



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших
классов**

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

Проверка на объем заимствований:
71,32% авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
«11» 12 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-310/224-2-1
Гайнелянова Ольга Владимировна
Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	
1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	47
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	60
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	104

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	130
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.....	136

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении многовековой истории человечества эмоциям отводилась одна из центральных ролей сил, определяющих поступки человека. По мнению Аристотеля, эмоции, выполняя побудительную функцию, являются мотивационным основанием, связующим звеном в процессе познания все более сложных объектов. Б. Спиноза в своих учениях об аффектах, говорил о динамическом единстве эмоций с другими психическими явлениями, полагая, что они оказывают не только регулирующее, но и дезорганизующее влияние на деятельность.

Феномен эмоциональной устойчивости признаётся во всем мире всё большим числом исследователей. Важность и необходимость развития составляющих эмоциональной устойчивости как факторов, способствующих личностному и профессиональному росту индивида и влияющих на его успешность в жизни, также неоспоримы.

Ранее интеллектуальная сторона жизни человека противопоставлялась эмоциональной составляющей личности. В настоящее время признаётся, что эмоция, как особый тип знания, может дать человеку возможность успешно адаптироваться к условиям окружающей среды и соотносится с категорией интеллект. Эмоции и интеллект способны объединиться в своей практической направленности. Данная интеграция необходима для гармоничного развития личности. Актуальность заключается именно в изучении взаимосвязи компонентов эмоциональной устойчивости, которые и влияют на усвоение любой образовательной программы и результативность учащегося, на формирование ключевых компетенций и на формирование социальной адаптивности к окружающему миру. Под компетенциями понимаются некоторые внутренние, потенциальные, скрытые психологические новообразования (знания, представления, системы ценностей и отношений), выступающие как факторы успешности и неуспешности,

адаптивности и дезадаптивности, благополучия и неблагополучия подростка.

Высокий темп жизни, экологическое неблагополучие, состояние здоровья, физическая и информационная перегрузка создают стрессовые ситуации, что ведет к росту девиантного и деликвентного поведения подростков, суицидов и т.д. Поэтому проблема изучения стрессоустойчивости, несомненно, актуальна, так как связана с проблемой социализации, а также проблемой психического здоровья подрастающего поколения.

Вышеизложенное позволило сформулировать цель исследования.

Цель исследования: теоретически изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации разработанной психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Объект: эмоциональная устойчивость учащихся старших классов.

Предмет: формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Гипотеза: уровень эмоциональной устойчивости учащихся старших классов изменится в результате реализации психолого-педагогической программы.

Задачи:

1. Изучить феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать особенности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.
3. Сконструировать модель эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Составить характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.

6. Разработать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости у учащихся старших классов.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Теоретико-методологическая основа исследования:

– подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (Л.М. Аболин, В.Н. Васильева, Б.Х. Варданян, О.В. Лозгачева и др.);

– теория классификации стрессогенных факторов (Л.А. Китаев-Смык);

– основные положения о психологических особенностях старшеклассников и их сопровождении (Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, О.М. Сергеева и др.);

– подходы к развитию стрессоустойчивости (В.Е. Рожнов, О.М. Сергеева, А.К. Осницкий).

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ), 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С».

3. Математико-статистические: Т-Вилкоксона.

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

Практическая значимость заключается в том, что результаты данного исследования могут быть использованы психологическими службами социальных учреждений в работе, направленной на формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

База исследования: МОУ «Бродокалмакская СОШ» среди учащихся 10 класса, в классе 20 человек, из которых 8 мальчиков и 12 девочек.

Апробация. Гайнелянова О.В. Исследование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов / О.В. Гайнелянова, Г.Ю. Гольева // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции «Гуманитарные науки и технологии: новые исследования и перспективы». – Санкт-Петербург, 2025. – № 1.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе

На протяжении разных эпох и в различных областях науки, внимание ученых всегда привлекала эмоциональная сфера человека как ключевой регулятор его поведения. В своем исследовании этой области, Аристотель утверждал, что эмоции играют роль в качестве «побуждения», что делает их мотивирующей силой в процессе познания. Бенедикт Спиноза, в свою очередь, разрабатывая свою теорию об аффектах, подчеркивал динамическое взаимодействие эмоций с другими психическими явлениями. Он считал, что эмоции не только регулируют наше поведение, но также, в некоторых случаях, могут вызывать дезорганизацию психической системы [Цит. по: 48, с. 12].

Эмоциональная устойчивость, в свою очередь, представляет собой важное свойство личности, обеспечивающее стабильность эмоций и эмоциональной реакции в условиях воздействия различных стрессоров. Эмоциональная устойчивость, сопряженная с высокой способностью контролировать свое эмоциональное состояние, является одним из ключевых условий для поддержания физического и психического здоровья, обеспечивает надежность в повседневной деятельности, и сохранение высокой работоспособности даже в условиях повышенной нагрузки и стресса [9, с. 130].

С.А. Рубинштейн классифицировал эмоции человека на положительные и отрицательные, а также определил их как психическое состояние, возникающее в ответ на возбуждение определенных участков в подкорковых структурах. Иными словами, эмоции являются конкретной реакцией на различные стимулы. Согласно Рубинштейну, эмоции

отражают актуальные потребности человека, и человек стремится удовлетворить эти потребности [Цит. по: 37, с. 132].

А.Н. Леонтьев, другой советский психолог, предполагал, что мотивация играет важную роль в появлении и направлении эмоций, так же, как и в формировании всего человеческого поведения. Мотивация побуждает и направляет эмоции, что определяет, каким образом человек реагирует на разные ситуации и стимулы [Цит. по: 44, с. 165].

Существует ряд авторов, таких как Л.М. Аболина, Л.П. Баданина, Е.В. Веселова, М.И. Дьяченко, А.В. Мирошин, Е.А. Чудина, Е.Г. Щукина, которые провели исследования, посвященные формированию индивидуальной эмоциональной устойчивости и влиянию факторов окружающей среды на этот процесс. Изучение эмоциональной устойчивости может проводиться двумя основными подходами: психофизиологическим и психологическим [Цит. по: 41, с. 31].

Подход, основанный на психофизиологии, уделяет внимание физиологическим основам формирования эмоциональной устойчивости. В этом контексте физиологические предпосылки играют важную роль в развитии этой характеристики.

В психологии и психогенетике существует также взгляд на эмоциональную устойчивость, рассматривая ее как биологически детерминированный аспект личности [11, с. 126].

Существует точка зрения, поддерживаемая такими учеными, как Г.Ю. Айзенк, К.М. Гуревич, Р.Б. Ермолаева-Томина, Н.С. Лейтес, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.И. Рождественская, Б.М. Теплов, которая утверждает, что эмоциональная устойчивость связана с темпераментом [Цит. по: 69, с. 62].

Согласно их мнению, эмоциональная устойчивость тесно зависит от свойств нервной системы, активности нервных процессов, работы полушарий мозга и процессов возбуждения и торможения. Темперамент

определяет скорость появления и степень устойчивости психических процессов, а также скорость и темп общей деятельности.

И.П. Павлов внес значительный вклад в понимание этого вопроса. Он предполагал, что три основных свойства нервных процессов определяют тип высшей нервной деятельности, и, следовательно, тип нервной системы [Цит. по: 7, с. 13].

Данные свойства нервных процессов, включая силу, баланс и подвижность, играют важную роль в определении типа нервной системы человека:

1. Сила связана со способностью нервной системы справляться с сильными раздражителями и характеризуется сопротивлением и активностью нервных клеток.

2. Баланс отражает взаимосвязь между процессами возбуждения и торможения. Этот показатель позволяет определить, насколько равномерно и сбалансировано работают разные аспекты нервной системы.

3. Подвижность связана со скоростью смены процессов возбуждения и торможения. Высокая подвижность указывает на способность нервной системы быстро переключаться между разными видами активности.

Противоположностью активности нервных процессов является пассивность, которая характеризуется медленной сменой психических процессов. Таким образом, тип нервной системы отражает степень подвижности, устойчивости и активности нервных процессов, а также способность справляться с разными видами воздействий [22, с. 1171].

Б.М. Теплов и В.Д. Небылицин обнаружили, что сила нервных процессов тесно связана с чувствительностью и другими чертами нрава. Эти черты включают в себя:

1. Лабильность: это отражает скорость зарождения и течения процессов возбуждения и торможения в нервной системе.

2. Сенситивность: это мера чувствительности к воздействию окружающей среды и реальности.
3. Реактивность: это мощность реакции на раздражители, как внешние, так и внутренние.
4. Активность: это степень деятельности индивида в период преодоления преград.
5. Темп реакций: это скорость протекания психических действий и реакций.
6. Пластичность: это способность к быстрой адаптации к новым условиям.
7. Ригидность: это инертность, характеризующаяся отсутствием реакции на изменения во внешней среде.
8. Экстраверсия и интроверсия: экстраверты ориентированы на внешний мир, в то время как интроверты сосредоточены на собственных переживаниях и анализе.
9. Эмоциональная возбудимость: это скорость, с которой действие вызывает эмоциональную реакцию.

Все эти черты характеризуют нюансы в нервной системе и способности человека адаптироваться к различным ситуациям [28, с. 272].

В исследованиях второго психологического компонента эмоциональной устойчивости существует разнообразие подходов. Л.М. Аболина, М.И. Дьяченко, П.Б. Зильберман, Д.В. Иванов, В.А. Пономаренко, среди других, рассматривают эмоциональную устойчивость как интегральное свойство личности, которое объединяет разнообразные характеристики человека, включая чувства, волевые способности, интеллектуальные и восприятие, и которое служит преградой для возникновения психологической нестабильности [Цит. по: 8, с. 130].

Эмоциональная устойчивость оценивается как способность управлять своими эмоциями и оставаться психологически стабильным в стрессовых ситуациях. Она позволяет человеку гибко реагировать на

внешние воздействия и сохранять внутреннее равновесие. Этот подход к изучению эмоциональной устойчивости призван помочь в понимании и развитии этой характеристики у людей разных возрастов, способствуя их личностному росту и увеличению адаптивности в различных сферах жизни [1, с. 384].

Современные исследования также акцентируют внимание на эмоциональной устойчивости как характеристике эмоциональной сферы личности. В этом контексте, эмоциональная устойчивость означает наличие у человека стабильности в сфере эмоций, отсутствие частых и резких колебаний эмоционального состояния. Такой подход подразумевает низкую эмоциональную чувствительность и возбудимость, что, в свою очередь, способствует поддержанию эмоционального равновесия.

Саморегуляция представляет собой одну из важных составляющих эмоциональной устойчивости личности. О.А. Конопкин выделил основные принципы саморегуляции деятельности человека, такие как системность, активность и осознанность. Он разработал концепцию структуры системы саморегуляции и ее компонентов. По его мнению, определенная структура саморегуляции позволяет обеспечить эффективность деятельности в достижении ее целей. В процессе онтогенетического развития человек приобретает навыки саморегуляции и способность к целенаправленной деятельности [Цит. по: 45, с. 92].

Общая модель системы саморегуляции включает следующие многофункциональные звенья:

1. Цель деятельности: определение конечной цели или задачи, которую человек стремится достичь.
2. Субъективная модель условий деятельности: представление индивида о среде и условиях, в которых будет осуществляться его деятельность.
3. Принятие программы деятельности: выбор стратегии и методов для выполнения задачи.

4. Конструкция критериев успешности достижения цели: установление критериев для оценки успешности выполнения задачи.

5. Цель: фиксация конечной цели, которую необходимо достичь.

6. Звено оценки информации (обратная) о результатах деятельности: анализ результатов выполнения задачи и коррекция дальнейших действий [18, с. 104].

Эти звенья составляют важные компоненты системы саморегуляции, которые позволяют человеку эффективно управлять своей деятельностью и достигать поставленных целей.

Исходя из вышесказанного, становится очевидным, что важным качеством личности является способность человека вступать во внутренний диалог с самим собой. Этот внутренний диалог включает мотивационную саморегуляцию, в рамках которой волевые качества личности помогают выбирать методы саморегуляции.

Семейная среда играет значительную роль в формировании и развитии эмоциональной устойчивости человека. Семейные взаимоотношения представляют собой один из ключевых факторов, воздействующих на формирование эмоциональной сферы ребенка. Более того, семья является первой специфической моделью общественных отношений, с которой человек сталкивается с самого момента своего рождения [6, с. 128].

Основой для формирования эмоциональной устойчивости ребенка внутри семьи является поддержание и укрепление эмоционального контакта между родителями и ребенком. Взаимодействие, связь и внимание, предоставляемые родителями, способствуют стабильности и уверенности в эмоциональной сфере ребенка.

Известный детский психотерапевт А.С. Спиваковская выделяет восемь основных типов родительской любви, которые оказывают разное воздействие на развитие ребенка [Цит. по: 2, с. 54]:

1. Действенная любовь: этот тип родительской любви характеризуется активным вниманием к интересам ребенка, принятием его как самостоятельной личности и теплыми эмоциональными отношениями.

2. Отстраненная любовь: в данном случае существует симпатия и уважение, но большая дистанция в общении. Родители уделяют мало времени ребенку, хотя считают его прекрасным.

3. Действенная жалость: здесь присутствует симпатия и близость, но отсутствие уважения. Родители признают ребенка неумелым и недоразвитым, но любят его.

4. Снисходительное отстранение: в данном случае родители симпатизируют ребенку, но не проявляют уважения и держат большую дистанцию в общении.

5. Отвержение: этот тип родительской любви характеризуется антипатией, отсутствием уважения и большой дистанцией в общении. Родители раздражаются ребенком и избегают общения с ним.

6. Презрение: в данном случае присутствует антипатия, неуважение и небольшая дистанция в общении. Родители мучаются от недостатков ребенка, но при этом не замечают ничего положительного в нем.

7. Преследование: этот тип родительской любви характеризуется антипатией, уважением и близостью. Родители стремятся «переломить» ребенка жестким контролем и жесткостью, признавая при этом его силу и волю.

8. Отказ: в данном случае существует антипатия, неуважение и большая дистанция в общении. Родители не хотят иметь дело с ребенком, характеризуя его как «негодяя».

Каждый из этих типов родительской любви оказывает разное воздействие на развитие личности ребенка и формирует его эмоциональную сферу. Важно, чтобы родители обращали внимание на

свой стиль воспитания и стремились к тому, чтобы создать благоприятное эмоциональное окружение для своего ребенка [65, с. 241].

Типы отношений родителей между собой и с детьми имеют важное значение для формирования эмоциональной устойчивости у детей. Чаще всего в поведении родителей можно выделить несколько типов, но классификация типов отношений помогает определить преобладающую установку в семье и понять, какие факторы оказали наибольшее влияние на формирование эмоциональной сферы ребенка [24, с. 124].

Таким образом, взаимоотношения между родителями и их образ общения с детьми могут оказывать существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости детей. Кроме того, уровень тревожности играет важную роль в формировании этой устойчивости. Психологический аспект тревожности включает в себя выявление уровней выраженности этого явления, которые могут быть высокими, средними или низкими.

Тревожность как психологическое состояние, определенное З. Фрейдом, является отрицательным эмоциональным переживанием, которое функционирует как сигнал опасности. В зависимости от индивидуальных особенностей субъекта, его уровня возбудимости и чувствительности к критическим ситуациям, тревожность может проявляться по-разному [Цит. по: 34, с. 45].

Эмоциональная устойчивость детей связана как с типами взаимоотношений в семье, так и с их индивидуальной психологической особенностью, включая уровень тревожности. Эти факторы могут взаимодействовать и влиять на развитие детей, исходя из этого, важно обратить внимание на оба аспекта при работе с детьми и их семьями.

Анализ исследований в области психологии и педагогики позволяет выявить разнообразные точки зрения на вопрос эмоциональной устойчивости. Разные авторы предлагают разные определения и подходы к пониманию этой концепции. Однако можно сформулировать общее представление об эмоциональной устойчивости [36, с. 82].

Эмоциональная устойчивость – это личностное свойство, которое обеспечивает стабильность эмоций и уровня эмоционального возбуждения в ситуациях, когда действуют различные стрессоры и негативные воздействия. Это важное качество личности, которое способствует поддержанию здоровья и сохранению психической и физической работоспособности, особенно в условиях повышенных нагрузок и напряжения [50, с. 21].

Эмоциональная устойчивость охватывает разнообразные аспекты личности, включая интеллектуальные, эмоциональные, волевые и перцептивные характеристики. Эти аспекты содействуют уменьшению вероятности возникновения эмоциональных нестабильностей и способствуют более адаптивной реакции на различные жизненные события.

Таким образом, эмоциональная устойчивость представляет собой сложное и многофакторное свойство личности, которое оказывает положительное воздействие на психическое и физическое благополучие человека в ситуациях повышенного стресса и напряжения.

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Эмоциональная сфера личности играет важную роль в формировании поведения человека и взаимоотношений с окружающим миром. В подростковом возрасте, этот аспект становится особенно актуальным, поскольку именно в этот период происходят значительные изменения в жизни и развитии личности [68, с. 21].

Старший школьный возраст – это период жизни человека, который находится на стыке подросткового возраста и взрослости. Как отмечает в своей статье Н.А. Кебина, переход от подросткового к юношескому возрасту связан с резкой сменой внутренней позиции. В этот период обращенность в будущее становится основной направленностью личности,

а проблемы выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения и обретения своей идентичности превращаются в аффективный центр жизненной ситуации. Вокруг этих вопросов начинают вращаться вся деятельность и интересы молодого человека [55, с. 123].

Важным аспектом этой социальной ситуации являются отношения среди сверстников, которые начинают играть более значимую роль в жизни подростка. Взаимодействие с окружающими и их оценки могут сильно влиять на эмоциональную сферу подростка и его поведение. Подросток продолжает взаимодействовать со своей семьей и школой, но его ценностные ориентации и приоритеты начинают изменяться, что может привести к конфликтам и эмоциональным переживаниям [27, с. 152].

Таким образом, эмоциональная сфера личности влияет на поведение и взаимоотношения человека, особенно в период подросткового кризиса, когда происходят существенные изменения в социальной ситуации развития и ценностных ориентациях. Это делает данную тему особенно актуальной для исследований и понимания влияния эмоций на развитие подростков.

Социальная ситуация окружающего мира оказывает существенное воздействие на процессы развития личности ребенка. Эта ситуация определяет контекст, в котором происходит формирование новых личностных черт и психических образований, что в свою очередь приводит к изменениям в структуре сознания и отношений ребенка с окружающим миром [64, с. 120].

В подростковом возрасте, одним из ключевых аспектов социальной ситуации является взаимодействие со сверстниками, которое способствует формированию самосознания. По концепции Л.С. Выготского, сознание рассматривается как социальное сознание, которое внутренне переносится внутрь. Подросток начинает строить новый уровень самосознания,

развивает навыки социального взаимодействия, учится подчиняться и, в то же время, защищать свои права [Цит. по: 4, с. 104].

Этот период сопровождается стремлением подростка к более взрослой и независимой роли, хотя полноценной взрослости еще не достигнуто. В отношениях с взрослыми, подросток остается в подчиненном положении, обязан подчиняться взрослым, но взаимоотношения среди сверстников строятся на более равноправных основаниях.

Подросток начинает активно стремиться к самостоятельности и поиску своего места в обществе. В процессе взаимодействия со сверстниками осваиваются моральные нормы и ценности, что оказывает глубокое влияние на формирование его личности.

Таким образом, социальная ситуация, особенно в контексте взаимодействия с однолетками, играет важную роль в формировании самосознания и развитии личности подростка.

