здоровой личности и выдвигает главенствующую роль значению межличностного взаимодействия людей (интеракцию) и ролевого поведения.

В современной гендерной психологии при изучении поведения мужчин и женщин исследуется чем отличаются и сходны мужчины и женщины, как представители разных полов говорят, думают, действуют, какие функции берут на себя в семье и в социуме, какие отношения возникают по отношению друг к другу.

Наше исследование о формировании эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды в основе предполагает теорию качеств личности.

Современные психологи считают, что «качества личности представляют собой основу относительно постоянного способа поведения, действия, склонность к типичной реакции на те или иные общественные ситуации, которые обуславливаются как объективным характером общества, социальной среды, так и интересами отдельной личности, общественными ценностями» (Калмыкова Е.С., 1986).

Эмоциональная устойчивость – это интегративное качество личности, определяющееся взаимодействием эмоциональных, волевых, когнитивных и мотивационных компонентов деятельности подростка,

позволяющих ему рационально взаимодействовать при социально-ролевых коммуникациях в условиях агрессивной транс-пропаганды.

Если обратиться к теоретической концепции андрогинии С. Бем, то андрогиния – это сочетание традиционных женских и мужских черт, определяющий такой психологической пол человека, который дает возможность видоизменять поведение в зависимости от ситуации.

Одним из важных составляющих в становлении личности подростков является их представление о гендерных нормативах. Роль гендерных нормативов в ситуации коллективного и личностного взаимодействия очень важна. Необходимо принимать во внимание как позитивные, так и негативные стороны гендерных стереотипов, играющие большую значимость при восприятии подростком окружающей мир. Гендерные нормативы позволяют быстро приводить в категории социальное окружение. Но проявившись в условиях агрессивной транс-пропаганды, в виде искаженной информации об субъекте, гендерный стереотип оказывается не правдивым и формирует ошибочное осознание подростка, перекашивать процесс межличностного взаимодействия.

Главным внешним фактором формирования личности подростка является его семья, как первая модель общественных отношений. Большое значение имеют семейные установки, особенности отношений между мужем и женой, между родителями и их детьми – все это влияет на становление психологического пола подростка и является основополагающими факторами в формировании личности подростка.

Давно известный факт, что основной функцией семьи оказывается воспитание и первичная социализация. Семейное воспитание создает благоприятные условия при удовлетворении первичных потребностей ребенка и в развитии психологически здоровой личности.

Эмоциональный компонент взаимоотношений в семье, создаваемый под воздействием семейных установок, советов и указаний в большей степени не всегда осознаются взрослыми, однако являются значимыми в

развитии личности подростка – его запечатление модели поведения в семье и эмоциональное отношение. Воспитание в семье – детско-родительские отношения, семейные установки, гендерные отношения, распределение ролей в семье, все это оказывает формирующее влияние на эмоциональную устойчивость подростка.

Во время формирования у ребенка полоролевого поведения необходимо учесть во внимание гендерные различия между детьми. Это долгий процесс, который зависит и от отношений родителей с детьми, и от сложившихся отношений между родителями. Также необходимо учитывать влияние дедушек и бабушек на идентичность подростка.

Зачастую отцы в детско-родительских отношениях, чтобы быть «хорошими» отцами, пытаются воспитать своих сыновей в соответствии с общепринятыми в данной культуре и обществе представлениями о том, какими должны быть «настоящие» мужчины. В этом смысле отцы стремятся дать сыну-подростку разноплановое образование, возможность развить разные способности, что может приводить к излишнему эмоциональному напряжению у ребенка. По этой причине у подростка развивается зависимость от мнения других людей, неуверенность, беспомощность и эмоциональная неустойчивость. Подросток чувствует себя в состоянии тревожности, с низкой самооценкой и в ожидании недовольства, скептического отношения к любым достижениям со стороны отца. В последствии подросток склонен ожидать наказание в виде родительского отвержения, что неизбежно снижает его эмоциональную устойчивость.

В случае отношения отца к дочери в виде повышенной требовательности, нацеленный на образец «идеального ребенка» приводит подростка к зависимости от чужого мнения и ненадежным, отвергающим отношениям. При нарушенных отношениях отца и дочери повышается уровень напряженности, нестабильности и эмоциональной неуравновешенности подростка.

Непоследовательность в воспитании подростки воспринимают неуправляемую ситуацию, при которой нельзя предугадать реакцию на ситуацию.

Директивность в отношениях с подростком проявляется в виде направления родительского лидерства, завоевания безоговорочного авторитета взрослых, при доминантном стиле воспитания. Директивный стиль воспитания указывает подростку на его место в обществе и в семье. Отец дочку на правильный жизненный путь и принуждает ее следовать нормам и правилам поведения в данном обществе и культуре, соответствующей заповеди морали. Отмечается жесткий контроль, основанный на амбициях родителей, при этом не учитывается выражения собственного мнения подростка. Такое воспитание приводит либо к беспомощному подчинению власти родителей, либо к эмоциональной дистанции.

Дистанцирование матери в семье по отношению к ее членам, будь то к детям или супругу, воспринимается подростком как не доверительное отношение к семье и приводят в будущем к не доверительным отношениям в социальной среде и отказам социальных норм поведения.

Автономность матерей в семейных отношениях исключает любую зависимость подростка, его эмоционального состояния, удовлетворения потребностей ребенка. В этом случае не приемлемы теплые эмоциональные отношения по отношению к дочерям, они практически никогда не поощряются матерями, редко делаются замечания, игнорируется воспитание. Такое отношение в семье подростки воспринимают как отчужденность и эмоциональное отвержение.

Непоследовательность в воспитании матерями воспринимаются дочерьми-подростками как резкую смену приемов общения – переходом от либерального до критического строго стиля воспитания, которое отражается в психологическом принятии подростка к крайнему эмоциональному отвержению.

Различают характерные особенности в воспитании матерями и отцами девочек-подростков.

При позитивном отношении и безоценочном принятии у матерей отмечается доверие и подчиняемость. У отцов проявляется уверенность в себе и отсутствие авторитарности в отношениях с дочерью. Это исключает в воспитательном процессе отца силового давления.

При автономности матери в воспитательной практике отмечено игнорирование проблем и интересов дочери-подростка, а также отсутствие доверительных эмоциональных взаимоотношений. Отцовская автономность проявляется в его лидерстве в семейных взаимоотношениях и полном отсутствии общения отца с дочерью.

В основе директивного воспитания матерей находится амбициозность и жесткий контроль за поведением дочери. В дополнении к этому отцовская директивность проявляется в самовлюбленности и зависимости от окружающего мнения.

При эмоциональном отвержении и враждебности у матерей отмечается упорствующий конформизм и слабоволие в виде зависимости от мнения окружающих. При враждебном воспитании отцов главенствует жестокость и самоутверждение.

При непоследовательности в воспитании матерями и отцами разницей является у отцов в виде самоутверждения и враждебной непримиримостью, а у матерей – подчиненностью и недоверием.

В нашем исследовании к факторам влияющим на уровень эмоциональной устойчивости, относятся: система отношений человека, ролевые установки, особенности воспитания в семье и личностные особенности человека. Развитие подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды относится к стрессовой ситуации и стоит им больших эмоциональных затрат в форме самообладания и саморегуляции.

Подросток со сниженной эмоциональной устойчивостью в условиях агрессивной транс-пропаганды, справляется с ее негативными влияниями с

потерей для саморазвития, взаимоотношений, психосоматического здоровья. В следствии этого эмоциональная устойчивость подростков является важным аспектом психологического здоровья, где инструментом выступает межличностное взаимодействие.

Исходя из вышесказанного можно сказать, что развитие эмоциональной устойчивости подростков оказывается сложным процессом, формирующийся благодаря внутренним и внешним факторам. При этом внутренними факторами воздействия становится наследственность, а внешними факторами определяются условия социальной среды.

И все же, не смотря на всю сложность данной проблемы подросткам необходима социальная, физическая и психологическая защищенность. В связи с этим основной задачей становится способствовать формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды, что приведет к психологически здоровому и эмоционально устойчивому развитию подрастающего поколения.

Полагаем, что сформированность эмоциональной устойчивости, являясь важным свойством личности подростков, сможет снизить влияние агрессивной транспропаганды. Поэтому данную проблему считаем актуальной, а недостаточная ее проработка в психолого-педагогических исследованиях требует дальнейшего теоретического и практического изучения.

1.4 Теоретическое обоснование моделирования по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды

Современное общество в условиях агрессивной транс-пропаганды нуждается в повышении психологической защищенности человека. Это понимается как выстраивание психологической безопасной среды и

формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды.

Следовательно есть необходимость в организации психолого-педагогического процесса по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды.

В параграфе представлена модель по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды. Для этого проанализируем ряд источников, для понимания метода моделирования, его структуру, цели и элементы.

Метод моделирования подразумевает исследование объектов на основе создания модели; выстраивание модели существующих объектов, процессов и явлений, чтобы понять как они функционируют, также для прогноза явлений в будущем, которые интересуют исследователя [15].

На первом этапе выстраивания модели использован метод целеполагания «Дерево целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу соединения целей программы, с генеральной целью; с подцелями следующих уровней. Концепция помогает увидеть человеку свои цели, планы на будущее [15].

Дерево целей соединяет цели в перспективе и задачи на каждом из уровней.

Модель целей – состоит из описания целей, их характеристик и взаимосвязей между ними. Графически модель целей изображается в виде иерархической диаграммы. Описание характеристик целей может быть в табличной форме (при большом объеме информации) и в графической [15].

Целеполагание широко использует профессор В.И. Долгова, обращая внимание на важность метода в монографии «Готовность к инновационной деятельности в образовании» [15].

Анализ научной литературы по проблеме дает возможность выстроить дерево целей нашего исследования.

Дерево целей по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 — Дерево целей исследование формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

Дерево целей выстроено из следующих последовательных компонентов:

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

1. Проанализировать теоретические предпосылки исследования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды как психолого-педагогическую проблему.

1.1. Изучить феномен «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Проанализировать особенности эмоциональной устойчивости подростков.

1.3. Изучить признаки агрессивной транс-пропаганды и их влияние на эмоциональную устойчивость подростков.

1.4. Выявить теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и ее результаты констатирующего исследования.

3. Провести экспериментальную работу по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды.

3.1. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Составить технологическую карту внедрения.

Далее была разработана модель по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды.

Педагогическая модель — это разработка и создание педагогических систем, процессов, главных путей их достижения [15].

Достоверность существующих в модели целей и элементов структуры, можно подтвердить путем проведения комплекса мероприятий.

Методологической базой для разработки модели формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды взята теория познания Д. Беркли, И.А. Ильина, И. Канта, А. Мессера, Д. Юма и других ученых.

Теория основывается на две сферы деятельности человека:

- эмпирическая сфера основанная на результатах наблюдения и эксперимента;

- теоретическая сфера направленная на разнообразное познание объективной реальности, связях, отношениях, основанная на категориях.

Эти две сферы соподчинены в общей структуре научного познания.

Так как наше представление об эмоциональной устойчивости объясняется ее наличием в когнитивной, эмоциональной, волевой и мотивационной сфере жизнедеятельности подростков, то направления по ее формированию включают в себя психологическую диагностику, просвещение и профилактику.

На рисунке 2 показана модель формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды: представлены блоки, цели, методы и формы работы.

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок: включает в себя постановку цели, подборку методов и методик констатирующего исследования и анализ литературы по проблеме исследования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды. Разработана модель формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды. Охарактеризована выборка исследования.

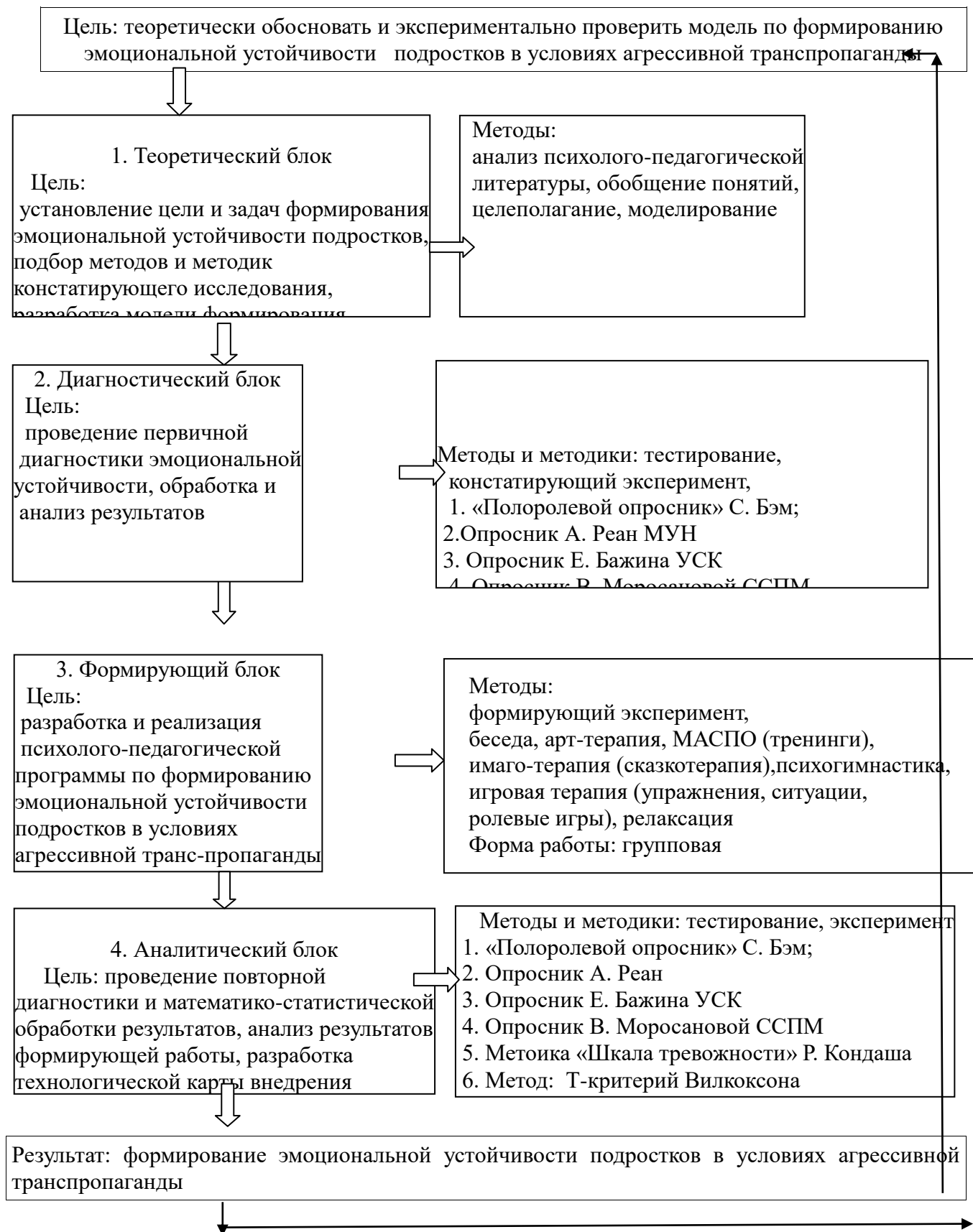


Рисунок 2 — Модель исследования формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

2. Диагностический блок: включает в себя проведение психодиагностики по данной проблеме исследования, обработка и анализ результатов.

Цель: исследование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды. Для этого проведены следующие методики:

- 1) методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;
- 2) опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А. А. Реана;
- 3) «опросник уровня субъективного контроля» УСК (адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром);
- 4) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
- 5) методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша.

Для математической обработки результатов применены методы описательной статистики, метод ранговой корреляции r_s -Спирмена.

Далее составлена целевая программа по формированию эмоциональной устойчивости как компетенции подростков.

Программа включает в себя совокупность знаний, умений и отношений, сформированность которых даст возможность эффективному социальному и ролевому поведению в сложной эмоциональной ситуации, уменьшая влияние условий агрессивной транспропаганды. Программа характеризуется управляемостью и раскрывается в комплексных заданиях и организационных форм и решает проблему, а именно, формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды. Стимульный материал представлен в виде технологической карты внедрения.

3. Формирующий блок: включает в себя проведение формирующего эксперимента, разработку и реализацию программы по формированию эмоциональной устойчивости подростков.

Цель: формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

Задачи:

1. Сформировать у подростков представления о важности эмоциональной устойчивости.

2. Способствовать формированию эмоциональной устойчивости в осознании своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции и взаимоотношению полов.

3. Способствовать формированию свободного и независимого взгляда у подростков на социальную действительность, самостоятельность и независимость в принятии решения, обучить навыкам самовыражения через творчество.

4. Создать безопасную среду для формирования эмоциональной устойчивости подростков, преодоления страха и тревоги, снятия нервно-мышечного напряжения, повышения уверенности в себе.

5. Способствовать развитию интереса к общекультурным и семейным традициям, формированию навыков связи с историей России, семьей и со значимыми взрослыми.

6. Сформировать умение слушать и вступать в диалог, учитывать позиции других людей при эффективном взаимодействии, умение решать конфликты и конструктивно находить выход из спорных ситуаций.

Методы и техники, используемые в программе по формированию эмоциональной устойчивости подростков:

1. Метод беседы.

2. Методы арт-терапии (рисуночная терапия, музыкотерапия, танцевальная терапия).

3. Имаготерапия (сказкотерапия).

4. Методы игротерапии (ролевые игры, ситуации, упражнения).
5. МАСПО (тренинги).
6. Психогимнастика и пантомимика.
7. Метод поведенческой коррекции — техника систематической десенсибилизации.
8. Релаксация (дыхательные упражнения, медитация).

4. Аналитический блок: включает в себя анализ и интерпретацию результатов формирующей работы, оценку эффективности программы, подведение итогов констатирующего и формирующего эксперимента, разработку рекомендаций для педагогов и родителей по развитию эмоциональной устойчивости подростков.

Цель: выявление уровня сформированности эмоциональной устойчивости подростков после реализации программы, анализ и обработка результатов повторного диагностирования с помощью метода ранговой корреляции r_s Спирмена и T- критерий Вилкоксона.

Для этого мы используем следующие методы и методики:

1. Эмпирические методы: эксперимент, тестирование по методикам
 - 1) методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;
 - 2) опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана;
 - 3) «опросник уровня субъективного контроля» УСК (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндома);
 - 4) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
 - 5) методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша.
2. Математико-статистические методы: методы описательной статистики, методы ранговой корреляции r_s - Спирмена и T- критерий Вилкоксона.
3. Результаты.
4. Технологическая карта внедрения.

Итак, в данном параграфе было выстроено дерево целей, определена его структура. Затем тщательно разобраны понятия моделирования и

модели. На этой основе составлена модель по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды. Далее подробно представлены входящие в ее состав блоки: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Таким образом, обзор психолого-педагогической литературы по данной проблеме, позволяет отнести ее в рамки теоретической, методологической и прикладной значимости, а недостаточная разработанность проблемы взаимодействия подростка с агрессивной транс-пропагандой, как агрессивной средой, требует отнести ее к одной из актуальных проблем в современной психолого-педагогической науке.

Выводы по 1 главе

При анализе научной литературы выяснили, что эмоциональная устойчивость – это комплексное психологическое образование, становление которой происходит на протяжении всего жизненного пути. Высокая эмоциональная устойчивость обеспечивается не только индивидуальными особенностями личности, но и под воздействием социально-культурными и другими условиями окружающей среды и выступает в виде жизнестойкости личности, проявляющаяся в трудных жизненных ситуациях.

Несмотря на изучение психологической устойчивости как проблемы в контексте основных направлений психологической науки, неразрешенным остается суть ее механизмов. Так как процесс восприятия эмоций довольно сложный, то отражать и демонстрировать его в экспериментальной психологии непросто. Поэтому имеются некоторые трудности при объективном их изучении.

Отмечают главные аспекты психологической устойчивости подростков: способность к самореализации; стабильное эмоциональное настроение; эмоционально-волевая регуляция; способность адекватно оценивать различные ситуации.

Благодаря психологическим и физиологическим изменениям подростковый возраст является эмоционально насыщенным и неустойчивым. Подростковый период является сензитивным для эмоционального развития. Появляются способности к саморегуляции, стремление к личностной ответственности, развитие самосознания, поэтому работа по формированию эмоциональной устойчивости в этом возрасте становится более эффективной.

Эмоциональная устойчивость в подростковом возрасте отличается противоречивостью, неравномерностью и проявляется в ситуации взаимодействия, где раскрываются внутренние ресурсы эмоциональной регуляции. Это происходит из-за развития самопонимания, приумножения коммуникативного опыта и обусловлено внутренними мотивами. Поэтому важно своевременно сформировать эмоциональную устойчивость, как качество личности и показатель психологической зрелости.

Большое влияние на эмоциональную устойчивость в подростковом возрасте оказывают модели поведения, методы воспитания родителей, внутрисемейные отношения между супругами, родителями и детьми, установки личности относительно распределения семейных ролей между мужчинами и женщинами. Высокий уровень эмоциональной устойчивости благоприятствует формированию уверенности, развитию настойчивости, умению управлять эмоциями, возможности оценить ситуацию с различных сторон и увидеть эффективные варианты ее решения.

Не смотря на сложность проблемы в настоящем, развивающемся обществе, особенно в условиях агрессивной транс-пропаганды, так востребована социальная и психологическая защищенность человека. Основная задача – способствование формированию эмоциональной устойчивости подростка в условиях агрессивной транс-пропаганды. Данная проблема актуальна и требует дальнейшего теоретического и практического изучения.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ТРАНСПРОПАГАНДЫ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование состояло из трех этапов.

На первом этапе – поисково-подготовительном, изучалась научно-методическая, психологическая, педагогическая литература по проблемам исследования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды. При организации психолого-педагогического исследования нами определена цель данной работы. В соответствии с целью выдвинута гипотеза, в связи с которой сформулированы задачи исследования и подобран диагностический материал. Далее мы составили «Дерево целей» нашего исследования и выстроили модель формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

На втором этапе – опытно-экспериментальном, была определена база исследования, выбрана группа испытуемых. Подобраны методики исследования, отвечающие цели работы, подготовлен стимульный материал, бланки и индивидуальные протоколы. Далее был осуществлен констатирующий эксперимент, проведено тестирование по методикам и факторный анализ результатов тестирования испытуемых. Произведена разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

На третьем этапе – контрольно-обобщающем, проведена повторная диагностика и математико-статистическая обработка результатов исследования. Гипотеза исследования была проверена методами

математической статистики. Обобщены результаты исследования, сформулированы выводы.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

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

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

1) методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;

2) опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана;

3) «опросник уровня субъективного контроля» (УСК) (адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндоном);

4) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;

5) методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша.

3. Математико-статистические методы: методы описательной статистики, метод ранговой корреляции r_s - Спирмена и Т- критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Моделирование — это метод выстраивания аналогий, умозаключений от общего к частному, построение модели является результатом использования данного метода [44].

Анализ – это разделение предмета, его свойств на части, обратным процессом является синтез. Особенность психологического анализа в том, что объектом его познания становятся психические процессы, состояния, свойства человека, а также общение и взаимоотношение. Как познавательный процесс анализ изучается психологией, а также теорией познания и методологией науки [44].

Обобщение – метод, предполагающий выявление общих признаков предметов, что влечет появление новых научных понятий [44].

Эксперимент – научный метод познания, с активным вмешательством исследователя, дающий возможность проверить гипотезы и причинно-следственные связи [44].

Тест (англ. Test) стандартизованная методика психодиагностического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Результаты являются индикаторами психических свойств или состояний. К тестам предъявляются строгие требования валидности, надежности и точности [44].

Методики, используемые на данном этапе:

1. Методика «Полоролевой опросник» С. Бэм.

Цель методики: исследование психологического пола и определение степени андрогинности, маскулинности и феминности подростков.

Описание методики: теоретическая база методики — концепция андрогинии С. Бем. Андрогиния — сочетание традиционно женских и мужских черт. Опросник включает в себя 60 утверждений. Методика содержит инструкцию, бланк для ответов, интерпретацию результатов [22].

2. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудач» (МУН) А.А. Реана.

Цель методики: диагностируются мотивационные полюса от позитивной мотивации до негативной мотивации. Исследование тенденции мотивации на успех и тенденции избегания неудач.

Описание методики: опросник состоит из 20 вопросов. Состоит из инструкции, бланка для ответов и рекомендации по обработке и интерпретации результатов [22].

3. «Опросник уровня субъективного контроля» (УСК) (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткингом).

Цель методики: диагностика интернальности – экстернальности, готовность человека брать на себя ответственность.

Описание методики: в основе две предпосылки

1. Люди различаются по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Два полярных типа локализации: экстернальный и интервальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил, других людей. Во втором человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция от экстернального к интервальному типу.

2. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач и в сфере достижений.

Методика содержит 44 вопроса. В первом этапе подсчитываются сырые баллы по семи шкалам измерения интернальности и экстернальности. Во втором этапе происходит перевод баллов в степени.

4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Цель методики: методика предназначена для диагностики развития различных аспектов индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Описание методики: содержит 46 утверждений, подсчитывается общий уровень саморегуляции [37].

5. Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша.

Цель методики: выявление трех видов тревожности (школьная, самооценочная, межличностная) и показатель по всей шкале (общий уровень тревожности).

Описание методики: подросток оценивает есть ли у него переживания, симптомы, и ситуация, вызывающая тревогу.

Тревожность по-разному проявляется у мальчиков и девочек. Интересно, что чем старше они становятся, тем заметнее становится

полоролевая разница по отношению к истокам тревожности. В подростковом возрасте тревога девочек по содержанию различается от тревоги мальчиков: девочки тревожатся по поводу взаимоотношения с другими людьми, мальчиков тревожит насилие разного аспекта.

6. Метод математической обработки: метод ранговой корреляции r_s -Спирмена и T- критерий Вилкоксона [41].

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками.

T-критерий Вилкоксона позволяет сопоставить показатели и выраженность измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Типичный сдвиг считается в часто встречающемся направлении, нетипичный - в редком направлении.

Таким образом, формирование эмоциональной устойчивости подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы методы и методики: теоретические методы анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические методы констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Полоролевой опросник» С. Бэм; опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана; «Опросник уровня субъективного контроля» (адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндома); опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша и математико-статистические методы ранговой корреляции r_s Спирмена и T-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в «Центре профориентационной работы с учащимися образовательной муниципальной системы г. Челябинска». В экспериментальном исследовании участвовали ученики 8 — 9-х классов в

количестве 40 человек. Возраст испытуемых 14 – 16 лет. Исследование проводилось на добровольном согласии подростков и их родителей.

Результаты исследования психологического пола подростков по методике «Полоролевой опросник» С. Бем представлены на рисунке 2.1 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

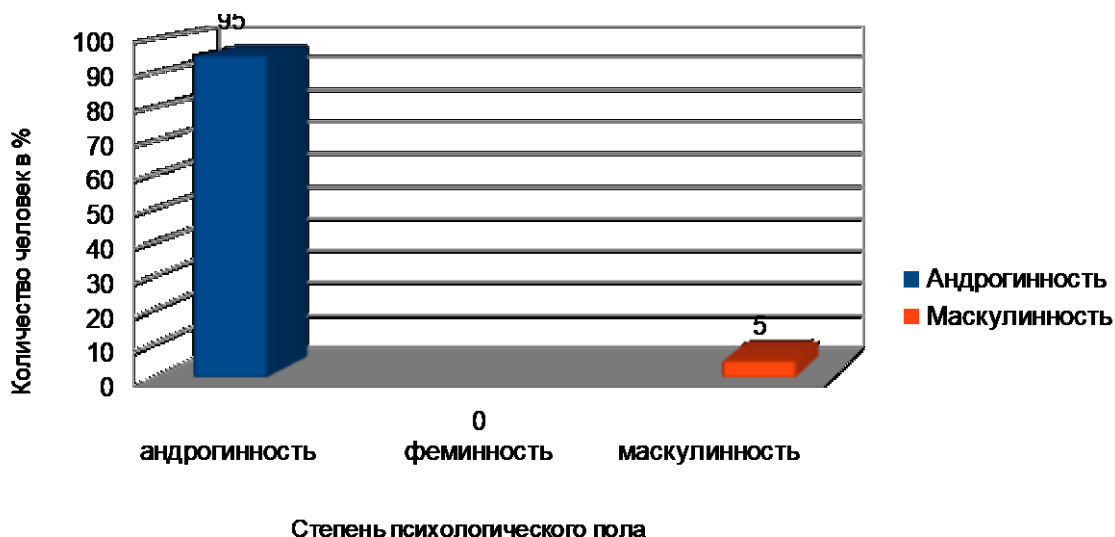


Рисунок 2.1 – Результаты исследования психологического пола подростков по методике «Полоролевой опросник» С. Бем

По итогам исследования была выявлена степень андрогинности, маскулинности и феминности. У 95% испытуемых отмечается степень андрогинности (38 человек), у 5% испытуемых степень маскулинности (2 человека) и степень феминности не выявлена у испытуемых.