Подростковый возраст является периодом значительных эмоциональных изменений и кризисов в развитии личности. В этом возрасте, формирование эмоциональной компетентности становится особенно важным, так как подростки стремятся к эмоциональному благополучию. Основные аспекты развития эмоциональной компетентности включают:

1. Эмпатия: подростки начинают развивать способность к сопереживанию и пониманию эмоций других людей. Это помогает им строить более гармоничные отношения с окружающими.

2. Дифференциация эмоций: в этом возрасте подростки учатся различать и понимать как свои собственные эмоции, так и эмоции других. Это способствует более эффективному самовыражению и взаимодействию с окружающими.

3. Самоконтроль: подростки работают над умением контролировать свои эмоции, чтобы не допускать импульсивных реакций

на раздражители. Этот аспект важен для личной эффективности и управления поведением.

4. Самомотивация: возникает потребность в самомотивации, то есть способности устанавливать собственные цели и мотивировать себя к их достижению. Это помогает подросткам более осознанно управлять своей жизнью [14, с. 22].

Однако, в этом возрасте эмоциональная неустойчивость также является распространенной чертой. Это связано с разнообразными факторами, включая физиологическое развитие и половое созревание, которые влияют на эмоциональные реакции подростков. Их поведение может быть иногда импульсивным, апатичным, а иногда – наоборот, чрезмерно уверенным или циничным.

Когда подростки сталкиваются с вызовами, которые могут задеть их гордость, их реакции могут быть особенно бурными и противоречивыми. Эти характеристики подросткового поведения подчеркивают важность понимания и поддержки взрослых в этот период развития [20, с. 133].

В период подросткового созревания, эмоциональные переживания становятся более интенсивными и глубокими. Этот возраст характеризуется расширением интересов, что приводит к более разнообразным эмоциональным реакциям. Эмоции начинают играть более значительную роль в жизни подростка, влияя на его поведение и восприятие окружающего мира.

Эмоциональная устойчивость также проявляется в способности подростка адекватно реагировать на фрустрирующие ситуации, включая неблагоприятные ситуации в общении. Когда подросток способен эффективно справляться с фрустрацией, это способствует адекватному уровню его тревожности, агрессивности и уверенности в себе [23, с. 113].

В исследованиях, проведенных в отечественной психологии, были выявлены определенные особенности эмоциональных состояний подростков:

1. Легкость возникновения эмоционального напряжения: Подростки могут реагировать на события и ситуации с более выраженными эмоциональными реакциями.

2. Постоянная смена настроения: Эмоции подростков могут быстро меняться, что делает их эмоциональное состояние менее стабильным.

3. Частое появление аффективных состояний: Подростки могут часто переживать яркие эмоциональные состояния, включая радость, грусть, волнение и др.

4. Повышенная тревожность: Старшие школьники могут иметь более высокий уровень тревожности по сравнению с другими возрастными группами, что может сказываться на их эмоциональном состоянии и поведении.

5. Склонность к самокритике и ощущению вины: Подростки могут часто чувствовать себя виноватыми и переживать ощущение вины, что может влиять на их эмоциональное состояние и самопонимание.

Эти особенности эмоционального развития в подростковом возрасте подчеркивают важность понимания и поддержки со стороны взрослых, а также необходимость развития эмоциональной устойчивости в этом критическом периоде развития [17, с. 109].

По данным группы исследователей под руководством В.И. Моросановой, подростковый возраст связан с интенсивным развитием саморегуляции. В этот период подростки обретают более высокий уровень контроля над своим поведением и эмоциональными проявлениями. Саморегуляция, как динамическое образование, зависит от возрастных особенностей, включая формирование волевой регуляции, которая продолжается с подросткового до старшего школьного возраста. Опыт, связанный с участием в различных видах деятельности, также влияет на развитие саморегуляции. Недостаток развития отдельных аспектов саморегуляции может нарушить целостную систему регуляции и снизить продуктивность деятельности [26, с. 160].

Эмоции подростков сильно связаны с их общением. Важные межличностные отношения определяют, как содержание, так и характер эмоциональных реакций подростков. Как отмечает В.Н. Куницына, недостаток опыта переживания эмоций в новых видах деятельности, таких как учеба, а также в опыте общения, может привести к тому, что подросток начинает оценивать других людей и себя в первую очередь с точки зрения личных особенностей конкретных людей, с которыми он взаимодействует. Это может привести к склонности подростков к отрицательным эмоциям и влиять на их мотивацию и мотивационную сферу [42, с. 599].

Эмоциональная устойчивость подростков проявляется в ряде особенностей:

1. Высокая эмоциональная возбудимость, что делает их более задорными и склонными к интенсивным эмоциональным проявлениям, а также азартными в своих действиях.

2. Большая устойчивость эмоциональных переживаний, что означает, что подростки могут сохранять обиды и негативные эмоции на протяжении длительного времени.

3. Повышенная тревожность, которая приводит к более осторожному ожиданию потенциальных опасностей и вызывает беспокойство.

4. Путаность чувств, где подростки могут переживать смешанные эмоции и не всегда могут легко разделять свои чувства.

5. Возникновение переживаний как по поводу оценки подростками других, так и по поводу самооценки, так как их понимание и самосознание развиваются [60, с. 58].

6. Сильное чувство принадлежности к группе, что может сделать их более чувствительными к мнению сверстников и страховаться от возможного осуждения.

7. Повышенные требования к дружбе, основанные на общих интересах и нравственных ценностях. Дружба в подростковом возрасте

может быть интимной и долгосрочной, а также может оказывать влияние на изменения в поведении подростков.

8. Проявление гражданского патриотизма, что свидетельствует об интересе к социальным и гражданским вопросам [25, с. 32].

Эти особенности в совокупности составляют эмоциональную устойчивость подростков и могут сказываться на их поведении и отношениях в этом возрасте.

Интенсивное развитие самосознания и критического мышления в подростковом возрасте может привести к замечанию противоречий не только во внешнем мире, но и внутри собственного представления о себе. Это часто приводит к изменению эмоционально-ценностного отношения к себе, выражающемуся в резком возрасте недовольства собой и в сочетании противоречивых качеств, таких как уверенность и страх, бесчеловечность и повышенная чувствительность, наглость и застенчивость [63, с. 46].

Этот переходный момент и перестройка в отношении к окружающему миру и к самому себе может вызвать психологический кризис. Кризис сопровождается и углубляется кризисом в системе образования подростка, когда его старые способы удовлетворения потребностей не соответствуют растущим потребностям человека в самореализации. Эти негативные тенденции часто могут послужить основой для проявления агрессивного поведения подростков [15, с. 56].

Тревожность, как описывает Анна Фрейд, представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ожидании неопределенной угрозы или негативных событий. Оно характеризуется неопределенностью и беспредметностью, в отличие от страха, который связан с конкретной опасностью.

Тревожность может быть склонностью к переживанию тревоги и иметь низкий порог возникновения тревожной реакции. Люди, страдающие нервно-психическими или соматическими заболеваниями, часто испытывают тревожность. Тревожность также может возникнуть у

здоровых людей в ответ на стрессовые ситуации. Она является субъективным проявлением неблагополучия личности [29, с. 186].

Понятие тревоги было введено в психологию З. Фрейдом. Он различал между конкретным страхом (Furcht) и неопределенным, неявным страхом – тревогой, которая обладает глубинным, иррациональным и внутренним характером (Angst). Тревога может мешать нормальному развитию адекватного поведения, нарушать поведенческую интеграцию и вызывать вторичные проявления, как осознанные, так и неосознаваемые. Эти проявления сопутствуют тревоге и характеризуют психологическое состояние подростка. На психологическом уровне тревога может проявляться как напряжение, опасение, нервозность, чувство неопределенности и беды, а также затруднения в принятии решений [Цит. по: 31, с. 35].

По словам А.М. Прихожан, уровень тревожности отражает внутреннее отношение подростка к определенным типам ситуаций и может предоставить информацию о характере его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье и в школе [Цит. по: 49, с. 93].

Подростковый период представляет собой сложный этап в жизни ребенка, где он сталкивается с новым пониманием себя и окружающих. Этот возраст сопровождается рядом задач развития, которые помогают подростку перейти во взрослую жизнь. Одной из важных аспектов этого процесса является осознание смысла происходящих изменений и оценка собственной ответственности роли взрослого человека. В этот период происходит ослабление эмоциональной связи с родителями, а вместе с тем, подросток вступает в более тесные отношения среди сверстников. Он начинает чувствовать себя взрослым и требует признания своего статуса и права на взрослость.

Таким образом, эмоциональная устойчивость старших подростков представляет собой комплексное качество, которое играет ключевую роль в их психологическом благополучии и успешной социализации. В этот

период жизни подростки сталкиваются с множеством эмоциональных вызовов, связанных с переходом от подросткового возраста к юности, что делает развитие эмоциональной устойчивости особенно важным.

1.3 Теоретическое обоснование модели эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Согласно В.И. Долговой, формирование личности – это объективный и закономерный процесс, в ходе которого человек выступает не только как объект воздействия, но и как субъект деятельности и общения. Личность, как уникальный аспект человеческой психики, развивается и раскрывается в процессе активного взаимодействия с внешней и предметной средой, путем усвоения и присвоения индивидом общественно накопленного опыта.

Важным компонентом этого опыта являются системы представлений о нормах и ценностях жизни, включая общие направления человеческой деятельности и отношения к другим людям, к себе, и к обществу в целом. Процесс формирования личности предполагает целенаправленное и организованное освоение социальными субъектами устойчивых черт и качеств, необходимых им для успешной жизни и самореализации [19, с. 272].

Таким образом, формирование личности является важным аспектом человеческого развития и включает в себя процесс присвоения социокультурного опыта и ценностей, которые способствуют становлению индивидуальной уникальности и социальной адаптации.

Термин «модель» происходит от латинского «*modelium*», что означает меру, образ или способ. В контексте научных исследований, модель используется для обозначения аналога какого-либо объекта, явления или системы. Модель представляет собой мысленно созданную или материально воплощенную систему, которая отражает или воспроизводит важные свойства объекта и способна замещать его в

процессе исследования. Это средство позволяет более глубоко понять и изучить сложные явления, создавая ученому инструмент для анализа и экспериментов [19, с. 273].

Таким образом, модель в контексте научных исследований служит важным инструментом для изучения и понимания объектов и явлений, предоставляя аналогию или аппроксимацию оригинала, что упрощает исследовательский процесс.

Полная и универсальная формулировка понятия моделирования звучит следующим образом:

«Моделирование» представляет собой комплексное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором изучение самого интересующего нас объекта не проводится непосредственно. Вместо этого, изучается некоторая специально созданная искусственная или природная система, известная как модель, которая:

- имеет объективное соответствие с объектом, который мы хотим понять;
- способна замещать этот объект на различных этапах исследования;
- предоставляет информацию о самом объекте в результате проведенных исследований» [21, с. 70].

В психологическом контексте моделирование подразумевает создание специальных условий, которые стимулируют необходимые для исследования (обследования, обучения) реакции, действия и отношения естественных носителей психики, будь то люди или животные. Другими словами, исследователь, опираясь на предмет и цели исследования, создает специфическую психогенную среду для изучаемого объекта, что позволяет моделировать его поведение (в случае человека, это может включать деятельность и взаимодействие) [21].

Первый этап моделирования – это этап целеполагания, который включает в себя составление дерева целей.

Дерево целей представляет собой графическую схему, на которой отображается разбивка общих целей на более конкретные подцели. В этой схеме вершины представляют цели, а связи между ними изображаются в виде рёбер или дуг. Метод дерева целей является одним из основных и универсальных методов системного анализа. Он позволяет связать высокоуровневые цели с конкретными методами и средствами их достижения на более низких уровнях через серию промежуточных этапов.

На основе анализа представленных материалов было составлено «Дерево целей» исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов (рисунок 1).

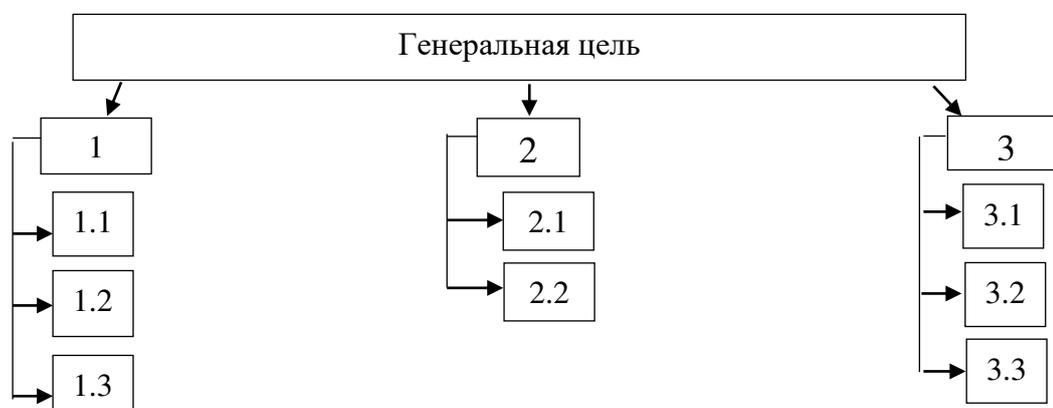


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Первый этап моделирования – это целеполагание.

Генеральная цель: теоретически изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

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

1.1. Проанализировать понятие эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.

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

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

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

2.1. Определить этапы, методы методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

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

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

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения программы в практику.

На основе «Дерева целей» составлена модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов. Модель исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, представленная на рисунке 2, состоит из следующих компонентов: теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок, аналитический блок. Рассмотрим эти блоки.

1. Теоретический блок – осуществляется подробное изучение проблемы, проводится анализ существующей психолого-педагогической литературы. Здесь важно структурировать и обобщить теоретический материал, выявить основные понятия и характеристики, а также выбрать подходящие методики для последующего опытно-экспериментального исследования.

Для достижения этих целей применяются различные методы, включая обобщение, анализ, синтез, целеполагание и моделирование.

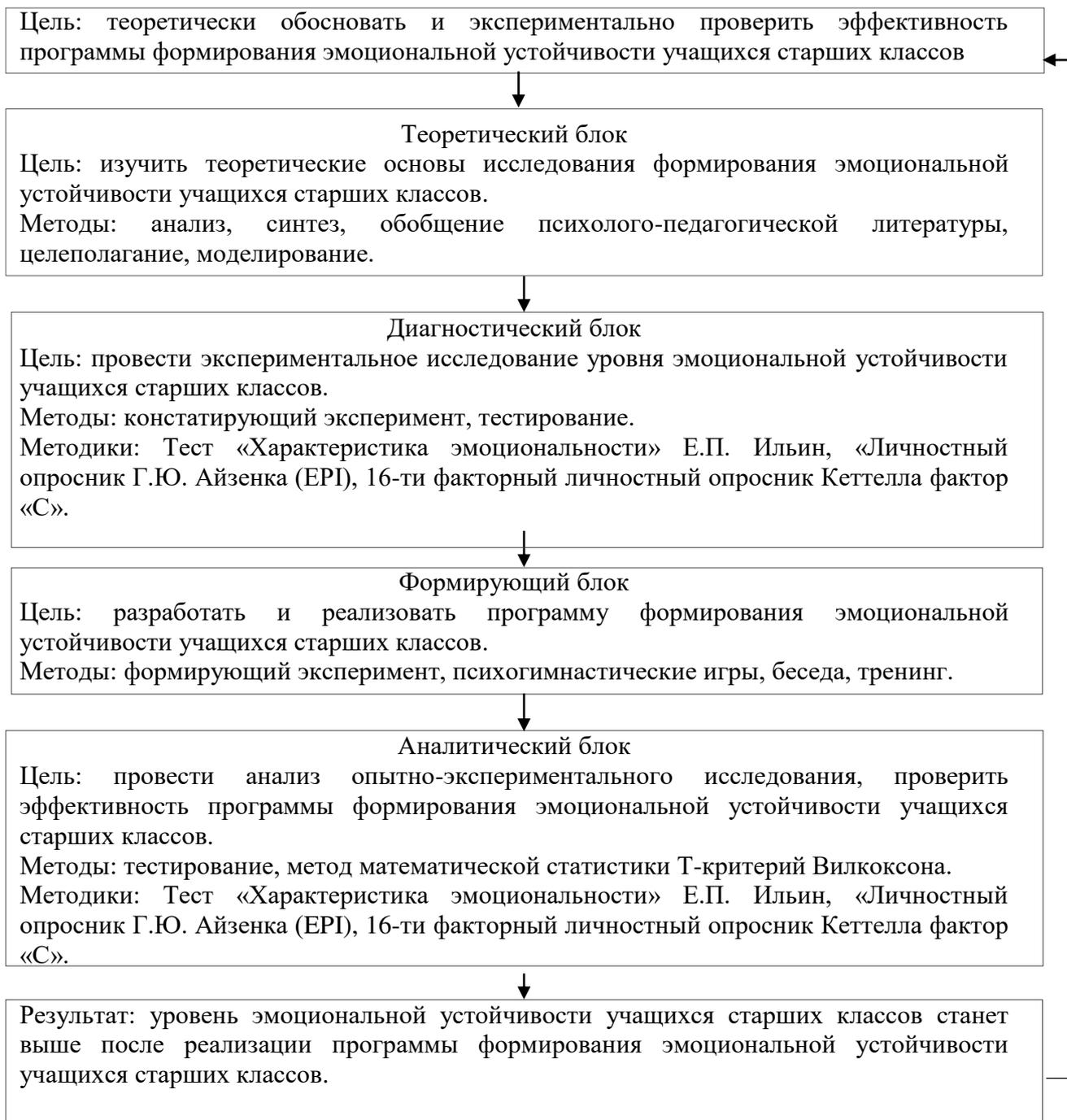


Рисунок 2 – Модель исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

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

Методы: эксперимент, тестирование по методикам: Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI), 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С».

3. Формирующий блок – охватывает разработку и практическую реализацию программы по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Для проведения этого этапа используются разнообразные методы, такие как групповая дискуссия, игровые методы, тренинги и медитативные техники.

4. Аналитический блок – этап, на котором проводится оценка эффективности проведенной работы. Для этой цели выполняется повторная диагностика, с применением тех же методик, которые использовались на начальных этапах исследования. Это позволяет выявить изменения и сравнить полученные результаты до и после реализации программы формирования. Для проверки эффективности программы применяется метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

В.И. Долгова выделяет важные аспекты создания теоретической модели, которые включают описание структуры модели в соответствии с поставленной целью и разъяснение элементов, составляющих эту модель. Это также включает в себя определение типов взаимодействий между элементами модели и процесс, а также выявление каузальных связей между исследуемыми явлениями и схожими явлениями, которые входят в более широкую систему.

Модель, будь то материальный объект или абстрактное представление, замещает оригинальный объект или явление, сохраняя лишь определенные важные характеристики. Это упрощение и абстрагирование позволяет лучше понять и объяснить сложные процессы и взаимодействия, а также проводить более эффективные исследования и анализ. Моделирование играет важную роль в познании и понимании мира, а также в разработке практических решений.

Модель – это абстрактное или материальное представление системы, способное отражать или воспроизводить ключевые характеристики этой системы и замещать исходный объект в процессе познания [16, с. 315].

Таким образом модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов включает в себя следующие структурные компоненты: теоретический, который охватывает изучение теоретических основ исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов; диагностический, включающий проведение диагностического исследования по проблеме исследования; формирующий, который охватывает разработку и реализацию программы по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов; и аналитический, в рамках которого проводится анализ результатов опытно-экспериментального исследования, а также оценка эффективности программы по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Выводы по 1 главе

В результате изучения психолого-педагогической литературы по проблеме исследования мы пришли к выводу, что различные авторы по вопросу эмоциональной устойчивости высказывают разнообразные точки зрения. Эмоциональная устойчивость, по своей природе, представляет собой свойство личности, обеспечивающее стабильность эмоциональных реакций и уровня возбуждения при воздействии различных стрессоров. Эмоциональная устойчивость, дополненная высоким уровнем управления эмоциональными состояниями, является одним из ключевых факторов в обеспечении общего здоровья, надежности в повседневной деятельности и сохранении высокого уровня психофизической работоспособности даже в условиях повышенной нагрузки.

Старший школьный возраст представляет собой сложный этап в жизни ребенка, на котором он сталкивается с новым пониманием как самого себя, так и окружающих. В этом возрасте у подростка возникают определенные задачи развития, которые помогают ему перейти в мир взрослых.

Одной из главных задач в этот период является осознание смысла происходящих изменений и самооценка, признание себя в роли взрослого. Этот переход сопровождается ослаблением эмоциональной связи с родителями и более тесным взаимодействием со сверстниками. Подростки начинают требовать признания своего статуса и взрослых прав. Эмоциональная устойчивость играет важную роль в формировании личности подростка, так как помогает справляться с эмоциональными вызовами этого периода.

Таким образом, эмоциональная устойчивость старших подростков представляет собой комплексное качество, которое играет ключевую роль в их психологическом благополучии и успешной социализации. В этот период жизни подростки сталкиваются с множеством эмоциональных вызовов, связанных с переходом от подросткового возраста к юности, что делает развитие эмоциональной устойчивости особенно важным.

Также нами была спроектирована модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, которая включает в себя четыре ключевых блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Эта модель разработана с целью обоснования и проверки программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Первым этапом разработки модели является построение «Дерева целей», которое представляет собой структурированную схему целей и подцелей, направленных на достижение главной цели – обоснование и проверку программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

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

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование проводилось на базе МОУ «Бродокалмакская СОШ» среди учащихся 10 класса, в классе 20 человек, из которых 8 мальчиков и 12 девочек в возрасте от 15 до 17 лет.

Наше исследование состояло из трех этапов:

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

2. Опытнo-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Полученные данные были обработаны и сведены в таблицы. На основании полученных результатов нами разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости старших подростков, затем была проведена повторная диагностика с применением тех же методик.

3. Контрольно-обобщающий: анализ и обобщение результатов исследования, обработка полученных данных с применением метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона, формулирование выводов и разработка психолого-педагогического сопровождения эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

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

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI), 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С».

3. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Анализ – это детальное исследование или изучение чего-либо, основанное на разборе его составных частей и анализе свойств. Этот процесс может быть, как мысленным, так и физическим, и часто используется в научных исследованиях для выявления особенностей и закономерностей в изучаемом объекте или явлении. Аналитические методы настолько распространены в научном сообществе, что термин «анализ» часто становится синонимом общего понятия исследования.

Процедуры анализа обычно включены в любое научное исследование и могут формировать начальный этап, а порой и завершающий этап, познавательного процесса. Однако анализ остается важным на различных этапах познания, где он может способствовать глубокому пониманию и выделению ключевых характеристик объекта или явления [3, с. 203].

Анализ литературы – это метод научного исследования, который включает в себя мысленный или фактический процесс разбора целого на его составные части. Этот метод направлен на получение новых знаний и более глубокого понимания предмета изучения. При проведении анализа литературы исследователь стремится выделить ключевые элементы, тенденции, и закономерности, присутствующие в представленных текстах. Этот процесс не только способствует более детальному пониманию области исследования, но и помогает выявить пробелы в существующих знаниях, что может стать основой для формулирования новых исследовательских вопросов и целей [13, с. 140].

Синтез – это процесс объединения результатов с целью формирования или проектирования целостного представления. Этот метод

включает в себя комбинирование различных элементов, идей или компонентов для создания нового, интегрированного целого. В ходе синтеза, различные аспекты или части объединяются с учетом их взаимодействия и влияния друг на друга, что позволяет формировать более полное и комплексное понимание объекта или концепции. Синтез является ключевым этапом в творческих и инновационных процессах, а также способствует созданию новых исследовательских подходов и решений [30, с. 56].

Обобщение – это когнитивный процесс, который включает в себя мысленный переход от конкретных фактов и событий к их отождествлению в уме. Этот переход может быть, как индуктивным, когда отдельные факты объединяются для формирования общего вывода, так и логическим, когда одна мысль переходит к другой, более общей [66, с. 10].

Процесс обобщения тесно связан с другими когнитивными операциями, такими как абстракция, анализ, синтез, сравнение, а также различными методами индукции. В результате обобщения формируется общее представление или вывод, основанный на выделении общих черт или закономерностей, что способствует более глубокому и системному пониманию изучаемого материала [33, с. 111].

Целеполагание – это практическое осмысление собственной деятельности, включающее постановку конкретных целей и их последующее достижение. Этот процесс включает в себя разработку четких и реалистичных целей, осознание их значимости, а также определение конкретных шагов и ресурсов, необходимых для их реализации. Целеполагание выполняет важные методические и методологические функции. Оно является реальным интегратором действий в системе «цель – средства достижения – результат деятельности» и обеспечивает функционирование факторов, определяющих ход деятельности: интересов, потребностей, мотивов и стимулов [19, с. 273].

Моделирование – это метод исследования объектов познания через их представление в виде моделей.

В контексте психологии, метод моделирования представляет собой комплексное исследование социально-психологических явлений, объектов и процессов, осуществляемое с использованием созданной искусственно или естественно системы, называемой моделью. Этот метод включает в себя как практические, так и теоретические аспекты и направлен на более глубокое понимание социальных явлений через их систематизацию, анализ и воспроизведение в рамках модельной структуры.

Модель – это абстрактное или материальное представление объекта или явления, которое служит упрощенной версией моделируемого объекта и в достаточной степени отражает его существенные свойства для целей конкретного моделирования [19, с. 274].

Эксперимент – это один из ключевых методов научного исследования в общем и особенно в психологическом исследовании. Этот метод является более активным по сравнению с методом наблюдения, предоставляя данные, необходимые как для описания, так и для объяснения психических явлений [52, с. 94].

Констатирующий эксперимент – это собой вариант естественного эксперимента, характеризующийся тем, что психические явления, являющиеся объектом изучения, не только вызываются, но и формируются, создаются в ходе экспериментальных условий [56, с. 122].

Формирующий эксперимент – метод психологического исследования, где исследователь строит обучение (воспитание) испытуемого таким образом, чтобы получить заданное изменение его психики [54, с. 31].

Тестирование – это метод психодиагностики, в рамках которого используются стандартизованные вопросы и задачи-тесты, обладающие определенной шкалой значений. Этот метод применяется для стандартизованного измерения индивидуальных различий. Он позволяет с

известной вероятностью оценить текущий уровень развития необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и других параметров у индивида. Тестирование предполагает, что испытуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке и т.д., в зависимости от используемой методики. На основе результатов проведенного испытания психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития тех или иных свойств [58, с. 479].

Математическая статистика – наука о математических методах систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. Во многом математическая статистика основывается на теории вероятности. Полученные выводы оцениваются на основании статистического материала, например, оценка требуемого количества объема выборки для получения необходимых точных результатов в специальном исследовании [61, с. 183].

Ранжирование – это распределение данных в порядке убывания (возрастания) признака, который оценивается. Для распределения данных используется количественная шкала. Распределение рангов осуществляется по принципу каждому значению присваивается индивидуальный ранг, затем значения переводятся из количественной шкалы в номинальную. При исследовании конкретного свойства психики у определенного количества испытуемых, экспериментатор сможет определить, какое количество испытуемых имеет тот или иной уровень развития этого свойства. Недостатком является частичная потеря индивидуальной информации о каждом испытуемом [4, с. 371].

Охарактеризуем методики, выбранные для нашего исследования:

Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин.

Этот тест предназначен для того, чтобы испытуемые могли самостоятельно оценить, насколько выражены у них различные характеристики эмоций: эмоциональная возбудимость, эмоциональная

реактивность (т. е. интенсивность и длительность эмоциональных переживаний), а также эмоциональная устойчивость (т. е. влияние эмоций на эффективность вашей деятельности).

На каждый из предложенных вопросов испытуемый отвечает «да», если согласен с тем, о чем спрашивают, и «нет» – если не согласен. Для проведения потребуется раздаточный материал, чистый листок бумаги и карандаш. За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется по 1 баллу. Подсчитывается сумма баллов по каждой из четырех шкал. Время работы с тестом 35-40 минут. Обработка результатов: шкала, по которой мы будем смотреть результаты, называется: «Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения». Высокий уровень от 1 до 3 баллов, средний уровень от 3 до 5 баллов, низкий уровень от 6 до 8 баллов.

«Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI).

Данный личностный опросник предназначен для диагностики и изучения индивидуально-психологических особенностей и характерологических проявлений лиц подросткового возраста от 10 до 15 лет. Тестирование может быть, как самостоятельным, так и быть частью тренингового занятия «Темперамент и выбор профессии». Диагностика свойств темперамента по методике EPI может проводиться в индивидуальной и в коллективной форме (при работе с классом в целом). Если диагностика проводится в классе, желательно, чтобы учащиеся сидели по одному. Методика состоит из следующего комплекта: тестовый материал (текст вопросов), бланки для раздачи обучающимся, ключ для обработки результатов. Опросник содержит 57 вопросов и позволяет определить уровень стабильности/нестабильности (нейротизма).

Перед началом работы с данным тестом, организатору тестирования целесообразно пройти тестирование по этой методике самостоятельно, выполнить обработку полученных результатов и только после этого проводить тестирование с обучающимися. В большей степени данная

рекомендация относится к специалистам, не имеющим базового психологического образования (педагоги, классные руководители, тьюторы).

Полученные результаты тестирования имеют важное значение при определении и коррекции профессиональных планов обучающихся. Темперамент является врожденной характеристикой, практически не меняющейся в течении всей жизни человека.

В нашем исследовании мы рассматривали шкалу стабильности/нестабильности (нейротизма). Нейротизм представляет собой степень эмоциональной устойчивости личности. Чем выше балл по данной шале у испытуемого, тем он более подвижен, нетерпелив, а также склонен к перепадам настроения. В ситуациях стресса человек с высоким уровнем нейротизма характеризуется высокой степенью раздражительности, агрессией, либо склонен к паническим реакциям. Соответственно человек с низким уровнем нейротизма напротив, отличается большим спокойствием, уравновешенностью, способен сохранять самообладание в стрессовых ситуациях.

16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С».

Теоретической и методологической основой разработанного теста является факторный анализ личности. Путем исследования с использованием данного опросника личность описывается 16-ю фундаментально независимыми и психологически содержательными факторами. Каждый из этих факторов обладает условным названием и предполагает устойчивую вероятностную связь между отдельными чертами личности.

Структура факторов опросника, представленная у каждого человека, отражает вероятностную модель индивидуально-психологических свойств его личности. При наложении на групповую модель выборки, к которой принадлежит данный индивид, эта структура демонстрирует индивидуальное своеобразие конкретной личности. Более того, такой

подход позволяет с большей долей вероятности прогнозировать ее реальное поведение в определенных жизненных ситуациях.

В нашем исследовании мы использовали форму «С». Исследование в группе позволяет, во-первых, применять данную форму теста как экспресс-методику; во-вторых, при применении групповых тестовых методик субъективный фактор исследования сводится к минимуму, что позволяет повысить надежность исследования.

Расчет Т-критерия Вилкоксона заключается в выполнении следующих шагов:

1. Составить список значений испытуемых в первом и во втором замерах.
2. Найти разность по каждому замеру, т.е. вычесть из значений второго замера значения первого замера. Важно! Подсчитать количество отрицательных и количество положительных значений. Большее количество значений того или иного вида будет представлять из себя «типичный» сдвиг.
3. Найти значения разностей по модулю.
4. Ранжировать полученные на 4-ом шаге значения, по принципу меньшему значения приписывается меньший ранг. т.е. значение 1 – это 1 ранг.
5. Подсчитать Т-эмпирическое, являющееся суммой рангов в НЕ типичном направлении:

$$T = \sum R_r, \quad (1)$$

где R_r – ранговые значения сдвигов в НЕ типичном направлении.

6. Определить Т-критическое используя таблицу критических значений Т-критерия Вилкоксона.
 - 6.1. Определяем количество человек в выборке.
 - 6.2. Определяем Т-критическое справа от значения количества человек в выборке в зависимости от уровня значимости.
7. Сравниваем Т-эмпирическое и Т-критическое.

8. Делаем вывод: Если – эмпирическое меньше Т-критического, то сдвиг в «типичную» сторону преобладает на уровне значимости $p < 0,05$.

Таким образом организация исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

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

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI), 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С».

3. Метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов проводилась на базе МОУ «Бродокалмакская СОШ» среди учащихся 10 класса, в классе 20 человек, из которых 8 мальчиков и 12 девочек в возрасте от 15 до 16 лет.

Из общения с классным руководителем стало известно, что отношение учащихся к изучаемым предметам несколько неудовлетворительное, а усвоение нового материала вызывает трудности. Эта ситуация объясняется изменением классного руководителя, и ребята еще не полностью привыкли к новому учителю. В классе есть 5 мальчиков, занимающихся боксом, один увлечен шахматами, а 2 девочки посещают танцевальные занятия. Остальные ученики (3 мальчика и 10 девочек) не участвуют в дополнительных занятиях.

В неполной семье воспитываются 5 детей, а взаимоотношения в этой семье конфликтные у 2 девочек и 1 мальчика. Остальные учащиеся воспитываются в полных семьях. В классе царят дружественные отношения, коллектив единый, и ребята готовы помогать друг другу в трудные моменты. Все ученики любят участвовать в различных мероприятиях и организовывать праздники. На занятиях уровень дисциплины средний, и ученики испытывают трудности с усвоением нового материала, проявляя не достаточное внимание к приобретению новых знаний. Это может быть связано с переходным периодом в их жизни, характеризующимся самоопределением, изменением нравственных ориентиров и появлением интереса к противоположному полу.

В итоге, анализ полученной информации позволяет сделать вывод о том, что класс не является сложным, а учащиеся обладают дружным коллективом. У части ребят есть сложные взаимоотношения в семье, но при этом хорошие отношения с сверстниками.

Рассмотрим результаты диагностики эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин представленные на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

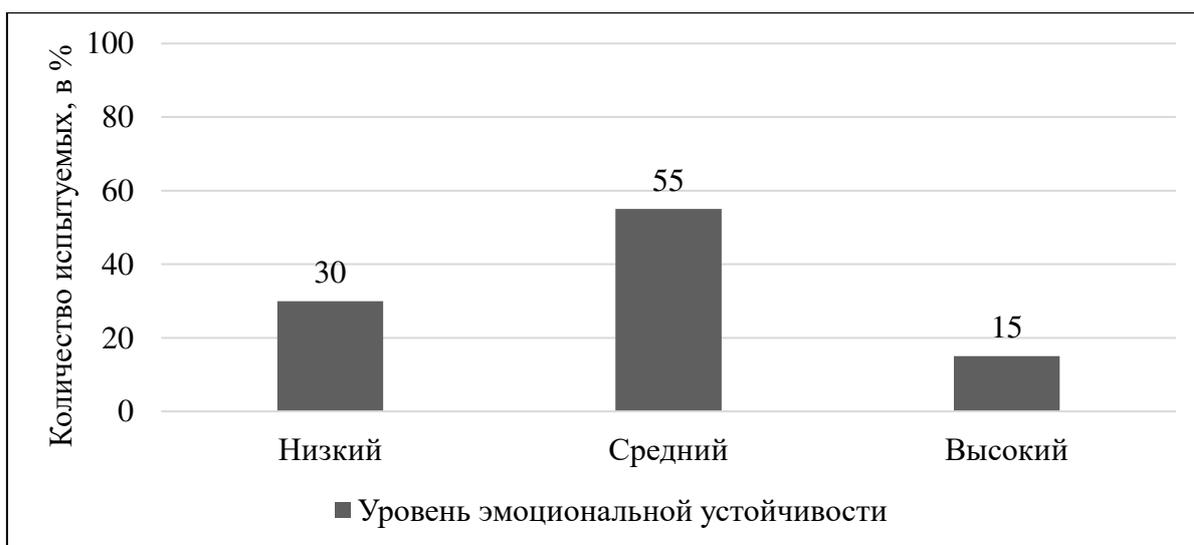


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин

Из рисунка 3 мы видим, что низкий уровень показали 30 % (6 человек); средний уровень выявлен у 55 % (11 человек); высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 15 % (3 человека).

Подростков с высокой эмоциональной устойчивостью можно охарактеризовать стабильностью в поведении, в эмоциях, реалистичностью, также они спокойные, коммуникативные, не боятся сложных ситуаций, надеются на свои силы и воспринятый прошлый опыт. Очень редко бывают чувствительными и меланхоличными. Испытуемым со средним уровнем эмоциональной устойчивости свойственны определенные характеристики, такие как, адаптация в новых условия, у этих испытуемых нет склонности к импульсивности в поведении, также такие характеристики, как чувствительность и раздражительность соответствуют пределам нормы. Испытуемые, которые показали низкий уровень эмоциональной устойчивости характеризуются повышенной тревожностью, импульсивностью, перепадами настроения.

Рассмотрим результаты диагностики эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI) представленные на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

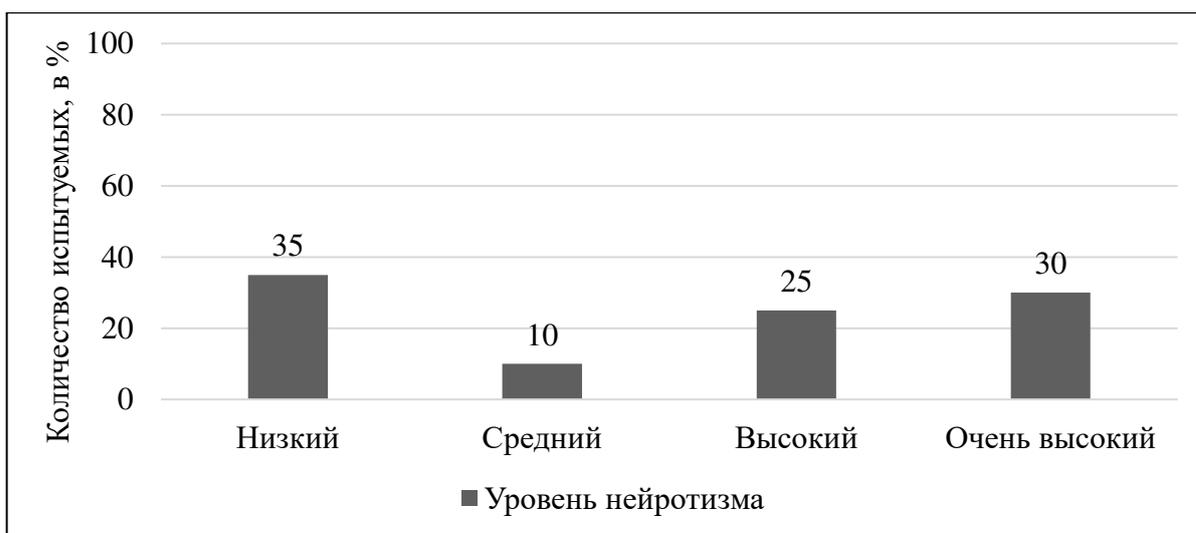


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI)

На рисунке 4 мы видим, что низкий уровень нейротизма характерен для 35 % (7 человек); средний уровень преобладает у 10 % (2 человека); 25 % (5 человек) показали высокий уровень нейротизма; у 30 % (6 человек) выявлен очень высокий уровень нейротизма.