Это означает, что степень андрогинности, определяемая сочетанием традиционно женских и мужских черт, является значимой психологической половой характеристикой подростков, определяющей способность варьировать свое поведение в зависимости от ситуации. Такая характеристика соответствует образу ролевого «Я» имеющий размытый, противоречивый, неустойчивый характер. Андрогинность имеет положительные моменты способствует достижению успехов в различных сферах жизнедеятельности, где нужны как мужские так и женские черты.

мужские черты в поведении. Также андрогинность содержит негативные моменты — не дифференцирует традиционные полоролевые функции, которые важны для формирования традиционных российских духовно-нравственных ценностей как нравственных ориентиров формирующего мировоззрение подростков. Маскулинность проявляется в поведении у подростков традиционно мужскими качествами, наиболее желательными.

Результаты исследования тенденции мотивации на успех и избегания неудач по опроснику «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А. Реана представлены на рисунке 2.2 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

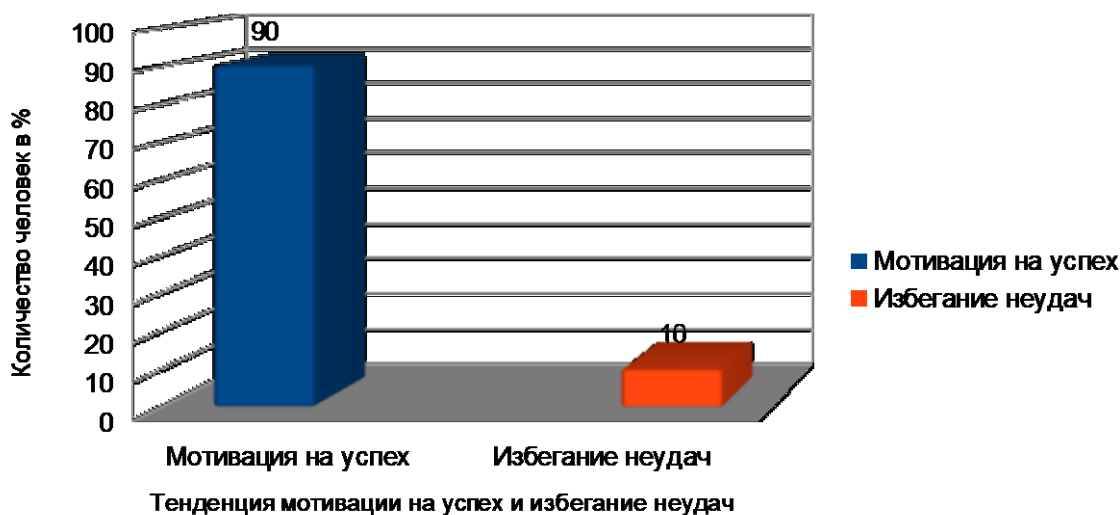


Рисунок 2.2 – Результаты исследования тенденции мотивации на успех и избегания неудач подростков по опроснику «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А. Реана

Тенденция мотивации на успех была выявлена у 90% испытуемых (36 человек). Такие дети обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели и целеустремленность.

Тенденция мотивации на неудачу была выявлена у 10% испытуемых (4 человека). При данном типе мотивации активность подростка связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Они стараются избегать ответственных заданий.

С целью подтверждения нашей гипотезы о том, что андрогинность подростков коррелирует с тенденцией мотивации на успех и избегания неудач, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем андрогинности и тенденции мотивации на успех и избегание неудач подростков не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем андрогинности и тенденции мотивации на успех и избегание неудач подростков статистически значимо отличается от нуля.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя андрогинности и тенденции мотивации на успех и избегание неудач подростков ($N=40$) представлен в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

H_1 отвергается. H_0 принимается. Корреляция между показателем андрогинности и тенденции мотивации на успех и избегание неудач подростков статистически не значима ($p < 0,05$).

Результаты исследования общего уровня интернальности подростков по «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткингом) представлены на рисунке 2.3 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

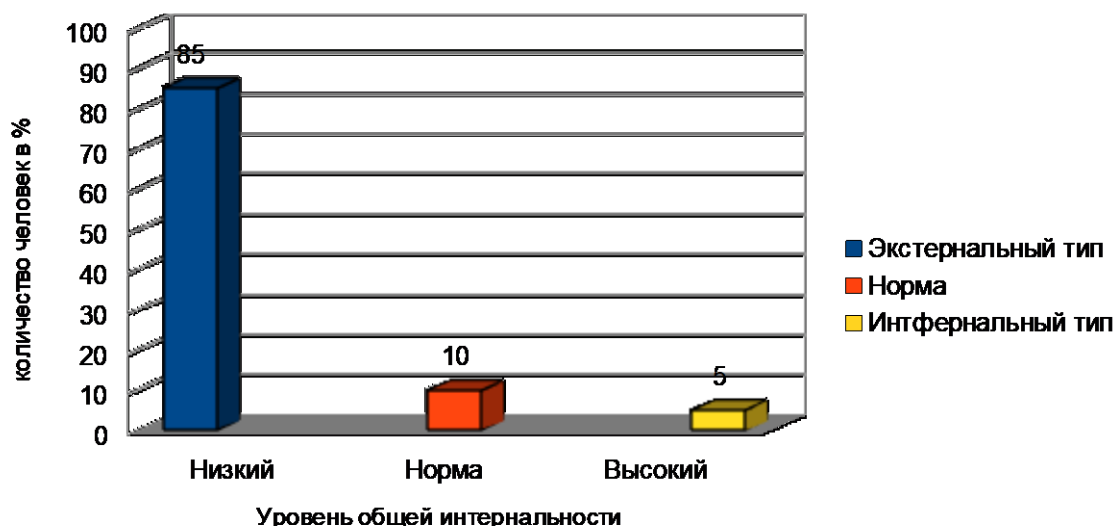


Рисунок 2.3 – Результаты исследования общего уровня интернальности подростков по «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром

По итогам исследования был выявлен общий уровень интернальности подростков. У 85% испытуемых выявлен низкий уровень интернальности (34 человека) и свидетельствует об экстернальном типе УСК. Низкий показатель уровня интернальности соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие подростки не видят связи между своими действиями и важными событиями их жизни.

У 10% испытуемых выявлен средний (норма) уровень интернальности (4 человека), свидетельствующий о норме профиля субъективного логуса контроля. Такие подростки могут адекватно соизмерять между своими действиями и своими возможностями в важных ситуациях и событиях своей жизни. Тем самым считают себя отчасти способными контролировать, если это входит в зону их компетентности.

У 5% испытуемых высокий уровень интернальности (2 человека) и свидетельствует об интфернальном типе контроля (УСК). Высокий показатель соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие подростки считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их

собственных действий, что они могут ими управлять. Чувствуют свою ответственность за эти события и как происходит их жизнедеятельность.

С целью подтверждения нашей гипотезы о том, что андрогинность подростков коррелирует с общим уровнем интернальности подростков, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем андрогинности и общим уровнем интернальности подростков не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем андрогинности и общим уровнем интернальности подростков статистически значимо отличается от нуля.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя андрогинности и общего уровня интернальности подростков ($N=40$) представлен в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

H_1 отвергается. H_0 принимается. Корреляция между показателем андрогинности и общим уровнем интернальности подростков статистически не значима ($p < 0,05$).

Результаты исследования общего уровня саморегуляции подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой представлены на рисунке 2.4 и в таблице 2.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

По итогам исследования был выявлен общий уровень саморегуляции подростков. У 22,5% испытуемых выявлен низкий общий уровень саморегуляции (9 человек). У таких подростков потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей.

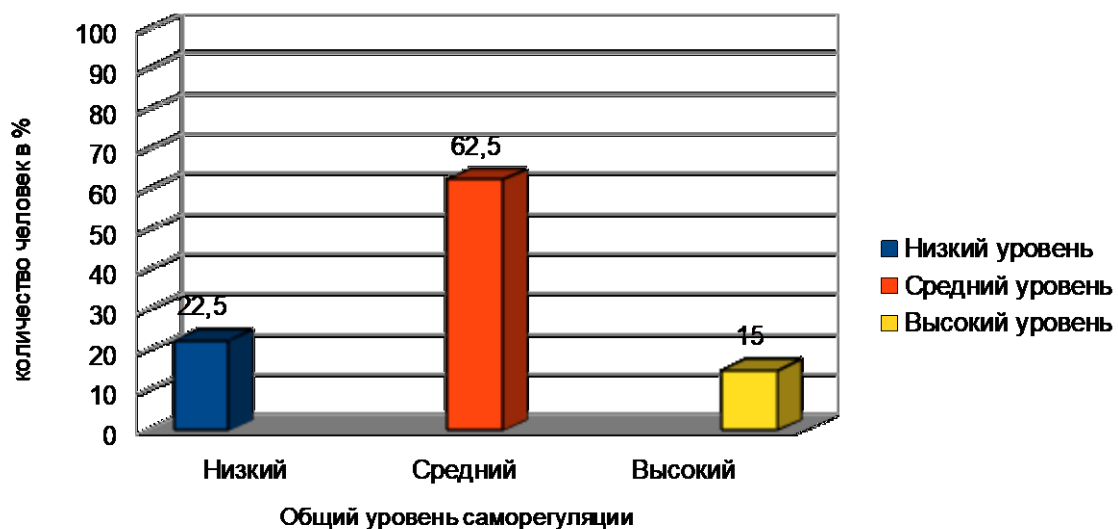


Рисунок 2.4 – Результаты исследования общего уровня саморегуляции подростков по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой

У 62,5% испытуемых выявлен средний уровень общей саморегуляции (25 человек). Такие подростки если бывают самостоятельны, то могут адекватно реагировать на изменение какой-либо ситуации. Достижение цели у них в средней степени осознанно.

У 15% испытуемых высокий уровень общей саморегуляции (6 человек). Такие подростки самостоятельны, гибко реагируют на изменение условий, уверенно чувствуют себя в критической ситуации.

С целью подтверждения нашей гипотезы о том, что андрогинность подростков коррелирует с общим уровнем общей саморегуляции, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем андрогинности и общим уровнем саморегуляции подростков не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем андрогинности и общим уровнем саморегуляции подростков статистически значимо отличается от нуля.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя андрогинности и общего уровня саморегуляции подростков ($N=40$) представлен в таблице 2.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

H_1 отвергается. H_0 принимается. Корреляция между показателем андрогинности и общим уровнем саморегуляции подростков статистически не значима ($p < 0,05$).

Результаты исследования общего уровня тревожности подростков по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша представлены на рисунке 2.5 и в таблице 2.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

По итогам исследования был выявлен общий уровень тревожности подростков. У 47,5% испытуемых выявлен нормальный уровень тревожности (19 человек). У подростков незначительные затруднения в общении и дезадаптации, отмечается инициативность, уверенность в себе.

У 22,5% испытуемых выявлен несколько повышенный уровень тревожности (9 человек). У таких подростков проявляется неадекватная самооценка, есть затруднения в общении со сверстниками.

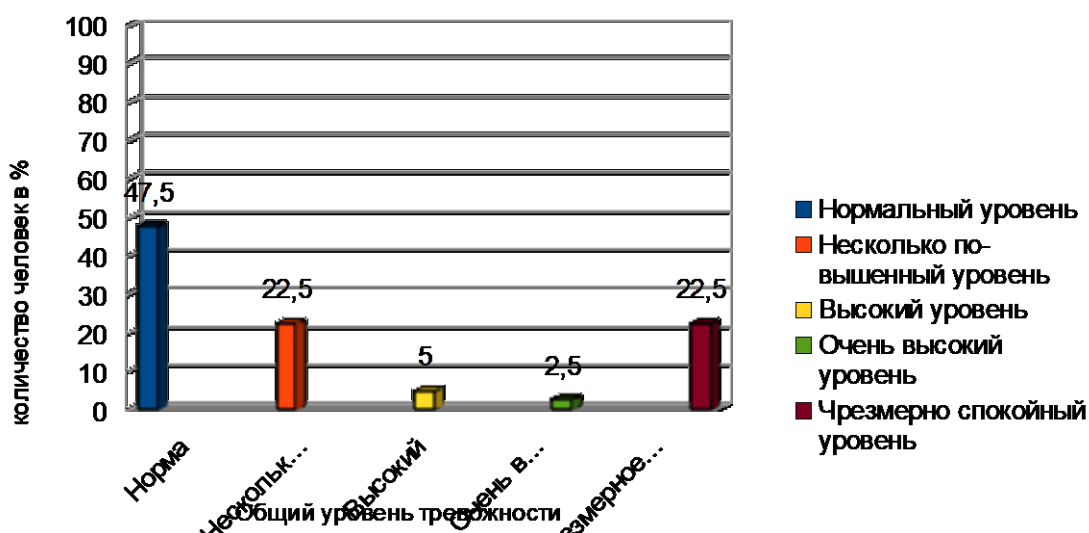


Рисунок 2.5 – Результаты исследования общего уровня тревожности подростков по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

У 5% испытуемых выявлен высокий уровень тревожности (2 человека). У таких подростков подобная тревожность порождается

реальным неблагополучием в наиболее значимых областях деятельности и общения. Они не уверены в себе, наблюдается нарушение самооценки.

У 2,5% испытуемых выявлен очень высокий уровень тревожности (1 человек). У таких подростков данная тревожность существует как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием внутри личностных конфликтов и нарушений в развитии самооценки. Эти подростки ответственно относятся к учебе, дисциплине, но видимое благополучие достается им большой ценой. В следствии чего у таких подростков возникают срывы, особенно при стрессовых ситуациях и внезапном усложнении деятельности.

У 22,5% испытуемых выявлен чрезмерно спокойный уровень тревожности (9 человек). Такие подростки не воспринимают неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие проявляется во взаимоотношениях, отрицательно сказывается на результате деятельности.

Таким образом, по результатам исследования общего уровня тревожности подростков было выявлено у 52,5% испытуемых (21 человек) повышенный уровень тревожности.

С целью подтверждения нашей гипотезы о том, что андрогинность подростков коррелирует с уровнем тревожности, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем андрогинности и уровнем тревожности подростков не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем андрогинности и уровнем тревожности подростков статистически значимо отличается от нуля.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя андрогинности и уровнем тревожности подростков ($N=40$) представлен в таблице 2.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

H_0 отвергается. H_1 принимается. Корреляция между показателем андрогинности и уровнем тревожности подростков статистически значима

($p < 0,01$) обратная и является отрицательной. Высоким значениям андрогинности соответствуют низкие значения уровня тревожности.

Подростки с негативной тревожностью, а именно с повышенной тревожностью (несколько повышенной, высокой, очень высокой) и чрезмерно спокойной тревожностью оказываются в ситуации «замкнутого психологического круга». Тревожность ухудшает возможности адекватного восприятия подростков различных ситуаций, влияя на их поведение. А это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональную неустойчивость подростков. У подростков с чрезмерно спокойной тревожностью данный показатель, как нечувствительность к неблагоприятию, выявляет компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию их эмоциональной устойчивости.

Таким образом, часть гипотезы исследования, что эмоциональная устойчивость подростков (ее эмоциональный компонент) коррелирует с психологическим полом: с андрогинностью (как результат агрессивной транспропаганды), нуждается реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости, верна. В психолого-педагогической программе формирования эмоциональной устойчивости будут принимать участие 40 подростков.

Выводы по 2 главе

Исследование эмоциональной устойчивости подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- 1) методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;
- 2) опросник «Мотивация успеха и боязнь неудач» (МУН) А.А. Реана;
- 3) «опросник уровня субъективного контроля» (УСК) (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндома);
- 4) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
- 5) методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша.

3. Математико-статистические методы: методы описательной статистики, метод ранговой корреляции r_s - Спирмена и Т- критерий Вилкоксона.

Констатирующий эксперимент осуществлялся с целью выявления показателя андрогинности (как результат агрессивной транспропаганды) и эмоциональной устойчивости (показатели ее структурных компонентов: тенденции мотивации на успех и избегания неудач, общий уровень интернальности, общий уровень саморегуляции и общий уровень тревожности) подростков. Исследование проводилось по пяти выше названным методикам.

По методике «Полоролевой опросник» С. Бэм была выявлена степень андрогинности, маскулинности и феминности подростков. У 95% испытуемых отмечается степень андрогинности (38 человек), у 5% испытуемых степень маскулинности (2 человека) и степень феминности не выявлена у испытуемых. Это означает, что степень андрогинности, определяемая сочетанием традиционно женских и мужских черт, является значимой психологической половой характеристикой подростков, определяющей способность варьировать свое поведение в зависимости от ситуации. Такая характеристика соответствует образу ролевого «Я» имеющий размытый, противоречивый, неустойчивый характер.

По методике «Мотивация успеха и боязнь неудач» МУН А.А. Реана тенденция мотивации на успех была выявлена у 90% испытуемых

(36 человек). Тенденция мотивации на неудачу была выявлена у 10% испытуемых (4 человека).

По «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК (адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткингом) был выявлен общий уровень интернальности подростков. У 85% испытуемых выявлен низкий уровень интернальности (34 человека) и свидетельствует об экстернальном типе УСК. Низкий показатель уровня интернальности соответствует низкому уровню субъективного контроля. У 10% испытуемых выявлен средний (норма) уровень интернальности (4 человека), свидетельствующий о норме профиля субъективного лотуса контроля. У 5% испытуемых высокий уровень интернальности (2 человека) и свидетельствует об инфернальном типе контроля (УСК). Высокий показатель соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями.

По опроснику «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой был выявлен общий уровень саморегуляции подростков. У 22,5% испытуемых выявлен низкий общий уровень саморегуляции (9 человек). У 62,5% испытуемых выявлен средний уровень общей саморегуляции (25 человек). У 15% испытуемых высокий уровень общей саморегуляции (6 человек).

По методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша был выявлен общий уровень тревожности подростков. У 47,5% испытуемых выявлен нормальный уровень тревожности (19 человек). У 22,5% испытуемых выявлен несколько повышенный уровень тревожности (9 человек). У 5% испытуемых выявлен высокий уровень тревожности (2 человека). У 2,5% испытуемых выявлен очень высокий уровень тревожности (1 человек). У 22,5% испытуемых выявлен чрезмерно спокойный уровень тревожности (9 человек). Таким образом, по результатам исследования общего уровня тревожности подростков было выявлено у 52,5% испытуемых (21 человек) негативный (повышенный) уровень тревожности.

Подростки с негативной тревожностью, а именно с повышенной тревожностью (несколько повышенной, высокой, очень высокой) и чрезмерно спокойной тревожностью оказываются в ситуации «замкнутого психологического круга». Тревожность ухудшает возможности адекватного восприятия подростков различных ситуаций, влияя на их поведение. А это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональную неустойчивость подростков.

У подростков с чрезмерно спокойной тревожностью данный показатель, как нечувствительность к неблагоприятию, выявляет компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию их эмоциональной устойчивости.

Таким образом, при исследовании психологического пола подростков и компонентов эмоциональной устойчивости выяснили, что 1) эмоциональная устойчивость подростков характеризуется когнитивным, эмоциональным, волевым и мотивационным структурными компонентами; 2) эмоциональная устойчивость подростков (ее эмоциональный компонент) коррелирует с психологическим полом: с андрогинностью (как результат агрессивной транспропаганды) и нуждается в реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ТРАНСПРОПАГАНДЫ

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

Центральным фактором психического развития подростка является развитие его самосознания и Я-концепции. В период подросткового развития зарождается сама личность подростка и характерологической особенностью в этот момент, как черта характера, является становление образа-Я и формирование эмоциональной устойчивости. Причем физический образ-Я занимает значимое место самосознания подростка и проявляется это в виде рассматривания себя со стороны общепринятых эталонов женственности и мужественности.

Современные реалии, где идет безграничная агрессивная транспропаганда могут быть причиной эмоциональной неустойчивости в осознании своей принадлежности к полу, осознании поло-ролевой функции, а также во взаимоотношении полов. Неадекватная оценка своего физического образа-Я может стать причиной снижения у подростков самооценки, самопринятия и приводить к завышенной тревожности по поводу плохой оценки их окружающими.

Все это может переживаться подростком очень болезненно от эмоциональной неустойчивости и устойчивого чувства неполноценности, вплоть до полного неприятия себя.

Эмоциональная устойчивость, особенно в подростковом возрасте, существенно влияет на осознание своей принадлежности к полу, осознание поло-ролевой функции, взаимоотношение полов и становление личности в

целом. Поэтому именно в подростковом возрасте необходимо формирование эмоциональной устойчивости в условиях агрессивной транспропаганды.

За методологическую основу программы взята теория познания Д. Беркли, И.А. Ильина, И. Канта. Рассматривая данный закон материалистической диалектики видим, что отражение индивидом объективной действительности осуществляется за счет активной деятельности самой личности. Следуя этой теории процесс формирования какого-либо качества субъекта производится в форме организованных в систему действий, приводящий к конкретному идеальному результату. Так зарождается познание объективного мира подростком.

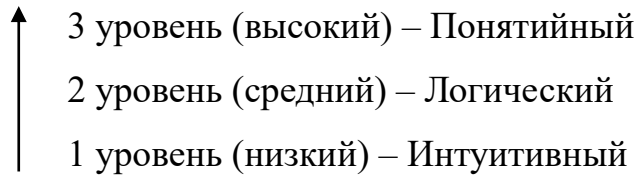
Это методологическое положение делает возможным различить три уровня развития эмоциональной устойчивости и утверждение эффективной значимости проведение психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды:

1. Интуитивный уровень (низкий) – характерно спонтанное, ситуативно-интуитивное проявление эмоциональной устойчивости.

2. Логический уровень (средний) – отличается развитием причинно-следственных связей действий в эмоциогенные ситуации, но не осознанным применением своих знаний, умений и отношений.

3. Понятийный уровень (высокий) – отличается разъяснением и толкованием понятия «эмоциональной устойчивости» при сформированности ее компонентов, дающие осознанный прогноз своим действиям в эмоциогенных условиях; считается возможным после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

Схема уровней (по возрастанию с низу вверх):

- 
- 3 уровень (высокий) – Понятийный
 - 2 уровень (средний) – Логический
 - 1 уровень (низкий) – Интуитивный

Также методологической основой программы послужили работы В.И. Долговой, Г.Ю. Гольевой, авторская программа Н.В. Лукьянченко «Психотехническая методика снижения негативных эмоциональных переживаний и высокой тревожности», А.М. Прихожан коррекционная программа по снижению уровня тревожности «Тайны моего внутреннего мира», О.В. Хухлаевой «Основы психологического консультирования и психологической коррекции», развивающая психолого-педагогическая программа лауреатов конкурсных программ 2018 года Е.В. Коржовой и С.В. Рыбка «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально-реабилитационных центров».

В состав программы входят упражнения для развития знаний, умений и отношений как структурных элементов понятия «компетенция», раскрывающие содержание компонентов эмоциональной устойчивости подростков. Программа составлена с учетом возможности контролировать и управлять действиями подростков со стороны психолога.

Мотивационный компонент содержит знание эффективных установок на перцепцию событий, знание техник по формированию мотивации к достижению успеха.

Волевой компонент содержит знание техник регуляции собственных поведенческих паттернов, знание приемов формирования интернального локуса контроля, умение саморегулирования поведения, собственное отношение к личной ответственности.

Когнитивный компонент содержит знание содержания понятия «эмоциональная устойчивость», знание компенсирования психологических ресурсов, знание условий развития эмоциональной устойчивости, умение

выявлять тактику развития эмоциональной устойчивости, отношение к когнитивному развитию.

Эмоциональный компонент содержит знание методов саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях, знание техник самообладания и снижения уровня тревожности, умение понимать свое и чужое эмоциональное состояние, умение применять навык саморегулирования своих эмоциональных реакций, отношение к сопереживанию.

На таблице 1 продемонстрированы уровни развития эмоциональной устойчивости в результате прохождения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

Таблица 1 – Уровни формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

Уровни	Компоненты эмоциональной устойчивости подростков (количество 4)																	
	мотивационный				волевой				когнитивный				эмоциональный					
	Элементы эмоциональной устойчивости подростков (количество 18)																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.понятийный	↑1.3	↑2.3	↑3.3	↑4.3	↑5.3	↑6.3	↑7.3	↑8.3	↑9.3	↑10.3	↑11.3	↑12.3	↑13.3	↑14.3	↑15.3	↑16.3	↑17.3	↑18.3
2.логический	1.2	2.2	3.2	-	5.2	6.2	7.2	-	9.2	10.2	11.2	12.2	-	14.2	15.2	16.2	-	-
1.интуитивный	1.1	-	-	-	5.1	6.1	-	-	9.1	10.1	11.1	-	-	14.1	-	-	-	-

Условные обозначения:

Содержание всех компонентов эмоциональной устойчивости показывает первое число в таблице – это элементы (компетенции) эмоциональной устойчивости: знание, умение, отношение.

Опишем содержание мотивационного компонента, как элемента эмоциональной устойчивости подростков:

- 1) знание эффективных установок на перцепцию событий;
- 2) знание техник формирования мотивации к достижению успеха;
- 3) умение применять эффективные установки для формирования положительной мотивации;

4) отношение к личной мотивации к достижению успеха.

Составим перечень волевого компонента, как элемента эмоциональной устойчивости подростка:

- 1) знание методов регуляции своих поведенческих паттернов;
- 2) знание техник формирования интернального локуса контроля;
- 3) умение саморегулирования своего поведения;
- 4) отношение к добровольному усвоению ответственности за себя.

Раскроем когнитивный компонент, как элемент эмоциональной устойчивости подростков:

- 1) знание наполняемости элементов эмоциональной устойчивости;
- 2) знание восполнения психологических ресурсов личности;
- 3) знание благоприятных условий для успешного формирования эмоциональной устойчивости;
- 4) умение находить тактику формирования эмоциональной устойчивости;
- 5) отношение к личной когнитивной активности.

Перечислим состав эмоционального компонента, как элемент эмоциональной устойчивости подростков:

- 1) знание методов саморегуляции своих эмоциональных состояний;
- 2) знание приемов снижения уровня тревожности;
- 3) умение применять навык анализа своего эмоционального состояния;

4) умение применять технику саморегулирования эмоционального состояния;

5) отношение к сопереживанию другим людям.

Второе число в таблице по формированию эмоциональной устойчивости подростков показывает уровень сформированности эмоциональной устойчивости как компетенции подростка:

1 – интуитивный;

2 – логический;

3 – понятийный.

Стрелка в таблице показывает переход на следующий уровень элемента эмоциональной устойчивости.

Следовательно, после проведения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости подростков переход элемента (знание, умение, отношение) эмоциональной устойчивости констатируется его количественной и качественной реформацией. Элементы эмоциональной устойчивости взаимосвязаны и построены по принципу приоритетности.

Цель: психолого-педагогическое формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

Задачи:

1. Способствовать формированию эмоциональной устойчивости в осознании своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции и взаимоотношению полов.

2. Повысить уровень эмоциональной устойчивости посредством реализации психолого-педагогической программы формирования ее эмоционального, интеллектуального и волевого компонентов.

3. Способствовать формированию у подростков более свободный и независимый взгляд на социальную действительность, самостоятельность и независимость в принятии решения (обучить навыкам самовыражения через творчество).

4. Создать безопасную среду для формирования эмоциональной устойчивости подростков, преодоления страха и тревоги, снятия нервно-мышечного напряжения, повышения уверенности в себе.

5. Способствовать присвоению навыков связи с культурой, традициями, историей, семьей.

Принципы составления и реализации программы:

1. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей подросткового возраста.

2. Принцип нормативности развития.

3. Принцип системности развития психической деятельности.

4. Принцип диагностики и коррекции.

5. Принцип комплексного психологического развития.

Этапы работы.

Составлена модель по психолого-педагогическому формированию эмоциональной устойчивости в условиях агрессивной транс-пропаганды, которая состоит из следующих структурных компонентов:

– теоретический (установление цели и задач психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды, подбор методов и методик констатирующего исследования);

– диагностический (проведение психодиагностики по отдельным компонентам эмоциональной устойчивости подростков — эмоциональный, когнитивный, мотивационный, волевой, обработка и анализ результатов);

– формирующий (разработка и проведение психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости в условиях агрессивной транспропаганды);

– аналитический (анализ и интерпретация результатов формирующей работы, оценка эффективности программы, подведение итогов констатирующего и формирующего эксперимента, разработка технологической карты внедрения).

Для контроля результатов проделанной работы до начала и после окончания занятий по формированию эмоциональной устойчивости проводится обследование подростков. Для диагностики подростков применяются следующие методики:

1) методика «Полоролевой опросник» (С. Бем) для измерения своей принадлежности к полу у подростков;

2) опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А. Реана для измерения тенденции мотивации на успех и избегания неудач;

3) «опросник уровня субъективного контроля» УСК (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндома) предназначен для диагностики интернальности – экстернальности;

4) опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой для измерения уровня саморегуляции;

5) методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша для измерения уровня тревожности.

Положительным результатом реализации программы является сформированность знаний, умений и отношений, соответствующих понятийному уровню развития эмоциональной устойчивости подростка; развитие саморегуляции, присвоение культурных, духовно-нравственных ценностей.

Предполагаемый результат: формирование эмоциональной устойчивости предполагается в осознании своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции во взаимоотношении полов, в снижении тревожности, в развитии свободного и независимого взгляда на социальную действительность, в присвоении навыков связи с культурой, традициями, семейными ценностями (то есть качественных изменений, происходящих изнутри).

Методы и техники, используемые в программе:

1. Метод беседы.
2. Групповые занятия.

3. Методы арт-терапии (рисуночная терапия, музыкотерапия).
4. Имаготерапия (сказкотерапия).
5. Методы игротерапии (ролевые игры, ситуации, упражнения).
6. МАСПО (тренинги).
7. Психогимнастика.
8. Визуализация.
9. Релаксация (дыхательные упражнения, медитация).

Методические средства, используемые на тренинговых групповых занятиях:

- психологическая диагностика для измерения эффективности проделанной работы на тренинге;
- информирование подростков для готовности к выполнению заданий и пониманию психологических понятий в доступной для них форме;
- психогимнастика для регуляции эмоционального состояния подростков, для групповой динамики, сплочения группы и самопознания;
- анализирование эмоциогенных ситуаций для повышения когнитивного уровня у подростков при коммуникации и рефлексии;
- арт-терапия – музыкотерапия для создания благоприятного психологического климата, а также рисуночная терапия для понимания своих состояний и переживаний;
- ролевые игры для самовыражения, вчувствования эмоций и выработки конструктивных копинг-стратегий во время общения;
- задания на групповое взаимодействие для формирования групповой динамики, доверительных отношений, раскрытия личного потенциала;
- медитация для снижения напряжения и тревоги, дыхательные практики научают подростков управлять эмоциональным состоянием.

В программе используются такие технологии как дискуссия, визуализация, релаксация, дыхательные практики, ролевые игры, имаго-

терапия – разбор сказок, анализ метафор и притч, арт-терапия – музыкальная и рисуночная терапия.

Методы и техники содержащиеся в программе предполагают совершенствование эмоционального состояния. Подростки научаются конструктивному самоутверждению, снижают уровень тревожности, развивают доброжелательное поведение и отношение к другим людям. И как результат происходит формирование независимого взгляда на социальную действительность, развитие самопознания, понимание традиционных поло-ролевых связей и формирование духовно-нравственных семейных ценностей.

Занятия проводятся в групповой форме с элементами тренинга. При групповой работе учитываются возрастные и психологические особенности подростков.

К эффективному результату проведения программы по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транс-пропаганды следует отнести следующие показатели:

- 1) сформированность логического и понятийного уровня элементов эмоциональной устойчивости — знаний, умений и отношений, объясняющие наполнение всех компонентов эмоциональной устойчивости подростков;
- 2) осознание подростками психологического пола, своих поло-ролевых функций и традиционных отношений между мужчиной и женщиной;
- 3) нормализация уровня тревожности;
- 4) проявление интереса и любознательности, повышенная степень познавательной активности;
- 5) формирование интернального локуса контроля.

Программа представлена для подростков. Численность группы 40 человек. Возраст 14 – 15 лет. Программа рассчитана на 10 часов групповой работы, которые проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Для проведения

программы необходимо помещение с ковровым покрытием и стульями для подростков. Необходимые материалы и средства для проведения занятий, приведены к каждому занятию в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Предоставляем занятия, их цели и названия упражнений.

Занятие 1. Цель: приветствие детей друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения подростков, интеграция участниками группы собственного «Я – образа», принятие себя через самооценку и оценку других, овладение эмоциональным и мышечным расслаблением.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Цель: разогревающее упражнение, взаимное приветствие всех участников и создание благоприятного психологического климата в группе.

2. Правила группы на занятии.

Цель: создание безопасного пространства для проведения занятий.

3. Упражнение «Маска».

Цель: интеграция участниками группы собственного «Я-образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

4. Упражнения «Ослиная шкура».

Цель: развивать механизм проникновения во внутренний мир – моторное проигрывание. Учить подростков воспроизводить компоненты выразительного поведения партнера, снятие напряжения в отношениях с другими.

6. Музыкотерапия – музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Цель: создание эмоционального подъема и положительного завершения занятия.

Занятие 2. Цель: формирование системного уровня знаний, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Беседа – развитие системного уровня знаний эффективных установок при перцепции событий; знаний методов регуляции своих поведенческих паттернов; знаний техник формирования внутреннего локуса контроля; знаний наполняемости компонентов эмоциональной устойчивости; знаний накопления ресурсов эмоционального состояния личности; знаний приемов саморегуляции; знаний техник по оптимизации уровня тревожности.

3. Упражнение на самоопределение. Цель: обучение техниками самодиагностики и самораскрытия.

Тест №1 «Самоопределение».

4. Упражнение на самоопределение. Цель: первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Тест № 2 «Самоопределение».

5. Дискуссия с подростками, обсуждение о необходимости применения приемов саморегуляции, методов развития интернального локуса контроля, методов по снижению уровня тревожности.

6. Рефлексия – что было полезного, нового, интересного для применения системного уровня знаний, полученных на занятии.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 3. Цель: формирование системного уровня умений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости. Проводится в форме тренинга.

Структура тренинга.

1. Вводная часть состоит из приветствия подростков друг друга. Цель: сплочение группы во время работы; разминки – цель: снятие скованности и напряженности, создание благоприятного климата и доверительного отношения.

2. Основная часть. Цель: обучение комплексом приемов для формирования системного уровня умений, наполняющих все компоненты эмоциональной устойчивости.

1) психотехническое упражнение. Цель: овладение методами регуляции эмоционального состояния – обучение рефлексии своего поведения для понимания собственных чувств;

2) психотехническое упражнение. Цель: обучение методами развития интернального локуса контроля;

3) психотехническое упражнение. Цель: обучение методами определения стратегии развития эмоциональной устойчивости;

4) психотехническое упражнение. Цель: обучение техниками саморегуляции эмоциональных состояний и способами снижения уровня тревожности.

Для эффективности результата необходимо упражнения на когнитивную активность сменять задания по научению релаксационных приемов.

3. Обратная связь – рефлексия. Цель: обучить оценивать собственную продуктивность во время прохождения тренинга. Подростку задаются вопросы: Что было полезного? В чем я испытывал трудности? Что бы я сделал по-другому?

4. Ритуал прощания. Цель: формирования восприятия цельности занятия и его окончания, развитие единство участников группы.

Занятие 4. Цель: формирование системного уровня отношений, раскрывающих содержание всех компонентов эмоциональной устойчивости подростка. Проводится в форме тренинга.

Структура тренинга.

1. Вводная часть – приветствие. Цель: формирование позитивного настроения и сплочения участников тренинга; разминка – цель: снятие психоэмоциональной напряженности, создание благоприятного климата в группе и доверительного отношения участников.

2. Основная часть. Цель: совокупность упражнений и приемов, направленных на развитие логического уровня отношений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1) разыгрывание ситуации. Цель: формирование отношения к мотивации достижения успехов;

2) разыгрывание ситуации. Цель: формирование отношения к взятию ответственности за свои действия и поступки;

3) разыгрывание ситуации. Цель: отношение к любознательности, своему интересу к происходящему и познавательной активности;

4) разыгрывание ситуации. Цель: отношение к собственным эмоциональным переживаниям и вчувствование и понимание эмоций других людей.

Для эффективности результата необходимо упражнения на когнитивную активность сменять задания по научению релаксационных приемов.

3. Обратная связь – рефлексия. Цель: обучить оценивать собственную продуктивность во время прохождения тренинга. Подростку задаются вопросы: Что было полезного? В чем я испытывал трудности? Что бы я сделал по-другому?

4. Ритуал прощания. Цель: формирования восприятия цельности занятия и его окончания, развитие единство участников группы.

Занятие 5. Цель: осознание своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции и взаимоотношению полов, осознание и принятие подростками своего семейного опыта, развитие умений налаживать контакты с противоположным полом, выбирать будущего партнера, оптимизация отношений в родительской семье, актуализация представления о собственной семье. Проводится в форме тренинга «Моя семья».

Структура тренинга.

1. Вводная часть – приветствие. Цель: формирование позитивного настроя и сплочения участников тренинга; разминка — цель: снятие

психоэмоциональной напряженности, создание благоприятного климата в группе и доверительного отношения участников.

2. Основная часть. Цель: совокупность упражнений и приемов, направленных на осознание своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции и взаимоотношения полов.

1) ролевая игра. Цель: осознание своей принадлежности к полу, выбор будущего партнера;

2) ролевая игра. Цель: осознание своих поло-ролевых функций, осознание и принятие подростками своего семейного опыта;

3) ролевая игра. Цель: осознание взаимоотношения полов, развитие умений налаживать контакты с противоположным полом, выбирать будущего партнера.

Для эффективности результата необходимо упражнения на когнитивную активность сменять задания по научению релаксационных приемов.

3. Обратная связь – рефлексия. Цель: обучить оценивать собственную продуктивность во время прохождения тренинга. Подростку задаются вопросы: Что было полезного? В чем я испытывал трудности? Что бы я сделал по-другому?

4. Ритуал прощания. Цель: формирования восприятия цельности занятия и его окончания, развитие единства участников группы.

Занятие 6. Цель: развитие свободного и независимого взгляда на социальную действительность, присвоение навыков связи с культурой, традициями, семьей.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Имаго-терапия – анализ «Притчи о семейном очаге». Цель: присвоение навыков связи с культурой, традициями, семьей.

3. Дискуссия. Цель: обсуждение с подростками понимания о необходимости «семейного очага».

4. Беседа по рассказу А.Максимовой «О семейном обеде». Цель: присвоение навыков связи с семейными ценностями.

5. Дискуссия. Цель: просветительская деятельность с подростками о семейных ценностях; сформировать представление о месте семейных традиций в современном обществе, информировать о важности духовно-нравственной преемственности поколений в отношении воспитательной функции детей в семье; разъяснить понятия «семейные ценности», «семейные традиции».

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 7. Цель: развитие самоутверждения подростков, адекватной самооценки, овладение навыками целеполагания, формирование своего будущего социального статуса. Занятие нацелено на собственную индивидуализацию подростков и осознание образа-Я в традиционном контексте социокультурной формы устройства жизни.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Имаго-терапия. Притча «Ворона и павлин» Носрата Пезешкеяна. Цель: развитие свободного и независимого взгляда на социальную действительность.

3. Тренинговое упражнение «Кто я? Мои ценности». Цель: осмысление собственного социального статуса, осознание и согласование личных и семейных ценностей.

4. Дискуссия. Цель: осознание индивидуализации и осмысление образа-Я в традиционном контексте социокультурной формы устройства жизни.

5. Обратная связь – рефлексия. Цель: обучить оценивать собственную продуктивность во время прохождения тренинга. Подростку задаются вопросы: Что было полезного? В чем я испытывал трудности? Что бы я сделал по-другому?

6. Ритуал прощания. Цель: формирования восприятия цельности занятия и его окончания, развитие единство участников группы.

Занятие 8. Цель: снятие тревоги и страха, удовлетворение потребности подростков в эмоциональном тепле и близости, развитие эмпатии, развитие способности выражать сопереживание.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Цель: разогревающее упражнение, взаимное приветствие всех участников и создание благоприятного психологического климата в группе.

2. Круг «Какие ситуации вызывают у меня тревогу и страх?»

Цель: снятие тревоги путем вербализации своей тревоги и страхов.

3. Упражнение «Я справлюсь!».

Цель: вентилирование негативных эмоций путем проигрывания эмоциогенных ситуаций, повышение уверенности, удовлетворение потребности подростков в эмоциональном тепле и близости.

4. Арт-терапия - упражнение «Рисуем свои страхи».

Цель: снижение тревожности – изображение образа своего страха через творческий процесс.

5. Музыкалотерапия – музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 9. Цель: обучение подростков управлять своим эмоциональным состоянием.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Упражнение «Медитация». Цель: обучение психологической практики — овладение инструментом против тревоги.

3. Дыхательные практики. Цель: снятие напряжения, понижение тревожности, повышение внимания путем тренировки сосредоточенности.

4. Рефлексия эмоционального состояния.

5. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 10. Цель: формирование самопрезентации и самосознания подростков для предупреждения эмоциональных нарушений и коррекции деструктивного поведения благодаря развитию личностных качеств.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».
2. Упражнение «Жизненная цель». Цель: Актуализация и обобщение знаний о своем будущем.
3. Упражнение «Моя жизнь». Цель: формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.
4. Упражнение «План жизненной перспективы». Цель: отработка стратегий поведения в ситуации сложного жизненного выбора.
5. Упражнение «Карусель». Разыгрывание ситуаций. Цель: получение личностной обратной связи от участников занятия, коррекция своего последующего поведения, путем замены неудачных способов общения на новые и проверки их воздействия на окружающих, актуализация личностных ресурсов, создание позитивного эмоционального фона.
6. Заключительное упражнение «Я - это Я». Цель: участники делятся своими переживаниями после проведения цикла занятий. Рефлексия эмоционального состояния после проведения психолого-педагогической программы. Пожелание участникам программы.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После формирующего эксперимента по психолого-педагогической коррекции застенчивости старших дошкольников на базе: «Центр профориентационной работы с учащимися образовательной муниципальной системы» у подростков была проведена повторная диагностика. Результаты повторной диагностики показали изменение уровня эмоциональной устойчивости (ее компонентов – повышение уровня саморегуляции и субъективного локуса контроля, нормализацию уровня тревожности) подростков. Произошли изменения в поведении испытуемых, дети стали адекватно соотносить свои действия и возможностями в важных ситуациях и событиях своей жизни. Подростки самостоятельно выдвигали свои цели, демонстрируя осознанность.

Результаты повторной диагностики по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А. Реана до и после проведения программы представлены на рисунке 3.1 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

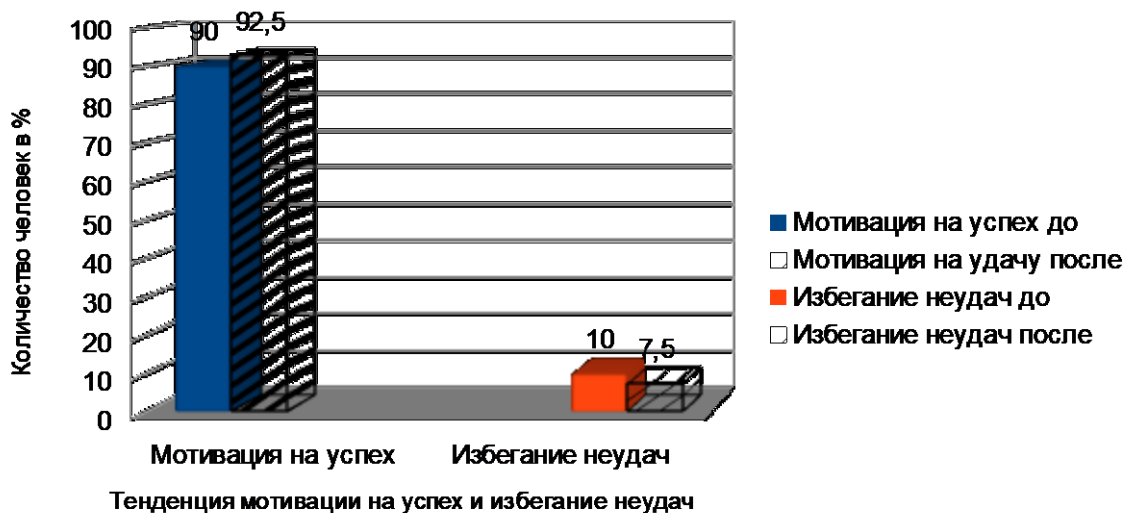


Рисунок 3.1 – Результаты исследования тенденции мотивации на успех и избегания неудач подростков до и после проведения программы по опроснику «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А. Реана

До проведения программы тенденция на удачу проявлялась у 90% испытуемых (36 человек). После проведения программы тенденция мотивации на успех была выявлена у 92,5% испытуемых (37 человек). Тенденция мотивации на неудачу была выявлена у 7,5% испытуемых (3 человека). Это значит, что с тенденцией мотивации на удачу на одного подростка стала больше.

Результаты повторной диагностики по «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткингом) до и после проведения психолого-педагогической программы представлены на рисунке 3.2 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

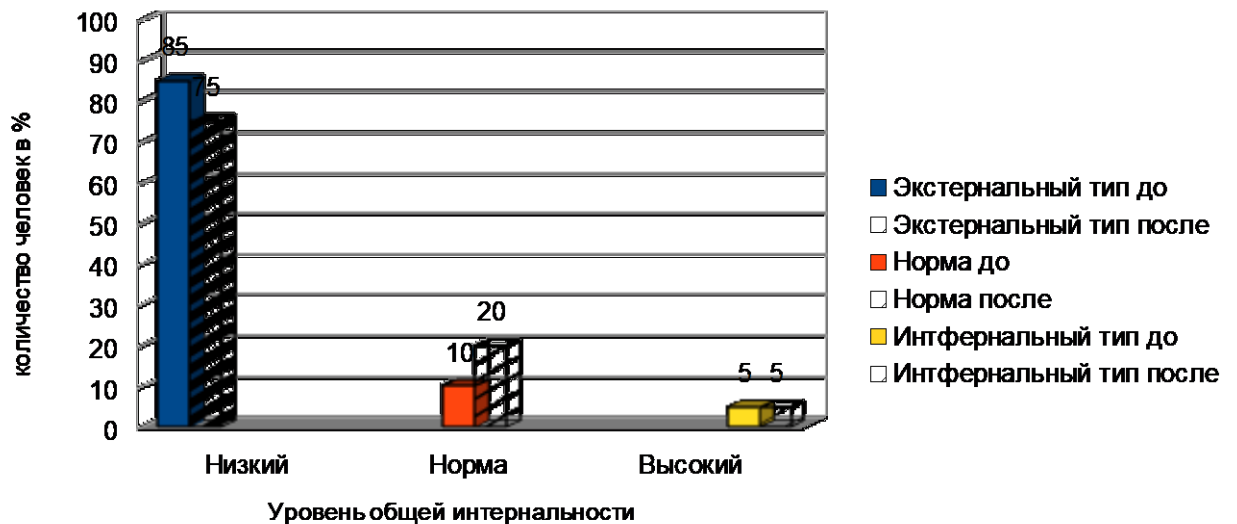


Рисунок 3.2 – Результаты исследования общего уровня интернальности подростков до и после проведения программы по «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндо

До проведения программы был у 85% испытуемых выявлен низкий уровень интернальности (34 человека), что свидетельствовало об экстернальном типе УСК. То есть низкий показатель уровня интернальности соответствует низкому уровню субъективного контроля. После проведения программы низкий показатель интернальности был выявлен у 75% испытуемых (30 человек). До проведения программы у 10% испытуемых был средний уровень интернальности (4 человека), после проведения программы у 20% испытуемых (8 человек) выявлен средний уровень интернальности, свидетельствующий о норме профиля субъективного локуса контроля. Высокий уровень интернальности до проведения программы и после проведения программы проявляется у 5% испытуемых (2 человека). Это значит, что подростки стали более адекватно соотносить между своими действиями и возможностями в событиях своей жизни, считают способными себя контролировать, что свидетельствует о формировании инфернальном типе контроля (УСК).

Результаты повторной диагностики по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой до и после проведения психолого-педагогической программы представлены на рисунке 3.3 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

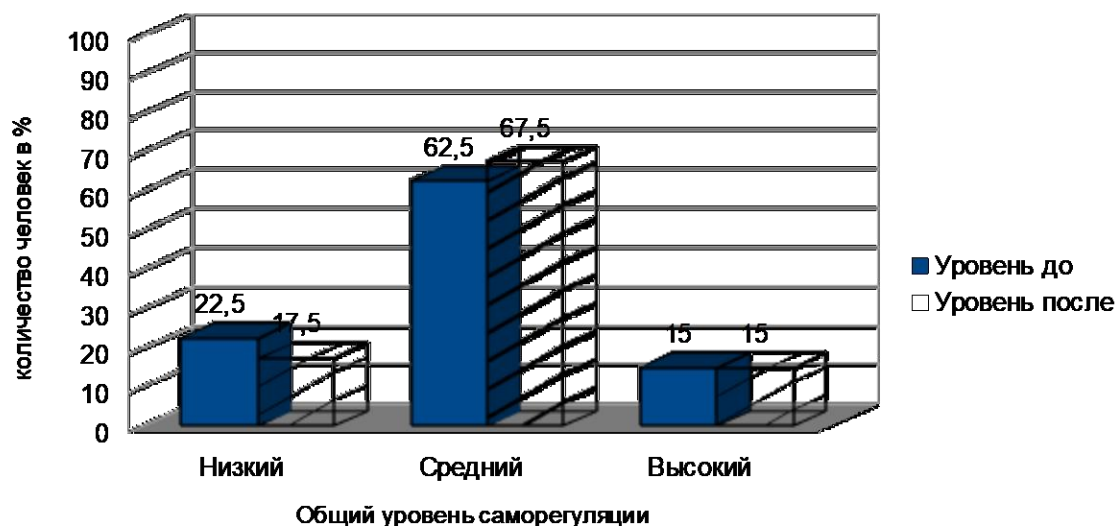


Рисунок 3.3 – Результаты исследования общего уровня саморегуляции подростков до и после проведения программы по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой

До проведения программы у 22,5% испытуемых был выявлен низкий общий уровень саморегуляции (9 человек). После проведения программы у 17,5% испытуемых проявляется низкий уровень саморегуляции (7 человек). До проведения программы у 62,5% испытуемых проявился средний уровень общей саморегуляции (25 человек), после проведения программы средний уровень общей саморегуляции был выявлен уже у 67,5% (27 человек). Высокий уровень саморегуляции остался также у 15% испытуемых (6 человек). Подростки стали более осознанно относиться к выдвиганию собственных целей и путей их достижения. Наблюдается способность формирования компенсирующего стиля саморегуляции, где влияние личностных особенностей, препятствует достижению целей. Чем выше уровень регуляции, тем ярче проявляется эмоциональная устойчивость в критических, эмоциогенных случаях.

Результаты повторной диагностики по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша до и после проведения психолого-педагогической программы представлены на рисунке 3.4 и в таблице 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

До проведения программы у 5% испытуемых был выявлен высокий уровень тревожности (2 человека), у 2,5% испытуемых очень высокий уровень тревожности (1 человек), у 22,5% испытуемых несколько повышенный уровень тревожности (9 человек) у 22,5% испытуемых чрезмерно спокойный уровень тревожности (9 человек). То есть, по результатам первичного исследования общего уровня тревожности было выявлено у 52,5% испытуемых (21 человек) повышенный уровень тревожности. Норму демонстрировали 47,5% испытуемых (19 человек).

После проведения программы выявлены следующие показатели:

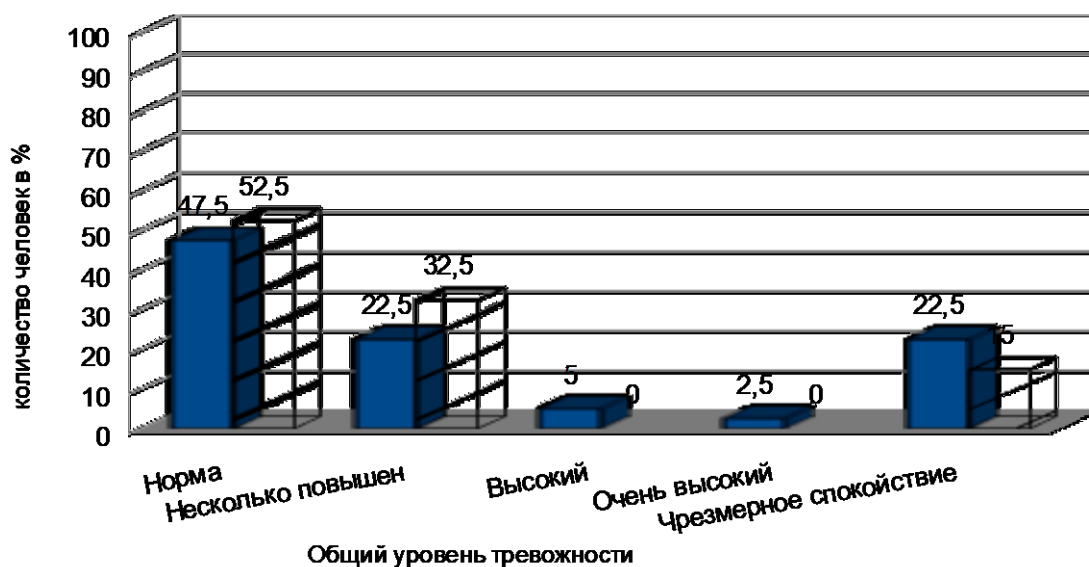


Рисунок 3.4 – Результаты исследования общего уровня тревожности подростков до и после проведения программы по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

По итогам повторного исследования высокий и очень высокий уровень тревожности не был выявлен у подростков. Несколько повышенный уровень тревожности выявлен у 32,5% испытуемых (13 человек), у 15% испытуемых (6 человек) проявился чрезмерно

спокойный уровень тревожности. Норму продемонстрировали 52,5% испытуемых (21 человек). У подростков стали отмечаются инициативность и уверенность в себе и иногда в незначительной степени затруднения в общении. Это означает, что наблюдается тенденция развития самооценки, уверенности в себе, в следствии чего возникает возможность повышения эмоциональной устойчивости подростков в неблагоприятных, стрессовых ситуациях.

Также были изменения показателя психологического пола подростков, характеризующийся как результат влияния агрессивной транспропаганды.