На основании полученных результатов мы можем сделать следующие выводы. Обучающиеся, набравшие высокие баллы по данной шкале (высокий нейротизм), обычно характеризуются подвижностью, нетерпеливостью и изменчивостью настроения. Их активность может быть неравномерной, проявляясь то в энтузиазме, то в апатии. В стрессовых ситуациях они могут становиться раздражительными, агрессивными или подверженными панике. Обучающиеся, которые набрали низкие баллы по показателю «нейротизм» характеризуются как спокойные и уравновешенные, которых трудно вывести из себя. В деятельности и учебе они проявляют настойчивость и плановость. Их отношения с окружающими обычно являются ровными и спокойными, и они способны сохранять самообладание в стрессовых ситуациях.

Рассмотрим результаты диагностики эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С» представленные на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

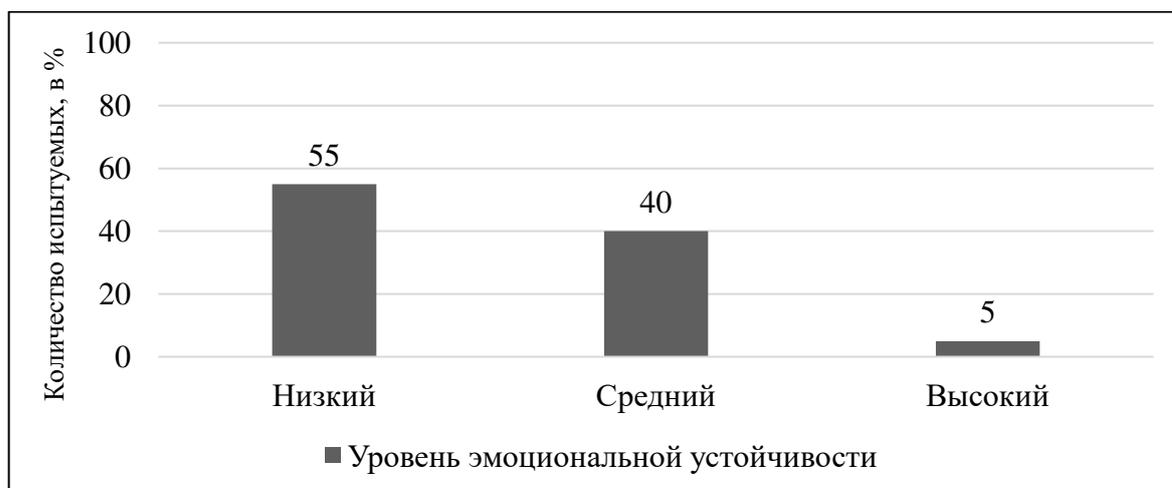


Рисунок 5 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С»

В результате проведенной диагностики, мы проанализировали полученные данные, представленные на рисунке 5. Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 55 % (11 человек). Средний уровень эмоциональной устойчивости присутствует у 40 % (8 человек). Высокий уровень эмоциональной устойчивости преобладает у 5 % (1 человек) от общего числа испытуемых.

Обучающиеся с высоким уровнем эмоциональной устойчивости характеризуются адаптацией к новым условиям, способностью к спокойному и адекватному решению проблем, стабильностью в поведении и эмоциях, а также высоким уровнем самоорганизации и самостоятельной работы. Обучающиеся с преобладающим средним уровнем эмоциональной устойчивости характеризуются спокойным отношением к новым ситуациям. У данной группы испытуемых наблюдается чувствительность и раздражительность, но в разумных пределах. Также они редко проявляют явные признаки эмоционального стресса, таких как плач и крик, если нет явных причин для этого. Обучающиеся с низким уровнем эмоциональной устойчивости характеризуются повышенной чувствительностью, неуверенностью в себе и импульсивностью в поведении. Эмоциональная неустойчивость может сказываться на реакции в различных ситуациях.

Таким образом, в результате полученных данных после исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, было выявлено, что характеризуются средним и низким уровнями эмоциональной устойчивости. Количество учащихся старших классов с низким уровнем от 30 % до 55 %, количество испытуемых, имеющих средний уровень от 40 % до 55 %. На основании полученных данных было принято решение разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов. Участие в программе рекомендовано всем испытуемым основываясь на их текущих уровнях эмоциональной устойчивости и нейротизма, выявленных в ходе исследования. Привлечение всех участников исследования позволит

создать комплексную и эффективную программу формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Выводы по 2 главе

Наша работа по исследованию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов включала три основных этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

По результатам исследования мы получили следующие данные.

По методике Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин мы видим, что высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 15 % (3 человека); средний уровень выявлен у 55 % (11 человек); низкий уровень показали 30 % (6 человек).

По методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ) мы видим, что у 30 % (6 человек) выявлен очень высокий уровень нейротизма; 25 % (5 человек) показали высокий уровень нейротизма; средний уровень преобладает у 10 % (2 человека); низкий уровень нейротизма характерен для 35 % (7 человек).

По методике 16-факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С» мы получили следующие данные. Высокий уровень эмоциональной устойчивости преобладает у 5 % (1 человек) от общего числа испытуемых. Средний уровень эмоциональной устойчивости присутствует у 40 % (8 человек). Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 55 % (11 человек).

Таким образом, в результате полученных данных после исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, было выявлено, что характеризуются средним и низким уровнями эмоциональной устойчивости. Количество учащихся старших классов с низким уровнем от 30 % до 55 %, количество испытуемых, имеющих средний уровень от 40 % до 55 %. На основании полученных данных было

принято решение разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов. Участие в программе рекомендовано всем испытуемым основываясь на их текущих уровнях эмоциональной устойчивости и нейротизма, выявленных в ходе исследования. Привлечение всех участников исследования позволит создать комплексную и эффективную программу формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

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

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Разработанная программа основана на работах Е.В. Гуськовой, Г.Н. Будневич, а также на программе «Путь к успеху» Н. Стебеновой и Н. Королевой. Она ориентирована на старшеклассников в возрасте 15-17 лет и может применяться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Программа состоит из 10 занятий, которые проводятся один раз в неделю, продолжительность каждого – 60 минут (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

Цель программы – развитие эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Задачи:

1. Укрепление способности противостоять стрессу и формирование навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, формирование эмпатии, повышение осознанности и доверия к окружающим.
3. Укрепление навыков самоконтроля с использованием внутренних ресурсов.
4. Помощь подросткам в осознании своей ответственности за собственные поступки и в анализе установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия с окружающими.

Программа основана на нескольких ключевых принципах:

1. Принцип добровольного участия – каждый подросток принимает решение о своем участии самостоятельно.
2. Принцип использования «Я-высказываний» – участники говорят от первого лица, выражая личные мысли и чувства.

3. Принцип конфиденциальности – все, что обсуждается в группе, остается внутри нее, чтобы создать безопасную и доверительную атмосферу.

4. Учёт индивидуальных особенностей личности. Позволяет наметить программу оптимизации в пределах психологических и интеллектуальных особенностей каждого ребёнка.

5. Деятельностный принцип. Определяет тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого участника, в ходе которой создаётся основа для позитивных сдвигов в развитии личности, формировании эмоциональной устойчивости, уверенности в собственных силах.

6. Принцип учёта эмоциональной окрашенности материала. Проводимые игры, задания, упражнения создают благоприятный эмоциональный фон, стимулируют положительные эмоции, снимают нервно-психическое напряжение.

7. Принцип комплексности методов. Отражается в интегрированных приёмах, способствующих повышению стрессоустойчивости, саморегуляции, снижению эмоционального напряжения.

Структура занятий четко выстроена и включает несколько взаимосвязанных этапов:

1. Ритуал приветствия – способствует сплочению группы и созданию атмосферы взаимного доверия и принятия.

2. Разминка – помогает настроить участников на активную работу, влияет на их эмоциональный настрой и уровень вовлеченности.

3. Основная часть – состоит из набора упражнений и техник, направленных на достижение целей занятия.

4. Рефлексия – включает две формы оценки: эмоциональную (что понравилось или не понравилось) и смысловую (зачем это важно и что нового участники узнали или поняли, что особенно запомнилось).

5. Ритуал прощания – подводит итог и символизирует завершение работы в группе.

Методы и техники, использованные в программе:

1. Релаксация: подготовка тела и психики к активной деятельности, сосредоточение на внутренних ощущениях и освобождение от напряжения.

2. Концентрация: сосредоточение на чувствах, эмоциях и телесных ощущениях.

3. Игровая терапия: помогает снизить напряженность и мышечные зажимы.

4. Ролевая игра: проигрывание различных социальных ролей для развития навыков взаимодействия.

5. Наблюдение и беседа: обсуждение и анализ переживаний участников.

Условия проведения: занятия проходят в просторном, хорошо освещенном помещении. Группа формируется из учащихся одного класса.

Занятие 1.

Цель: установление правил группы, знакомство участников.

Материалы: магнитофон с музыкальными записями, ватман, изобразительные материалы, бумага формата А4, мягкая игрушка, мяч.

1. Упражнение «Назови меня».

Цель: укрепление чувства принадлежности к группе, сближение участников.

Инструкция: Сейчас мы начнем упражнение с передачи этого мяча по кругу. Когда мяч окажется у вас в руках, вы должны назвать свое имя. После того как мяч обойдет весь круг, он начнет двигаться в другую сторону. В этот раз каждый участник должен назвать имя, которым его будут называть в течении тренинга. Постарайтесь выбрать уникальное имя, чтобы оно не повторялось. Затем создайте свою карточку-визитку, написав на ней выбранное имя и красиво ее оформив.

Анализ упражнения:

- Какие эмоции вызвало у вас выполнение этого упражнения?
- Как вы считаете, почему мы выбрали именно это упражнение для начала первого занятия?
- Что бы вы хотели пожелать себе и другим участникам на предстоящие занятия тренинга?

2. Упражнение «Правила работы группы».

Цель: создание общего рабочего пространства и формулирование правил поведения для всей группы на время тренинга.

Инструкция: Представьте, что вы – король или королева, а наше помещение – ваше королевство. В нем вы можете устанавливать любые правила, которые считаете справедливыми и важными для комфортной работы всех участников в течение тренинга. Напишите на листе свои правила. Теперь давайте вместе обсудим и сформируем общие правила для все группы. Вы будете предлагать свои идеи, а я запишу их на ватмане.

Примерные правила группы:

1. Приходить вовремя.
2. Не перебивать друг друга.
3. Не давать оценок высказываниям других.
4. Возможность помолчать, если кто-то не готов говорить.
5. Сохранять конфиденциальность.
6. Активно участвовать в работе.
7. Присутствовать от начала и до конца занятия.
8. Использовать правило поднятой руки («один говорит, остальные слушают»).
9. Правило «Стоп» – каждый может остановить упражнение, если ему некомфортно.

3. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие навыков восприятия и передачи информации.

Инструкция: Становимся в круг. Сейчас под веселую музыку мы будем танцевать, но с одним условием: каждый по очереди выполняет какое-то движение. После моего хлопка вы начинаете повторять движения соседа справа. Если все будут внимательны, то движение пройти по кругу и вернуться к своему «автору».

Анализ упражнения:

- Какое у вас сейчас настроение?
- Кому удалось вернуть свое движение?
- Изменилось ли движение или осталось таким же?
- Покажите, какое движение вы сделали в начале.

4. Рефлексия:

- Как вы себя чувствовали на сегодняшнем занятии?
- Что вам понравилось больше всего?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Что вызвало у вас негативные ощущения?

5. Ритуал прощания: Предлагаю нам придумать общий ритуал прощания, который будем использовать после каждого занятия. Давайте обсудим идеи и выберем что-то, что понравится всем.

Занятие 2.

Цель: углубить знакомство с участниками и создать позитивную мотивацию к дальнейшей работе.

1. Кинезиологическое упражнение.

Цель: активация и стимулирование познавательных функций. Упражнение направлено на улучшение концентрации, координации и активацию работы мозга.

2. Тест «Характеристика эмоций».

Цель: оценка уровня эмоциональной устойчивости. Участникам предлагается пройти тест, который поможет выявить их способность управлять эмоциями и справляться с эмоциональными нагрузками.

3. Упражнение «Найди свою звезду».

Цель: расслабление, повышение оптимизма и уверенности в себе. В этом упражнении каждый участник ищет в себе сильные стороны, которые помогут ему справляться с трудностями, и делится своим опытом с группой.

4. Упражнение «Итоги дня».

Цель: получение обратной связи от участников. Каждый участник делится своими впечатлениями о прошедшем дне, что помогло ему или вызвало затруднения.

5. Обсуждение и обратная связь.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я узнал для себя на этом занятии?
- Как я чувствовал себя во время тренинга?
- Какие моменты были особенно важны для меня?

Ритуал прощания.

В завершение занятия участники следуют ритуалу прощания, который был установлен на предыдущем занятии.

Занятие 3.

Цель: формирование позитивного отношения к школе.

1. Упражнение «Приветственное письмо».

Цель: создание положительного настроения, укрепление сплоченности группы, развитие эмпатии. Участники пишут друг другу короткие приветственные письма с позитивными пожеланиями и поддержкой, что способствует развитию взаимопонимания и доверия.

2. Упражнение «Молодец!».

Цель: укрепление уверенного поведения в стрессовых ситуациях. Участники делятся ситуациями, где они успешно справлялись с трудностями, и получают поддержку от группы, что помогает повысить самооценку и уверенность в себе.

3. Упражнение «Чего я хочу достичь».

Цель: настроить участников на успех и развить творческие способности. Участники представляют свои цели и достижения в форме небольшого выступления, используя актерские приемы, что помогает повысить их уверенность и нацеленность на успех.

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?».

Цель: оценка коммуникативного контроля участников. Тест помогает выяснить, насколько участники умеют контролировать свои эмоции, адаптироваться к изменениям в ситуации и осознавать, какое впечатление они производят на окружающих.

5. Обсуждение и обратная связь.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я понял для себя на этом занятии?
- Какие эмоции я испытывал в процессе выполнения упражнений?
- Какие моменты запомнились больше всего?

6. Ритуал прощания.

В завершении занятия участники выполняют ритуал прощания, согласованный ранее, подводя итоги дня и завершая работу в группе.

Занятие 4.

Цель: развитие волевых качеств личности.

1. Упражнение «Эксперимент».

Цель: обучение самообладанию в стрессовых ситуациях. Участники выполняют серию заданий, которые требуют концентрации и выдержки. Это может быть, например, решение логических задач в ограниченное время или выполнение физического упражнения под наблюдением группы.

2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...».

Цель: развитие эмпатии и повышение самооценки. Каждый участник по очереди говорит о своих достижениях и качествах, за которые он себя хвалит. Это помогает укрепить внутреннюю уверенность и способствует позитивному восприятию себя.

3. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я узнал для себя на этом занятии?
- Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнений?
- Какие моменты оказались для меня наиболее значимыми?

4. Ритуал прощания.

В завершение занятия участники следуют ритуалу прощания, который был установлен ранее, подводя итоги и фиксируя полученный опыт.

Занятие 5.

Цель: развитие коммуникативных навыков, воображения, сплоченности группы и сотрудничества.

1. Упражнение «Дорисуй и передай».

Цель: снятие психофизического напряжения и укрепление командного духа. Участники начинают рисовать на листе бумаги, затем передают его соседу, который добавляет свои элементы. Это продолжается, пока работа не вернется к первому автору. В конце все обсуждают получившийся рисунок.

2. Упражнение «Список черт».

Цель: помочь участникам поверить в свои силы и глубже понять себя, а также выявить черты характера, мешающие им достигать целей. Каждый участник составляет список своих положительных качеств и тех, которые, по его мнению, нужно улучшить. Затем они обсуждают это в группе.

3. Тест «Мое самочувствие».

Цель: предоставить участникам возможность поразмышлять о себе, своих привычках и индивидуальных особенностях. Тест включает вопросы, касающиеся эмоционального состояния и восприятия собственных действий.

4. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я узнал для себя на этом занятии?
- Какие эмоции я испытал в процессе?
- Какие моменты были особенно важны для меня?

5. Ритуал прощания.

В конце занятия участники выполняют заранее установленный ритуал прощания, обобщая полученный опыт и завершив работу в группе.

Занятие 6.

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

1. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: научить участников эффективно снимать напряжение.

Участники выполняют расслабляющие упражнения, такие как глубокое дыхание или растяжка, что помогает им избавиться от стресса и напряженности.

2. Дискуссия в малых группах.

Цель: углубить понимание себя и разобраться в собственных чувствах и взглядах. Участники обсуждают темы, касающиеся личных переживаний и эмоций, делясь своим опытом и слушая мнения других.

3. Упражнение «Ааааа и Иииии».

Цель: формирование позитивного образа «Я», поднятие настроения и оптимизма. Участники чередуют звуки «А» и «И», произнося их с различными интонациями, что способствует созданию положительной атмосферы и снятию эмоционального напряжения.

4. Игра «Стряхни».

Цель: избавление от негативных и ненужных эмоций. Участники изображают, как они стряхивают с себя негативные мысли и чувства, активно двигаясь и используя выразительные жесты.

5. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я узнал для себя на этом занятии?
- Какие эмоции я испытывал в процессе выполнения упражнений?

– Что запомнилось больше всего?

6. Ритуал прощания.

В завершение занятия участники проводят ритуал прощания, подводя итоги и фиксируя полученный опыт, что помогает закрепить результаты.

Занятие 7.

Цель: развитие коммуникативных навыков и укрепление сплоченности группы.

1. Упражнение «Групповое приветствие».

Цель: развитие коммуникативных навыков, улучшение взаимодействия в группе и выявление лидерских тенденций, а также снятие напряжения. Участники по очереди приветствуют друг друга, добавляя к приветствию какие-либо элементы, например, движения или звуки, что способствует созданию дружеской атмосферы.

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: укрепление доверия в группе и снятие внутреннего напряжения.

Каждый участник делится своими переживаниями или страхами, что позволяет создать атмосферу поддержки и открытости.

3. Обсуждение «Как противостоять стрессу».

Цель: выявить осведомленность участников о методах борьбы со стрессом и определить существующие проблемы. Участники обсуждают свои стратегии и делятся опытом преодоления стрессовых ситуаций.

4. «Стресс-тест».

Цель: выяснить, насколько участники подвержены стрессу.

Тест включает вопросы о восприятии стресса и реакциях на него, что помогает участникам понять свои эмоциональные состояния.

5. Упражнение «Друг дружке».

Цель: формирование доброго и внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Участники работают в парах, выполняя задания, которые способствуют установлению контакта и понимания.

6. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я узнал для себя на этом занятии?
- Как я себя чувствовал во время выполнения упражнений?
- Какие моменты были особенно важны для меня?

7. Ритуал прощания.

В конце занятия участники следуют заранее установленному ритуалу прощания, подводя итоги и закрепляя полученные знания и навыки.

Занятие 8.

Цель: научить участников справляться со стрессовыми ситуациями.

1. Мини-лекция «Как справляться со стрессом».

Цель: представить теоретические аспекты стресса и рекомендовать упражнения для его нейтрализации и снятия.

Лекция включает объяснение причин стресса и методов управления им, таких как дыхательные техники и физические упражнения.

2. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепить полученные знания и обсудить способы борьбы со стрессом.

Участники делятся своими мыслями и опытом, обсуждая, какие техники им кажутся наиболее полезными.

3. Упражнения «Дождь в джунглях».

Цель: снять мышечные зажимы в области плеч, шеи и позвоночника, достичь расслабления.

Участники представляют себя под теплым дождем, выполняя движения, которые помогают им расслабить напряженные участки тела.

4. Упражнение «Сердце нашей группы».

Цель: развить чувство эмпатии, доверия и сплоченности среди участников. Участники по очереди делятся позитивными эмоциями и поддерживают друг друга, создавая атмосферу доверия.

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

Цель: получить обратную связь от участников о прошедшем дне тренинга.

Участники обмениваются добрыми пожеланиями и словами поддержки, что помогает закрепить положительные эмоции.

6. Ритуал прощания.