Результаты повторной диагностики по методике «Полоролевой опросник» С. Бэм до и после проведения психолого-педагогической программы представлены на рисунке 3.5 и в таблице 4.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

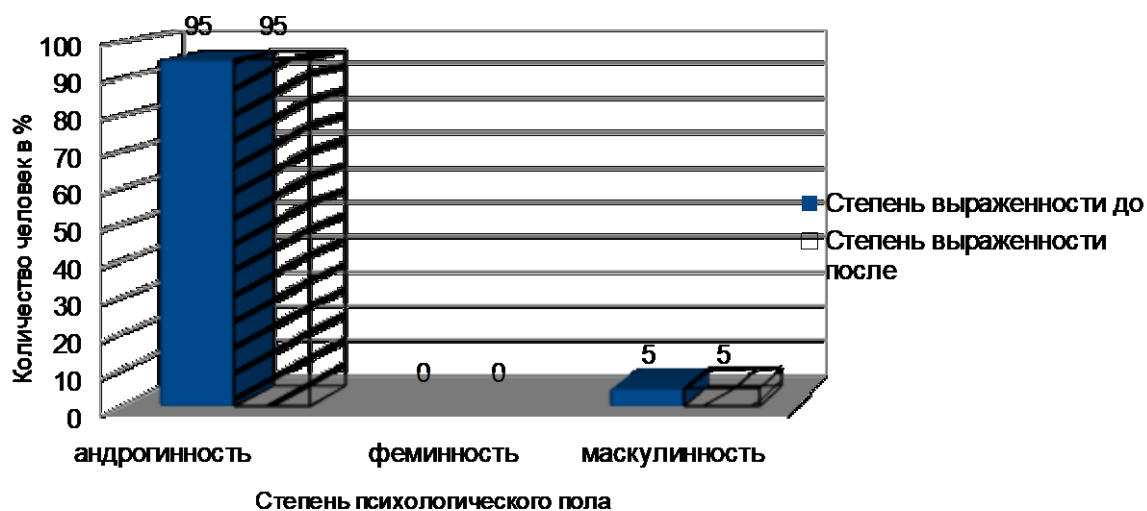


Рисунок 3.5 – Результаты исследования психологического пола подростков до и после проведения программы по методике «Полоролевой опросник» С. Бем

По итогам исследования была выявлена степень андрогинности, маскулинности и феминности. До проведения программы 95% испытуемых отмечается степень андрогинности (38 человек), у 5% испытуемых степень маскулинности (2 человека) и степень феминности не выявлена у

испытуемых. После проведения программы признаки андрогинности у подростков остались, но была зафиксирована тенденция снижения показателя андрогинности. Это значит, что подростки после прохождения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости в условиях агрессивной транспропаганды, стали анализировать и сопоставлять соответствие своего поло-ролевого образа «Я» и традиционных полоролевых функций, присущих в традиционных российских духовно-нравственных ценностях и семейных ориентирах.

Для того чтобы определить значимость достигнутых в психологической работе изменений показателя андрогинности подростков применили T-критерий Вилкоксона для показателей методики С. Бэм «Полоролевой опросник».

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя андрогинности не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя андрогинности превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Расчет T-критерия Вилкоксона при сопоставлении показателя андрогинности между результатами до и после психолого-педагогической работы по формированию эмоциональной устойчивости с подростками (N=40) представлен в таблице 4.6 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

$$T_{эмп} = 53$$

Критические значения T при N=40:

$$T_{кр} \leq 238 (0,01)$$

$$T_{кр} \leq 286 (0,05)$$

Построим «ось значимости»:

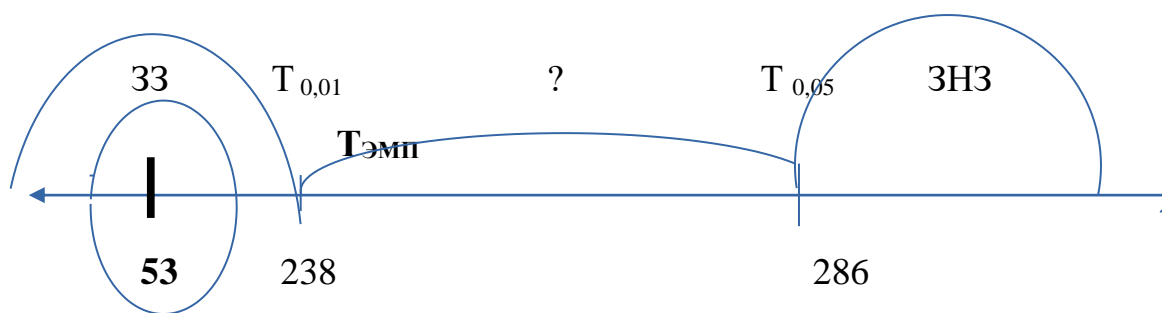


Рисунок 3.6 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$

H_0 – отвергается. H_1 – принимается при $\alpha = 0,01$: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя андрогинности превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

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

Таким образом, гипотеза исследования о том, что сформированность эмоциональной устойчивости подростков возможно уменьшит влияние агрессивной транспропаганды, если реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков, верна. Следовательно, цель нашего исследования достигнута, задачи решены в полном объеме, гипотеза в результате исследования доказана.

3.3 Внедрение результатов исследования в практику

Формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды проходило в семь этапов.

Первый этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды».

Цели:

1. Изучить литературу по теме научного исследования.

2. Поставить цели научного исследования.
3. Разработать этапы научного исследования.
4. Разработка программно-целевого комплекса.

Второй этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды».

Цели:

1. Выработать состояние готовности к освоению предмета научного исследования у администрации школы и руководителей метод объединений.
2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива образовательного учреждения.
3. Сформировать веру в свои силы по внедрению предмета научного исследования.

Третий этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды».

Цели:

1. Изучить необходимые материалы и документы по предмету научного исследования.
2. Изучить сущность предмета научного исследования.
3. Изучить методику внедрения темы научного исследования.

Четвертый этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды».

Цели:

1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы научного исследования.
2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.

3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

4. Проверить методику внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

Пятый этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды».

Цели:

1. Мобилизовать педагогический коллектив образовательного учреждения на внедрение инновационной программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

4. Освоить всем коллективом предмет внедрения (программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды).

Шестой этап: «Совершенствование работы над темой формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды».

Цели:

1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

Седьмой этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды».

Цели:

1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.
2. Осуществить наставничество над другими образовательными учреждениями, приступающими к внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.
3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в образовательное учреждение.
4. Сохранить и углубить традиции работы над темой ,сложившиеся на предыдущих этапах.

Выводы по 3 главе

Психолого-педагогическая программа направлена на формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды, посредством присвоения логического и понятийного уровня элементов эмоциональной устойчивости – знаний, умений и отношений, объясняющие наполнение всех компонентов эмоциональной устойчивости подростков; осознания подростками психологического пола, своих поло-ролевых функций и традиционных отношений между мужчиной и женщиной; нормализации уровня тревожности; проявления интереса и любознательности, повышения степени познавательной активности; развития внутреннего локуса контроля.

Методы и техники содержащиеся в программе предполагают совершенствование эмоционального состояния. Подростки научаются

конструктивному самоутверждению, снижают уровень тревожности, развивают доброжелательное поведение и отношение к другим людям. И как результат происходит формирование независимого взгляда на социальную действительность, развитие самопознания, понимание традиционных поло-ролевых связей и формирование духовно-нравственных семейных ценностей.

Занятия проводятся в групповой форме с элементами тренинга. При групповой работе учитываются возрастные и психологические особенности подростков.

После завершения экспериментальной работы, была проведена повторная диагностика, которая констатировала следующие результаты.

По методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А. Реана до проведения психолого-педагогической программы тенденция мотивации на успех была выявлена у 90% испытуемых (36 человек), тенденция мотивации на неудачу была выявлена у 10% испытуемых (4 человека). После проведения программы тенденция мотивации на успех была выявлена у 92,5% испытуемых (37 человек). Тенденция мотивации на неудачу выявлена у 7,5% испытуемых (3 человек). Это значит, что с тенденцией мотивации на удачу на одного подростка стала больше.

По «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром) до проведения психолого-педагогической программы у 85% испытуемых был выявлен низкий уровень интернальности (34 человека), у 10% испытуемых выявлен средний (норма) уровень интернальности (4 человека), у 5% испытуемых выявлен высокий уровень интернальности (2 человека), свидетельствующий об инфернальном типе контроля (УСК). После проведения программы низкий показатель интернальности был выявлен у 75% испытуемых (30 человек), у 20% испытуемых (8 человек) выявлен средний уровень интернальности, свидетельствующий о норме профиля субъективного локуса контроля. Высокий уровень интернальности до

проведения программы и после проведения программы проявляется у 5% испытуемых (2 человек). Это значит, что у 4 испытуемых после проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости низкий уровень интернальности переместился на средний (норма) уровень, то есть уровень интернальности у этих ребят повысился. Подростки стали более адекватно соотносить между своими действиями и возможностями в событиях собственной жизни, стали считать себя более способными ее контролировать, что свидетельствует о формировании у них интернального типа контроля.

По опроснику «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой до проведения психолого-педагогической программы у 22,5% испытуемых выявлен низкий общий уровень саморегуляции (9 человек), у 62,5% испытуемых выявлен средний уровень общей саморегуляции (25 человек), у 15% испытуемых выявлен высокий уровень общей саморегуляции (6 человек). После проведения программы у 17,5% испытуемых проявляется низкий уровень саморегуляции (7 человек), средний уровень общей саморегуляции был выявлен уже у 67,5% (27 человек). Высокий уровень саморегуляции остался также у 15% испытуемых (6 человек). Это значит, что у 2 испытуемых после проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости повысился уровень саморегуляции. Подростки стали более осознанно относиться к выдвижению собственных целей и путей их достижения. Наблюдается у них способность к такому стилю саморегуляции, при котором компенсируется влияние личностных особенностей, препятствующих достижению целей. Это значит, что чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем увереннее подростки чувствуют себя в не предвидимой ситуации. Тем ярче проявляется эмоциональная устойчивость в критических, эмоциогенных случаях.

По методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша до проведения психолого-педагогической программы у 47,5% испытуемых выявлен

нормальный уровень тревожности (19 человек), у 22,5% испытуемых выявлен несколько повышенный уровень тревожности (9 человек), у 5% испытуемых выявлен высокий уровень тревожности (2 человека), у 2,5% испытуемых выявлен очень высокий уровень тревожности (1 человек), у 22,5% испытуемых выявлен чрезмерно спокойный уровень тревожности (9 человек). Таким образом, до проведения программы был выявлен у 52,5% испытуемых (21 человек) повышенный уровень тревожности.

После проведения психолого-педагогической программы высокий и очень высокий уровень тревожности не был выявлен у подростков. Несколько повышенный уровень тревожности выявлен у 32,5% испытуемых (13 человек), у 15% испытуемых (6 человек) проявился чрезмерно спокойный уровень тревожности. Норму продемонстрировали 52,5% испытуемых (21 человек).

Следовательно у 3 испытуемых после проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости нормализовался уровень тревожности. У подростков отмечается инициативность и уверенность в себе, в незначительной степени фиксируются затруднения в общении. Это означает, что за счет развития уверенности в себе, возникает возможность повышения эмоциональной устойчивости подростков в неблагоприятных, стрессовых ситуациях.

Также после проведения психолого-педагогической программы были изменения в индексе показателя андрогинности (психологического пола подростков), характеризующийся как результат влияния агрессивной транспропаганды.

По методике «Полоролевой опросник» С. Бэм до и после проведения психолого-педагогической программы у 95% испытуемых фиксируется индекс андрогинности (38 человек), у 5% испытуемых показатель маскулинности (2 человека) и показатель феминности не выявлен у испытуемых. Обращаем внимание на то, что после проведения программы признаки андрогинности у подростков остались, но была зафиксирована

тенденция снижения показателя андрогинности. Это значит, что подростки после прохождения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости в условиях агрессивной транспропаганды, стали анализировать и сопоставлять соответствие своего поло-ролевого образа «Я» и традиционных поло-ролевых функций, присущих в традиционных российских духовно-нравственных ценностях и семейных ориентирах.

В процессе проведения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости, подростки присвоили системный уровень знаний, умений и отношений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости; осознали свою принадлежность к полу, поло-ролевые функции во взаимоотношении полов; научились нормализовать мышечное и эмоциональное напряжение, справляться со своей тревогой, что и повлияло на изменение результатов при повторной диагностики.

С целью подтверждения нашей гипотезы о том, что сформированность эмоциональной устойчивости подростков возможно уменьшит влияние агрессивной транспропаганды, если реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков, применили Т-критерий Вилкоксона по методике «Полоролевой опросник» С. Бэм.

При сопоставлении показателя психологического пола: андрогинностью (как результат влияния агрессивной транспропаганды) между результатами до и после проведения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды выяснили, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя андрогинности превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения. Это говорит о тенденции снижения показателя андрогинности. Хотя показатель андрогинности у подростков остался, но выраженность признака значительно снизился.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что сформированность эмоциональной устойчивости подростков возможно уменьшит влияние агрессивной транспропаганды, если реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков, верна. Следовательно, цель нашего исследования достигнута, задачи решены в полном объеме, гипотеза в результате исследования доказана.

Разработана технологическая карта внедрения по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Анализируя психолого-педагогическую литературу можно отметить, что эмоциональная устойчивость – это комплексное психологическое образование, становление которой происходит на протяжении всего жизненного пути. Высокая эмоциональная устойчивость обеспечивается не только индивидуальными особенностями личности, но и под воздействием социально-культурными и другими условиями окружающей среды и выступает в виде жизнестойкости личности, проявляющаяся в трудных жизненных ситуациях.

Эмоциональная устойчивость в подростковом возрасте отличается противоречивостью, неравномерностью и проявляется в ситуации взаимодействия с людьми, где раскрываются внутренние ресурсы эмоциональной регуляции. Сформированная эмоциональная устойчивость подростков подразумевает навык управления своим эмоциональным состоянием во время воздействия эмоционального давления, конструктивного взаимодействия с подростками и взрослыми людьми, умения саморегулирования своего поведенческого паттерна и психоэмоциональных реакций на внешний стимул, применение навыков рациональных установок. Формирование всех этих составляющих проходит развитие с опорой на потенциал личности подростка.

Разработана модель по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды, которая предполагает сформированность эмоциональной устойчивости подростков и возможно уменьшит влияние агрессивной транспропаганды.

Представлены блоки исследования: теоретический — для осуществления теоретического исследования эмоциональной устойчивости подростков; диагностический — для определения показателя эмоциональной устойчивости (ее компонентов: мотивационный, когнитивный, волевой, эмоциональный) и показателя психологического пола подростков (как результат влияния агрессивной транспропаганды); формирующий блок — для формирования эмоциональной устойчивости; аналитический блок — для подведения результатов формирующего блока и разработки технологической карты внедрения.

Эмпирическое исследование формирования эмоциональной устойчивости подростков проходило на базе «Центра профориентационной работы с учащимися образовательной муниципальной системы». В экспериментальном исследовании приняли участие ученики 8 – 9-х классов в количестве 40 человек.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

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

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

1) методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;

2) опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана;

3) «опросник уровня субъективного контроля» (УСК) (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндоном);

4) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;

5) методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша;

3. Математико-статистические методы: методы описательной статистики (вычисление среднего, стандартного отклонения), метод ранговой корреляции r_s - Спирмена и T- критерий Вилкоксона.

Констатирующий эксперимент осуществлялся с целью выявления показателя эмоциональной устойчивости (ее компонентов) у подростков и показателя психологического пола: андрогинностью (как результат влияния агрессивной транспропаганды). Исследование проводилось по пяти выше названным методикам.

По методике «Полоролевой опросник» С. Бэм у 95% испытуемых отмечается степень андрогинности (38 человек), у 5% испытуемых степень маскулинности (2 человека) и степень феминности не выявлена у испытуемых.

По методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А.Реана тенденция мотивации на успех была выявлена у 90% испытуемых (36 человек), тенденция мотивации на неудачу была выявлена у 10% испытуемых (4 человека).

По методике «Опросник уровня субъективного контроля» УСК в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндом у 85% испытуемых выявлен низкий уровень интернальности (34 человека), у 10% испытуемых выявлен средний (норма) уровень интернальности (4 человека), свидетельствующий о норме профиля субъективного локуса контроля. У 5% испытуемых выявлен высокий уровень интернальности (2 человека), свидетельствующий об инфернальном типе контроля (УСК).

По методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Морсановой у 22,5% испытуемых выявлен низкий общий уровень саморегуляции (9 человек), у 62,5% испытуемых выявлен средний уровень общей саморегуляции (25 человек), у 15% испытуемых выявлен высокий уровень общей саморегуляции (6 человек).

По методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша у 47,5% испытуемых выявлен нормальный уровень тревожности (19 человек), у 22,5% испытуемых выявлен несколько повышенный уровень тревожности (9 человек), у 5% испытуемых выявлен высокий уровень тревожности (2 человека), у 2,5% испытуемых выявлен очень высокий уровень

тревожности (1 человек), у 22,5% испытуемых выявлен чрезмерно спокойный уровень тревожности (9 человек).

С целью подтверждения нашей гипотезы о том, что андрогинность подростков коррелирует с уровнем тревожности, выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена.

Выяснили, что существует статистически значимая корреляционная обратная связь между показателем психологического пола: андрогинностью (как результат влияния агрессивной транспропаганды) и показателем тревожности подростков.

Таким образом, при исследовании психологического пола подростков и компонентов эмоциональной устойчивости выяснили, что 1) эмоциональная устойчивость подростков характеризуется когнитивным, эмоциональным, волевым и мотивационным структурными компонентами; 2) эмоциональная устойчивость подростков (ее эмоциональный компонент) коррелирует с психологическим полом: с андрогинностью (как результат агрессивной транспропаганды) и нуждается в реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков.

Программа направлена на формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды, посредством присвоения логического и понятийного уровня элементов эмоциональной устойчивости – знаний, умений и отношений, объясняющие наполнение всех компонентов эмоциональной устойчивости подростков; осознания подростками психологического пола, своих полоролевых функций и традиционных отношений между мужчиной и женщиной; нормализации уровня тревожности; проявления интереса и любознательности, повышения степени познавательной активности; развития внутреннего локуса контроля.

В данную программу вошли активные формы работы: лекционно-семинарские знания, творческие и дискуссионные виды работы с

подростками. В их числе также МАСПО – социально-психологический тренинг, в процессе которого решается проблема развития эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды.

При повторной диагностики выявились следующие результаты.

По методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А.Реана до проведения программы тенденция на удачу проявлялась у 90% испытуемых (36 человек). После проведения программы тенденция мотивации на успех была выявлена у 92,5% испытуемых (37 человек). Тенденция мотивации на неудачу была выявлена у 7,5% испытуемых (3 человека). Это значит, что с тенденцией мотивации на удачу на одного подростка стала больше.

По методике «Опросник уровня субъективного контроля» УСК в адаптации Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром до проведения программы у 85% испытуемых выявлен низкий уровень интернальности (34 человека), что свидетельствовало об экстернальном типе УСК, у 10% испытуемых был средний уровень интернальности (4 человека).

После проведения программы низкий показатель интернальности был выявлен у 75% испытуемых (30 человек), у 20% испытуемых (8 человек) выявлен средний уровень интернальности, свидетельствующий о норме профиля субъективного локуса контроля.

Высокий уровень интернальности до проведения программы и после проведения программы проявляется у 5% испытуемых (2 человека). Это значит, что подростки стали более адекватно соизмерять между своими действиями и возможностями в событиях своей жизни, считают способными себя контролировать, что свидетельствует о формировании интернального типа контроля (УСК).

По методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой до проведения программы у 22,5% испытуемых выявлен низкий общий уровень саморегуляции (9 человек), у 62,5% испытуемых выявлен средний уровень общей саморегуляции (25 человек), у 15% испытуемых выявлен

высокий уровень общей саморегуляции (6 человек). После проведения программы у 17,5% испытуемых проявляется низкий уровень саморегуляции (7 человек), средний уровень общей саморегуляции был выявлен уже у 67,5% (27 человек). Высокий уровень саморегуляции остался также у 15% испытуемых (6 человек). Это значит, что у 2 испытуемых после проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости повысился уровень саморегуляции. Подростки стали более осознанно относиться к выдвижению собственных целей и путей их достижения.

По методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша до проведения программы у 47,5% испытуемых выявлен нормальный уровень тревожности (19 человек), у 22,5% испытуемых выявлен несколько повышенный уровень тревожности (9 человек), у 5% испытуемых выявлен высокий уровень тревожности (2 человека), у 2,5% испытуемых выявлен очень высокий уровень тревожности (1 человек), у 22,5% испытуемых выявлен чрезмерно спокойный уровень тревожности (9 человек). Таким образом, до проведения программы был выявлен у 52,5% испытуемых (21 человек) повышенный уровень тревожности.

После проведения психолого-педагогической программы высокий и очень высокий уровень тревожности не был выявлен у подростков, несколько повышенный уровень тревожности выявлен у 32,5% испытуемых (13 человек), у 15% испытуемых (6 человек) проявился чрезмерно спокойный уровень тревожности, норму продемонстрировали 52,5% испытуемых (21 человек).

Это значит, что у 3 испытуемых после проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости нормализовался уровень тревожности. У подростков отмечается инициативность и уверенность.

По методике «Полоролевой опросник» С. Бэм до проведения программы 95% испытуемых отмечается степень андрогинности (38 человек), у 5% испытуемых степень маскулинности (2 человека), степень

феминности не выявлена. После проведения программы показатель андрогинности у подростков остался, но была зафиксирована тенденция снижения показателя. Это значит, что подростки после прохождения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости в условиях агрессивной транспропаганды, стали анализировать и сопоставлять соответствие своего поло-ролевого образа «Я» и традиционных поло-ролевых функций, присущих в традиционных российских духовно-нравственных ценностях и семейных ориентирах.

В процессе проведения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды, дети научились осознавать свою принадлежности к полу как поло-ролевою функцию во взаимоотношении полов, в снижении тревожности, обучились нормализовать мышечное и эмоциональное напряжение, присвоили навыки связи с культурой, традициями и семейными ценностями (то есть произошли качественные изменения, происходящие внутри), что и повлияло на изменение результата при повторной диагностики.

С целью проверки нашей гипотезы о том, что сформированность эмоциональной устойчивости подростков возможно уменьшит влияние агрессивной транспропаганды, если реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков, мы применили Т-критерий Вилкоксона по методике С. Бэм «Полоролевой опросник».

При сопоставлении показателя застенчивости между результатами до и после психолого-педагогической работы по формированию эмоциональной устойчивости подростков выяснили, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя андрогинности превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения. Это говорит о тенденции снижения показателя андрогинности.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что сформированность эмоциональной устойчивости подростков возможно уменьшит влияние агрессивной транспропаганды, если реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков, верна. Следовательно, цель нашего исследования достигнута, задачи решены в полном объеме, гипотеза в результате исследования доказана.

Разработана технологическая карта внедрения по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды. Составленная и реализованная данная психолого-педагогическая программа представлена как «зона ближайшего развития» подростков. Важно отметить, что необходима разработка следующих инвариантных и вариативных целевых программ коррекции семейных взаимоотношений подростков, которые должны быть преемственными и соответствовать основным потребностям развития других возрастных периодов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айгумова З. И. Исследование эмоциональной устойчивости подростков в контексте детско-родительских отношений: Научная статья по специальности «Психологические науки» / З. А. Айгумова, К. И. Идрисова // Проблемы современного образования, 2017. – № 5. – С. 53–63. – URL: <http://www.pmedu.ru> (дата обращения 18.01.23).
2. Алеева Ю. В. Социально-педагогическая деятельность по формированию эмоционально-волевой устойчивости подростков / Ю. В. Алеева, А. С. Андриенко // Современные научные исследования и разработки, 2016. – № 6(6). – С. 146–147. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27385691> (дата обращения 12.02.23). – Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.
3. Асророва О. Х. Формирование эмоциональной устойчивости у подростков / О. Х. Асророва, Л. Р. Салаватурина // Инновационное образование глазами современной молодежи. Материалы VI Международной научно-практической конференции, 2021. – С. 111 – 112. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47472616> (дата обращения 12.02.23). – Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.
4. Ашихмина О. А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации: дисс. канд. психолог. наук : 19.00.13 / Ашихмина Ольга Анатольевна ; науч. рук. И. В. Вачков ; МГППИ. – Москва, 2016. – 219 с.
5. Болшунова Н. Я. Кризис детства или кризис взрослости: проблема отношений детского и взрослого общества в современном мире / Н. Я. Болшунова // Развитие человека в современном мире, 2019. – № 1. — С. 7–17. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37522929> (дата обращения 12.02.23). – Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.
6. Бондарева М. Ю. Субъективное переживание эмоционального благополучия подростка, воспитывающихся в разных социально-

психологических условиях / М. Ю. Бондарева, Е. Н. Ткач, В. А. Кузнецов / Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология, 2017. – № 45. – С. 83–91. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29369159> (дата обращения 22.02.23). – Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.

7. Векшина О. А. Гендерные различия в проявлении эмоциональной устойчивости подростков / О. А. Векшина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2013. – № 12-2. – С. 44–51. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21670042> (дата обращения 22.02.23). – Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.

8. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Москва : Издательский центр Академия, 2018. – 352 с.

9. Гаджиева А. Ш. Вопросы эмоциональной устойчивости в условиях информационного давления / А. Ш. Гаджиева // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки, 2021. – № 4 (58). – С. 181–186. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47499935> (дата обращения 12.02.23). – Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.

10. Гензе Е. В. Особенности эмоционального интеллекта подростков / Е. В. Гензе // Вестник Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева, 2015. – № 4 (29). – С. 29–33. – URI: <http://repository.nkzu.kz/id/eprint/6318>. (дата обращения 23.02.23).

11. Геодакян В. А. Куда и зачем прыгают гены? Номадическая теория половых генов / В. А. Геодакян, ред. С. В. Геодакян. Москва : Апрель, 2018. – 160 с.

12. Давидонис М. А. Гендерный аспект формирования межличностных отношений младших школьников во внеурочной

деятельности / М. А. Давидонис, Е. Г. Изотова // Инновационный потенциал молодёжи. Сборник статей открытого университетского конкурсного отбора инновационных проектов молодых учёных по приоритетным направлениям науки и техники, 2017. – С. 179–190. – URI: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35023852> (дата обращения 18.02.23). – Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.

13. Дементьева Л. А. Эмоциональная лабильность у подростков: психосоциальные нарушения и пути их преодоления / Л. А. Дементьева // Современная терапия в психиатрии и неврологии. – Москва : ФГБНУ Научный центр психического здоровья, 2019. – №2. – С. 12–16. – URI: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39251390> (дата обращения 14.02.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.

14. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности: Монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Изд-во Перо, 2014. – 173 с.

15. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе: монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Изд-во Перо, 2015. – 200 с.

16. Долгова В. И. Работа психолога с родителями. Работа с семьей Психолого-педагогическое сопровождение. Детско-родительские отношения: Монография // В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева, О. А. Шумакова. – Москва : Буки Веди, 2012. – 152 с.

17. Долгова В. И. Управление инновационными процессами в образовании: сущность, закономерности и тенденции: Монография // В. И. Долгова, В. А. Ткаченко. – Наука и бизнес: пути развития. – 2012. – № 7(13). – С. 17–22.

18. Дубровина И. В. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан; под ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Издательский центр «Академия», 2019. – 464 с.

19. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии, – 2019. – №1. – С. 106–112.
20. Дьячук А. А. Особенности эмоционального интеллекта подростков с различным социометрическим статусом / А. А. Дьячук, И. В. Петрулевич // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2019. – № 50 (4). – С. 154–162. – URL: <https://doi.org/https://doi.org/10.25146/1995-0861-2019-50-4-171> (дата обращения 11.03.23).
21. Еремина Е. С. Эмоциональная устойчивость как фактор успешной учебной деятельности в подростковом возрасте / Е. С. Еремина, Р. К. Карнеев // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития. – 2020. – С. 112–119. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44358245> (дата обращения 13.03.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
22. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2015. – 208 с.
23. Каргин М. И. Изучение эмоциональной устойчивости у подростков / М. И. Каргин, А. А. Тишкина // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2019. – № 1. – С. 186–190. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42356365> (дата обращения 19.03.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
24. Карпенко Л. А. История психологии в лицах : персоналии / Л. А. Карпенко. – Екатеринбург : Изд-во ГИПП Урал. Рабочий, 2017. – 783 с.
25. Клецина И. С. Гендерные нормы как социально-психологический феномен / И. С. Клецина, Е. В. Иоффе. – Москва : Изд-во Проспект, 2019. – 144 с.