В завершение занятия участники следуют заранее установленному ритуалу прощания, обобщая и фиксируя полученный опыт.

Занятие 9.

Цель: создание дружеских отношений в группе и развитие навыков выражения своих чувств.

1. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: отвлечься от посторонних проблем и сосредоточиться на текущем моменте. Участники выполняют движения и звуки, повторяя за ведущим, что помогает им настроиться на группу и отвлечься от внешних забот.

2. Упражнения «Мои лица».

Цель: помочь участникам осознать свои чувства и научиться обсуждать их с другими.

Каждый участник выражает различные эмоции с помощью мимики, а затем делиться, что именно они означают для него.

3. Упражнение «Миллион алых роз».

Цель: создать в группе атмосферу взаимной любви и дружбы. Участники по очереди говорят друг другу комплименты или делятся положительными моментами, которые они заметили в других.

4. Упражнение «Мои эмоции».

Цель: активизация артистических способностей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

Участники выполняют импровизационные задания, изображая различные эмоции и ситуации, что способствует раскрепощению и свободе самовыражения.

5. Обратная связь, обсуждение занятия.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я узнал для себя на этом занятии?
- Какие чувства я испытывал в процессе выполнения упражнений?
- Что было особенно важным для меня?

6. Ритуал прощания.

В конце занятия участники проводят заранее установленный ритуал прощания, закрепляя полученные знания и эмоции.

Занятие 10.

Цель: закрепление теоретических знаний и повышение самооценки.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить участников контролировать и управлять своими эмоциональными состояниями. Лекция включает практические советы и техники, которые помогут в повседневной жизни.

2. Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: развитие внимательности, снятие эмоционального напряжения и поднятие настроения. Участники передают сообщение по цепочке, что способствует взаимодействию и улучшению атмосферы.

3. Упражнение «Декларация моей самооценки».

Цель: повышение самооценки и укрепление уверенности в себе. Каждый участник составляет и озвучивает список своих достоинств и достижений, что помогает осознать свою ценность.

4. Обратная связь, обсуждение занятия и всей программы.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я узнал для себя на этом занятии?

- Какие эмоции я испытывал во время занятий?
- Что помогло мне раскрыться?
- За что я хочу сказать спасибо?

5. Ритуал прощания.

Завершение занятия включает в себя заранее установленный ритуал прощания, который помогает участникам закрепить полученные знания и эмоциональный опыт.

Таким образом, была разработана и реализована программа, направленная на формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов. Цель программы – развитие эмоциональной устойчивости учащихся старших классов. Она проводилась в групповой форме один раз в неделю, продолжительность каждого занятия составила 60 минут. Всего было проведено 10 встреч с двадцатью участниками. Каждое занятие имело четкую структуру, включающую ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлекссию и ритуал прощания.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов было проведено повторное диагностическое исследование на той же группе выборки по трем методикам: тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ), 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С».

Рассмотрим результаты диагностики эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин представленные на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

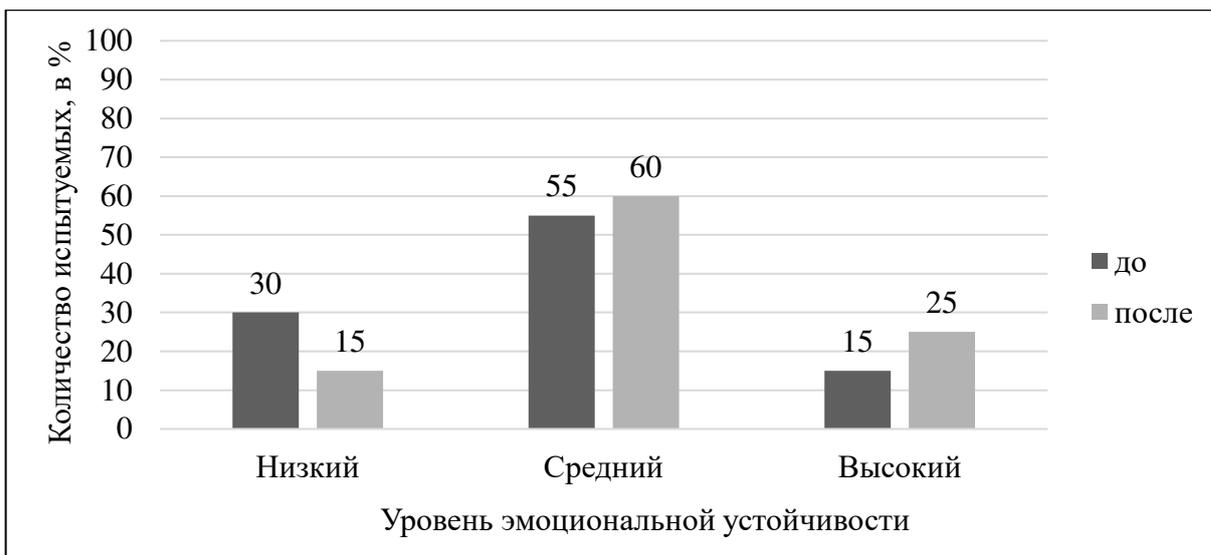


Рисунок 6 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин до и после реализации программы

В результате повторной диагностики мы видим, что количество испытуемых с низким уровнем было 30 % (6 человек), стало 15 % (3 человека); количество испытуемых с выраженным средним уровнем выросло с 55 % (11 человек) до 60 % (12 человек); количество испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости выросло с 15 % (3 человека) до 25 % (5 человек). Полученные данные свидетельствуют о том, что подростки стали более стабильными в поведении и проявлении эмоций. Они более спокойные, коммуникативные и стали меньше бояться сложных ситуаций, все чаще прибегая к прошлому опыту и опираясь на собственные силы. После реализации программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов испытуемые стали менее импульсивными, а такие характеристики, как чувствительность и раздражительность соответствуют пределам нормы

Рассмотрим результаты повторной диагностики эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI) представленные на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

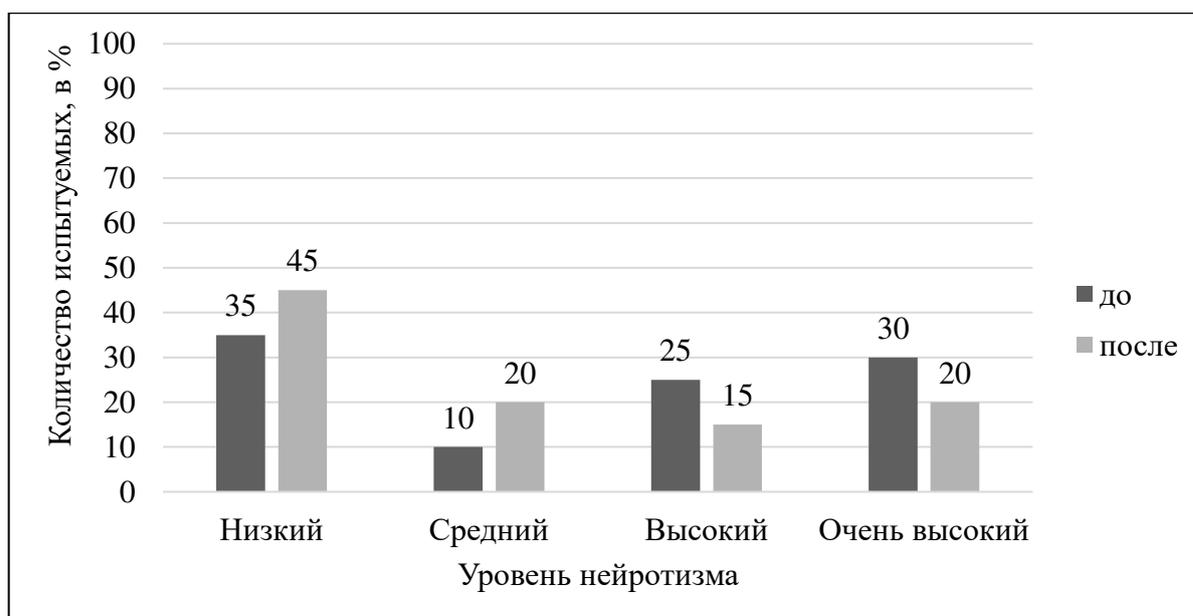


Рисунок 7 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ) до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики данные изменились следующим образом: количество подростков с низким уровнем нейротизма выросло с 35 % (7 человек) до 45 % (9 человек), количество подростков, имеющих средний уровень нейротизма выросло с 10 % (2 человека) до 20 % (4 человека), количество подростков с высоким уровнем нейротизма снизилось с 25 % (5 человек) до 15 % (3 человека), и количество подростков с очень высоким уровнем нейротизма также снизилось с 30 % (6 человек) до 20 % (4 человека).

На основании полученных результатов мы можем сделать следующие выводы. Подростки научились лучше управлять своими эмоциями и реакциями на стресс. Они стали более спокойными и уравновешенными, научились находить баланс между своими эмоциями и действиями. Они научились распознавать свои чувства и причины их возникновения, а также находить способы справляться со стрессом и тревогой, а также развили навыки саморегуляции и управления эмоциями.

Рассмотрим результаты диагностики эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике 16-ти факторный личностный

опросник Кеттелла Фактор «С» представленные на рисунке 8 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

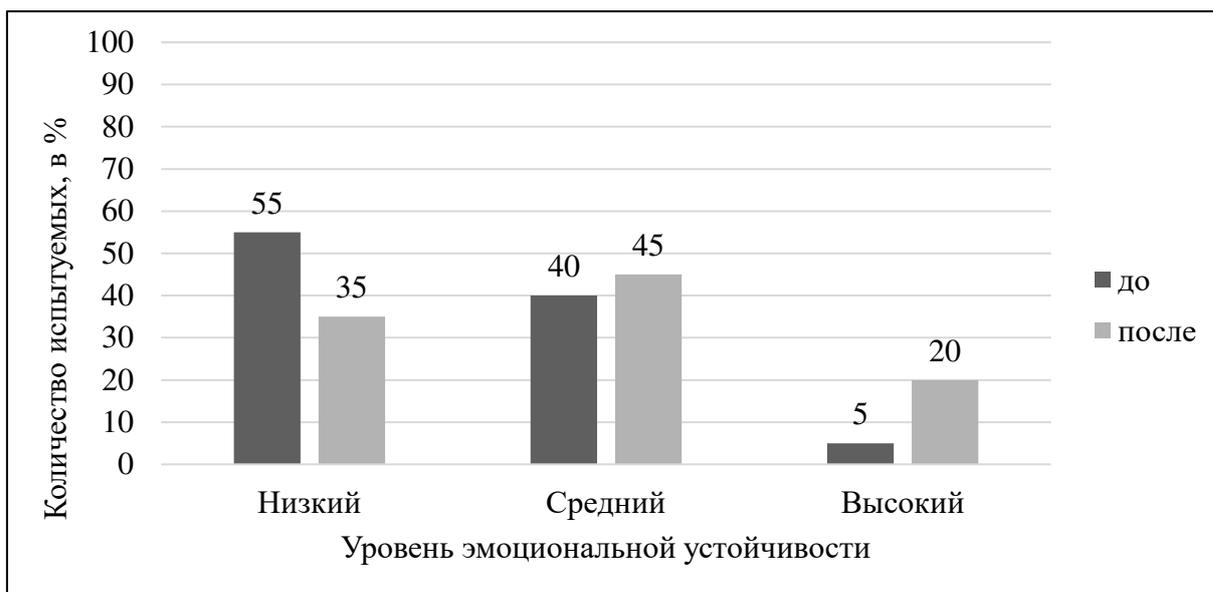


Рисунок 8 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С» до и после реализации программы

В результате проведенной повторной диагностики, мы проанализировали полученные данные, представленные на рисунке 8. Количество испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости снизилось с 55 % (11 человек) до 35 % (7 человек). Количество испытуемых со средним уровнем эмоциональной устойчивости выросло с 40 % (8 человек) до 45 % (9 человек). Количество испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости выросло с 5 % (1 человек) до 20 % (4 человека).

Полученные данные говорят о том, что подростки научились адаптироваться к новым условиям, развили способность к спокойному и адекватному решению проблем и стабильностью в поведении и эмоциях, а также высокий уровень самоорганизации и самостоятельной работы. Стали реже проявлять явные признаки эмоционального стресса, такие как плач и крик, если нет явных причин для этого.

Для проверки нашей гипотезы о том, что уровень эмоциональной устойчивости учащихся старших классов изменится в результате

реализации психолого-педагогической программы, мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона для всех трех методик: Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ), 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С».

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин представлены в таблице 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 и на рисунке 9. Были выдвинуты 2 гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости.

Сумма рангов расчетного и сумма рангов эмпирического значения совпадают. Следовательно, ранжирование проведено, верно.

Нетипичных направлений, в данном случае положительных, при расчетах не выявлено.

По таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона находим критические значения. При ранжировании показателей диагностики до и после реализации программы формирования присутствуют нулевые сдвиги, поэтому число испытуемых равно 14 (n=14).

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=14:

$$T_{кр}=15 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=25 (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение Т_{эмп} попадает в зону значимости: Т_{эмп} < Т_{кр} (0,01) (рисунок 11).

Отклоняется гипотеза о недостоверности различий H_0 , гипотеза об их достоверности H_1 принимается.



Рисунок 9 – Ось значимости для данных уровня сформированности эмоциональной устойчивости по методике Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ) представлены в таблице 4.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 и на рисунке 10. Были выдвинуты 2 гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня нейротизма превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня нейротизма.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня нейротизма превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня нейротизма.

Сумма рангов расчетного и сумма рангов эмпирического значения совпадают. Следовательно, ранжирование проведено, верно.

Нетипичных направлений, в данном случае положительных, при расчетах не выявлено.

По таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона находим критические значения. При ранжировании показателей диагностики до и после реализации программы формирования нулевые сдвиги отсутствуют, поэтому число испытуемых равно 20 ($n=20$).

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=20$:

$$T_{кр}=43 (p\leq 0.01)$$

$$T_{кр}=60 (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение $T_{эмп}$ попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ (рисунок 11).

Отклоняется гипотеза о недостоверности различий H_0 , гипотеза об их достоверности H_1 принимается.

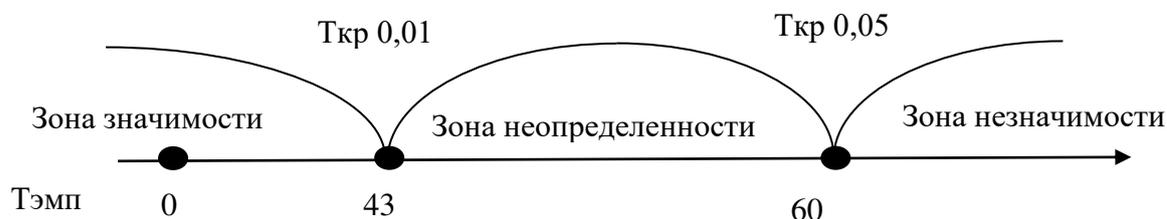


Рисунок 10 – Ось значимости для данных уровня нейротизма по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI)

Применение математической статистики с использованием T -критерия Вилкоксона для методики 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С» представлены в таблице 4.6 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 и на рисунке 11. Были выдвинуты 2 гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости.

Сумма рангов расчетного и сумма рангов эмпирического значения совпадают. Следовательно, ранжирование проведено, верно.

Нетипичных направлений, в данном случае отрицательных, при расчетах не выявлено.

По таблице критических значений T -критерия Вилкоксона находим критические значения. При ранжировании показателей диагностики до и после реализации программы формирования присутствуют нулевые сдвиги, поэтому число испытуемых равно 14 ($n=14$).

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=14$:

$$T_{кр}=15 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=25 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение $T_{эмп}$ попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ (рисунок 11).

Отклоняется гипотеза о недостоверности различий H_0 , гипотеза об их достоверности H_1 принимается.



Рисунок 11 – Ось значимости для данных уровня сформированности эмоциональной устойчивости по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С»

В результате расчетов математической статистики было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости, следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоциональной устойчивости учащихся старших классов до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми.

Гипотеза исследования о том, что уровень эмоциональной устойчивости учащихся старших классов изменится в результате реализации психолого-педагогической программы, подтвердилась.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Работа по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов требует системности, по этой причине нами была

разработана технологическая карта внедрения результатов исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов в практику (Приложение 5), которая состоит из семи этапов:

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

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

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

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

Второй этап «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов». Цели этапа: изучение необходимых документов по предмету внедрения, определение цели внедрения, разработка этапов внедрения.

Содержание второго этапа сводится к анализу ФЗ «Об образовании РФ» и ФГОС, Образовательной программы МОУ «Бродокалмакская СОШ»; обоснованию целей и задач внедрения, анализу необходимости внедрения; анализу условий поэтапного внедрения.

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

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

Третий этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов». Цели этапа: выработать состояние готовности у педагогического коллектива образовательного учреждения к освоению процесса проведения исследования, сформировать положительную реакцию на проведение исследования у педагогического коллектива, родителей и студентов.

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

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

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

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

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

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

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

Пятый этап «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов». Цели этапа: проведение констатирующего этапа исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, обеспечение условий для проведения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, апробирование программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

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

Методы работы – обсуждение, анализ результатов констатирующего эксперимента, презентация по теме «Формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов», занятия, дополнительная образовательная деятельность.

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

Шестой этап «Совершенствование работы по проведению исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов». Цели этапа: определение результатов предмета внедрения, совершенствование условий для проведения внедрения.

Содержание шестого этапа – анализ эффективности формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для проведения внедрения.

Методы работы – диагностика, обсуждение.

Формы работы – мониторинг, семинар, анализ, доклад.

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

Содержание седьмого этапа – деятельность, включающая в себя изучение и обобщение опыта, работать по проблеме исследования, методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие образовательные учреждения, пропаганда опыта внедрения в работе, обсуждение динамики, работа над темой.

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

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

Формирование эмоциональной устойчивости у старших подростков является важной задачей для родителей, направленной на поддержку психологического здоровья и успешной социализации детей. Мы составили рекомендации, которые смогут помочь родителям в этом процессе:

1. Показывать ребенку, что готовы выслушать его и поддержать в трудных ситуациях. Это поможет ему чувствовать себя защищенными и понятыми.

2. Поощрять достижения и усилия ребенка, даже небольшие. Это способствует повышению самооценки и уверенности в себе.

3. Поддерживать открытый и честный диалог с ребенком. Давать ему возможность делиться своими переживаниями и проблемами без страха осуждения.

4. Проводить время вместе, занимаясь интересными и полезными делами. Это поможет укрепить взаимоотношения и создать атмосферу доверия.

5. Помогать ребенку эффективно планировать свое время и организовывать задачи. Это снизит уровень стресса и повысит продуктивность.

6. Поддерживать ребенка в том, чтобы он замечал и ценил положительные моменты в своей жизни. Это поможет ему сохранять оптимизм и устойчивость в трудных ситуациях.

Следуя этим рекомендациям, педагоги смогут значительно способствовать формированию эмоциональной устойчивости старших подростков, создавая условия для их гармоничного развития и успешной адаптации в обществе.

Формирование эмоциональной устойчивости у старших подростков играет ключевую роль в их психологическом благополучии и успешной адаптации во взрослом мире. Далее представлены рекомендации для учащихся старших классов, которые помогут им развить и укрепить свою эмоциональную устойчивость:

1. Окружить себя друзьями и близкими, на которых можно положиться. Делиться своими переживаниями и проблемами, чтобы получать поддержку.

2. Участвовать в дискуссиях, ролевых играх и других формах активного общения, чтобы улучшить свои навыки взаимодействия с окружающими.

3. Определить для себя краткосрочные и долгосрочные цели, разработать план их достижения. Это поможет чувствовать себя увереннее.

4. Разделять большие цели на более мелкие, управляемые шаги. Это поможет избежать чувства перегруженности и поддерживать мотивацию.

5. Учиться эффективно планировать свое время и организовывать задачи. Это поможет снизить уровень стресса и повысить продуктивность.

6. Стараться замечать и ценить положительные моменты в своей жизни. Это поможет сохранять оптимизм и устойчивость в трудных ситуациях.

7. Регулярно анализировать свои эмоции и реакции на различные ситуации. Это поможет лучше понимать себя и свои мысли.

8. Выделять время на самоанализ, размышлять о своих достижениях и ошибках. Это поможет учиться на собственном опыте и становиться сильнее.

Таким образом, на основе проведенной программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов и полученных результатах было дано теоретическое обоснование технологической карты внедрения программы. Также нами составлены рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости старших подростков для педагогов и учащихся.

Выводы по 3 главе

Разработанная и проведенная нами программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, целью которой стало развитие эмоциональной устойчивости учащихся старших классов направлена на укрепление способности противостоять стрессу и формирование навыков уверенного поведения, развитие эмоционально-волевой сферы, формирование эмпатии, повышение осознанности и доверия к окружающим, укрепление навыков самоконтроля с

использованием внутренних ресурсов, помощь подросткам в осознании своей ответственности за собственные поступки и в анализе установок, обучение навыкам конструктивного взаимодействия с окружающими. Занятия проходили в групповой форме один раз в неделю. В ходе программы было проведено 10 занятий с группой из 20 человек.

После проведения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, была проведена повторная диагностика по методикам: тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI), 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С».

По результатам диагностики по методике Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин количество испытуемых с низким уровнем снизилось на 15 % (3 человека); количество испытуемых с выраженным средним уровнем выросло на 5 % (1 человек); количество испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости выросло на 10 % (2 человека).

По методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI) количество подростков с низким уровнем нейротизма выросло на 10 % (2 человека), количество подростков, имеющих средний уровень нейротизма выросло на 10 % (2 человека), количество подростков с высоким уровнем нейротизма снизилось на 10 % (2 человека), и количество подростков с очень высоким уровнем нейротизма также снизилось на 10 % (2 человека).

По методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С» количество испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости снизилось на 20 % (4 человека). Количество испытуемых со средним уровнем эмоциональной устойчивости выросло на 5 % (1 человек). Количество испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости выросло на 15 % (3 человека).

Реализация программы эмоциональной устойчивости учащихся старших классов позволила повысить уровень эмоциональной устойчивости.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона позволило сделать выводы, что эмпирическое значение находится в зоне значимости для всех трех использованных методик, соответственно наша гипотеза о том, что уровень эмоциональной устойчивости учащихся старших классов изменится в результате реализации психолого-педагогической программы, подтвердилась.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги нашей работы по теме «Формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов», мы изучили теоретические основы эмоциональной устойчивости учащихся старших классов и провели опытно-экспериментальное исследование этого явления.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы выяснилось, что существует множество точек зрения авторов на проблему эмоциональной устойчивости. Это свойство личности представляет собой гарант стабильности эмоций и эмоциональной реакции при воздействии различных стрессоров. Эмоциональная устойчивость, дополненная эффективным управлением эмоциональным состоянием, является ключевым фактором обеспечения здоровья и надежности в деятельности подростков.

Эмоциональная устойчивость включает в себя интеллектуальные, эмоциональные, перцептивные и волевые характеристики, которые способствуют уменьшению проявлений эмоциональной нестабильности. В период подросткового развития ребенок сталкивается с новым восприятием себя и окружающих, что требует решения определенных задач развития. Эмоциональная устойчивость играет важную роль в преодолении этих вызовов, смягчая эмоциональные колебания и способствуя более гармоничному взрослению. Эмоциональная устойчивость является неотъемлемой частью формирования личности подростка, влияя на его успешное преодоление переходного периода и адаптацию к взрослой жизни.

Эмоциональная устойчивость старших подростков представляет собой комплексное качество, которое играет ключевую роль в их психологическом благополучии и успешной социализации. В этот период жизни подростки сталкиваются с множеством эмоциональных вызовов,

связанных с переходом от подросткового возраста к юности, что делает развитие эмоциональной устойчивости особенно важным.

Также нами была спроектирована модель формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, которая включает в себя четыре ключевых блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Модель в данном контексте понимается как абстрактное или материальное представление системы, которое замещает оригинальный объект или явление, сохраняя лишь определенные важные характеристики. Эта модель создана с целью обоснования и проверки программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Первым этапом разработки модели является построение «Дерева целей», которое представляет собой структурированную схему целей и подцелей, направленных на достижение главной цели – обоснование и проверку программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Наша работа по исследованию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов включала три основных этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

По результатам исследования мы получили следующие данные.

По методике тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин мы видим, что высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 15 % (3 человека); средний уровень выявлен у 55 % (11 человек); низкий уровень показали 30 % (6 человек).

По методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI) мы видим, что у 30 % (6 человек) выявлен очень высокий уровень нейротизма; 25 % (5 человек) показали высокий уровень нейротизма; средний уровень преобладает у 10 % (2 человека); низкий уровень нейротизма характерен для 35 % (7 человек).

По методике 6-факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С» мы получили следующие данные. Высокий уровень эмоциональной устойчивости преобладает у 5 % (1 человек) от общего числа испытуемых. Средний уровень эмоциональной устойчивости присутствует у 40 % (8 человек). Низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 55 % (11 человек).

В результате полученных данных после исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, было выявлено, что характеризуются средним и низким уровнями эмоциональной устойчивости. Количество учащихся старших классов с низким уровнем от 30 % до 55 %, количество испытуемых, имеющих средний уровень от 40 % до 55 %. На основании полученных данных было принято решение разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов. Участие в программе рекомендовано всем испытуемым основываясь на их текущих уровнях эмоциональной устойчивости и нейротизма, выявленных в ходе исследования. Привлечение всех участников исследования позволит создать комплексную и эффективную программу формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов.

Разработанная и проведенная нами программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, которая направлена на повышение сопротивляемости стрессу, развитие эмоционально-волевой сферы, эмпатии, внимания к себе и доверия окружающим, навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы, а также самоосознанию личной ответственности за свои поступки. Подростки учились анализировать свои установки и осваивали навыки конструктивного взаимодействия.

После проведения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов, была проведена повторная диагностика по методикам: Тест «Характеристики эмоциональности»

Е.П. Ильин, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ), 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С».

В результате повторной диагностики по методике Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин мы видим, что количество испытуемых с низким уровнем было 30 % (6 человек), стало 15 % (3 человека); количество испытуемых с выраженным средним уровнем выросло с 55 % (11 человек) до 60 % (12 человек); количество испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости выросло с 15 % (3 человека) до 25 % (5 человек).

По результатам повторной диагностики по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ) данные изменились следующим образом: количество подростков с низким уровнем нейротизма выросло с 35 % (7 человек) до 45 % (9 человек), количество подростков, имеющих средний уровень нейротизма выросло с 10 % (2 человека) до 20 % (4 человека), количество подростков с высоким уровнем нейротизма снизилось с 25 % (5 человек) до 15 % (3 человека), и количество подростков с очень высоким уровнем нейротизма также снизилось с 30 % (6 человек) до 20 % (4 человека).

В результате проведенной повторной диагностики по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С», мы проанализировали полученные данные. Количество испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости снизилось с 55 % (11 человек) до 35 % (7 человек). Количество испытуемых со средним уровнем эмоциональной устойчивости выросло с 40 % (8 человек) до 45 % (9 человек). Количество испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости выросло с 5 % (1 человек) до 20 % (4 человека).

Реализация программы эмоциональной устойчивости учащихся старших классов позволила повысить уровень эмоциональной устойчивости.

Для проверки гипотезы мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона для всех трех методик.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона позволило сделать выводы, что эмпирическое значение находится в зоне значимости для всех трех использованных методик, соответственно наша гипотеза о том, что уровень эмоциональной устойчивости учащихся старших классов изменится в результате реализации психолого-педагогической программы, подтвердилась.

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

Наш формирующий эксперимент показал положительные результаты, что подтвердило выдвинутую гипотезу. Разработанная и внедренная программа по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов показала свою эффективность. Мы разработали технологическую карту для внедрения результатов исследования в практику, которая включает в себя семь этапов. Каждый этап логически вытекает из предыдущего, и их последовательное выполнение обеспечивает прогнозируемую успешность внедрения. Также нами были составлены психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости учащихся старших классов для педагогов и учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин В. А. Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати / В. А. Аверин, Л. А. Головей. – Москва : Изд-во Рома Пабблишинг, 2017. – 1100 с. – ISBN 978-5-91743-059-1.
2. Айгумова З. И. Исследование эмоциональной устойчивости подростков в контексте детско-родительских отношений / З. И. Айгумова, К. И. Чижова // Проблемы современного образования. – 2017. – № 5. – С. 53–63.
3. Амирилаева М. М. формирование эмоциональной устойчивости подростков / М. М. Амирилаева // Современное общество : к социальному единству, культуре и миру. – 2016. – № 3. – С. 202–205.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Москва : Изд-во Питер, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-49807-869-4.
5. Андреева А. А. Формирование эмоциональной устойчивости у подростков посредством психолого-педагогического тренинга / А. А. Андреева // Молодые исследователи – регионам. – 2023. – № 7. – С. 942–944.
6. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : Изд-во БВХ-Петербург, 2018. – 288 с. – ISBN 978-5-9775-3084-2.
7. Антилогова Л. Н. Саморегуляция психических состояний личности в подростковый период / Л. Н. Антилогова, Е. А. Черкевич // Вестник Омского университета. Сер. : Психология. – 2017. – № 3. – С. 12–23.
8. Асророва О. Х. Формирование эмоциональной устойчивости у подростков / О. Х. Асророва // Инновационное образование глазами современной молодежи. – 2021. – № 6. – С. 111–112.

9. Бабыкина К. Г. Профилактика негативных эмоциональных состояний у подростков / К. Г. Бабыкина, О. В. Хилько // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 2 (14). – С. 130–132.
10. Вдовина Н. А. Возможности тренинга общения в формировании эмоциональной устойчивости подростков / Н. А. Вдовина, М. Н. Копнова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2015. – № 1. – С. 44–50.
11. Вдовина Н. А. Формирование эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте / Н. А. Вдовина, М. Н. Копнова // Евсевьевские чтения. – 2016. – № 4. – С. 125–130.
12. Векшина О. А. Гендерные различия в проявлении эмоциональной устойчивости подростков / О. А. Векшина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 12-2. – С. 44–51.
13. Воронова И. О. Психолого-педагогическое сопровождение формирования эмоциональной устойчивости подростков из неполных семей в образовательном учреждении как предупреждение развития девиаций / И. О. Воронова, Н. В. Гусева // Девиация несовершеннолетних : проблемы, эффективные практики предупреждения, коррекция. – 2023. – № 5. – С. 139–143.
14. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости субъектов учебно-воспитательного процесса / Г. Ю. Гольева. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2023. – 332 с. – ISBN 978-5-93162-461-7.
15. Гуськова Е. В. Психология профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / Е. В. Гуськова. – Белгород : БелИРО, 2018. – 178 с. – ISBN 978-5-6041984-1-4.
16. Долгова В. И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ / В. И. Долгова // Успехи геронтологии. – 2014. – № 2, Т. 27. – С. 315–320.

17. Долгова В. И. Тревожность в структуре эмоциональной устойчивости личности / В. И. Долгова // Functions of upbringing and education in conditions of the accelerated socialization of the personality in the modern society. – Лондон, 2015. – С. 108–111.
18. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности : моногр. / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Изд-во «Перо», 2014. – 173 с. – ISBN 978-5-91940-929-8.
19. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 272–278.
20. Долгова В. И. Исследование эмоционального состояния старших подростков / В. И. Долгова, Н. Г. Кормушина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 6. – С. 132–136.
21. Долгова В. И. Адаптационный потенциал эмоциональной устойчивости студентов в процессе профессионального самоопределения / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – № 6. – С. 69–77.
22. Дремина А. К. Теоретическое осмысление проблемы развития эмоциональной устойчивости студентов / А. К. Дремина // Научные достижения и открытия современной молодёжи. – 2017. – № 2. – С. 1170–1172.
23. Еремина Е. С. Эмоциональная устойчивость как фактор успешной учебной деятельности личности в подростковом возрасте / Е. С. Еремина, Р. К. Карнеев // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития. – 2020. – № 11. – С. 112–119.

24. Ермакова О. Е. Методы и средства развития эмоциональной устойчивости подростков / О. Е. Ермакова // Актуальные вопросы современной науки и образования. – 2021. – № 6. – С. 124–126.
25. Иванов Д. В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Иванов Дмитрий Вячеславович ; науч. рук. Н. А. Подымов ; КГПУ. – Курск, 2022. – 208 с.
26. Иванова И. П. Развитие эмоциональной устойчивости у старшеклассников / И. П. Иванова, Т. В. Шипова // Проблемы психологии и социальной педагогики. – 2017. – № 3. – С. 157–161.
27. Иванова И. П. Эмоциональная устойчивость как фактор профилактики аддиктивного поведения подростков / И. П. Иванова, Д. А. Карбачева // Государственная политика Российской Федерации в сфере борьбы с терроризмом, коррупцией и наркотизацией общества. – 2022. – № 4. – С. 150–156.
28. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 783 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1.
29. 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.
30. Каргин М. И. Исследование особенностей эмоциональной устойчивости у современных школьников / М. И. Каргин, А. А. Тишкина // Современные исследования социальных проблем. – 2020. – Т. 12, № 2-2. – С. 55–60.
31. Кильмухаметова Р. Ш. Исследование эмоциональной устойчивости подростков / Р. Ш. Кильмухаметова, Р. Р. Газизова // Проблемы и перспективы развития гуманитарных наук. – 2020. – № 4. – С. 35–37.

32. Киселева К. А. Исследование эмоциональной устойчивости и подверженности нервному срыву подростков из неблагополучных семей / К. А. Киселева // Студенческий вестник. – 2021. – № 47-2 (192). – С. 35–36.
33. Киселевская Н. А. Исследование эмоциональной устойчивости в подростковом и юношеском возрасте / Н. А. Киселевская // Наука и мир. – 2015. – № 3-3 (19). – С. 110–112.
34. Кораблева К. А. Изучение особенностей подросткового возраста в психолого-педагогической литературе / К. А. Кораблева, Е. В. Трemasкина // Вестник магистратуры. – 2022. – № 4-3. – С. 45–47.
35. Кормушина Н. Г. Формирование эмоциональной устойчивости старших подростков средствами песочной арт-терапии / Н. Г. Кормушина // Татищевские чтения : актуальные проблемы науки и практики. – 2019. – № 2. – С. 432–440.
36. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция : учеб. для вузов / Н. А. Котелевцев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 213 с. – ISBN 978-5-534-12559-7.
37. Кувычко М. Е. Развитие эмоциональной устойчивости как психолого-педагогическая проблема / М. Е. Кувычко // Многоуровневая система художественного образования и воспитания : наследие, модернизация, векторы развития. – 2022. – № 5. – С. 131–139.
38. Кудашкина О. В. Развитие эмоциональной устойчивости подростков средствами психологического тренинга / О. В. Кудашкина, О. В. Фадеева, С. В. Тарасова // Казанский педагогический журнал. – 2022. – № 5 (154). – С. 178–184.
39. Кусакина Е. А. К вопросу об использовании позитивной психологии в развитии эмоциональной устойчивости обучающихся / Е. А. Кусакина // Научные достижения 2022 : гуманитарные и социальные науки. – 2022. – № 3. – С. 55–57.

40. Кусакина Е. А. Техники позитивной психологии в развитии эмоциональной устойчивости / Е. А. Кусакина // Актуальные вопросы современной науки и образования. – 2023. – № 2. – С. 300–302.
41. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 304 с. – ISBN 978-5-4461-0925-8.
42. Лыдкова Г. М. влияние саморегуляции на эмоциональную устойчивость подростков / Г. М. Лыдкова, Р. Р. Алукаева // Аллея науки. – 2023. – Т. 2, № 5 (80). – С. 598–601.
43. Максимова А. А. Профилактика суицидального поведения у подростков 14-17 лет в тренинге ресурсного состояния «Эмоциональная устойчивость» / А. А. Максимова, А. В. Горбушина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – № 7. – С. 97–106.
44. Матюшкина Е. В. Особенности эмоциональной устойчивости подростков / Е. В. Матюшкина // Наука и образование : актуальные психологические проблемы и опыт решения. – 2019. – № 3. – С. 164–168.
45. Мезенцев А. А. Возможности личности по развитию эмоциональной устойчивости / А. А. Мезенцев, В. А. Гавриленко // Наука и знание. – 2021. – № 1. – С. 91–93.
46. Миронова Е. Д. Формирование эмоциональной устойчивости у подростков в процессе обучения в школе / Е. Д. Миронова // Актуальные проблемы образования : позиция молодых. – 2022. – № 8. – С. 38–40.
47. Морозова И. С. Нервно-психическое напряжение подростков как предиктор суицидального риска : гендерные аспекты проблемы / И. С. Морозова, К. Н. Белогай, Е. В. Евсеенкова // Общество : социология, психология, педагогика. – 2019. – № 10 (66). – С. 70–77.
48. Николаева Е. В. Социально-культурные условия формирования эмоционально-волевой устойчивости подростков : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.05 / Николаева Екатерина Викторовна ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. – Москва, 2006. – 26 с.

49. Озерова С. А. коррекционно-развивающая работа с тревожными детьми / С. А. Озерова // Вестник Московского государственного областного гуманитарного института. Сер. : Педагогика и психология. – 2022. – № 2. – С. 93–98.

50. Печеневская Е. И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков / Е. И. Печеневская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 8. – С. 21–25.

51. Прохоров А. О. Ментальные репрезентации психических состояний : феноменологические и экспериментальные характеристики / А. О. Прохоров // Экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9, № 2. – С. 23–27.

52. Психология развития и возрастная психология : учеб. и практикум для вузов / Л. А. Головей ; под общ. ред. Л. А. Головей. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 413 с. – ISBN 978-5-534-15965-3.

53. Романова Т. В. Применение тренинга эмоциональной устойчивости как метода работы с подростками, склонными к девиантному поведению / Т. В. Романова, Е. С. Падюкова // Дорожно-транспортный комплекс : состояние, проблемы и перспективы развития. – 2019. – № 5. – С. 436–440.

54. Романова Т. В. Социально-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости старшеклассников / Т. В. Романова // Дорожно-транспортный комплекс : состояние, проблемы и перспективы развития. – 2019. – С. 495–501.

55. Рыбникова Е. С. К проблеме дифференциации психических и эмоциональных состояний / Е. С. Рыбникова // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. – 2020. – № 1. – С. 123–125.

56. Симашкевич П. Г. Изучение эмоциональной устойчивости в младшем подростковом возрасте посредством опросного метода /

П. Г. Симашкевич // Молодежь и наука XXI века. Психология в образовании. – 2020. – № 1. – С. 122–123.

57. Соколова Н. В. Психолого-педагогические аспекты профилактики тревожных состояний школьников / Н. В. Соколова // Новой школе – здоровые дети. – 2019. – № 4. – С. 151–153.

58. Султанова И. В. Влияние социальной адаптации на успешность учебной деятельности и развитие эмоциональной устойчивости студентов / И. В. Султанова // Проблемы современного педагогического образования. – 2015. – № 48-1. – С. 478–486.

59. Ткаченко О. Е. Развитие эмоциональной устойчивости старшеклассников средствами арт-психологии / О. Е. Ткаченко, А. Ю. Качимская // Вестник Иркутского университета. – 2020. – № 23. – С. 208–209.