26. Кон И. С. Сексуальная культура в России / И. С. Кон. – Москва : Изд-во АСТ, 2018. – 464 с.
27. Конеева Е. В. Проблемы психолого-социальной реабилитации подростков на основе оптимизации эмоциональной устойчивости / Е. В. Конеева, Т. И. Коток // Человеческий капитал. – 2019. – № 6-2 (126). – С. 282–288. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38519247>. – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
28. Кудашкина О. В. Развитие эмоциональной устойчивости подростков средствами психологического тренинга / О. В. Кудашкина, О. В. Фадеева, С. В. Тарасова // Казанский педагогический журнал. – 2022. – С. 178–184. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49820091> (дата обращения 22.02.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
29. Кудинов С. И. Полисистемный подход исследования самореализации личности / С. И. Кудинов // Сибирский педагогический журнал. – 2017. – №3 – С. 337–346.
30. Кудинов С. И. Психологическая устойчивость личности как основа самореализации субъекта / С. И. Кудинов, С. М. Хаммад // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2015. – №1 – С. 26–30.
31. Куликов Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Леонид Куликов. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2015. – 464 с.
32. Курышова Л. А. Эмоциональная устойчивость, как важная составляющая психологической компетентности / Л. А. Курышова // Молодой ученый. – 2020. – № 27(317). – С. 352–355. – URL: https://www.b17.ru/article/имочиналнауа_устоичивост (дата обращения 15.03.23).
33. Кучма В. Р. Основные подходы поведенческих рисков, опасных для здоровья / В. Р. Кучма, С. Б. Соколова // Анализ риска здоровья. – 2019. – №2. – С. 4–13. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38471569> (дата обращения 18.03.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.

34. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Изд-во Академия 6 переезд, 2015. – 346 с.
35. Лысенко Н. Е. Полоролевые различия регуляции эмоциональных реакций при предъявлении текстов с агрессивным содержанием / Н. Е. Лысенко, Д. М. Давыдов // Физиология человека. – 2012. – Т. 38. – № 4. – С. 26–29. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17845643> (дата обращения 22.02.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
36. Миронова И. Д. Формирование эмоциональной устойчивости у подростков в процессе обучения в школе / И. Д. Миронова, Л. Р. Салаватулина // Сборник трудов всероссийской студенческой конференции «Актуальные проблемы образования: позиция молодых». – Челябинск, 2020. – С. 38–40. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49376658> (дата обращения 12.03.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
37. Моросанова В. И. От субъекта и личности к индивидуальной саморегуляции поведения / В. И. Моросанова // Изд-во ПИ РАО. – СевКавГТУ, 2017. – С. 120–137.
38. Прайзендорф Е. С. Половая идентичность девочек и мальчиков младшего подросткового возраста / Е. С. Прайзендорф // Педагогика и просвещение. – Барнаул, 2022. – № 2. – С. 116–133. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48844967> (дата обращения 12.02.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
39. Прайзендорф Е. С. Представление о семейных ролях в контексте формирования гендерной идентичности / Е. С. Прайзендорф, Е. А. Чижова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры спорта. – Барнаул, 2019. – №5 (16). – С. 33–41. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41720962> (дата обращения 23.03.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.

40. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Изд-во «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – 416 с.

41. Ребрилова Е. С. Качественные и количественные методы в психологических исследованиях: учебное пособие / Е. С. Ребрилова. – Тверь: Твер. гос. Ун-т, 2018. – 136 с.

42. Савченков А. В. Эмоциональная устойчивость личности будущего педагога как социально-психологический фактор формирования профессиональной идентичности / А. В. Савченков, И. В. Забродина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Челябинск. – 2017. – № 8. – С. 142–146.

43. Салеева О. О. Эмоциональная устойчивость как показатель психологического здоровья будущего учителя / О. О. Салеева // Молодой ученый. – 2020. – № 27 (317). – С. 154–157. – URL: <https://moluch.ru/archive/317/71826/>.

44. Словарь. Большой толковый психологический словарь / пер. с англ. А. Ребер. – Москва: Изд-во Вече: АСТ, 2003. – 591 с. – URL: <https://search.rsl.ru> > record (дата обращения 25.02.23).

45. Словарь синонимов русского языка. Справочное издание / под ред. А. П. Евгеньевой. – Москва : Астрель: АСТ, 2003. – 681 с.

46. Словарь-минимум англо-русских психологических терминов для чтения текстов по специальности / сост.: Е. В. Докучаева, Л. М. Лукина. – Бишкек : Изд-во КРСУ, 2015. – 76 с.

47. Стародубцева В. П. Эмоциональная устойчивость как основной содержательный компонент социальной устойчивости студенческой молодежи / В. П. Стародубцева, С. Г. Максимова // Инновационный потенциал молодежи: социальная, экологическая и экономическая устойчивость / Материалы Международной молодежной научно-исследовательской конференции. – Барнаул, 2018. – С. 236–239. – URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=37616256> (дата обращения 27.02.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.

48. Симановский А. Э. Восприятие детьми с нарушениями интеллекта гендерного взаимодействия / А. Э. Симановский, С. Н. Воронина, М. И. Климычева, Н. С. Сиротина // Ярославский педагогический вестник. – 2018. – № 6. – С. 195–201.

49. Телепова Н. Н. Исследование родительских предпочтений в воспитании мальчиков и девочек / Н. Н. Телепова, М. Н. Телепов // Вектор науки Тольятинского государственного университета. – 2019. – № 3(38). – С. 47–53. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41151751> (дата обращения 27.02.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.

50. Телепов М. Н. Аспекты отношений / М. Н. Телепов, Н. Н. Телепова. – Самара: Изд-во Асгард, 2019. – 231 с.

51. Терешко А. В. Гендерные особенности агрессивного поведения у современных подростков / А.В. Терешко // Тенденция развития науки и образования. – 2020. – № 60 – 20. – С. 62–65. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43180136> (дата обращения 27.02.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.

52. Третьякова М. В. Половозрастные особенности акцентуаций характера и агрессивного поведения подростков как компоненты безопасности личности / М. В. Третьякова // Вестник Прикамского социального института. – 2019. – № 1(82). – С. 138–149. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38230639> (дата обращения 26.03.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.

53. Черникова О. А. Активная самореализация эмоциональных состояний спортсмена / О. А. Черникова. – Москва : Физкультура и спорт, 2017. – 47 с.

54. Чижова К. И. Психологическая сущность эмоциональной сферы личности / К. И. Чижова // Вестник экономической интеграции. – 2014. – № 1. – С. 166–172.

55. Узнадзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки / Д. Н. Узнадзе. – Тбилиси: Изд-во АНГрССР, 4-е переизд., 2017. – 381 с.
56. Устинова Л. Ю. Методы интегративной арт-терапии в формировании эмоциональной устойчивости у подростков с высокой тревожностью / Л. Ю. Устинова // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2021. – № 2 (42). – С. 254–261. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46582502> (дата обращения 14.03.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
57. Финенко А. В. Формирование Навыков эмоциональной устойчивости и психологической самозащиты у подростков / А. В. Финенко, В. А. Черников // Студенческий форум. – Волгоград, 2022. – № 14-1 (193). – С. 46–47. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48448095> (дата обращения 07.03.23). – Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
58. Харламенкова Н. Е. Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Н. Е. Харламенкова, М. И. Воловикова, Н. Г. Артемцева. – Москва: Институт психологии РАН, 2016. – 448 с.
59. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.
60. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон – Москва: Изд-во «Прогресс», 3 переизд., 2018. – 344 с.
61. Bem S. The measurement of psychological androgyny / S. Bem // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1974. – Vol. 42. – № 2. – P. 155 – 162.
62. Parlee M. The sexes under Scrutiny: from old biases to new theories / M. Parlee // Psychology today. – 1978. – № 11. – P. 62 – 69.
63. Jushua A. Copel. Obstetric imaging: Fetal Diagnosis and Care / A. Jushua // Corpus Collosum. – Philadelphia: Elsevier, 2018. – 180 p.

64. Qianwen L. Associations between parental emotional warmth, parental attachment, peer attachment, and adolescents' character strengths / L. Qianwen, W. Zhenghong // *Children and Youth Services Review*. – 2021. – № 120. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105765>
65. Mengyun W. Childhood emotional neglect and problematic social media use among Chinese adolescents: A moderated mediation model / W. Mengyun, H. Ning, L. Jiahao // *Addictive Behaviors*. – 2022. – № 131. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107309>
66. Ugo Pace G. Negative eating attitudes and behaviors among adolescents: The role of parental control and perceived peer support / Pace G. Ugo // *Appetite*. – 2018. – № 121. – P. 77–82. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.001>
67. Kwok S. Childhood emotional abuse and adolescent flourishing: A moderated mediation model of self-compassion and curiosity / S. Kwok, M. Gu, K. Kwok // *Child Abuse & Neglect*. – 2022. – № 129. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105629>
68. He D. Parental conflict and social networking sites addiction in Chinese adolescents: The multiple mediating role of core self-evaluation and loneliness / D. He, Q. Liu, X. Shen // *Children and Youth Services Review*. – 2020. – № 120. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105774>
69. Liu Q. Parental technoference and smartphone addiction in Chinese adolescents: The mediating role of social sensitivity and loneliness / Q. Liu, J. Wu, W. Wang // *Children and Youth Services Review*. – 2020. – № 118. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105434>
70. Aboobaker S. Predictors of emotional and behavioral problems among Indian adolescents: A clinic-based study / S. Aboobaker, K. Jangam, J. Amrutha // *Asian Journal of Psychiatry*. – 2019. – № 39. – P. 104–109. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.12.002>
71. Ye Z. A latent transition analysis of longitudinal stability of peer victimization experiences among Chinese adolescents / Z. Ye, S. E. Harrison, D.

Lin // Child Abuse & Neglect. – 2022. – № 126. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105522>

72. Musetti A. Linking childhood emotional neglect to adolescents' parent-related loneliness: Self-other differentiation and emotional detachment from parents as mediators / A. Musetti, V. Grazia, P. Corsano // Child Abuse & Neglect. – 2021. – № 122. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105338>

73. Kwok S. A longitudinal study on the relationship among childhood emotional abuse, gratitude, and suicidal ideation of Chinese adolescents / S. Kwok, M. Gu, A. Cheung // Child Abuse & Neglect. – 2019. – № 94. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521341930208X>

74. Vries E. Fathers, faith, and family gender messages: Are religiosity and gender talk related to children's gender attitudes and preferences? / E. Vries, L. Pol, J. Mesman // Early Childhood Research Quarterly. – 2021. – №59. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885200621001204>

75. Chumakova M. Executive functions as self-reported on the BRIEF scales in *adolescents* and adults with and without a history of institutionalized rearing in Russia / M. Chumakova, D. Momotenko, E. Grigorenko // [Cognitive Development](#). – 2022. – № 64. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885201422001095>

76. Lienhart N. Perceived parental behaviours and motivational processes among adolescent athletes in intensive training centres: A profile approach / N. Lienhart, V. Nicaise, E. Guillet-Descas // Psychology of Sport and Exercise. – 2020. – № 49. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029219303565>

77. Cella S. Risk factors for binge eating severity among adolescent girls and boys. A structural equation modeling approach / S. Cella, A. Cipriano, P. Cotrufo // Appetite. – 2021. – № 169. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321007327>

78. Heel M. Investigating the interplay between adolescent personality, parental control, and externalizing problem behavior across adolescence / M.

Heel, P. Bijttebier, K. Leeuwen // *Journal of Research in Personality*. – 2019. – № 81. – P. 176–186. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656619300613>

79. Rogers A. Masculine gender-role adherence indicates conflict resolution patterns in heterosexual adolescent couples: A dyadic, observational study / A. Rogers, T. Ha, C. Thomas // *Journal of Adolescence*. – 2020. – №79. – P. 112–121. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014019712030004X>

80. Cénat J. Prevalence and factors related to dating violence victimization and perpetration among a representative sample of adolescents and young adults in Haiti / J. Cénat, J. Mukunzi, M. Héber // *Child Abuse & Neglect*. – 2022. – № 128. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521342200117X>

81. Kaferly J. Transmission of Intergenerational Parenting Attitudes and Natural Mentorship: Associations Within the LONGSCAN population / J. Kaferly, A. Furniss, M. Allison // *Child Abuse & Neglect*. – 2020. – № 108. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213420303173>

82. Butterfield R. The role of neural self-referential processes underlying self-concept in adolescent depression: A comprehensive review and proposed neurobehavioral model / R. Butterfield, M. Grad-Freilich, J. Silk // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. – 2023. – № 101. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521342030003X>

83. Aloba O. Childhood Trauma Questionnaire-Short Form (CTQ-SF): Dimensionality, validity, reliability and gender invariance among Nigerian adolescents / O. Aloba, T. Opakunle, O. Ogunrinu // *Child Abuse & Neglect*. – 2020. – № 101. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521342030003X>

84. Romito M. Exploring transgender adolescents' body image concerns and disordered eating: Semi-structured interviews with nine gender minority youth / M. Romito, R. Salk, S. Choukas-Bradley // *Body Image*. –

2021. – № 37. – P.50–62. – URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144521000085>

85. Corley A. Caregiver and family-focused interventions for early adolescents affected by armed conflict: A narrative review / A. Corley, K. Geiger, N. Glass // *Children and Youth Services Review*. – 2022. – № 134. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740921004370>

86. Copp J. Household member arrest and adolescent externalizing behaviors: The roles of family and peer climates / J. Copp, E. Johnson, J. Bolland // *Children and Youth Services Review*. – 2021. – № 129. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740921002838>

87. Schudlich T. Infants' emotional security: The confluence of parental depression, Interparental conflict, and parenting / T. Schudlich, N. Jessica, A. Rishor // *Journal of Applied Developmental Psychology*. – 2019. – № 63. – P. 42–53. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019339731830159X>

88. Yang J. Li S. Longitudinal associations among peer pressure, moral disengagement and cyberbullying perpetration in adolescents / J. Li S. Yang, X. Wang // *Computers in Human Behavior*. – 2022. – № 137. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222002424>

89. Beelmann A. Parent training programs for preventing and treating antisocial behavior in children and adolescents: A comprehensive meta-analysis of international studies / A. Beelmann, L. Arnold, J. Hercher // *Aggression and Violent Behavior*. – 2022. – № 195. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886922001866>

90. Allen M. Parent personality traits and adolescent sexual behaviour: Cross-sectional findings from the Longitudinal Study of Australian Children / M. Allen, S. Laborde // *Personality and Individual Differences*. – 2022. – № 68. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1359178922000799>.

91. Jackson D. Low self-control and the adolescent police stop: Intrusiveness, emotional response, and psychological well-being / D. Jackson, A.

Testa, M. Vaughn // Journal of Criminal Justice. – 2019. – № 66. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047235219303241>.

92. Wang P. Reciprocal associations between shyness, depression, and Internet gaming disorder among Chinese adolescents: A cross-lagged panel study / P. Wang, R. Pan, J. Wang // Addictive Behaviors. – 2022. – № 129. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460322000223>.

93. Lan X. Disengaged and highly harsh? Perceived parenting profiles, narcissism, and loneliness among *adolescents* from divorced families / X. Lan // Personality and Individual Differences. – 2020. – № 171. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886920306577>.

94. Wells K. Time attitudes predict changes in adolescent self-efficacy: A 24-month latent transition mover-stayer analysis / K. Wells, M. McKay, F. Worrell // Journal of Adolescence. – 2018. – № 62. – P. 27–37. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197117301598>

95. Sanghvi D. Trait self-acceptance mediates *parental* childhood abuse predicting depression and anxiety symptoms in adulthood / D. Sanghvi, N. Zainal, M. Newman // Journal of Anxiety Disorders. – 2023. – № 94. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618523000117>.

96. Liu X. The longitudinal relationship between sleep problems and school burnout in adolescents: A cross-lagged panel analysis / X. Liu, L. Zhang, Y. Liang // Journal of Adolescence. – 2021. – № 88. – P. 14–24. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197121000191>.

97. Vijayakumar N. A systematic review into the role of pubertal timing and the social environment in adolescent mental health problems / N. Vijayakumar, S. Whittle // Clinical Psychology Review. – 2023. – № 102. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735823000405>.

98. Qi W. Harsh parenting and child aggression: Child moral disengagement as the mediator and negative parental attribution as the moderator / W. Qi // Child Abuse & Neglect. – 2019. – № 91. – P. 12–22. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521341930064X>

99. Zhu N. An evolutionary life history explanation of sexism and gender inequality / N. Zhu, L. Chang // *Personality and Individual Differences*. – 2020. – № 157. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886919307457>.

100. Offiong A. "I can try and plan, but still get pregnant": The complexity of pregnancy intentions and reproductive health decision-making for adolescents / A. Offiong, T. Powell, A. Marcell // *Journal of Adolescence*. – 2021. – № 90. – P. 1–10. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197121000683>.

101. Carbonneau R. Academic Achievement in Grades 1 to 6: Association with Child, Parental and Socio-Familial Characteristics 5 Months After Birth / R. Carbonneau, R. Tremblay, S. Côté // *Early Childhood Research Quarterly*. – 2022. – № 62. – P. 304–314. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885200622001028>.

102. Kelemen D. Don't bug me!: The role of names, functions, and feelings in shaping children's and adults' conservation *attitudes* about unappealing species / D. Kelemen, S. Brown, L. Pizza // *Journal of Environmental Psychology*. – 2023. – № 87. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494423000385> .

103. Santos A. A systematic review of the association between social and emotional competencies and student engagement in youth / A. Santos, C. Simões, P. Arriaga // *Educational Research Review*. – 2023. – № 39. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X23000283>.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики БЛАНК ОПРОСНИКА

Таблица 1.1 – бланк опросника диагностики по методике С. Бэм «Полоролевой опросник»

1	Вера в себя.		31	Быстрота в принятии решений.		
2	Умение уступать.		32	Сострадание.		
3	Способность помочь.		33	Искренность.		
4	Склонность защищать свои взгляды.		34	Самодостаточность полагание на себя		
5	Жизнерадостность.		35	Способность утешить.		
6	Угрюмость.		36	Тщеславие.		
7	Независимость.		37	Властность.		
8	Застенчивость.		38	Тихий голос.		
9	Совестливость.		39	Привлекательность.		
10	Атлетичность.		40	Мужественность.		
11	Нежность.		41	Теплота, сердечность.		
12	Театральность.		42	Торжественность, важность.		
13	13. Напористость.		43	Собственная позиция.		
14	Падкость на лесть.		44	Мягкость.		
15	Удачливость.		45	Умение дружить.		
16	Сильная личность.		46	Агрессивность.		
17	Преданность.		47	Доверчивость.		
18	Непредсказуемость.		48	Малорезультативность.		
19	Сила.		49	Склонность вести за собой.		
20	Женственность.		50	Инфантильность.		
21	Надежность.		51	Адаптивность, приспособляемость		
22	Аналитичность.		52	Индивидуализм.		
23	Умение сочувствовать.		53	Нелюбовь ругательств.		
24	Ревнивость.		54	Несистематичность.		
25	Способность к лидерству.		55	Дух соревнования.		
26	Забота о людях.		56	Любовь к детям.		
27	Прямота, правдивость.		57	Тактичность.		
28	Склонность к риску.		58	Амбициозность, честолюбие.		
29	Понимание других.		59	Спокойствие.		
30	Скрытность.		60	Традиционность, условности		

Методика «Полоролевой опросник» С. Бэм

Цель: выявление психологического пола.

Авторы: опросник разработан Сандрой Бем (Sandra L. Bem, 1974).

Предмет диагностики: данный опросник используется для диагностики психологического пола и определяет степень андрогинности, маскулинности и феминности- личности, позволяет определить тип личности: маскулинный, феминный, андрогинный.

Контингент испытуемых: подростки.

Компетентность исполнителя: практический психолог с базовой психологической подготовкой, практический психолог без базовой психологической подготовки.

Методическая разработанность: данные о валидности и надежности методики отсутствуют.

Комплектность, состав методики: опросник содержит 60 утверждений. Методика включает в себя инструкцию, бланк для ответов, рекомендации по обработке и интерпретации результатов.

Теоретическое основание: теоретической базой данной методики является концепция андрогинии С. Бем. Андрогиния, определяемая как сочетание традиционно женских и мужских черт, является значимой психологической характеристикой человека, определяющей его способность варьировать поведение в зависимости от ситуации; способствует достижению успехов в различных сферах жизнедеятельности.

Важность концепции андрогинии заключается в том, что она дает возможность осознания одинаковой привлекательности качеств, традиционно считающихся женскими и мужскими. Это особенно важно в свете того, что мужские качества представляются как более нормативные и желательные.

Тип методики: является стандартизированным самоотчетом. Может применяться и в форме экспертного рейтинга.

Методические пояснения: на каждое из 60 утверждений испытуемый отвечает «да» или «нет», оценивая тем самым наличие или отсутствие у себя названных качеств. Если опросник применяется в форме экспертной оценки, то в таком случае оценка испытуемого по представленным качествам осуществляется компетентными экспертами – людьми, хорошо знающими испытуемого (муж, жена, родители).

Инструкция: оцените наличие (или отсутствие) у себя названных ниже качеств. Можно отвечать только «да» или «нет».

БЛАНК ОПРОСНИКА

Таблица 1.2 – бланк опросника диагностики по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А. А. Реана

1	Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.		
2	В деятельности активен.		
3	Склонен к проявлению инициативности.		
4	При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.		
5	Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.		
6	При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.		
7	При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.		
8	Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.		
9	При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.		
10	Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.		
11	Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.		
12	Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.		
13	Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.		
14	Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.		
15	В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.		
16	При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.		
17	Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.		
18	При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.		

19	В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.		
20	Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.		

Цель: выявление уровня мотивации на успех подростков.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели. целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере. ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл.

Подсчитывается общее количество набранных баллов. Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

БЛАНК ОПРОСНИКА

Таблица 1.3 – бланк опросника диагностики по методике «Опросник уровня субъективного контроля» УСК (адаптирована Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром)

1	-3	-2	-1	1	2	3	12	-3	-2	-1	1	2	3	2	-3	-2	-1	1	2	3	34	-3	-2	-1	1	2	3
2	3	2	1	1	2	3	13	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	35	3	2	1	1	2	3
3	3	2	1	1	2	3	14	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	36	3	2	1	1	2	3
4	3	2	1	1	2	3	15	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	37	3	2	1	1	2	3
5	3	2	1	1	2	3	16	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	38	3	2	1	1	2	3
6	3	2	1	1	2	3	17	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	39	3	2	1	1	2	3
7	3	2	1	1	2	3	18	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	40	3	2	1	1	2	3
8	3	2	1	1	2	3	19	3	2	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	3	41	3	2	1	1	2	3
9	3	2	1	1	2	3	20	3	2	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	3	42	3	2	1	1	2	3
10	3	2	1	1	2	3	21	3	2	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	3	43	3	2	1	1	2	3
11	3	2	1	1	2	3	22	3	2	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	3	44	3	2	1	1	2	3

- 3 – не согласен полностью

- 2 – не согласен частично

-1 – скорее не согласен, чем согласен

+ 1 – скорее согласен, чем не согласен

+ 2 – согласен частично

+ 3 – согласен полностью

Текст методики «Опросник уровня субъективного контроля» (УСК)
(адаптирована Е.Ф. Бажиним, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром)

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного обстоятельства, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия чтобы завоевать симпатию других людей
7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние – влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролируются действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе чаще зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, я в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случаи или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семенных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моей болезни или болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто думаю, я ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по воспитанию детей часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего были виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая/ везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого либо, зависит счастье моей семьи

37. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. Жалко, что заслуги человека остаются непризнанными, несмотря на старания

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Методика «Опросник уровня субъективного контроля» (УСК)
(адаптирована Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром)

Автор: опросник Уровня субъективного контроля (УСК) разработан на основе шкалы Дж. Роттера в НИИ им. Бехтерева и опубликован Е.Ф. Бажиным с соавторами в 1984г.

Цель: выявление общего уровня субъективного контроля.

Предмет диагностики: данный опросник используется для диагностики интернальности – экстернальности, т.е. степени готовности человека брать на себя ответственность за то, что происходит с ним вокруг него.

Контингент испытуемых: подростки.

Компетентность исполнителя: практический психолог с базовой психологической подготовкой, практический психолог без базовой психологической подготовки.

Методическая разработанность: методика адаптирована сотрудниками лаборатории клинической психологии Института им. Бехтерева (апробация проводилась на подростках 13–18 лет в России).

Комплектность, состав методики: опросник содержит 44 утверждения. На первом этапе распределение сырых баллов проводится по 7 шкалам. Второй этап состоит в переводе «сырых» баллов в стены (т.е. стандартные оценки). Стены представлены в 10-бальной шкале и дают возможность сравнить результаты различных исследований.

Тип методики: является стандартизированным самоотчетом.

Теоретическое основание: в основу определения УСК личности положены 2 предпосылки:

1. Люди различаются между собой по тому, как и где они локализируют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интервальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом

действия внешних сил – случая, других людей и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интервальному типу.

2. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач и в сфере достижений, причем это в равной степени касается различных областей социальной жизни.

Методические пояснения: выделение личностной характеристики, описывающей то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, а в какой - пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств, обосновано существующими эмпирическими исследованиями.

Исследования показали, что самооценка человека зависит от его типа субъективного контроля. Люди с низким общим уровнем субъективного контроля (экстерналы) характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суевливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных раздражительных.

Люди с высоким уровнем субъективного контроля (интерналы) считают себя, наоборот, добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми.

Шкала 6 интернальности - в области межличностных отношений (Им)

Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию и т. д. Низкий показатель, напротив, указывает на то, что он не считает себя способным активно формировать

свой круг общения и склонен считать свои отношения результатом действия своих партнеров.

Это подтверждает гипотезу о том, что уровень субъективного контроля связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с его самоуважением и социальной зрелостью.

БЛАНК ОПРОСНИКА

Таблица 1.4 – бланк опросника диагностики по методике «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой

Утверждения	Верно	Пожалуй верно	Пожалуй неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза Выслушай совет, но сделай по-своему				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем				

	· будущем.				
16	В новой одежде часто ощущаю себя · неловко.				
17	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных · покупок.				
18	Избегаю риска, плохо справляюсь с · неожиданными ситуациями				
19	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то · будущее кажется мне мрачным.				
20	Всегда стараюсь продумать способы · достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21	Предпочитаю сохранять независимость · даже от близких людей				
22	Мои планы на будущее реалистичны, не · люблю их менять				
23	В первые дни отпуска (каникул) при · смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24	При большом объеме работы неминуемо · страдает качество результатов.				
25	Люблю перемены в жизни, смену · обстановки и образа жизни.				
26	Не всегда вовремя замечаю изменения · обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27	Бывает, что настаиваю на своем, даже · когда не уверен в своей правоте.				
28	Люблю придерживаться заранее · намеченного на день плана.				
29	Прежде чем выяснять отношения, · стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30	В случае неудачи всегда ищу, что же · было сделано неправильно.				
31	Не люблю посвящать кого-либо в свои · планы, редко следую чужим советам.				
32	Считаю разумным принцип: сначала · надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33	Люблю помечтать о будущем, но это ·				

	скорее фантазии, чем реальность.				
34	Стараюсь всегда учитывать мнение • людей о себе, своей работе.				
35	Если я занят чем-то важным для себя, то • могу работать в любой обстановке.				
36	В ожидании важных событий стремлюсь • заранее представить последовательность • своих действий при развитии ситуации.				
37	Прежде чем взяться за дело, мне • необходимо собрать подробную • информацию об условиях его • выполнения и сопутствующих • обстоятельствах.				
38	Редко отступаю от начатого дела. •				
39	Часто допускаю небрежное отношение к • своим обязательствам в случае • усталости и плохого самочувствия.				
40	Если я считаю, что прав, то меня мало • волнует мнение окружающих о моих • действиях.				
41	Про меня говорят, что я • “разбрасываюсь”, не умею отделить • главное от второстепенного.				
42	Не умею и не люблю заранее • планировать свой бюджет.				
43	Если в работе не удалось добиться • устраивающего меня качества, • стремлюсь переделать, даже если людям • это не важно				
44	После разрешения конфликтной • ситуации часто мысленно к ней • возвращаюсь, перепроверяю • предпринятые действия и результаты.				
45	Непринужденно чувствую себя в • незнакомой компании, новые люди мне • обычно интересны.				
46	Обычно резко реагирую на возражения, • стараюсь думать и делать все по-своему.				

Методика «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой

Автор: опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая – В.И.Моросанова).

Цель: выявление уровня общей саморегуляции подростков.

Предмет диагностики: данный опросник используется для диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции.

Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Контингент испытуемых: подростки.

Компетентность исполнителя: практический психолог с базовой психологической подготовкой, практический психолог без базовой психологической подготовки.

Методическая разработанность: данные о валидности и надежности методики отсутствуют.

Комплектность, состав методики: опросник содержит утверждения построенные на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала "Общий уровень саморегуляции" (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека.

Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М),

программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Тип методики: является стандартизированным самоотчетом.

Методические пояснения: опросник в целом работает как единая шкала "Общий уровень саморегуляции" (ОУ), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

БЛАНК ОПРОСНИКА

Таблица 1.5 – бланк опросника диагностики по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4
1						16					
2						17					
3						18					
4						19					
5						20					
6						21					
7						22					
8						23					
9						24					
10						25					
11						26					
12						27					
13						28					
14						29					
15						30					

Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша

Методика содержит 3 субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). Подходит для групповой диагностики. Содержит 30 вопросов, на выполнение методики потребуется 15-25 мин.

«Шкала тревожности», разработана по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973), была опубликована в 1984 г (см. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной).

Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Инструкция

Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру – 0.

Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру – 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру – 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру – 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру–4

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.

Вопросы методики

11. Отвечать у доски
12. Пойти в дом к незнакомым людям
13. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
14. Разговаривать с директором школы
15. Думать о своем будущем
16. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить
17. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
18. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
19. Пишешь контрольную работу
20. После контрольной учитель называет отметки
21. На тебя не обращают внимания
22. У тебя что-то не получается
23. Ждешь родителей с родительского собрания
24. Тебе грозит неудача, провал
25. Слышишь за своей спиной смех
26. Сдаешь экзамены в школе
27. На тебя сердятся (непонятно почему)
28. Выступить перед большой аудиторией
29. Предстоит важное, решающее дело
30. Не понимаешь объяснений учителя

31. С тобой не согласны, противоречат тебе
32. Сравниваешь себя с другими
33. Проверяются твои способности
34. На тебя смотрят как на маленького
35. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37. Оценивается твоя работа
38. Думаешь о своих делах
39. Тебе надо принять для себя решение
40. Не можешь справиться с домашним заданием

Ключ

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены ниже.

Виды тревожности	Номер вопроса
Школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – общего уровня тревожности.

Т.е. ответ на вопрос является баллом. Нужно суммировать ответы по первой шкале (в соответствии с перечнем вопросов для данной шкалы), по

второй шкале и по третьей. Далее складываем показатели по трем шкалам, таким образом, получим показатель по общему уровню тревожности.

Ниже представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы только для сельских школьников.

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определяется исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования психологического пола подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования психологического пола подростков по методике С.Бэм «Полоролевой опросник»

№	ФИ	Возраст	показатель феминности (F)	Сырые баллы (F)	показатель маскулинности (M)	Сырые баллы (M)	индекс маскулинности-феминности (IS) (F – M) * 2,322	Наличие психологического пола (-1 до +1 андрогинность)
1	П. Федор	15	0,50	10	0,80	16	-1,35	маскулинность
2	К. Максим	16	0,85	17	0,55	11	0,69	андрогинность
3	Г. Дмитрий	16	0,55	11	0,70	14	-0,34	андрогинность
4	С. Максим	15	0,40	8	1,00	20	-1,39	маскулинность
5	Л. Иван	15	0,60	12	0,55	11	0,11	андрогинность
6	М. Дима	15	0,60	12	0,50	10	0,23	андрогинность
7	А. Таня	15	0,85	17	0,80	16	0,11	андрогинность
8	С. Полина	15	0,75	15	0,50	10	0,58	андрогинность
9	Б. Максим	15	0,70	14	0,55	11	0,34	андрогинность
10	Г. Марк	15	0,75	15	0,60	12	0,34	андрогинность
11	С. Дмитрий	16	0,70	14	0,60	12	0,23	андрогинность
12	В. Карина	15	0,35	7	0,55	11	-0,46	андрогинность
13	О. Ульяна	16	0,85	17	0,90	18	-0,11	андрогинность
14	Т. Маргарита	16	0,65	13	0,70	14	-0,11	андрогинность
15	И. Егор	15	0,90	18	0,85	17	0,11	андрогинность
16	М. Вероника	15	0,80	16	0,90	18	-0,23	андрогинность
17	М. Настя	15	0,80	16	0,50	10	0,69	андрогинность
18	П. Лев	15	0,90	18	0,95	19	-0,11	андрогинность
19	М. Тимофей	15	0,75	15	0,80	16	-0,11	андрогинность
20	П. Семен	15	0,80	16	0,60	12	0,46	андрогинность
21	Ч. Матвей	15	0,55	11	0,75	15	-0,46	андрогинность
22	Ч. Вениамин	15	0,65	13	0,95	19	-0,96	андрогинность
23	З. Арсений	15	0,75	15	0,70	14	0,11	андрогинность
24	П. Лев	16	0,60	12	0,90	18	-0,69	андрогинность
25	У. Таня	15	0,75	15	0,55	11	0,46	андрогинность
26	Г. Богдан	15	0,65	13	0,70	14	-0,11	андрогинность
27	С. Руслан	15	0,70	16	0,90	18	-0,46	андрогинность
28	А. Марк	15	0,75	15	0,90	18	-0,34	андрогинность
29	Ч. Иван	15	0,70	14	0,85	17	-0,34	андрогинность
30	С. Алексей	15	0,65	13	0,80	16	0,34	андрогинность
31	Х. Вячеслав	15	0,65	13	0,90	18	-0,58	андрогинность
32	У. Иван	15	0,65	13	1,00	20	-0,81	андрогинность
33	К. Роман	16	0,85	14	0,65	13	0,11	андрогинность
34	Ф. Лев	15	0,75	15	0,95	19	-0,46	андрогинность
35	Г. Михаил	16	0,75	15	1,00	20	-0,58	андрогинность
36	Ч. Иван	15	0,90	18	1,00	20	-0,23	андрогинность
37	Т. Владимир	16	0,65	13	0,85	17	-0,46	андрогинность
38	Д. София	15	0,55	11	0,35	7	0,46	андрогинность
39	П. Дима	15	0,90	18	0,95	19	-0,11	андрогинность
40	Ч. Егор	15	0,85	14	0,75	15	0,23	андрогинность

Результаты исследования уровня мотивации достижения успеха
подростков

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня мотивации достижения успеха подростков по методике «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» МУН А. Реан

№	ФИ	Возраст (лет)	Мотивация на неудачу (боязнь неудачи) 1-7 баллов	Мотивация на успех (надежда на успех) 8-13 баллов (не ярко выражено) 14-20 баллов (ярко выражено)
1	П. Федор	15	-	14
2	К. Максим	16	-	9
3	Г. Дмитрий	16	-	18
4	С. Максим	15	-	14
5	Л. Иван	15	5	-
6	М. Дима	15	7	-
7	А. Таня	15	-	18
8	С. Полина	15	-	10
9	Б. Максим	15	-	15
10	Г. Марк	15	-	12
11	С. Дмитрий	16	-	12
12	В. Карина	15	-	17
13	О. Ульяна	16	-	12
14	Т. Маргарита	16	-	14
15	И. Егор	15	-	11
16	М. Вероника	15	-	16
17	М. Настя	15	-	15
18	П. Лев	15	-	11
19	М. Тимофей	15	-	11
20	П. Семен	15	-	11
21	Ч. Матвей	15	-	14
22	Ч. Вениамин	15	-	13
23	З. Арсений	15	-	15
24	П. Лев	16	-	12
25	У. Таня	15	6	-

26	Г. Богдан	15	-	10	
27	С. Руслан	15	5	-	
28	А. Марк	15	-	11	

Продолжение таблицы 2.2

29	Ч. Иван	15	-	14	
30	С. Алексей	15	-	18	
31	Х. Вячеслав	15	-	17	
32	У. Иван	15	-	16	3
33	К. Роман	16	-	10	3
34	Ф. Лев	15	-	18	
35	Г. Михаил	16	-	18	
36	Ч. Иван	15	-	9	
37	Т. Владимир	16	-	13	
38	Д. София	15	-	8	
39	П. Дима	15	-	12	
40	Ч. Егор	15	-	11	

Результаты исследования субъективного локуса контроля подростков

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня субъективного локуса контроля подростков по методике «Опросник уровня субъективного контроля» УСК (адаптирована Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром)

№	ФИ	Возраст	Сырые баллы							Стены						
			Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
1	П. Федор	15	17	4	9	2	3	4	2	4	5	6	3	5	6	4
2	К. Максим	16	24	4	11	4	2	1	3	5	5	6	3	4	5	4
3	Г. Дмитрий	16	-3	2	-2	3	5	3	1	2	4	3	3	5	3	1
4	С. Максим	15	11	5	4	4	5	4	1	4	5	4	4	5	4	1
5	Л. Иван	15	16	2	4	0	2	1	4	4	4	4	2	5	5	5
6	М. Дима	15	-7	1	-5	-5	-3	0	1	2	4	4	1	4	4	2
7	А. Таня	15	25	5	7	11	-1	1	0	5	5	5	5	4	5	3
8	С. Полина	15	19	2	6	7	3	2	0	4	4	5	4	5	5	3
9	Б. Максим	15	25	7	8	5	5	1	3	5	6	5	4	6	5	4
10	Г. Марк	15	21	4	1	-1	3	2	0	4	5	3	2	5	5	3
11	С. Дмитрий	16	26	6	11	9	8	2	5	5	5	6	5	7	5	6
12	В. Карина	15	12	10	5	9	7	1	-1	4	6	4	5	6	5	2
13	О. Ульяна	16	13	4	4	4	3	4	1	4	5	4	3	5	6	3
14	Т. Маргарита	16	11	3	0	0	0	1	-4	4	5	3	2	4	4	1
15	И. Егор	15	14	3	4	4	3	-1	4	4	5	5	3	5	3	5
16	М. Вероника	15	11	5	-4	-1	2	-1	4	4	5	2	2	5	4	5
17	М. Настя	15	14	-3	1	3	7	-2	3	4	3	3	3	6	3	4
18	П. Лев	15	22	7	5	5	6	1	2	4	6	4	4	6	5	4
19	М. Тимофей	15	-4	-7	-1	-4	1	0	2	2	2	3	1	5	4	4
20	П. Семен	15	24	0	-4	2	2	-4	-3	2	4	2	3	5	2	1
21	Ч. Матвей	15	20	-5	2	8	4	-3	5	4	2	4	4	5	3	6
22	Ч. Вениамин	15	-4	0	-1	-5	2	0	0	2	4	3	1	5	4	3
23	З. Арсений	15	39	11	10	7	9	3	6	6	7	6	4	7	6	7
24	П. Лев	16	5	6	0	2	6	1	-3	3	5	3	3	6	5	1
25	У. Таня	15	16	-2	7	-3	1	-1	3	4	3	5	2	5	4	4
26	Г. Богдан	15	5	1	0	-9	-1	3	1	3	4	3	5	4	6	3
27	С. Руслан	15	16	6	4	-2	5	0	5	4	5	4	2	6	4	6
28	А. Марк	15	12	-3	0	3	-1	-3	1	4	3	3	3	4	3	3
29	Ч. Иван	15	6	0	-3	2	-1	1	-3	3	4	2	3	4	5	1
30	С. Алексей	15	18	8	8	4	3	3	-1	4	6	5	3	5	6	2
31	Х. Вячеслав	15	-6	-3	2	0	7	1	0	2	3	4	2	6	5	3
32	У. Иван	15	19	12	-2	2	6	6	3	4	7	3	3	6	7	4
33	К. Роман	16	4	5	2	4	2	1	0	3	5	4	3	5	5	3
34	Ф. Лев	15	9	3	1	5	3	1	-3	3	5	3	4	5	5	1

35	Г. Михаил	16	48	12	12	11	15	5	5	7	7	6	7	6	6	6
----	-----------	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Продолжение таблицы 2.3

36	Ч. Иван	15	11	-3	6	5	2	2	-1	4	3	5	4	5	5	2
37	Т. Владимир	16	4	4	3	4	0	1	0	3	5	4	3	4	5	3
38	Д. София	15	10	-1	3	3	4	2	2	3	4	4	3	5	5	4
39	П. Дима	15	1	2	-4	-6	0	0	-1	3	4	2	1	0	4	2
40	Ч. Егор	15	6	0	6	-3	0	-2	2	3	4	5	2	4	3	4

Результаты исследования стиля саморегуляции поведения
подростков

Таблица 2.4 – Результаты исследования уровня стиля саморегуляции подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В. И. Моросановой

№	ФИ	Во зра ст	Регуляторные шкалы						
			Планиров ание	Моделир ование	Программ ирование	Оценка результата	Гибкость	Самостоя тельность	Общий уровень
1	П. Федор	15	4	7	5	6	8	7	28
2	К. Максим	16	7	3	8	4	7	7	30
3	Г. Дмитрий	16	4	6	8	7	4	1	32
4	С. Максим	15	4	6	8	6	7	2	32
5	Л. Иван	15	4	3	5	2	5	6	17
6	М. Дима	15	5	1	6	4	6	6	24
7	А. Таня	15	6	3	5	4	9	8	31
8	С. Полина	15	6	3	4	3	5	6	19
9	Б. Максим	15	4	3	3	2	3	6	19
10	Г. Марк	15	5	6	7	5	7	5	25
11	С. Дмитрий	16	6	4	2	3	2	3	21
12	В. Карина	15	9	5	8	6	5	6	35
13	О. Ульяна	16	7	1	4	5	6	5	27
14	Т. Маргарита	16	6	7	5	7	7	9	33
15	И. Егор	15	6	2	5	5	6	6	26
16	М. Вероника	15	3	7	6	6	6	6	27
17	М. Настя	15	4	4	6	4	4	6	24
18	П. Лев	15	6	5	5	6	7	8	33
19	М. Тимофей	15	6	4	3	2	7	4	21
20	П. Семен	15	6	5	6	6	3	4	29
21	Ч. Матвей	15	6	5	9	6	6	6	35
22	Ч. Вениамин	15	7	2	5	5	7	6	24
23	З. Арсений	15	6	4	7	4	7	8	31
24	П. Лев	16	5	6	6	5	6	6	30
25	У. Таня	15	7	4	4	4	5	6	26
26	Г. Богдан	15	5	5	1	6	6	2	20
27	С. Руслан	15	4	4	7	3	6	5	24
28	А. Марк	15	6	2	4	6	5	5	26
29	Ч. Иван	15	8	3	5	3	4	4	25
30	С. Алексей	15	9	5	3	8	6	6	32
31	Х. Вячеслав	15	6	7	7	5	9	2	29
32	У. Иван	15	6	3	5	5	7	8	29

Продолжение таблицы 2.4

33	К. Роман	16	3	4	3	4	5	7	21
34	Ф. Лев	15	5	4	7	4	6	6	29
35	Г. Михаил	16	7	7	8	7	8	7	35
36	Ч. Иван	15	3	3	4	4	6	7	21
37	Т. Владимир	16	6	5	2	2	5	3	16
38	Д. София	15	4	4	6	4	5	6	27
39	П. Дима	15	6	6	6	7	7	6	34
40	Ч. Егор	15	4	9	7	8	8	2	31

Результаты исследования уровня тревожности подростков

Таблица 2.5 – Результаты исследования уровня тревожности подростков по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

№	ФИ	Возраст	Баллы	Уровень общей тревожности
1	П. Федор	15	32	норма
2	К. Максим	16	58	несколько повышен
3	Г. Дмитрий	16	21	чрезмерное спокойствие
4	С. Максим	15	28	норма
5	Л. Иван	15	55	несколько повышен
6	М. Дима	15	53	несколько повышен
7	А. Таня	15	59	несколько повышен
8	С. Полина	15	69	несколько повышен
9	Б. Максим	15	42	норма
10	Г. Марк	15	38	норма
11	С. Дмитрий	16	45	норма
12	В. Карина	15	73	высокий
13	О. Ульяна	16	45	норма
14	Т. Маргарита	16	42	норма
15	И. Егор	15	71	несколько повышен
16	М. Вероника	15	34	норма
17	М. Настя	15	38	норма
18	П. Лев	15	46	норма
19	М. Тимофей	15	23	чрезмерное спокойствие
20	П. Семен	15	34	норма
21	Ч. Матвей	15	46	норма
22	Ч. Вениамин	15	25	норма
23	З. Арсений	15	34	норма
24	П. Лев	16	8	чрезмерное спокойствие
25	У. Таня	15	26	норма
26	Г. Богдан	15	91	очень высокий
27	С. Руслан	15	73	высокий
28	А. Марк	15	52	несколько повышен
29	Ч. Иван	15	51	несколько повышен
30	С. Алексей	15	13	чрезмерное спокойствие
31	Х. Вячеслав	15	11	чрезмерное спокойствие
32	У. Иван	15	4	чрезмерное спокойствие
33	К. Роман	16	22	чрезмерное спокойствие
34	Ф. Лев	15	49	несколько повышен
35	Г. Михаил	16	37	норма
36	Ч. Иван	15	31	норма

37	Т. Владимир	16	20	чрезмерное спокойствие
Продолжение таблицы 2.5				
38	Д. София	15	43	норма
39	П. Дима	15	38	норма
40	Ч. Егор	15	15	чрезмерное спокойствие

Для обработки эмпирических данных мы используем метод ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем андрогинности и тенденцией мотивации на успех и избегания неудач не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем андрогинности и тенденцией мотивации на успех и избегания неудач статистически значимо отличается от нуля.

Проранжируем оба показателя (показатель андрогинности – переменная А и тенденция мотивации на успех и избегания неудач – переменная Б), назначив меньшему значению меньший ранг.

Проводим ранжирование переменной А (показатель андрогинности).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = 6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+14+14+14 = 14+14+19,5+19,5+19,5+19,5+19,5+19,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+32+32+32+35+35+35+37+38+39+40 = 820$$

$$\Sigma(R)_P = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma(R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Проводим ранжирование переменной Б (тенденцией мотивации на успех и избегания неудач).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = 1,5+1,5+3+4+5+6,5+6,5+9+9+9+13,5+13,5+13,5+13,5+13,5+13,5+13,5+19+19+19+19+19+22,5+22,5+26+26+26+26+26+30+30+30+32,5+32,5+34,5+34,5+38+38+38+38+38 = 820$$

$$\Sigma (R)_p = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma (R)_p$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя андрогинности и тенденцией мотивации на успех и избегания неудач подростков ($N=40$) представлен в таблице 2.6 Приложения 2.

Таблица 2.6 – Результаты исследования корреляционной связи между показателем андрогинности и тенденцией мотивации на успех и избегания неудач подростков

№	ФИ	Переменная А (показатель андрогинности)		Переменная Б (тенденцией мотивации на успех и избегания неудач)		d (Ранг А – Ранг Б)	d ²
		Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	П. Федор	-1,35	39	14	26	13	169
2	К. Максим	0,69	35	9	6,5	28,5	812,25
3	Г. Дмитрий	-0,34	19,5	18	38	- 18,5	342,25
4	С. Максим	-1,39	40	14	26	14	196
5	Л. Иван	0,11	6	5	1,5	4,5	20,25
6	М. Дима	0,23	14	7	4	10	100
7	А. Таня	0,11	6	18	38	- 32	1024
8	С. Полина	0,58	32	10	9	23	529
9	Б. Максим	0,34	19,5	15	30	- 10,5	110,25
10	Г. Марк	0,34	19,5	12	19	0,5	0,25
11	С. Дмитрий	0,23	14	12	19	- 5	25
12	В. Карина	-0,46	26,5	17	34,5	- 8	64
13	О. Ульяна	-0,11	6	12	19	- 13	169
14	Т.	-0,11	6	14	26	- 20	400

	Маргарита						
15	И. Егор	0,11	6	11	13,5	- 7,5	56,25
16	М. Вероника	-0,23	14	16	32,5	- 18,5	342,25
17	М. Настя	0,69	35	15	30	5	25
18	П. Лев	-0,11	6	11	13,5	- 7,5	56,25

Продолжение таблицы 2.6

19	М. Тимофей	-0,11	6	11	13,5	- 7,5	56,25
20	П. Семен	0,46	26,5	11	13,5	13	169
21	Ч. Матвей	-0,46	26,5	14	26	0,5	0,25
22	Ч. Вениамин	-0,96	38	13	22,5	15,5	240,25
23	З. Арсений	0,11	6	15	30	- 24	576
24	П. Лев	-0,69	35	12	19	16	256
25	У. Таня	0,46	26,5	6	3	23,5	552,25
26	Г. Богдан	-0,11	6	10	9	- 3	9
27	С. Руслан	-0,46	26,5	5	1,5	25	625
28	А. Марк	-0,34	19,5	11	13,5	6	36
29	Ч. Иван	-0,34	19,5	14	26	- 6,5	42,25
30	С. Алексей	0,34	19,5	18	38	- 18,5	342,25
31	Х. Вячеслав	-0,58	32	17	34,5	- 2,5	6,25
32	У. Иван	-0,81	37	16	32,5	4,5	20,25
33	К. Роман	0,11	6	10	9	- 3	9
34	Ф. Лев	-0,46	26,5	18	38	- 11,5	132,25
35	Г. Михаил	-0,58	32	18	38	- 6	36
36	Ч. Иван	-0,23	14	9	6,5	7,5	56,25
37	Т. Владимир	-0,46	26,5	13	22,5	4	16
38	Д. София	0,46	26,5	8	5	21,5	462,25
39	П. Дима	-0,11	6	12	19	- 13	169
40	Ч. Егор	0,23	14	11	13,5	0,5	0,25
	Суммы		820		820	0	8253

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a – одинаковые ранги в ранговом ряду А,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель андрогинности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T_a = [(11^3 - 11) + (5^3 - 5) + (6^3 - 6) + (8^3 - 8) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3)] / 12 = 2202$$

В ряду Б (тенденцией мотивации на успех и избегания неудач) присутствует одинаковый ранг у одиннадцати групп испытуемых:

$$T_b = [(2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (6^3 - 6) + (5^3 - 5) + (2^3 - 2) + (5^3 - 5) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (5^3 - 5)] / 12 = 54$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{8253 + 2202 + 54}{40 \cdot (1600 - 1)} = 0,04$$

Далее определяем критические значения r_s при $N = 40$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $\rho \leq 0,05$ и $\rho \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } 0,05$ или равен ему – то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_s \text{ кр } 0,31 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,40 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_s \text{ эмп} < r_s \text{ кр } (\rho \leq 0,05)$$

$$\Sigma (R)_p = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma (R)_p$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя андрогинности и общего уровня интернальности подростков ($N=40$) представлен в таблице 2.7 Приложения 2.

Таблица 2.7 – Результаты исследования корреляционной связи между показателем андрогинности и общим уровнем интернальности подростков

№	ФИ	Переменная А (показатель андрогинности)		Переменная Б (общий уровень интернальности)		d (Ранг А – Ранг Б)	d ²
		Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	П. Федор	-1,35	39	4	25	14	196
2	К. Максим	0,69	35	5	36,5	- 1,5	2,25
3	Г. Дмитрий	-0,34	19,5	2	3,5	16	256
4	С. Максим	-1,39	40	4	25	15	225
5	Л. Иван	0,11	6	4	25	- 19	361
6	М. Дима	0,23	14	2	3,5	10,5	110,25
7	А. Таня	0,11	6	5	36,5	- 30,5	930,25
8	С. Полина	0,58	32	4	25	7	49
9	Б. Максим	0,34	19,5	5	36,5	- 17	289
10	Г. Марк	0,34	19,5	4	25	- 5,5	30,25
11	С. Дмитрий	0,23	14	5	36,5	- 22,5	506,25
12	В. Карина	-0,46	26,5	4	25	1,5	2,25
13	О. Ульяна	-0,11	6	4	25	- 19	361
14	Т. Маргарита	-0,11	6	4	25	- 19	361
15	И. Егор	0,11	6	4	25	- 19	361
16	М.	-0,23	14	4	25	- 11	121

	Вероника						
17	М. Настя	0,69	35	4	25	10	100
18	П. Лев	-0,11	6	4	25	- 19	361
19	М. Тимофей	-0,11	6	2	3,5	2,5	6,25
20	П. Семен	0,46	26,5	2	3,5	23	529
21	Ч. Матвей	-0,46	26,5	4	25	1,5	2,25

Продолжение таблицы 2.7

22	Ч. Вениамин	-0,96	38	2	3,5	34,5	1190,25
23	З. Арсений	0,11	6	6	39	- 33	1089
24	П. Лев	-0,69	35	3	11	24	576
25	У. Таня	0,46	26,5	4	25	1,5	2,25
26	Г. Богдан	-0,11	6	3	11	- 5	25
27	С. Руслан	-0,46	26,5	4	25	1,5	2,25
28	А. Марк	-0,34	19,5	4	26	- 6,5	42,25
29	Ч. Иван	-0,34	19,5	3	11	8,5	72,25
30	С. Алексей	0,34	19,5	4	25	- 5,5	30,25
31	Х. Вячеслав	-0,58	32	2	3,5	28,5	812,25
32	У. Иван	-0,81	37	4	25	12	144
33	К. Роман	0,11	6	3	11	- 5	25
34	Ф. Лев	-0,46	26,5	3	11	15,5	240,25
35	Г. Михаил	-0,58	32	7	40	- 8	64
36	Ч. Иван	-0,23	14	4	25	- 11	121
37	Т. Владимир	-0,46	26,5	3	11	15,5	240,25
38	Д. София	0,46	26,5	3	11	15,5	240,25
39	П. Дима	-0,11	6	3	11	- 5	25
40	Ч. Егор	0,23	14	3	11	3	9
	Суммы		820		820	0	10110,5

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a – одинаковые ранги в ранговом ряду A ,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель андрогинности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T a = [(11^3 - 11) + (5^3 - 5) + (6^3 - 6) + (8^3 - 8) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3)] / 12 = 2202$$

В ряду Б (общий уровень интернальности) присутствует одинаковый ранг у четырех групп испытуемых:

$$T b = [(6^3 - 6) + (9^3 - 9) + (19^3 - 19) + (4^3 - 4)] / 12 = 652,5$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T a + T b}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{10110,5 + 2202 + 652,5}{40 \cdot (1600 - 1)} = -0,20$$

Далее определяем критические значения r_s при $N = 40$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $\rho \leq 0,05$ и $\rho \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } 0,05$ или равен ему – то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_s \text{ кр } 0,31 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,40 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_s \text{ эмп} < r_s \text{ кр } (\rho \leq 0,05)$$

$$\Sigma (R)_p = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma (R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma (R)_p$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя андрогинности и общего уровня саморегуляции подростков ($N=40$) представлен в таблице 2.8 Приложения 2.