60. Томилова Е. И. Изучение проблем развития эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте / Е. И. Томилова, Н. А. Вдовина // Фундаментальные и прикладные научные исследования : актуальные вопросы современной науки, достижения и инновации. – 2022. – № 2. – С. 58–64.

61. Троицкая Е. В. Исследование развития эмоциональной устойчивости и формирование навыков совладания со стрессом у детей старшего подросткового возраста / Е. В. Троицкая // Аллея науки. – 2018. – Т. 3, № 5 (21). – С. 984–989.

62. 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.

63. Финенко А. В. Формирование навыков эмоциональной устойчивости и психологической самозащиты у подростков / А. В. Финенко // Студенческий форум. – 2022. – № 14-1(193). – С. 46–47.

64. Фомина А. Н. О подходах к развитию психологической устойчивости студентов педагогических вузов в процессе практических занятий по психологии / А. Н. Фомина, А. Р. Шайдуллина, А. Р. Масалимова // Образование личности. – 2020. – № 1-2. – С. 119–126.
65. Хасаньянова А. А. Теоретические основы эмоциональной устойчивости старших подростков / А. А. Хасаньянова // Новые импульсы развития : вопросы научных исследований. – 2021. – № 4. – С. 240–243.
66. Хусаинова Д. Х. Экспериментальное исследование взаимосвязей в проявлениях тревожности и эмоциональной устойчивости личности у подростков / Д. Х. Хусаинова // Перспективные вопросы анализа и синтеза в научных исследованиях. – 2023. – № 5. – С. 10–13.
67. Циркунова Н. И. Взаимосвязь психических состояний подростков и школьной успеваемости / Н. И. Циркунова // Вестник Могилевского государственного университета им. А. А. Куляшова. Сер. : Психолого-педагогические науки : педагогика, психология, методология. – 2019. – № 2 (54). – С. 104–110.
68. Шарафиева Г. Н. Гендерные различия в проявлении эмоциональной устойчивости подростков / Г. Н. Шарафиева // Студенческий вестник. – 2022. – № 11-2(203). – С. 21–22.
69. Шаяхметова В. К. Проблема формирования эмоциональной устойчивости старших школьников / В. К. Шаяхметова, Е. В. Мельник // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Сер. : Познание. – 2023. – № 5. – С. 62–65.
70. Шимановская Я. В. Актуализация психологических механизмов влияния эмоциональной устойчивости на девиантное поведение подростков / Я. В. Шимановская, В. А. Морозов, Д. М. Макушина // Человеческий капитал. – 2019. – № 6-2(126). – С. 271–276.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

1. Тест. Характеристики эмоциональности (Е.П. Ильин)

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

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

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

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

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

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

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

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

Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения (выбранная нами шкала для исследования) – ответы «да» на вопросы 4, 12, 16, 24, 28, ответы «нет» на вопросы 8, 20, 32.

2. «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ)

Описание методики

Личностный опросника Айзенка – подростковый опросник Ганса Юргена Айзенка, разработанный для детей и подростков возрастом от 10 до 15 лет. Данный личностный опросник предназначен для диагностики и изучения индивидуально-психологических особенностей и характерологических проявлений лиц подросткового возраста.

Проведение тестирования по данной методике рекомендуется в 8-м или в 9-м классе, однократно. Тестирование может быть самостоятельным мероприятием, или быть частью интерактивного занятия «Темперамент и выбор профессии».

Методические указания по организации и проведению тестирования

В комплект методики входят:

1. Тестовый материал (текст вопросов).
2. Бланки для раздачи обучающимся.
3. Ключ для обработки результатов.

Организатору тестирования целесообразно пройти тестирование по данной методике самостоятельно, выполнить обработку результатов и только потом предъявлять обучающимся. В особенности это рекомендуется специалистам, не имеющим базового психологического образования (педагоги, классные руководители, тьюторы).

Диагностика свойств темперамента по методике ЕРІ может проводиться в индивидуальной и в коллективной форме (при работе с классом в целом). Если диагностика проводится в классе, желательно, чтобы учащиеся сидели по одному. Если это невозможно, организатор тестирования должен предупредить, чтобы участники тестирования не совещались друг с другом.

Организатор тестирования раздает тестовый материал и бланки каждому участнику тестирования, по одному на человека. Листы с тестовым материалом должны лежать лицевой стороной вниз. Необходимо сразу же предупредить участников, чтобы они не начинали работу над тестом без команды организатора.

Организатор зачитывает инструкцию к тесту:

Инструкция. «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения. Если вы отвечаете на вопрос утвердительно — «согласен», то поставьте в соответствующей клетке знак «+», если отрицательно — «не согласен», то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна ваша первая реакция. Будьте внимательны, не пропускайте вопросы. Как только вы закончите отвечать на вопросы теста – сдайте пожалуйста мне бланк ответов и тестовый материал (листы с вопросами). Не забудьте подписать ваш бланк ответов».

В ходе тестирования организатор следит за соблюдением дисциплины в классе (коллективных обсуждений быть не должно, каждый учащийся отвечает на вопросы самостоятельно).

Временного ограничения при выполнении данной методики нет. По окончании тестирования учащиеся сдают организатору тестирования заполненные бланки и тестовый материал.

Обработка результатов производится в соответствии с ключом. По каждому участнику тестирования подсчитывается количество совпадений ответов с ключом методики. Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Ключ для обработки результатов:

1. Шкала «искренности» (оценка достоверности результатов):

- ответ «да» по вопросам: 3, 23, 41.
- ответ «нет» по вопросам: 4, 12, 15, 19, 27, 30, 34, 36, 45.

Сумма баллов по данной шкале желательна не более 5 (это говорит о том, что учащийся отвечал на вопросы искренне, не приукрашивал и не принижал себя). Если сумма баллов по шкале искренности более 5, результаты теста будут сомнительны. Скорее всего, учащийся был недостаточно искренним в своих ответах.

2. Шкала стабильности/нестабильности (нейротизма):

- ответ «да» по вопросам: 2, 5, 7, 10, 13, 17, 20, 22, 25, 28, 29, 57.
- ответ «нет» по вопросам: 34, 36, 37, 40, 42, 44, 47, 49, 51, 53, 55.

Нейротизм – степень эмоциональной устойчивости личности. Человек, набравший высокие баллы по данной шкале (высокий нейротизм) – подвижен, нетерпелив, его настроение очень изменчиво. Работает неравномерно, то проявляет энтузиазм, то бывает склонен к апатии. В стрессовых ситуациях может быть раздражителен, агрессивен, или склонен к панике.

Низкие баллы по показателю «нейротизм» - человек спокоен, уравновешен, его трудно вывести из себя. В работе и учебе проявляет настойчивость, плановость. Отношения с окружающими ровные, спокойные. Сохраняет самообладание в стрессовых ситуациях.

Результаты, набранные обучающимся по данной шкале:

- больше 19 баллов (совпадений с ключом) – очень высокий уровень нейротизма,
- больше 14 баллов – высокий уровень нейротизма,
- 9-13 баллов – средний уровень нейротизма,
- меньше 7 баллов – низкий уровень нейротизма.

3. 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла Фактор «С»

Инструкция

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов – тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов ставьте крестик (левая клеточка соответствует ответу «а», средняя - ответу «б», а клеточка справа - ответу «с»).

Если Вам что-нибудь не ясно, спросите экспериментатора. Отвечая на вопросы, все время помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет Вам в голову. Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае старайтесь представить себе «среднюю», наиболее частую ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя из этого, выбирайте ответ. Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно.

2. Старайтесь не прибегать к промежуточным, неопределенным ответам (типа «не знаю», «нечто среднее» и т.п.) слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального «ключа», который находится у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут рассматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели. В самом вопроснике ничего не пишете и не подчеркиваете!

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае Вы сможете лучше узнать себя и очень поможете нам в нашей работе.

Вопросы

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.
а) да; б) трудно сказать; с) нет.
2. Я вполне мог бы жить один, вдали от людей.
а) да; б) иногда; с) нет.
3. Если предположить, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:
а) бандитом; б) святым; с) тучей.
4. Когда я ложусь спать, то:
а) быстро засыпаю; б) когда как; с) засыпаю с трудом.
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы:
а) пропустить вперед; б) не знаю; с) обогнать идущие впереди машины.

6. В компании я предоставляю возможность другим шутить и рассказывать всякие истории.

а) да; б) иногда; с) нет.

7. Мне важно, чтобы во всем окружающем не было беспорядка.

а) верно; б) трудно сказать; с) неверно.

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.

а) да; б) иногда; с) нет.

9. Мне больше нравятся:

а) фигурное катание; б) затрудняюсь сказать; с) борьба и регби и балет.

10. Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом.

а) да; б) иногда; с) нет.

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.

а) всегда; б) иногда; с) редко.

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и не обижаюсь.

а) верно; б) не знаю; с) неверно.

13. Если мне кто-нибудь наругает, я могу быстро забыть об этом.

а) верно; б) не знаю; с) неверно.

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов.

а) верно; б) не знаю; с) неверно.

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.

а) верно; б) иногда; с) нет.

16. Думаю, что я - менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей.

а) верно; б) затрудняюсь ответить; с) неверно.

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) верно; б) когда как; с) неверно.

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям.

а) да; б) не знаю; с) нет.

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

- а) своим хорошим; б) не знаю; с) в своем дневнике друзьям.
20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», - это:
- а) небрежный; б) тщательный; с) приблизительный.
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.
- а) да; б) трудно сказать; с) нет.
22. Меня больше раздражают люди, которые:
- а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску; б) затрудняюсь ответить;
- с) создают неудобства, когда опаздывают на условленную встречу со мной.
23. Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их.
- а) верно; б) не знаю; с) неверно.
24. Я думаю, что:
- а) можно не все делать одинаково тщательно; б) затрудняюсь сказать; с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись
25. Мне обычно приходится преодолевать смущение.
- а) да; б) иногда; с) нет
26. Мои друзья чаще:
- а) советуются со мной; б) делают то и другое; с) дают мне советы поровну.
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его.
- а) да; б) иногда; с) нет.
28. Я предпочитаю друзей:
- а) интересы которых имеют деловой и практический характер; б) не знаю;
- с) которые отличаются философским взглядом на жизнь.
29. Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.
- а) верно; б) затрудняюсь сказать; с) неверно.
30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.
- а) да; б) не знаю; с) нет.
31. Если бы я одинаково хорошо умел делать и то и другое, я бы предпочел:
- а) играть в шахматы; б) затрудняюсь сказать; с) играть в городки.
32. Мне нравятся общительные, компанейские люди.
- а) да; б) не знаю; с) нет
33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.

- а) да; б) затрудняюсь сказать; с) нет.
34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.
а) да; б) иногда; с) нет.
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав.
а) да; б) иногда; с) нет.
36. На предприятии мне было бы интереснее:
а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве;
б) трудно сказать; с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой.
37. Какое слово не связано с двумя другими?
а) кошка; б) близко; с) солнце.
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
а) раздражает меня; б) нечто среднее; с) не беспокоит меня совершенно.
39. Если бы у меня было много денег, то я:
а) жил бы, не стесняя себя ни в чем; б) не знаю; с) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти.
40. Худшее наказание для меня:
а) тяжелая работа; б) не знаю; с) быть запертым в одиночестве
41. Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.
а) да; в) иногда; с) нет
42. Мне говорили, что ребенком я был:
а) спокойным и любил оставаться один; в) трудно сказать; с) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного.
43. Я предпочел бы работать с приборами.
а) да; в) не знаю; с) нет.
44. Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них.
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.
а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
47. Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
48. Мне больше нравится:

а) марш в исполнении духового оркестра; в) не знаю; с) фортепианная музыка.

49. Я предпочел бы провести отпуск:

а) в деревне с одним или двумя друзьями; в) затрудняюсь сказать; с) возглавляя группу в туристском лагере.

50. Усилия, затраченные на составление планов:

а) никогда не лишни; в) трудно сказать; с) не стоят этого.

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.

а) верно; в) не знаю; с) неверно.

52. Удавшиеся дела кажутся мне легкими.

а) всегда; в) иногда; с) редко.

53. Я предпочел бы работать:

а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди

них; в) затрудняюсь ответить; с) в одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект.

54. Дом относится к комнате, как дерево:

а) к лесу; в) к растению; с) к листу.

55. То, что я делаю, у меня не получается:

а) редко; в) время от времени; с) часто.

56. В большинстве дел я предпочитаю:

а) рискнуть; в) когда как; с) действовать наверняка.

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.

а) скорее всего, это так; в) не знаю; с) думаю, что это не так.

58. Мне больше нравится человек:

а) большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен; в) трудно сказать;

с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам.

59. Я принимаю решения:

а) быстрее, чем многие люди; в) не знаю; с) медленнее, чем большинство людей.

60. На меня большое впечатление производят:

а) мастерство и изящество; в) трудно сказать; с) сила и мощь.

61. Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству.

а) да; в) не знаю; с) нет.

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.

а) да; в) не знаю; с) нет.

63. Я предпочитаю:

а) сам решать вопросы касающиеся меня лично; в) затрудняюсь ответить;

с) советоваться с моими друзьями.

64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.

а) верно; в) не знаю; с) неверно.

65. В школьные годы я больше всего получил знаний

а) на уроках; в) не знаю; с) читая книги.

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.

а) верно; в) иногда; с) неверно.

67. Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я:

а) начну заниматься другим вопросом; в) затрудняюсь сказать; с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос.

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т.д., казалось бы, без определенных причин.

а) да; в) иногда; с) нет.

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.

а) верно; в) не знаю; с) неверно.

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.

а) да; в) иногда; с) нет.

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3,6,5, ... – это:

а) 10; в)5; с) 7.

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.

а) да; в) очень редко; с) нет.

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.

а) да; в) иногда; с) нет.

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.

а) верно; в) трудно сказать; с) неверно.

75. На вечеринке мне нравится:
- а) принимать участие в интересной деловой беседе; в) затрудняюсь ответить;
 - с) отдыхать вместе со всеми
76. Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:
- а) да; в) иногда; с) нет.
77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я хотел бы встретиться с:
- а) Ньютоном; в) не знаю; с) Шекспиром.
78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.
- а) да; в) иногда; с) нет.
79. Работая в магазине, я предпочел бы:
- а) оформлять витрины; в) не знаю; с) быть кассиром
80. Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.
- а) да; в) трудно сказать; с) нет.
81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:
- а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»; в) не знаю; с) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил.
82. Многие неприятности происходят из-за людей:
- а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов; в) не знаю; с) которые отвергают новые, многообещающие предложения.
83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.
- а) да; в) иногда; с) неверно.
84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.
- а) верно; в) иногда; с) неверно.
85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей.
- а) верно; в) не знаю; с) неверно.
86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.
- а) верно; в) иногда; с) неверно.
87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.
- а) часто; в) иногда; с) никогда.
88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:
- а) отстают; в) идут правильно; с) спешат.

89. Мне бывает скучно:
а) часто; в) иногда; с) редко.
90. Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом.
а) верно; в) иногда; с) неверно.
91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.
а) да; в) иногда; с) нет.
92. Дома в свободное время я:
а) отдыхаю от всех дел; в) затрудняюсь ответить; с) занимаюсь интересными делами.
93. Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми.
а) да; в) иногда; с) нет.
94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.
а) да; в) затрудняюсь ответить; с) нет.
95. Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.
а) да; в) иногда; с) нет.
96. Мне кажется, что самые драматические события уже через год не оставят в моей душе никаких следов.
а) да; в) не знаю; с) нет.
97. Я думаю, что интереснее:
а) работать с растениями; в) не знаю; с) быть страховым агентом.
98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д.
а) да; в) иногда; с) нет.
99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир.
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
100. Я предпочитаю игры:
а) где надо играть в команде или иметь партнера; в) не знаю; с) где каждый играет за себя.
101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.
а) да; в) иногда; с) нет.

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.

а) да; в) иногда; с) нет.

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.

а) да; в) иногда; с) нет.

104. Какое слово не относится к двум другим?

а) думать; в) видеть; с) слышать.

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) двоюродным братом; в) племянником; с) дядей.

Таблица 1.1 – Ключ к опроснику для методики 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла

Фактор	Номера вопросов, типы ответов, баллы						
1. MD	1. в-1 а-2	18. в-1 с-2	35. в-1 с-2	52. в-1 а-2	69. в-1 с-2	86. в-1 с-2	103. в-1 с-2
2. А	2. в-1 с-2	19. в-1 а-2	36. в-1 с-2	53. в-1 а-2	70. в-1 а-2	87. в-1 с-2	104. а-1 (3. В)
3. В	3. в-1	20. с-1	37. в-1	54. с-1	71. а-1	88. с-1	105. в-1
4. С	4. в-1 а-2	21. в-1 а-2	38. в-1 с-2	55. в-1 а-2	72. в-1 с-2	89. в-1 с-2	
5. Е	5. в-1 с-2	22. в-1 с-2	39. в-1 с-2	56. в-1 а-2	73. в-1 с-2	90. в-1 а-2	
6. F	6. в-1 с-2	23. в-1 а-2	40. в-1 с-2	57. в-1 а-2	74. в-1 а-2	91. в-1 с-2	
7. G	7. в-1 а-2	24. в-1 с-2	41. в-1 а-2	58. в-1 с-2	75. в-1 а-2	92. в-1 с-2	
8. H	8. в-1 а-2	25. в-1 с-2	42. в-1 с-2	59. в-1 а-2	76. в-1 а-2	93. в-1 с-2	
9. I	9. в-1 а-2	26. в-1 а-2	43. в-1 с-2	60. в-1 а-2	77. в-1 с-2	94. в-1 с-2	
10. L	10. в-1 а-2	27. в-1 с-2	44. в-1 с-2	61. в-1 с-2	78. в-1 а-2	95. в-1 а-2	
11. M	11. в-1 с-2	28. в-1 с-2	45. в-1 а-2	62. в-1 а-2	79. в-1 а-2	96. в-1 с-2	
12. N	12. в-1 с-2	29. в-1 с-2	46. в-1 а-2	63. в-1 а-2	80. в-1 с-2	97. в-1 с-2	
13. O	13. в-1 с-2	30. в-1 а-2	47. в-1 с-2	64. в-1 а-2	81. в-1 с-2	98. в-1 а-2	
14. Q ₁	14. в-1 а-2	31. в-1 а-2	48. в-1 с-2	65. в-1 с-2	82. в-1 с-2	99. в-1 а-2	
15. Q ₂	15. в-1 а-2	32. в-1 с-2	49. в-1 а-2	66. в-1 а-2	83. в-1 с-2	100. в-1 с-2	
16. Q ₃	16. в-1 а-2	33. в-1 а-2	50. в-1 а-2	67. в-1 а-2	84. в-1 с-2	101. в-1 с-2	
17. Q ₄	17. в-1 а-2	34. в-1 с-2	51. в-1 с-2	68. в-1 а-2	85. в-1 с-2	102. в-1 а-2	

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Фамилия, имя, отчество _____

Пол _____

Возраст _____

Дата _____

Цех/отдел _____

(другие сведения по указанию экспериментатора)

			A			B			C			103			104			105			MD						
1	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C			
2	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	86	87	88	89	90	
3	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	69	70	71	72	73	
4	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	52	53	54	55	56	
5	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	35	36	37	38	39	
6	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	40	41	42	43	44	
7	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	57	58	59	60	61	
8	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	74	75	76	77	78	
9	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	62	63	64	65	66	
10	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	45	46	47	48	49	
11	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	79	80	81	82	83	
12	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	96	97	98	99	100	
13	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	84	85	86	87	88	
14	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	67	68	69	70	71	
15	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	50	51	52	53	54	
16	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	101	102	103	104	105	
17	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	101	102	103	104	105	

Рисунок 1.1 – Бланк ответов для методики 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла

Таблица 1.2 – Перевод первичных «сырых» оценок в стандартные баллы для методики 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла

Фактор	Стены											M	σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
A	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12	8,06	1,7	
B	0-2	-	3	-	4	-	5	-	6	7-8	4,5	0,99	
C	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,5	1,77	
E	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,66	
F	0-2	-	3	4	5	6	7	-	8	9-12	5,6	1,68	
G	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,8	1,92	
H	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,7	1,89	
I	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,6	1,68	
L	0-1	2	-	3	4	-	5	6	7	8-12	4,3	1,54	
M	0-3	-	4	5	6	7	8	9	10	11-12	5,5	1,63	
N	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,63	
O	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,6	2,14	
Q ₁	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12	8,1	1,33	
Q ₂	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10-12	5,8	1,69	
Q ₃	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,3	1,66	
Q ₄	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12	6,0	1,86	
MD	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,7	1,74	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Таблица 2.1 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин

№ п/п	Баллы	Уровень эмоциональной устойчивости (шкала влияние эмоций на эффективность деятельности)
1	2	Высокий
2	8	Низкий
3	3	Высокий
4	7	Низкий
5	4	Средний
6	4	Средний
7	4	Средний
8	7	Низкий
9	6	Низкий
10	5	Средний
11	4	Средний
12	2	Высокий
13	8	Низкий
14	4	Средний
15	4	Средний
16	5	Средний
17	5	Средний
18	4	Средний
19	6	Низкий
20	5	Средний
Итого:		Высокий уровень – 3 человека; Средний уровень – 11 человек; Низкий уровень – 6 человек.