Таблица 2.8 – Результаты исследования корреляционной связи между показателем андрогинности и общим уровнем саморегуляции подростков

№	ФИ	Переменная А (показатель андрогинности)		Переменная Б (общий уровень саморегуляции)		d (Ранг А – Ранг Б)	d ²
		Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	П. Федор	-1,35	39	28	22	17	289
2	К. Максим	0,69	35	30	27,5	7,5	56,25
3	Г. Дмитрий	-0,34	19,5	32	33	- 13,5	182,25
4	С. Максим	-1,39	40	32	33	7	49
5	Л. Иван	0,11	6	17	2	4	16
6	М. Дима	0,23	14	24	11,5	2,5	6,25
7	А. Таня	0,11	6	31	30	- 24	576
8	С. Полина	0,58	32	19	3,5	28,5	812,25
9	Б. Максим	0,34	19,5	19	3,5	16	256
10	Г. Марк	0,34	19,5	25	14,5	5	25
11	С. Дмитрий	0,23	14	21	7,5	6,5	42,25
12	В. Карина	-0,46	26,5	35	39	- 12,5	156,25
13	О. Ульяна	-0,11	6	27	20	- 14	196
14	Т. Маргарита	-0,11	6	33	35,5	- 29,5	870,25
15	И. Егор	0,11	6	26	17	- 11	121
16	М.	-0,23	14	27	20	- 6	36

	Вероника						
17	М. Настя	0,69	35	24	11,5	23,5	552,25
18	П. Лев	-0,11	6	33	35,5	- 29,5	870,25
19	М. Тимофей	-0,11	6	21	7,5	- 1,5	2,25
20	П. Семен	0,46	26,5	29	24,5	2	4
21	Ч. Матвей	-0,46	26,5	35	39	- 12,5	156,25

Продолжение таблицы 2.8

22	Ч. Вениамин	-0,96	38	24	11,5	26,5	702,25
23	З. Арсений	0,11	6	31	30	- 24	576
24	П. Лев	-0,69	35	30	27,5	7,5	56,25
25	У. Таня	0,46	26,5	26	17	9,5	90,25
26	Г. Богдан	-0,11	6	20	5	1	1
27	С. Руслан	-0,46	26,5	24	11,5	15	225
28	А. Марк	-0,34	19,5	26	17	2,5	6,25
29	Ч. Иван	-0,34	19,5	25	14,5	5	25
30	С. Алексей	0,34	19,5	32	33	- 13,5	182,25
31	Х. Вячеслав	-0,58	32	29	24,5	7,5	56,25
32	У. Иван	-0,81	37	29	24,5	12,5	156,25
33	К. Роман	0,11	6	21	7,5	- 1,5	2,25
34	Ф. Лев	-0,46	26,5	29	24,5	2	4
35	Г. Михаил	-0,58	32	35	39	- 7	49
36	Ч. Иван	-0,23	14	21	7,5	6,5	42,25
37	Т. Владимир	-0,46	26,5	16	1	25,5	650,25
38	Д. София	0,46	26,5	27	20	6,5	42,25
39	П. Дима	-0,11	6	34	37	- 31	961
40	Ч. Егор	0,23	14	31	30	- 16	256
	Суммы		820		820	0	9358,5

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a – одинаковые ранги в ранговом ряду A ,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель андрогинности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T a = [(11^3 - 11) + (5^3 - 5) + (6^3 - 6) + (8^3 - 8) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3)] / 12 = 2202$$

В ряду Б (общий уровень саморегуляции) присутствует одинаковый ранг у двенадцати групп испытуемых:

$$T b = [(2^3 - 2) + (4^3 - 4) + (4^3 - 4) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (4^3 - 4) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3)] / 12 = 27$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T a + T b}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{9358,5 + 2202 + 27}{40 \cdot (1600 - 1)} = -0,08$$

Далее определяем критические значения r_s при $N = 40$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $\rho \leq 0,05$ и $\rho \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } 0,05$ или равен ему – то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_s \text{ кр } 0,31 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,40 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_s \text{ эмп} < r_s \text{ кр } (\rho \leq 0,05)$$

Для обработки эмпирических данных мы используем метод ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем андрогинности и уровнем тревожности не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем андрогинности и уровнем тревожности статистически значимо отличается от нуля.

Проранжируем оба показателя (показатель андрогинности – переменная А и уровень тревожности – переменная Б), назначив меньшему значению меньший ранг.

Проводим ранжирование переменной А (показатель андрогинности).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = 6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+14+14+14 = 14+14+19,5+19,5+19,5+19,5+19,5+19,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+32+32+32+35+35+35+37+38+39+40 = 820$$

$$\Sigma(R)_P = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma(R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Проводим ранжирование переменной Б (уровень тревожности).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13+14+16+16+16+18+20+20+20+22,5+22,5+24+25,5+25,5+27,5+27,5+29+30+31+32+33+34+35+36+37+38,5+38,5+40 = 820$$

$$\Sigma(R)_P = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma(R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя андрогинности и уровня тревожности подростков ($N=40$) представлен в таблице 2.9 Приложения 2.

Таблица 2.9 – Результаты исследования корреляционной связи между показателем андрогинности и уровнем тревожности подростков

№	ФИ	Переменная А (показатель андрогинности)		Переменная Б (уровень тревожности)		d (Ранг А – Ранг Б)	d^2
		Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	П. Федор	-1,35	39	32	14	25	625
2	К. Максим	0,69	35	58	34	1	1
3	Г. Дмитрий	-0,34	19,5	21	7	12,5	156,25
4	С. Максим	-1,39	40	28	12	28	784
5	Л. Иван	0,11	6	55	33	- 27	729
6	М. Дима	0,23	14	53	32	- 18	324
7	А. Таня	0,11	6	59	35	- 29	841
8	С. Полина	0,58	32	69	36	- 4	16
9	Б. Максим	0,34	19,5	42	22,5	- 3	9
10	Г. Марк	0,34	19,5	38	20	- 0,5	0,25
11	С. Дмитрий	0,23	14	45	25,5	- 11,5	132,25
12	В. Карина	-0,46	26,5	73	38,5	- 12	144
13	О. Ульяна	-0,11	6	45	25,5	- 19,5	380,25
14	Т. Маргарита	-0,11	6	42	22,5	- 16,5	272,25
15	И. Егор	0,11	6	71	37	- 31	961
16	М. Вероника	-0,23	14	34	16	- 2	4
17	М. Настя	0,69	35	38	20	15	225
18	П. Лев	-0,11	6	46	27,5	- 21,5	462,25
19	М. Тимофей	-0,11	6	23	9	- 3	9

20	П. Семен	0,46	26,5	34	16	10,5	110,25
21	Ч. Матвей	-0,46	26,5	46	27,5	- 1	1
22	Ч. Вениамин	-0,96	38	25	10	28	784
23	З. Арсений	0,11	6	34	16	- 10	100

Продолжение таблицы 2.9

24	П. Лев	-0,69	35	8	2	33	1089
25	У. Таня	0,46	26,5	26	11	15,5	240,25
26	Г. Богдан	-0,11	6	91	40	- 34	1156
27	С. Руслан	-0,46	26,5	73	38,5	- 12	144
28	А. Марк	-0,34	19,5	52	31	- 11,5	132,25
29	Ч. Иван	-0,34	19,5	51	30	- 10,5	110,25
30	С. Алексей	0,34	19,5	13	4	15,5	240,25
31	Х. Вячеслав	-0,58	32	11	3	29	841
32	У. Иван	-0,81	37	4	1	36	1296
33	К. Роман	0,11	6	22	8	- 2	4
34	Ф. Лев	-0,46	26,5	49	29	-2,5	6,25
35	Г. Михаил	-0,58	32	37	18	14	196
36	Ч. Иван	-0,23	14	31	13	1	1
37	Т. Владимир	-0,46	26,5	20	6	20,5	420,25
38	Д. София	0,46	26,5	43	24	2,5	6,25
39	П. Дима	-0,11	6	38	20	- 14	196
40	Ч. Егор	0,23	14	15	5	9	81
Суммы			820		820	0	13230,5

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a – одинаковые ранги в ранговом ряду А,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель андрогинности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T a = [(11^3 - 11) + (5^3 - 5) + (6^3 - 6) + (8^3 - 8) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3)] / 12 = 2202$$

В ряду Б (уровень тревожности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T b = [(3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2)] / 12 = 6$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T a + T b}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{13230,5 + 2202 + 6}{40 \cdot (1600 - 1)} = -0,44$$

Далее определяем критические значения r_s при $N = 40$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $\rho \leq 0,05$ и $\rho \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } 0,05$ или равен ему – то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_s \text{ кр } 0,31 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,40 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } (\rho \leq 0,01)$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

Приведем занятия, их цели, необходимые для проведения материалы, названия упражнений и их описание.

Занятие 1.

Цель: приветствие детей друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения подростков, развитие механизма проникновения во внутренний мир себя и другого человека, формирование навыков осознания и принятия своих чувств и переживаний, овладение эмоциональным и мышечным расслаблением.

Материалы для занятия: цветок, листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры, музыкальная фонограмма.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Психолог: добрый день, дорогие ребята! Мы с вами сегодня отправимся в путешествие в страну под названием «Настроение». Настроение бывает разным. У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок. Я приглашаю всех встать в круг радости. Давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и поднимем всем настроение. А теперь скажем друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок». Начинает психолог: «Желаю счастья и добра, всем детям с самого утра!» передает цветок ребенку. Далее дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания.

2. Правила группы на занятии.

Психолог проговаривает правила на занятиях: когда говорит один ребенок, другие его слушают и не перебивают; в играх и заданиях

участвуют все дети; у каждого ребенка есть право позаботиться о себе и не говорить на тему, неприятную для него.

3. Упражнение «Маска».

Цель: интеграция участниками группы собственного «Я-образа».

Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование: листы бумаги; цветные карандаши или фломастеры.

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

Что вызвало затруднения в изготовлении маски?

Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

4. Упражнения «Ослиная шкура».

Цель: развивать механизм проникновения во внутренний мир – моторное проигрывание. Учить подростков воспроизводить компоненты выразительного поведения партнера, снятие напряжения в отношениях с другими.

Оборудование: ненужно

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пусть каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?

Есть ли что – то неприятное в превосходстве?

Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?

А какие недостатки?

Какие преимущества дает равноправие?

Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

5. Музыкалотерапия – музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

Описание игры: психолог просит детей встать в круг, включает фонограмму песни: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри!» Дети под музыку двигаются по кругу и поют. На слова «замри» дети останавливаются на месте, изображая какую-либо фигуру.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять».

Занятие 2.

Цель: формирование системного уровня знаний, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Беседа – формирование системного уровня знаний рациональных установок на восприятие событий; знаний приемов саморегуляции поведенческих реакций; знаний методов развития интернального локуса контроля; знаний содержательной характеристики понятия «эмоциональная устойчивость»; знаний ресурсов и резервов психической организации личности; знаний приемов регуляции сложных эмоциональных состояний; знаний методов развития оптимального уровня тревожности.

3. Упражнение на самоопределение. Цель: первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия.

Тест №1 «Самоопределение».

Написав на бланке свое имя, нужно высказать пожелания по каждому пункту возможной программы занятий, обведя в бланке цифры (число цифр в одной графе не ограничивается), соответствующие определенному желанию.

Бланк

Имя _____

1. Хочу ли я изучать устройство души?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не
хочу

2. Хочу ли знакомиться с тестами?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не
хочу

3. Хочу ли я научиться помогать другим людям в решении их личных проблем?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не
хочу

4. Хочу ли я учиться навыкам общения, сосредоточения и другой психотехнике?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не
хочу

5. Хочу ли я изучать законы развития психики в разные возрастные периоды и в разных условиях жизни?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не
хочу

Обработка.

Высчитывается общий балл группы.

4. Упражнение на самоопределение. Цель: первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Тест № 2 «Самоопределение».

– Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой.

Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации?

Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет»,

поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) АОГ; 2) ОДО.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

АОО. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

ООО. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

ГОО. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

5. Дискуссия с подростками, обсуждение о необходимости применения приемов саморегуляции, методов развития интернального локуса контроля, методов по снижению уровня тревожности.

6. Рефлексия – что было полезного, нового, интересного для применения системного уровня знаний, полученных на занятии.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 3.

Цель: формирование системного уровня умений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

Проводится в форме тренинга.

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

2. Основная часть. Цель: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на формирование системного уровня умений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1) Психотехническое упражнение. Цель: овладение приемами саморегуляции – обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими.

2) Психотехническое упражнение. Цель: обучение методами развития интернального локуса контроля.

3) Психотехническое упражнение. Цель: обучение методами определения стратегии развития эмоциональной устойчивости.

4) Психотехническое упражнение. Цель: обучение приемами регуляции сложных эмоциональных состояний и методами развития оптимального уровня тревожности.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

3. Обратная связь.

Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 4.

Цель: формирование системного уровня отношений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости. Проводится в форме тренинга.

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

2. Основная часть. Цель: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на формирование системного уровня отношений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1) Разыгрывание ситуации. Цель: формирование отношения к мотивации достижения успехов.

2) Разыгрывание ситуации. Цель: формирование отношения к принятию ответственности за происходящее.

3) Разыгрывание ситуации. Цель: отношение к своей познавательной активности.

4) Разыгрывание ситуации. Цель: отношение к собственным эмоциональным переживаниям.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

Упражнение «Оценка ситуации»

Цель: осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработка навыков оценки ситуации. Участники называют 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценки этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления. Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

– Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное и какое растение вы бы выбрали.

Упражнение «Кто я?»

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали:

- в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову;

- во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой);

- в 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям).

Упражнение «Ласковое слово». Разыгрывание ситуаций.

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Упражнение «Приятно сказать...». Разыгрывание ситуаций.

– Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три... Теперь, соприкоснувшиеся руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

Упражнение «Мое Я». Разыгрывание ситуаций.

– Наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда – в нем звучит голос обиды, иногда – проявление собственного самолюбия, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается слоями, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями.

Одна из верхних веточек – внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка – Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я.

Другая веточка – Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка – ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его.

Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Пожалуйста.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе (будьте самокритичны!) ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора – весь набор ваших фундаментальных качеств. Пожалуйста.

Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.

А что скажут ваши друзья в шутку или всерьез?

3. Обратная связь.

Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 5.

Цель: осознание своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции и взаимоотношению полов, осознание и принятие подростками

своего семейного опыта, развитие умений налаживать контакты с противоположным полом, оптимизация отношений в родительской семье, актуализация представления о собственной семье. Проводится в форме тренинга «Моя семья».

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

2. Основная часть. Цель: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на осознание своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции и взаимоотношению полов.

1) Ролевая игра. Цель: осознание своей принадлежности к полу.

2) Ролевая игра. Цель: осознание своих поло-ролевых функций.

3) Ролевая игра. Цель: осознание взаимоотношения полов.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

Представленные тренинговые упражнения направлены на сознание и принятие подростками своего семейного опыта, на развитие умений налаживать контакты с противоположным полом и выбирать будущего партнера. Они способствуют оптимизации отношений с родительской семьей и актуализируют представления о собственной семье.

Осознание и принятие своего семейного опыта необходимы для последующего построения своей собственной жизни. В рамках тренинга подросток может выразить все свои переживания, разобраться в противоречивых чувствах к родителям.

В ходе тренинга участникам предстоит:

- улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье;
- повысить самосознание;
- понять системную природу семьи;
- получить представления о динамике отношений в дисфункциональной семье;
- улучшить понимание динамики отношений в собственных семьях;
- осознать особенности взаимоотношений в своей семье, которые они раньше не замечали;
- определить возможности для изменения в себе и в своих семьях.

1. Упражнение «Поиграем в семью»

Группа делится на «семьи». Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников – определить состав «семьи», возраст ее членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены «семьи» решают, как проходят их будни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения, решают они семейные вопросы коллегиально или через главу семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, фамильную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой не рассказывают окружающим. Все соображения заносятся на бумагу в виде записей и рисунков. Количество и содержание рисунков, общие они или свои у каждого члена «семьи» – подгруппа решает сама.

Если в группе, кроме консультанта, есть еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли

младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою «семью», а затем «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети. Подростки обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения, как правило, не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Часто подросткам сложно представить себе семейные проблемы. В этом случае им помогает ведущий. От большинства предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, участники отказываются.

После выполнения упражнения желательно сразу же провести следующее, так как семья сложилась и «пожила» какое-то время.

2. Упражнение «Скульптура семьи»

Для выполнения упражнения необходима комната с мебелью или разнообразный реквизит, позволяющий оформить помещение как сцену, на которой разыгрываются различные события из жизни семьи.

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая на роли членов семьи других участников, которых он расставляет в комнате. В идеале скульптор выбирает кого-то и на свою собственную роль. Если членов семьи больше, чем участников группы, скульптор сам играет свою роль. Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так. После этого

ведущий предлагает скульптору перестроить свое произведение, придав ему такой вид, какой бы скульптор хотел видеть свою семью.

3. Упражнение «Связанные одной цепью»

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. Данное упражнение помогает представить отношения в семье. Для работы надо приготовить отрезок веревки длиной один метр для каждого участника, а также моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для семьи из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти – десять.)

Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каждый? Где возникла напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ее ослабить?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

4. Упражнение «Семейные истории»

Для работы нужны крупные листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания – счастливое и несчастливое. Два события на одном листе отражают тот факт, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной и той же семьи. Когда все закончат рисовать, каждый участник по очереди демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

5. Упражнение «Идеальная семья»

Как подросток представляет себе идеальную семью? Что в ней делают родители? Какое у подростков представление о «правильном» воспитании детей, о «хороших» детях, как они представляют себе, чего ожидают от них родители? Эти темы можно не только обсуждать, но и изобразить в виде рисунка.

Часто подростки, особенно младшие, идеализируют благополучную семью, где родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет - много лимонада, конфет, тортов, жвачки, плееры, велосипеды, часы, - и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается родителей, делает по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей».

7. Упражнение «Жизнь идеальной семьи»

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других на разные роли, чтобы разыграть сцены из жизни идеальной семьи. Остальные участники - зрители. После представления зрители делятся своими впечатлениями от увиденного. Затем сцены разыгрывают другие участники. Возможно, сцены получатся не столь идеальные, как хотелось бы. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, к разговору об отношениях, проблемах, о развитии семьи.

8. Упражнение «Представление о своей будущей семье»

«Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты - взрослый человек. Вот ты идешь по улице, подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел. Это упражнение можно провести несколько раз в течение тренинга для оценки состояния участников группы.

9. Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем»

Участникам предлагают создать два коллажа на эти темы или один коллаж на одну из этих тем по желанию. Для работы с коллажем понадобятся большие листы картона или ватмана и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно подросткам очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Подросток может чувствовать себя одиноким, ощущать, что только он один представляет свою семью. В этом случае ведущий должен поддержать подростка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей участники могут рассказать о своих работах. Возможен вариант «Наша семья» – коллаж создается совместно членами «семьи», созданной в упражнении «Поиграем в семью»

3. Обратная связь. Рефлексия.

Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 6.

Цель: присвоение навыков связи с культурой, традициями, семейными ценностями и заповедями.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Имаго-терапия – анализ «Притчи о семейном очаге».

Цель: присвоение навыков связи с культурой, традициями, семьей.

Притча. Из одного дома решило уйти Счастье. Трудно сказать почему, но решило. «Но прежде, сказала Счастье, я исполню по одному желанию каждого члена той семьи, в которой жило долгие годы».

«Чего ты хочешь?» - спросило Счастье у хозяйки дома. А та ответила, что нет у неё шубы норковой, и получила хозяйка шубу.

Спросило Счастье взрослую дочь хозяйки: «Чего ты хочешь?» - и та ответила, что замуж хочет за принца заморского, и вышла замуж за принца заморского.

Спросило Счастье сына хозяйки: «А ты чего хочешь?» - «Хочу, - говорит он, - велосипед, буду счастлив, если велосипед будет», - и получил мальчик велосипед.

И уже на пороге дома Счастье увидело хозяина и спросило: «А чего ты хочешь?» Хозяин подумал и сказал: «Хочу, чтобы из моего дома никогда не уходило тепло семейного очага».

И счастье выполнило просьбу хозяина и не ушло из этого дома, потому что счастье живёт только там, где горит семейный очаг!

3. Дискуссия. Цель: обсуждение с подростками понимания о необходимости «семейного очага».

4. Беседа по рассказу А.Максимовой «О семейном обеде».

Помнит ли кто-нибудь из вас, что такое семейный обед? Не тот, когда, отварив пачкупельменей и вскипятив суп из концентратов, присядем на

маленькой кухоньке, наскоро проглотив то, что бог послал, и вновь вернёмся к своим делам. Нет! Хочется мне вспомнить о тех замечательных обедах по воскресеньям, когда вся наша многочисленная семья собиралась за овальным столом в доме семейного патриарха - нашей бабушки.

Ровно в три часа пополудни все садились за стол. Поправляли приборы, разложенные на крахмальной скатерти, шурились от солнечного луча, высверкнувшего на хрустальной грани бокалов, и внимательно обозревали стол. Каждый раз любовались мы бабушкиным искусством сервировки, старались до мельчайшей детали запомнить красоту натюрморта.

Главным украшением стола были знаменитые пироги, которые именовались бабушкиными. На узких листах возлежали пироги с рыбой, с мясом, с капустой. А на маленьком чайном столике их дополняли яблочные пироги с курагой.

Наши ноздри впитывали чудесные запахи, рот наполнялся слюной, и все постепенно начинали роптать: «Пора бы и начать!» И вот входила бабушка, покрасневшая и радостная, садилась во главе стола. «Ну что, дети мои?! – обращалась она ко всем. – Вроде бы все собрались, и я тому рада!». Это было что-то вроде команды. Сдвигались тарелки, стучали вилки, содержимое мисок, блюд, блюдец и селёдочниц перекачывалось к нам в тарелки. Без сожаления нарушалась та красивая композиция, которой мы только что наслаждались.

За бабушкиным столом не раз мы решали важные дела, устраивали судьбу кого-то из родственников, обсуждали планы на будущее, давали советы. Порой за разговором не замечали мы, что сумерки опустились за окном. Бабушка включала свет, и над нами расцветал старый абажур с шелковыми кистями. Мягкий свет сглаживал острые углы, освещая наши лица и стол, подготовленный к чаю. И в эти минуты, глядя на своих

двоюродных братьев, тёток и дядьев, понимал, что нет для меня ближе людей.

Позднее задумывался я: зачем бабушка устраивала раз в месяц для нас эти встречи? Сил и времени они забирают у неё очень много. И однажды она сама объяснила мне: «Милый мой, - говорила бабушка, расставляя тарелки накануне семейной встречи. – Вся наша родня связана одной фамилией. И я хочу, чтобы мы помнили о том. Собираю я вас и на обеды для того, чтобы привыкли вы к этому, чтобы появилась в вашей жизни необходимость хотя бы раз в месяц побыть вместе, посмотреть друг другу в глаза».

Действительно, наши семейные встречи, над которыми сначала подсмеивались, как над бабушкиной причудой, необходимостью. И сегодня встречаемся мы под старым абажуром. Кого-то уже нет, но дети заняли места, где когда-то сидели их родители. Новые родственники с интересом слушают наши воспоминания, наивно сожалея, что тогда их не было с нами.

Все так же бабушка, постаревшая и седая, сидит во главе стола, смотрит на нас и ровно в три пополудни встаёт и обращается к нам: «Ну что, дети мои? Вроде все собрались, и я тому рада...»

5. Упражнение «Семейные заповеди».

Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным в кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других. Ведущий может спросить: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие - нет».

Примеры.

Написание семейных заповедей помогает лучше осознать механизмы внутрисемейного взаимодействия. Семейные заповеди можно рассматривать как своего рода ценности, существующие в семье, от которых трудно отказаться и которые выступают как регуляторы поведения членов семьи. Для участников группы семейные заповеди – это обычаи, правила, запреты, привычки, взгляды, которых придерживаются все члены семьи. Список составляемых заповедей может охватывать отношения к различным сторонам семейной жизни: к еде, к вещам, к приему гостей, к старшим или младшим членам семьи, к животным. Участники группы, чьи взаимоотношения в семье являются более гармоничными и благоприятными, чаще упоминают заповеди, связанные с взаимодействием и взаимоотношениями между членами семьи, а участники, испытывающие трудности во взаимодействии и указывающие на проблемы в воспитании ребенка, больше ориентируются на другие ценности.

Приведем два примера, описанные И.М. Марковской иллюстрирующие эту мысль.

Участница Д. С. перечислила такие заповеди: при расставании обязательно поцеловать друг друга; говорить спасибо за обед; в уборке квартиры участвует вся семья; дни рождения всегда отмечаются и приглашаются гости; когда дочерям желают спокойной ночи, их обязательно надо поцеловать.

Другая участница, которая, в противоположность Д. С, проявила высокую степень неудовлетворенности семейными отношениями, назвала такие заповеди: нет четкого плана, когда и кто убирает квартиру; дедушку тревожить нельзя, а надо оберегать его от трудностей и переживаний; в семье не любят пьяных; женщин не уважают; ребенок – это все, для него в доме все.

6. Упражнение «Семейный портрет».

Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный автопортрет: себя и свою семью - в любой художественной манере (реалистической, символической, абстракционистской). Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организывает из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художника, и его задача состоит в том, чтобы догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Оказывается, что рисование семьи для взрослых людей столь же увлекательно, как и для многих детей.

7. Дискуссия. Цель: познакомить подростков с семейными ценностями и традициями; рассказать о месте семейных традиций в современном обществе, раскрыть значение духовного опыта поколений в воспитании детей; познакомить с понятиями и терминами: семейные ценности, семейные традиции.

Вопросы:

- Опишите семейную традицию.
- В чём её смысл и назначение?
- Какую роль она играет в семье?

8. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 7.

Цель: формирование конструктивного самоутверждения, адекватной самооценки, навыкам целеполагания, на осмысление собственного социального статуса и развития свободного и независимого взгляда на социальную действительность. Занятие направлено на индивидуализацию и осознание собственного «Я» в нормативном поле социокультурной системы.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».
2. Имаго-терапия. Притча «Ворона и павлин» Носсрата Пезешкеяна.

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

Обсуждение...

3. Тренинговое упражнение «Кто я? Мои ценности».

Цель: развитие свободного и независимого взгляда на социальную действительность, осознание и согласование личных и семейных ценностей.

Ребята мы с вами выполняя предыдущее занятие поняли, что для нас очень важна семья, а давайте подумаем, что для нас еще важно в жизни. (Ребята говорят ценности, и каждый подходит к доске и записывает свою ценность).

Ребятам предлагает психолог подумать, что для них очень важно в жизни, без чего они не представляют свою жизнь. На предварительно проранжированных листочках написать 5 ценностей. После этого психолог просит всех ребят отдать 5 ценность, потом 4, потом 3, потом 2 (при этом после каждой отдаваемой ценности идет обсуждения, осознавать при этом, как вам без этого живется, ребята делятся своими чувствами, что они переживают когда отдаю свою ценность. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности). После того как 4 ценности отданы психолог предлагает ребятам отдать 1 ценность на обмен всех остальных.

4. Дискуссия – обсуждение согласны ли дети отдать эту ценность, как правило это самое дорогое ,что осталось у ребенка).

5. Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

6. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 8.

Цель: снятие тревоги и страха, удовлетворение потребности подростков в эмоциональном тепле и близости, обучение быть спокойными, развитие эмпатии – способность ставить себя на место другого, выражать сопереживание.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Цель: разогревающее упражнение, взаимное приветствие всех участников и создание благоприятного психологического климата в группе.

2. Упражнение «Карта силы». Цель: инструмент самоподдержки, который содержит в себе главные опоры на пути к улучшению своего ментального здоровья.

Заполните все пункты, которые указаны на карте лично для себя:

- 1) Какие ваши сильные стороны, помогающие сегодня вам почувствовать себя лучше?
- 2) Какие люди оказывают вам поддержку? Кто является опорой сегодня?
- 3) Какие навыки вы недавно освоили, помогающие вам жить более осознанно и полно свою жизнь?
- 4) Какие маленькие и большие радости есть в вашей жизни, которые помогают вам получать удовольствие и поднимают настроение?
- 5) Какие недавние достижения вы можете отметить, которые помогают вам испытывать чувство гордости?



3. Круг «Какие ситуации вызывают у меня тревогу и страх?»

Цель: снятие тревоги путем вербализации своей тревоги и страхов.

4. Упражнение «Я справлюсь!».

Цель: вентилирование негативных эмоций путем проигрывания сложных эмоциогенных ситуаций, повышение уверенности, удовлетворение потребности подростков в эмоциональном тепле и близости.

5. Арт-терапия - упражнение «Рисуем свои страхи».

Цель: снижение тревожности – изображение образа своего страха через творческий процесс.

5. Музыкотерапия – музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 9.

Цель: обучение подростков управлять своим эмоциональным состоянием.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Упражнение «В лесу». Медитация. Цель: снижение уровня тревоги, снятие психомышечного напряжения через метод арт-терапии (музыкотерапия) и технику визуализации.

Текст медитации.

«Закройте глаза и представьте лес, ощутите запах леса, посмотрите на всю эту красоту лесных просторов. Вы идете через весь лес и увидели лесную полянку на ней много красивых цветов, почувствуйте запах этих цветочков. Сядьте, а можете даже лечь на этой полянке, пусть теплые лучики солнышка погреют вас. Вот и пришло время возвращаться нам в нашу комнату, потихоньку открываем глаза и улыбнулись друг другу».

3. Дыхательные практики по Джекобсону «Дыхание по квадрату».

4. Рефлексия эмоционального состояния.

5. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 10.

Цель: развитие самоисследования, самопрезентации и самосознания подростков для предупреждения психоэмоциональных нарушений и коррекции деструктивного самоутверждения на основе изменений личностных и поведенческих паттернов.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Упражнение «Жизненная цель».

Цель: Актуализация и обобщение знаний о своем будущем.

Психолог предлагает детям продолжить фразы: «Жизненный выбор моих сверстников зависит от...», «Мое будущее представляется мне...

потому что...» Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. При обобщении высказываний детей делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени их ответственности сегодня за свое будущее.

3. Упражнение «Моя жизнь». Цель: формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.

Дети заполняют гистограмму «Моя жизнь». По завершении задания им предлагается выбрать из событий своей жизни 6 наиболее значимых, 3 из которых – радостные, а 3 – грустные, и изобразить их в виде кругов. В каждом круге нужно выделить сектор по количеству процентов вероятности, насколько учащийся сам мог (или сможет) повлиять на исход этого события. По итогам делается вывод о том, что во многом жизненные события зависят от самого человека. Далее подчеркивается, что многие трудные жизненные ситуации связаны с необходимостью делать выбор (это не всегда легко). Предлагается продолжить фразу: «Когда мне приходится делать выбор, мне трудно, потому что...» Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске.

Обращается внимание на то, что у каждого человека есть собственные ресурсы, которые он использует в сложных ситуациях, в том числе в ситуации выбора. Предлагается перечислить 1 свои положительные качества, помогающие в ситуации сложного жизненного выбора (ответы записываются на доске).

4. Упражнение «План жизненной перспективы».

Цель: отработка стратегий поведения в ситуации сложного жизненного выбора.

Психолог объясняет, что, планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс. При этом обращается внимание на перечень положительных качеств, написанных на доске. Предлагается привести примеры.

5. Упражнение «Карусель». Разыгрывание ситуаций.

Цель: получение личностной обратной связи от участников занятия. Благодаря обратной связи подросток может корректировать свое последующее поведение, заменяя неудачные способы общения на новые, проверяя их воздействие на окружающих. Позитивная обратная связь – хорошее средство стабилизации и повышения самооценки участников занятий, актуализации их личностных ресурсов, а также создания позитивного эмоционального фона в группе.

Дети встают (салятся) по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга). По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно один или два шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером.

Таких переходов в игре несколько. Причем каждый раз роль участникам задает психолог.

Возможные примеры ситуаций

- Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.
- Перед вами человек, которого вы видели последний раз, когда учились вместе в первом классе, причем вы не сразу узнали его.

Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему...

• На школьном дворе вы видите двух дерущихся подростков из вашего класса. Увидев вас, один из них убегает, другой остается на месте. Заговорите с ним, постарайтесь узнать причину конфликта.

• Перед вами школьник, который сегодня на вашем уроке был очень рассеян, а на ваше замечание отреагировал грубостью. Вы попросили его

остаться после урока. Поговорите с ним, установите контакт, выясните, что с ним происходит.

Время на установление контакта и проведения беседы в каждой ситуации 2 - 3 минуты. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течение 30 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

6. Заключительное упражнение «Я - это Я». Цель: участники делятся своими переживаниями после проведения цикла занятий.

– Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

«Я – это Я».

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень

близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, что бы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно.

7. Рефлексия эмоционального состояния после проведения психолого-педагогической программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

Таблица 4.1 – Результаты повторной диагностики тенденции мотивации на успех и избегания неудач подростков по опроснику «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А. А. Реана после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

№	ФИ	Возраст (лет)	Мотивация на неудачу (боязнь неудачи) 1-7 баллов	Мотивация на успех (надежда на успех) 8-13 баллов (не ярко выражено) 14-20 баллов (ярко выражено)
1	П. Федор	15	-	14
2	К. Максим	16	-	11
3	Г. Дмитрий	16	-	18
4	С. Максим	15	-	14
5	Л. Иван	15	5	-
6	М. Дима	15	-	10
7	А. Таня	15	-	18
8	С. Полина	15	-	10
9	Б. Максим	15	-	15
10	Г. Марк	15	-	13
11	С. Дмитрий	16	-	13
12	В. Карина	15	-	17
13	О. Ульяна	16	-	12
14	Т. Маргарита	16	-	14
15	И. Егор	15	-	13
16	М. Вероника	15	-	16
17	М. Настя	15	-	15
18	П. Лев	15	-	11
19	М. Тимофей	15	-	11
20	П. Семен	15	-	11

21	Ч. Матвей	15	-	14
22	Ч. Вениамин	15	-	13
23	З. Арсений	15	-	15

Продолжение таблицы 4.1

24	П. Лев	16	-	12
25	У. Таня	15	7	-
26	Г. Богдан	15	-	10
27	С. Руслан	15	6	-
28	А. Марк	15	-	12
29	Ч. Иван	15	-	14
30	С. Алексей	15	-	20
31	Х. Вячеслав	15	-	17
32	У. Иван	15	-	16
33	К. Роман	16	-	10
34	Ф. Лев	15	-	19
35	Г. Михаил	16	-	18
36	Ч. Иван	15	-	11
37	Т. Владимир	16	-	13
38	Д. София	15	-	10
39	П. Дима	15	-	12
40	Ч. Егор	15	-	12

Таблица 4.2 – Результаты повторной диагностики общего уровня интернальности подростков по «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

№	ФИ	Возраст	Сырые баллы							Стены
			Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из	
1	П. Федор	15	18	5	9	4	3	5	3	5
2	К. Максим	16	24	4	11	4	2	1	3	5
3	Г. Дмитрий	16	- 3	2	-2	3	5	3	1	2
4	С. Максим	17	12	5	4	2	5	6	2	5
5	Л. Иван	15	16	2	4	0	2	1	4	4
6	М. Дима	15	- 7	1	-5	- 5	- 3	0	1	2
7	А. Таня	15	25	5	7	11	- 1	1	0	5
8	С. Полина	15	19	2	6	7	3	2	0	4
9	Б. Максим	15	25	7	8	5	5	1	3	5
10	Г. Марк	15	21	4	1	- 1	3	2	0	4
11	С. Дмитрий	16	26	6	11	9	8	2	5	5
12	В. Карина	15	12	10	5	9	7	1	- 1	4
13	О. Ульяна	16	13	4	4	4	3	4	1	4
14	Т. Маргарита	16	11	3	0	0	0	1	- 4	4
15	И. Егор	15	14	3	4	4	3	- 1	4	4
16	М. Вероника	15	11	5	- 4	- 1	2	- 1	4	4
17	М. Настя	15	14	- 3	1	3	7	- 2	3	4
18	П. Лев	15	25	9	5	5	8	2	3	5
19	М. Тимофей	15	- 4	- 7	- 1	- 4	1	0	2	2
20	П. Семен	15	24	0	- 4	2	2	- 4	- 3	2
21	Ч. Матвей	15	25	- 5	4	10	5	- 3	6	5
22	Ч. Вениамин	15	- 4	0	- 1	- 5	2	0	0	2
23	З. Арсений	15	39	11	10	7	9	3	6	6
24	П. Лев	16	5	6	0	2	6	1	- 3	3
25	У. Таня	15	16	- 2	7	- 3	1	- 1	3	4
26	Г. Богдан	15	5	1	0	- 9	- 1	3	1	3
27	С. Руслан	15	16	6	4	- 2	5	0	5	4
28	А. Марк	15	12	- 3	0	3	- 1	- 3	1	4
29	Ч. Иван	15	6	0	- 3	2	- 1	1	- 3	3
30	С. Алексей	15	18	8	8	4	3	3	- 1	4
31	Х. Вячеслав	15	- 6	- 3	2	0	7	1	0	2
32	У. Иван	15	19	12	- 2	2	6	6	3	4

33	К. Роман	16	4	5	2	4	2	1	0	3
<i>Продолжение таблицы 4.2</i>										
34	Ф. Лев	15	9	3	1	5	3	1	-3	3
35	Г. Михаил	16	48	11	13	12	17	4	5	7
36	Ч. Иван	15	11	-3	6	5	2	2	-1	4
37	Т. Владимир	16	4	4	3	4	0	1	0	3
38	Д. София	15	10	-1	3	3	4	2	2	3
39	П. Дима	15	1	2	-4	-6	0	0	-1	3
40	Ч. Егор	15	6	0	6	-3	0	-2	2	3

Таблица 4.3 – Результаты повторной диагностики общего уровня саморегуляции подростков по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

№	ФИ	Во зра ст	Регуляторные шкалы						
			Планиров ание	Моделир ование	Программ ирование	Оценка результата	Гибкость	Самостоя тельность	Общий уровень
1	П. Федор	15	4	7	5	6	8	7	28
2	К. Максим	16	7	3	8	4	7	7	30
3	Г. Дмитрий	16	4	6	8	7	4	1	32
4	С. Максим	15	4	6	8	6	7	2	32
5	Л. Иван	15	4	3	5	2	5	6	17
6	М. Дима	15	5	1	6	4	6	6	24
7	А. Таня	15	6	3	5	4	9	8	31
8	С. Полина	15	6	3	4	3	5	6	19
9	Б. Максим	15	4	3	3	2	3	6	19
10	Г. Марк	15	5	6	7	5	7	5	25
11	С. Дмитрий	16	6	4	2	3	2	3	21
12	В. Карина	15	9	5	8	6	5	6	35
13	О. Ульяна	16	7	1	4	5	6	5	27
14	Т. Маргарита	16	6	7	5	7	7	9	33
15	И. Егор	15	6	2	5	5	6	6	26
16	М. Вероника	15	3	7	6	6	6	6	27
17	М. Настя	15	4	4	6	4	4	6	24
18	П. Лев	15	6	5	5	6	7	8	33
19	М. Тимофей	15	6	4	3	2	7	4	21
20	П. Семен	15	6	5	6	6	3	4	29
21	Ч. Матвей	15	6	5	9	6	6	6	35
22	Ч. Вениамин	15	7	2	5	5	7	6	24
23	З. Арсений	15	6	4	7	4	7	8	31
24	П. Лев	16	5	6	6	5	6	6	30
25	У. Таня	15	7	4	4	4	5	6	26
26	Г. Богдан	15	5	5	1	6	6	2	20
27	С. Руслан	15	4	4	7	3	6	5	24
28	А. Марк	15	6	2	4	6	5	5	26
29	Ч. Иван	15	8	3	5	3	4	4	25
30	С. Алексей	15	9	5	3	8	6	6	32
31	Х. Вячеслав	15	6	7	7	5	9	2	29
32	У. Иван	15	6	3	5	5	7	8	29
33	К. Роман	16	3	4	3	4	5	7	21

34	Ф. Лев	15	5	4	7	4	6	6	29
<i>Продолжение таблицы 4.3</i>									
35	Г. Михаил	16	7	7	8	7	8	7	35
36	Ч. Иван	15	3	3	4	4	6	7	21
37	Т. Владимир	16	6	5	2	2	5	3	16
38	Д. София	15	4	4	6	4	5	6	27
39	П. Дима	15	6	6	6	7	7	6	34
40	Ч. Егор	15	4	9	7	8	8	2	31

Таблица 4.4 – Результаты повторной диагностики общего уровня тревожности подростков по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

№	ФИ	Возраст	Баллы	Уровень общей тревожности
1	П. Федор	15	49	несколько повышен
2	К. Максим	16	58	несколько повышен
3	Г. Дмитрий	16	32	норма
4	С. Максим	15	28	норма
5	Л. Иван	15	53	несколько повышен
6	М. Дима	15	50	несколько повышен
7	А. Таня	15	55	несколько повышен
8	С. Полина	15	63	несколько повышен
9	Б. Максим	15	42	норма
10	Г. Марк	15	38	норма
11	С. Дмитрий	16	45	норма
12	В. Карина	15	70	несколько повышен
13	О. Ульяна	16	45	норма
14	Т. Маргарита	16	42	норма
15	И. Егор	15	70	несколько повышен
16	М. Вероника	15	34	норма
17	М. Настя	15	38	норма
18	П. Лев	15	46	норма
19	М. Тимофей	15	32	норма
20	П. Семен	15	34	норма
21	Ч. Матвей	15	46	норма
22	Ч. Вениамин	15	25	норма
23	З. Арсений	15	34	норма
24	П. Лев	16	11	чрезмерное спокойствие
25	У. Таня	15	26	норма
26	Г. Богдан	15	71	несколько повышен
27	С. Руслан	15	70	несколько повышен
28	А. Марк	15	52	несколько повышен
29	Ч. Иван	15	51	несколько повышен
30	С. Алексей	15	15	чрезмерное спокойствие
31	Х. Вячеслав	15	16	чрезмерное спокойствие
32	У. Иван	15	8	чрезмерное спокойствие
33	К. Роман	16	32	норма
34	Ф. Лев	15	49	несколько повышен
35	Г. Михаил	16	37	норма

36	Ч. Иван	15	31	норма
----	---------	----	----	-------

Продолжение таблицы 4.4

37	Т. Владимир	16	22	чрезмерное спокойствие
38	Д. София	15	42	норма
39	П. Дима	15	38	норма
40	Ч. Егор	15	19	чрезмерное спокойствие

Таблица 4.5 – Результаты диагностики психологического пола подростков по методике «Полоролевой опросник» С. Бем после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды

№	ФИ	Возраст	показатель феминности (F)	Сырые баллы (F)	показатель маскулинности (M)	Сырые баллы (M)	индекс маскулинности-феминности (IS) (F – M) * 2,322	Наличие психологического пола (-1 до +1 андрогинность)
---	----	---------	---------------------------	-----------------	------------------------------	-----------------	------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

1	П. Федор	15	0,30/0,30	6/6	0,85/0,95	17/19	-1,27/-1,39	маскулинность
2	К. Максим	16	0,85/0,80	17/16	0,55/0,60	11/12	0,69/-0,46	андрогинность
3	Г. Дмитрий	16	0,55/0,50	11/10	0,70/0,85	14/14	-0,34/ -0,81	андрогинность
4	С. Максим	15	0,40 /0,35	8 /7	1,00/1,00	20/20	-1,39 /-1,5	маскулинность
5	Л. Иван	15	0,60/ 0,55	12/11	0,55/0,65	11/13	0,11/ -0,23	андрогинность
6	М. Дима	15	0,60 /0,60	12/12	0,50/ 0,75	10/15	0,23/0,34	андрогинность
7	А. Таня	15	0,85/0,85	17/17	0,80/ 0,60	16/12	0,11/ 0,58	андрогинность
8	С. Полина	15	0,75 / 0,80	15/16	0,50/ 0,50	10/10	0,58/ 0,69	андрогинность
9	Б. Максим	15	0,70/ 0,65	14/ 13	0,55/ 0,75	11/ 15	0,34 / -0,23	андрогинность
10	Г. Марк	15	0,75/ 0,60	15/ 12	0,60/ 0,65	12/13	0,34 /- 0,11	андрогинность
11	С. Дмитрий	16	0,70 / 0,60	14/ 12	0,60/ 0,65	12/13	0,23 /- 0,11	андрогинность
12	В. Карина	15	0,35 /0,45	7 /9	0,55/ 0,40	11/8	-0,46 /0,11	андрогинность
13	О. Ульяна	16	0,85 / 0,80	17/16	0,90 /1,00	18/ 20	-0,11/ - 0,46	андрогинность
14	Г. Маргарита	16	0,65 /0,55	13 / 11	0,70/ 0,75	14/ 15	- 0,11/ -0,46	андрогинность
15	И. Егор	15	0,90/ 1,00	18/20	0,85/ 0,85	17/17	0,11/ 0,34	андрогинность
16	М. Вероника	15	0,80/ 0,95	16/ 19	0,90/ 0,85	18 /17	-0,23/ 0,23	андрогинность
17	М. Настя	15	0,80/ 0,85	16/ 17	0,50 / 0,45	10/ 9	0,69/ 0,92	андрогинность
18	П. Лев	15	0,90/ 0,95	18/19	0,95 / 0,85	19/17	-0,11 /0,23	андрогинность
19	М. Тимофей	15	0,75/ 0,80	15/ 16	0,80/ 0,75	16/15	-0,11 / 0,11	андрогинность
20	П. Семен	15	0,80 /0,65	16/ 13	0,60 /0,50	12/ 10	0,46/ 0,34	андрогинность
21	Ч. Матвей	15	0,55/ 0,45	11/ 9	0,75/ 0,90	15/18	- 0,46/ -1,00	андрогинность
22	Ч. Вениамин	15	0,65/0,55	13/ 11	0,95/1,00	19/ 20	-0,96/ - 1,00	андрогинность
23	З. Арсений	15	0,75/ 0,80	15/16	0,70/ 0,65	14/13	0,11/0,34	андрогинность
24	П. Лев	16	0,60/0,55	12/11	0,90/ 0,95	18/19	-0,69/ - 0,92	андрогинность
25	У. Таня	15	0,75/0,90	15/18	0,55/ 0,5	11/10	0,46/ 0,92	андрогинность
26	Г. Богдан	15	0,65/ 0,55	13/ 10	0,70/ 0,75	14/ 15	-0,11/ - 0,46	андрогинность
27	С. Руслан	15	0,70/ 0,65	16/ 13	0,90/ 0,95	18/19	-0,46/ - 0,69	андрогинность
28	А. Марк	15	0,75/ 0,60	15/12	0,90/0,95	18/19	-0,34/ - 0,81	андрогинность
29	Ч. Иван	15	0,70/ 0,60	14/12	0,85/ 0,95	17/19	-0,34/ - 0,81	андрогинность
30	С. Алексей	15	0,65/0,60	13/12	0,80/ 0,95	16/19	- 0,34/ - 0,81	андрогинность
31	Х. Вячеслав	15	0,65/0,55	13/ 11	0,90/0,95	18/19	-0,58/ - 0,92	андрогинность
32	У. Иван	15	0,65/ 0,60	13/12	1,00/1,00	20/20	-0,81/ - 0,92	андрогинность

33	К. Роман	16	0,85/0,80	14/13	0,65/0,85	13/17	0,11/ - 0,11	андрогинность
34	Ф. Лев	15	0,75/ 0,55	15/11	0,95/ 0,95	19/19	-0,46/ - 0,92	андрогинность
35	Г. Михаил	16	0,75/ 0,65	15/13	1,00/ 1,00	20/20	-0,58/ - 0,81	андрогинность
36	Ч. Иван	15	0,90/ 0,60	18/14	1,00/ 1,00	20/20	-0,23/ - 0,92	андрогинность
37	Т. Владимир	16	0,65/0,55	13/11	0,85/0,90	17/18	-0,46/ - 0,81	андрогинность
38	Д. София	15	0,55/ 0,75	11/15	0,35/ 0,35	7/7	0,46/ 0,92	андрогинность
39	П. Дима	15	0,90/ 0,60	18/14	0,95/0,95	19/19	-0,11/ - 0,81	андрогинность
40	Ч. Егор	15	0,85/ 0,65	14/13	0,75/0,90	15/18	0,23/ - 0,58	андрогинность

Таблица 4.6 – Расчет T - критерия Вилкоксона

№	ФИ	Показатель индекса андрогинности маскулинности-феминности (IS) (F – M) * 2,322		Разность индекса андрогинности (t после - t до)	Показатель андрогинности (F – M) (баллы)		Разность показателя андрогинности (t после - t до)	Абсолютное значение разности показателя андрогинности	Расчетный номер разности показателя андрогинности
		До проведения программы (t до)	После проведения программы (t после)		До проведения программы (t до)	После проведения программы (t после)			
1	П. Федор	-1,27	-1,39	-0,12	-11	-13	-2	2	9
2	К. Максим	0,69	0,46	-0,23	6	4	-2	2	9
3	Г. Дмитрий	-0,34	-0,81	-0,47	-3	-4	-1	1	3
4	С. Максим	-1,39	-1,50	-0,11	-12	-13	-1	1	3
5	Л. Иван	0,11	-0,23	0,34	1	-2	3	3	18
6	М. Дима	0,23	0,34	0,11	2	-3	5	5	39
7	А. Таня	0,11	0,58	0,47	1	5	4	4	30,5
8	С. Полина	0,58	0,69	0,11	5	6	1	1	3
9	Б. Максим	0,34	-0,23	-0,57	3	-2	5	5	39
10	Г. Марк	0,34	-0,11	-0,45	3	-1	4	4	30,5
11	С. Дмитрий	0,23	-0,11	-0,34	2	-1	3	3	18
12	В. Карина	-0,46	0,11	0,57	-4	-1	3	3	18
13	О. Ульяна	-0,11	-0,46	-0,35	-1	-4	-3	3	18
14	Т. Маргарита	-0,11	-0,46	-0,35	-1	-4	-3	3	18
15	И. Егор	0,11	0,34	0,23	1	3	2	2	9
16	М. Вероника	-0,23	0,23	0,46	-2	2	4	4	30,5
17	М. Настя	0,69	0,92	0,23	4	8	4	4	30,5
18	П. Лев	-0,11	0,23	0,34	-1	2	3	3	18
19	М. Тимофей	-0,11	0,11	0,22	-1	1	2	2	9
20	П. Семен	0,46	0,34	-0,27	4	3	-1	1	3
21	Ч. Матвей	-0,46	-1,00	-0,54	-4	-9	-5	5	39
22	Ч. Вениамин	-0,96	-1,00	-0,04	-6	-9	-3	3	18
23	З. Арсений	0,11	0,34	0,23	1	3	2	2	9
24	П. Лев	-0,69	-0,92	-0,23	-6	-8	-2	2	9
25	У. Таня	0,46	0,92	0,46	4	8	4	4	30,5
26	Г. Богдан	-0,11	-0,46	-0,35	-1	-4	-3	3	18
27	С. Руслан	-0,46	-0,69	-0,23	-2	-6	-4	4	30,5
28	А. Марк	-0,34	-0,81	-0,47	-3	-7	-4	4	30,5
29	Ч. Иван	-0,34	-0,81	-0,47	-3	-7	-4	4	30,5
30	С. Алексей	-0,34	-0,81	-0,47	-3	-7	-4	4	30,5

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – положительные.

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_1,$$

где R_1 – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае,

$$T_{\text{ЭМП}} = 3+5+4+1+5+4+3+3+2+4+4+3+2+2+4+4 = 53$$

По Таблице VI Приложения определяем критическое значение Т для $n=11$:

$$T_{\text{кр}} = 286 (0,05)$$

$$T_{\text{кр}} = 238 (0,01)$$

Построим «ось значимости»:

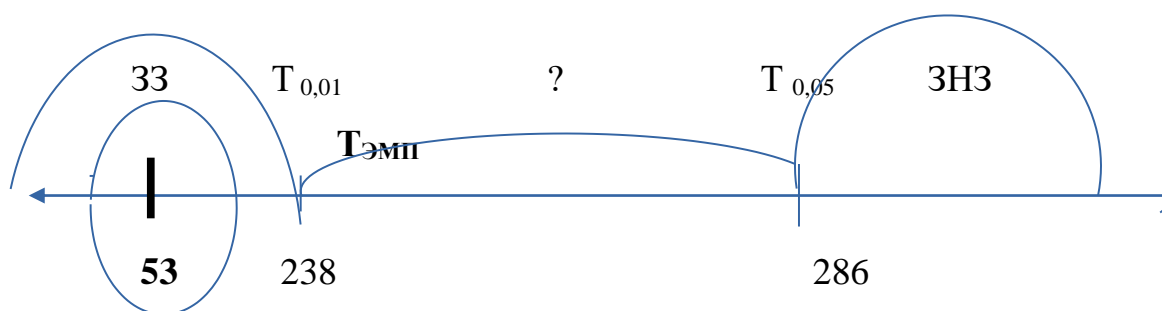


Рисунок 3.6 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево. Действительно, если бы «редких» в данном случае положительных сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$$T_{\text{ЭМП}} < T_{\text{кр}} (0,01)$$

H_0 отвергается. Принимается H_{11} : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении ($\rho < 0,01$).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды»						
1.1. Изучить литературу по теме научного исследования	Изучение и анализ литературы магистрантом	Обсуждение	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем. Базовое обучение на факультете психологии	1	С 2023 года	Магистрант, научный руководитель
1.2. Поставить цели научного исследования	Обоснование целей и задач научного исследования	Обсуждение	Консультация с научным руководителем, самостоятельная работа	1	Январь	Магистрант, научный руководитель
1.3. Разработать этапы исследования	Изучение и анализ содержания каждого этапа научного исследования, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Обсуждение, анализ состояния дел	Самостоятельная работа. Консультация с научным руководителем	1	Январь	Магистрант, научный руководитель
1.4. Разработка программно-целевого комплекса	Анализ уровня подготовки коллектива, анализ работы по теме	Составление программы, анализ материалов готовности образовательного учреждения к инновационной	Самостоятельная работа	1	Январь	Заведующий, методист, психолог, магистрант

		деятельности				
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета научного исследования администрации и руководителей метод объединений	Формирование готовности внедрить программу в образовательное учреждение, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости. Тренинги (развитие общения, взаимопонимания целепологания), беседы.	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы образовательного учреждения	1	Февраль	Директор, методист, психолог, магистрант
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у коллектива образовательного учреждения	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в образовательном учреждении и их значимости для образовательного учреждения, значимости и актуальности внедрения программы	Беседы, семинары, обсуждения, тренинги, научно-исследовательская работа	Индивидуальная и групповая работа с коллективом. Дискуссии	Не менее 5	Февраль-апрель	Психолог, администрация ОУ, магистрант
2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению предмета научного исследования	Проектирование выхода из противоречий между «сущным» и «должным» в работе по теме научного исследования. Исследование	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации с научным руководителем диссертацион	Психологический практикум. Беседы, консультации, самоанализ	Не менее 5	Февраль-апрель	Директор, психолог, магистрант

	психологическое портрета субъектов внедрения	ного исследования				
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы по предмету научного исследования	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации образовательного учреждения	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Апрель	Директор, психолог, магистрант
3.2. Изучить сущность предмета научного исследования	Изучение предмета исследования, его задач, принципов, содержания, форм, методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Май	Психолог, администрация, магистрант
3.3. Изучить методику внедрения темы научного исследования	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Май	Психолог, администрация, магистрант
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Май	Психолог, администрация, научный руководитель, магистрант

научного исследования	внедрения					
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы	1	Май	Психолог, администрация, магистрант
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в образовательном учреждении по теме, обсуждения, экспертная оценка	Собрание педагогического коллектива	1	Сентябрь	Психолог, администрация, магистрант
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в образовательном учреждении, корректировка методики	Работа психологической службы, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация, инициативная группа по внедрению программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения Программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды»						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив образовательного учреждения на внедрение инновационной	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной	Работа психологической службы. Психологический практикум. Лекция по результатам работы	1	Октябрь	Психолог, администрация, инициативная группа по внедрению программы

нной программы		деятельности), работа психологической службы				
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги, работа психологической службы	Наставничество, консультации, работа психологической службы, семинар	1	Октябрь - ноябрь	Психолог, администрация, инициативная группа по внедрению программы, магистрант
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы	Работа психологической службы, педагогическое собрание, анализ документов	1	Ноябрь	Психолог, администрация
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа формирования мотивации учения первоклассников с задержкой психического развития)	Фронтальное освоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психологической службы, консультации	1	Декабрь	Психолог, администрация, магистрант
6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды»						
6.1. Совершенс	Совершенствование	Наставничество,	Конференция, классные	1	Декабрь	Психолог, администрация

творять знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	знаний и умений по системному подходу	и обмен опытом, корректировка методики	часы, анализ материалов, работа психологической службы			, магистрант
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Педсовет, анализ документации, работа психологической службы	1	Январь	Психолог, администрация, магистрант
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - октябрь	Психолог, администрация
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов, анализ	Работа психологической службы, стенды, буклеты, рекомендации	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрации, магистрант
7.2. Осуществить наставничество над другими образовательными учреждениями, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других образовательных учреждений работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации семинары	Выступление на семинарах, лекции, доклады, работа психологической службы	1 - 3	Март - май	Психолог, администрация, магистрант
7.3.	Пропаганда	Выступления	Участие в	1 - 3	Январь -	Психолог,

Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в образовательные учреждения	внедрения	на семинарах.	конференциях, написание статей и научной работы по внедрению программы		февраль	администрация , магистрант
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных образовательных учреждениях	Не менее 2	Октябрь - февраль	Психолог, администрация , магистрант