Таблица 2.2 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ)

№ п/п	Шкала нейротизма
1	20
2	15
3	12
4	6
5	19
6	16
7	5
8	10
9	21
10	5
11	4
12	15
13	6
14	4
15	19
16	17
17	6
18	20
19	16
20	20
Итого:	Очень высокий уровень нейротизма – 6 человек; Высокий уровень нейротизма – 5 человек; Средний уровень нейротизма – 2 человека; Низкий уровень нейротизма – 7 человек.

Таблица 2.3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла

№ п/п	Баллы	Уровень эмоциональной стабильности
1	12	Средний
2	8	Низкий
3	12	Средний
4	12	Средний
5	8	Низкий
6	14	Средний
7	8	Низкий
8	12	Средний
9	12	Средний
10	10	Низкий
11	14	Средний
12	18	Высокий
13	14	Средний
14	8	Низкий
15	8	Низкий
16	8	Низкий
17	6	Низкий
18	10	Низкий
19	10	Низкий
20	8	Низкий
Итого:	Низкий уровень – 11 человек; Средний уровень – 8 человек; Высокий уровень – 1 человек.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

В современном обществе, очень важно быть стрессоустойчивым, настойчивым, с хорошим знанием себя и своих возможностей. Это и дает тему для изучения формирования эмоциональной устойчивости, на пороге нового этапа в жизни старших подростков. Очень важно помочь подросткам преодолеть проблемы эмоциональной устойчивости. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь развить навык самоконтроля, развить чувства эмпатии, отработать навыки уверенного поведения и ответственности за свои поступки. Программа разработана на основе программы занятий психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебеновой, Н. Королевой.

Разработанная программа рассчитана для работы с детьми старшего школьного возраста 15-16 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, один раз в неделю. Длительность занятия 60 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

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

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

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

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

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

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

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Цель: сформировать эмоциональную устойчивость у старших подростков.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

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

ЗАНЯТИЕ 1 Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

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

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

Правила

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

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

ЗАНЯТИЕ 2

1. Кинезиологические упражнения Цель: стимуляция познавательных способностей. Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльноладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой. Цель: развитие координации движений. Инструкция: Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки. Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом

становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассмотрение и копирование дается больше времени.

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

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

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

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

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

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

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

5. Тест «Моральная устойчивость» Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся

окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям. Время: 15 минут. Ключ к тесту За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

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

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

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

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

5. Упражнение «Итоги дня» Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга. Время: 10 минут. Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Паутина», будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

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

ЗАНЯТИЕ 3 Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

1. Упражнение «Приветственное письмо» Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии. Время: 5 минут. Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече. Анализ: Трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие? Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Молодец!» Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса. Время: 10 минут Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний – внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из

вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается. Анализ: Много ли хорошего вы вспомнили про себя? Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»? Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку? Почему так важно говорить хорошее о самом себе? Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь» Цель: настроить на успех, развивать актерский талант. Время: 15 минут. Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

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

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?» Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих. Время: 15 минут. Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

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

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

10. Я всегда такой, каким кажусь.

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

ЗАНЯТИЕ 4.

1. Упражнение «Эксперимент» Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях. Время: 10 минут Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст. Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка: ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО; наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

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

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

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

4. Дискуссия в малых группах Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам. Время: 25 минут. Техника проведения: участники разбиваются

на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.
Задания для обсуждения

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

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

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

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

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

ЗАНЯТИЕ 5. Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок» Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества. Время: 15 минут. Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливая контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

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

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

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

3. Упражнение «Список черт» Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности. Время: 10 минут. Инструкция: Быстро просмотрите следующий список

черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе. Черты характера “+” “-” “?”

Какие черты вы хотели бы изменить?

Нравлюсь себе

Остерегаюсь других или обижен

Люди могут доверять мне

Всегда сохраняю доброе выражение лица

Обычно высказываю правильное мнение

Часто поступаю неправильно

Люди любят быть около меня

Владею собой

Жизнь мне нравится

Не умею сдерживаться

Не нравлюсь себе

Думаю сам за себя

Теряю время зря

Компетентен в своей профессии

Не могу найти приложения своим силам

Обычно высказываю ошибочное мнение

Люди мне нравятся

Не развиваю своих способностей

Не люблю находиться среди людей

Недоволен собой

Завишу от чужого мнения

Использую свои способности

Знаю свои чувства

Не понимаю себя

Чувствую себя скованным

Люди избегают меня

Хорошо использую время

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

4. Тест «Мое самочувствие» Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями. Время: 15 минут. Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже.

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

Вопросы теста:

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

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

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

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

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

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

ЗАНЯТИЕ 6.

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения» Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения. Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения

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

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

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

Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

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

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

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!» Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом. Время: 10 минут. Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах. Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море – озеро – река – ручей. Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам

вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

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

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

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

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

4. Упражнение «Ааааа и Иииии» Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм. Время: 10 минут. Техника проведения: участники группы стоят в кругу. Энергия из звука «Аааааа» Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.) Энергия из звука «Ииииии» Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Ииииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Ииииии», «Оооооо» или «Уууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше. Анализ: Расскажите о вашем состоянии.

5. Игра «Страхни» Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного. Время: 10 минут. Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст

экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

ЗАНЯТИЕ 7 Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие» Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения. Время: 10 минут. Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы – придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

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

2. Упражнение «Откровенно говоря» Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее. Время: 15 минут. Материал: карточки с незаконченными предложениями. Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз. Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю... Откровенно говоря, когда я... Откровенно говоря, когда я забываю о... Откровенно говоря, когда я прихожу домой... Откровенно говоря, когда у меня свободное время... Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или

иду на дискотеку... Откровенно говоря, когда я волнуюсь... Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об... Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

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

2. «Стресс-тест» Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу. Время: 25 минут. Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу: – почти никогда (1 балл); – редко (2 балла); – часто (3 балла); – почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать. 3
. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

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

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

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

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

3. Упражнение «Друг к дружке» Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия. Время: 20 минут. Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», – вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания. Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу – нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр. Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

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

ЗАНЯТИЕ 8.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом» Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса. Время: 15 минут. В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов.

Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука». Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь

с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

2. Дискуссия в малых группах Цель: закрепление теоретического материала. Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса. Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

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

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

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу? Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

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

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

3. Упражнение «Дождь в джунглях» Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление. Время: 10 минут. Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх – вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру. Анализ: Как вы себя чувствуете после такого массажа? Приятно или нет было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.

4. Упражнение «Сердце нашей группы» Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности. Время: 15 минут. Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч. Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

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

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?» Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга. Время: 10 минут. Материал: игрушка «Колобок». Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и

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

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

ЗАНЯТИЕ 9. Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

1. Упражнение «Повтори за мной» Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь». Время: 10 минут. Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

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

2. Упражнение «Мои лица» Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими. Время: 10 минут. Материалы: бланк с рисунками и фломастеры. Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось. Анализ: Когда у тебя бывает такое лицо? Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно? Как бы ты выразил свои переживания? Предпочитаешь ли ты выразить свои чувства или держать их в себе?

3. Упражнение «Миллион алых роз» Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений. Время: 10 минут. Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка). Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках. Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки... Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга.

Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд). Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд). Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд). А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку. Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд). Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.) Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали. Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения. Анализ: Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами? Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера? Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер? Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера? Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

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

Анализ: Что значат для вас эмоции? Какую роль они играют в жизни человека? В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

ЗАНЯТИЕ 10.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями» Цель: научить управлять эмоциями. Время: 10 минут. Как разрядить негативные эмоции? Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха. А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

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

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

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

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

2. Упражнение «Испорченный телефон» Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения. Время: 10 минут. Инструкция: Вам необходимо разделить на 2 подгруппы по принципу: небо – земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем

смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

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

3. Дискуссия в малых группах Цель: закрепление теоретического материала. Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: удивление, страх, удовольствие, радость. А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

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

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

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

4. Упражнение «Декларация моей самооценки» Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы. Время: 15 минут. Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и

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

Анализ: Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

Прощание. «Ну что, спасибо вам огромное за работу, которую мы с вами проделали. Пусть ваш труд на этом тренинге был не напрасный. Поблагодарите друг друга и скажите ваше мнение и желания».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Таблица 4.1 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильин

№ п/п	Баллы	Уровень эмоциональной устойчивости (шкала влияние эмоций на эффективность деятельности)
1	2	Высокий
2	6	Низкий
3	2	Высокий
4	6	Низкий
5	4	Средний
6	4	Средний
7	2	Высокий
8	5	Средний
9	4	Средний
10	4	Средний
11	2	Высокий
12	1	Высокий
13	6	Низкий
14	4	Средний
15	4	Средний
16	4	Средний
17	4	Средний
18	4	Средний
19	5	Средний
20	4	Средний
Итого:		Высокий уровень – 5 человека; Средний уровень – 12 человек; Низкий уровень – 3 человек.

Таблица 4.2 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI)

№ п/п	Шкала нейротизма	Уровень нейротизма
1	19	Очень высокий
2	10	Средний
3	6	Низкий
4	5	Низкий
5	16	Высокий
6	12	Средний
7	4	Низкий
8	6	Низкий
9	19	Очень высокий
10	4	Низкий
11	3	Низкий
12	12	Средний
13	4	Низкий
14	3	Низкий
15	16	Высокий
16	15	Высокий
17	5	Низкий
18	19	Очень высокий
19	12	Средний
20	19	Очень высокий
Итого:	Очень высокий уровень нейротизма – 4 человек; Высокий уровень нейротизма – 3 человек; Средний уровень нейротизма – 4 человека; Низкий уровень нейротизма – 9 человек.	

Таблица 4.3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла

№ п/п	Баллы	Уровень эмоциональной стабильности
1	13	Средний
2	8	Низкий
3	14	Средний
4	13	Средний
5	8	Низкий
6	17	Высокий
7	8	Низкий
8	14	Средний
9	14	Средний
10	14	Средний
11	18	Высокий
12	19	Высокий
13	17	Высокий
14	8	Низкий
15	12	Средний
16	8	Низкий
17	8	Низкий
18	12	Средний
19	13	Средний
20	8	Низкий
Итого:	Низкий уровень – 7 человек; Средний уровень – 9 человек; Высокий уровень – 4 человек.	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике Тест «Характеристики эмоциональности» Е. П. Ильин

№ п/п	Результат до	Результат после	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1	2	2	0	0	-
2	8	6	-2	2	11,5
3	3	2	-1	1	4,5
4	7	6	-1	1	4,5
5	4	4	0	0	-
6	4	4	0	0	-
7	4	2	-2	2	11,5
8	7	5	-2	2	11,5
9	6	4	-2	2	11,5
10	5	4	-1	1	4,5
11	4	2	-2	2	11,5
12	2	1	-1	1	4,5
13	8	6	-2	2	11,5
14	4	4	0	0	-
15	4	4	0	0	-
16	5	4	-1	1	4,5
17	5	4	-1	1	4,5
18	4	4	0	0	-
19	6	5	-1	1	4,5
20	5	4	-1	1	4,5
Итого:					105

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=105$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+14)14}{2} = 105$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{эмп}: 0$

$$T = \Sigma Rt = 0.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=14$:

$$T_{кр} = 15 (p \leq 0.01); T_{кр} = 25 (p \leq 0.05)$$

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

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Расчет T-критерий Вилкоксона по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI)

№ п/п	Результат до	Результат после	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1	20	19	-1	1	5
2	15	10	-5	5	19
3	12	6	-6	6	20
4	6	5	-1	1	5
5	19	16	-3	3	14
6	16	12	-4	4	17
7	5	4	-1	1	5
8	10	6	-4	4	17
9	21	19	-2	2	11
10	5	4	-1	1	5
11	4	3	-1	1	5
12	15	12	-3	3	14
13	6	4	-2	2	11
14	4	3	-1	1	5
15	19	16	-3	3	14
16	17	15	-2	2	11
17	6	5	-1	1	5
18	20	19	-1	1	5
19	16	12	-4	4	17
20	20	19	-1	1	5
Итого:					210

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=210$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной

суммы:

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

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}: 0$

$$T = \Sigma R_t = 0.$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=20$:

$$T_{\text{кр}}=43 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}}=60 (p \leq 0.05)$$

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

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерий Вилкоксона по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла

№ п/п	Результат до	Результат после	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1	12	13	+1	1	2
2	8	8	0	0	-
3	12	14	+2	2	6
4	12	13	+1	1	2
5	8	8	0	0	-
6	14	17	+3	3	10
7	8	8	0	0	-
8	12	14	+2	2	6
9	12	14	+2	2	6
10	10	14	+4	4	13
11	14	18	+4	4	13
12	18	19	+1	1	2
13	14	17	+3	3	10
14	8	8	0	0	-
15	8	12	+4	4	13
16	8	8	0	0	-
17	6	8	+2	2	6
18	10	12	+2	2	6
19	10	13	+3	3	10
20	8	8	0	0	-
Итого:					105

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=105$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной

суммы:

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+14)14}{2} = 105$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{эмп}: 0$

$$T = \Sigma R_t = 0.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=14$:

$$T_{кр} = 15 (p \leq 0.01); T_{кр} = 25 (p \leq 0.05)$$

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

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1-ый этап «Предварительное освоение предмета по теме формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов»						
1.1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования	Анализ, синтез, Обобщение	Самообразование	1	Сентябрь	Психолог, педагог
1.2. Определить цели и задачи исследования	Выделить цели и задачи предмета внедрения	Анализ теоретического материала по проблеме	Самообразование, консультации у научного руководителя	1	Сентябрь	Научный руководитель
1.3. Изучить возрастные особенности старших подростков	Анализ возрастной психологии по проблеме исследования	Выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования	Самообразование	1	Сентябрь	Педагог-психолог
1.4. Разработать дерево целей исследовательской работы	Анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию	Целеполагание	Самообразование, консультации у научного руководителя	1	Октябрь	Педагог-психолог, научный руководитель

Продолжение таблицы 5.1

1.5. Разработать модель как схематическое представление исследовательской деятельности	Анализ психолого-педагогической литературы по процессу моделирования	Моделирование	Самообразование, консультации у научного руководителя	1	сентябрь, октябрь	Педагог-психолог, научный руководитель
1.6. Изучить инструментарий психодиагностики по проблеме исследования	Анализ литературы по психодиагностике и определение диагностических методик	Отбор методов и методик для оценки уровня сформированности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов	Самообразование, консультации у научного руководителя, психолога	1	сентябрь, октябрь	Педагог-психолог, научный руководитель
2-ой этап «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов»						
2.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Анализ ФЗ «Об образовании РФ» и ФГОС, Образовательная программа МОУ «Бродокалмакская СОШ»	Изучение документации и нормативных источников	Беседа по предмету внедрения с директором МОУ «Бродокалмакская СОШ», заместителем по воспитательной работе, психологом	1	сентябрь, октябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги
2.2. Определить цели внедрения	Обоснование целей и задач по предмету внедрения – анализ необходимости внедрения	Обсуждение	Педсовет	1	сентябрь-ноябрь	Психолог, зам. Директора по УВР

Продолжение таблицы 5.1

2.3. Разработать этапы по предмету внедрения	Анализ условий поэтапного проведения программы	Анализ образовательной деятельности в школе, анализ готовности и ОУ к внедрению	Семинар – педагогический анализ	1	октябрь	Психолог, зам. Директора по ВР, методист
3-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов»						
3.1. Выработать состояние готовности у пед. коллектива ОУ к освоению процесса проведения исследования	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	Семинар-Дискуссия	1	октябрь, ноябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги ОУ
3.2. Сформировать положительную реакцию на проведение исследования у пед. коллектива, родителей и учеников	Пропаганда передового опыта по проведению исследования в ОУ и его значимости для системы образования	Презентации для педагогов консультации для родителей тренинг для подростков	Семинар-практикум с участием родителей и подростков	1;1	ноябрь	Психолог
4-ый этап «Изучение предмета внедрения»						
4.1. Изучить необходимые материалы по предмету исследования	Анализ материалов предмета исследования	Самообразование	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	ноябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги

Продолжение таблицы 5.1

4.2. Изучить содержание предмета исследования	Анализ содержания предмета исследования	Самообразование, обсуждение	Семинар-педагогический анализ	1	ноябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги
4.3. Познакомить педагогов ОУ с методами, методиками проведения исследования	Изучение методов проведения исследования	Самообразование Наставничество, обмен опытом	Семинар-тренинг, Мастер-классы.	1; 3	декабрь	Психолог, зам. директора по ВР
5-ый этап «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов»						
5.1. Провести Констатирующий этап исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов	Первичный срез по выбранным Диагностическим методикам	Обсуждение, анализ Результатов констатирующего эксперимента	Педагогическая мастерская	1	декабрь	Психолог, зам. директора по ВР
5.2. Обеспечить условия для проведения программы формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов	Анализ предметной и развивающей среды в школе	Презентация по теме «Формирование эмоциональной устойчивости учащихся старших классов»	Смотр на лучшую предметно-развивающую среду в классе	1	декабрь	Психолог, зам. директора по ВР

Продолжение таблицы 5.1

5.3 Апробировать программу формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов	Реализация Программы	Занятия, дополнительная образовательная деятельность	Экспериментальная площадка	1	декабрь-январь	Психолог, зам. директора по ВР
6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов»						
6.1. Определить результат предмета внедрения	Анализ эффективности формирования эмоциональной устойчивости учащихся старших классов	Диагностика	Мониторинг, семинар, анализ	1	февраль	Психолог, директор, зам. Директора по ВР, педагоги ОУ
1.2. Совершенствовать условия для проведения предмета внедрения	Анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для внедрения	Обсуждение	Доклад	1	февраль-март	Педагоги, психолог и специалисты
7-й этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования»						
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытие занятия, буклеты	4	апрель	Психолог, директор, зам. Директора по УВР
7.2. Осуществить Наставничество	Методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие ОУ	Наставничество, демонстрация передового опыта	Выступление на семинарах в других ОУ	4	апрель	Психолог, директор, зам. Директора по УВР

Продолжение таблицы 5.1

7.3 Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар-Практикум	1	май	Зам. директора по УВР
7.4 Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	май	Директор