



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
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 у старших подростков

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:  
61,95 % авторского текста

Выполнила:  
студентка группы ЗФ 510/099-5-1  
Коновалова Ксения Игоревна

Работа рекомендована к защите  
рекомендована / не рекомендована  
« 30 » 05 2019 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А.

Научный руководитель:  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры ТиПП  
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск  
2019

## Содержание

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков	
1.1. Проблема эмоциональной устойчивости в теоретических исследованиях.....	7
1.2. Возрастные особенности проявления эмоциональной устойчивости у старших подростков.....	16
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков .....	23
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков	
2.1. Этапы, методы, методики исследования .....	31
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	37
Глава 3. Опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.....	43
3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков .....	43
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	51
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков для родителей, учителей и подростков.....	58
Заключение .....	70
Список литературы .....	74
Приложение .....	80

## Введение

Старший школьный возраст можно охарактеризовать, как период повышенного проявления эмоциональности, это можно заметить в легкой возбудимости, появления тревожности или переменчивости настроения, агрессивности и других бурных реакций. Такой возраст считается слишком эмоционально насыщенным, соответственно изучение эмоциональных состояний старших школьников имеет одно из главных мест. Эмоциональные нарушения, которые проявляются в этот период, очень часто имеют определенные последствия. Многие психологи связывают определенные типы нарушения поведения с разными формами эмоциональных нарушений. Можно отметить, что эмоциональное неблагополучие сильно влияет на неуспеваемость в школе, начинают появляться трудности в общении со сверстниками и с взрослыми людьми [11, с.125].

Актуальность нашего исследования заключается в важном аспекте, на сегодняшний день правильное формирование эмоциональной устойчивости подрастающего поколения обуславливается социальной значимостью.

Эмоциональная устойчивость – свойство личности, отдельные эмоциональные механизмы которого, определенным образом взаимодействуют, способствуют успешному достижению поставленной цели в процессе определенной напряженной деятельности. Эмоциональная устойчивость оказывает влияние на развитие уверенности, успешности и самооценности у парней и девушек старших классов [цит. по 19, с.236].

Если изучать возникновение термина «эмоциональная устойчивость» в отечественной психологии, можно выделить определенный виток, который связан с изучением поведения человека, который действует в экстремальных условиях. Основная часть исследований проводилась в области прикладной психологии: психологии спорта (Л.М. Аболин, А.Ц.

Пуни, П.А. Рудик, А.Я. Чебыкин, О.А. Черникова и др.), педагогической психологии (Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, Д.В. Иванов, О.О. Косякова, Е.М. Семенова и др.).

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

Объект исследования – эмоциональная устойчивость.

Предмет исследования – формирование эмоциональной устойчивости у старших подростков.

Гипотеза: предположим, что эмоциональная устойчивость у старших подростков изменится, если разработать и реализовать программу формирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему эмоциональной устойчивости старших подростков в теоретических исследованиях.
2. Выявить возрастные особенности у старших подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.
7. Проанализировать результаты формирующего этапа эксперимента.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков для учителей, родителей и подростков.

В ходе работы использовались следующие методы исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина, опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»).

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования – 40 подростков в возрасте (15-16лет), Казахстан г. Астана Школа-лицей №85.

Структура и объем работы. Исследование состоит титульного листа, оглавления, введения, основной части, разбитой на 3 главы, заключения, списка литературы и приложений.

## Глава 1. Теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

### 1.1. Проблема эмоциональной устойчивости в теоретических исследованиях

Такому вопросу как проблеме эмоциональной устойчивости личности достаточно давно уделяется огромное количество трудов как зарубежных так и отечественных, работы Г.Ю. Айзенка, В.С. Мухиной, И.П. Павлова, П.В. Симонова, Б.М. Теплова, и многих других исследователей, которые изучают характеристики и свойства эмоциональной сферы личности. В данное время имеется два подхода в изучении эмоциональной устойчивости: психофизиологический и психологический. В психогенетике и физиологии точка зрения по данному вопросу об эмоциональной устойчивости базируется на понимании ее как биологически детерминированного свойства личности, которое зависит от трех физиологических факторов [53, Эл.ресурс]:

- от свойств нервной системы, по отношению к торможению и возбуждению, мобильности нервных процессов и от типа межполушарной организации мозга, подвижности;

- является генетически обусловленной структурой;

- выступает в зависимости от гуморальной системы регуляции.

Психоаналитическая концепция З. Фрейда рассматривает и изучает внутреннее противоборство мотивов между инстинктами и моралью. Такой конфликт, который происходит неосознаваемо внутри личности, вызывает эмоциональную неустойчивость, а также может сопровождаться страхом и тревогой. Бихевиоральный подход (И.П. Павлов, Э.Торндайк, Дж. Уотсон) изучает закономерности научения, и в частности эмоционально обусловленного научения. По мнению бихевиористов,

управляют поведением человека эмоции, и от них зависит желание действовать [цит. по 22, с.120].

В исследованиях, которые имеются на данный момент, широкое распространение получили такие работы, в которых эмоциональная устойчивость изучается, как характеристика эмоциональной сферы личности: эмоциональная стабильность, устойчивость эмоций, отсутствие склонностей к слишком частым сменам эмоций [17, Эл.ресурс].

Изучая проблему эмоциональной устойчивости можно выделить ее разное понимание. Одна группа ученых уделяет внимание исследованию эмоциональной регуляции поведения, которая зависит от силы, знака, содержания эмоций и лабильности. Другая группа ученых считает, что эмоциональная устойчивость предполагает способность препятствовать излишне эмоциональному возбуждению, появляющихся при выполнении сложных видов деятельности, при помощи актуализации такого волевого аспекта, как эмоциональная саморегуляция [29, Эл.ресурс]. Третья группа ученых рассматривает эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности, которое объединяет различные качества личности: перцептивные, волевые и интеллектуальные, препятствующие возникновению эмоциональной неустойчивости, которая дезорганизует деятельность человека. Одним из показателей эмоциональной устойчивости личности является саморегуляция [27, с.84].

О.А. Конопкин – является основоположником психологии саморегуляции, он считает, что психическая саморегуляция своей деятельности является одним из высших уровней регуляции поведенческой активности биологических систем, которые отражают качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности и самого себя, поступков, своей активности и деятельности, их оснований. О.А. Конопкиным создан концептуальную модель процесса осознанного регулирования. В качестве основных функциональных звеньев этого процесса были выделены: цель

деятельности, субъективная модель условий деятельности, принятия программы деятельности, система критериев успешности достижения цели, звено оценки информации (обратной) о результатах деятельности [цит. по 33, с.119].

Также, эмоциональная устойчивость предполагает онтогенетические особенности развития. Л.С. Выготский давал огромную роль переживанию, эмоциональному развитию развивающего человека. Он обращал особое внимание на то, что эмоциональная сторона личности обладает не меньшим значением и составляет предмет и заботу воспитания в такой же мере, как ум и воля. Ведь эмоции – не менее важный аспект, чем мысль. Он замечал, что если владеть эмоциями, которое составляет задачу всякого воспитания, это может означать подчинение чувства, соединение его с остальными формами поведения, целесообразную его направленность, и подчеркивал, что переживания, эмоции проявляют огромное влияние на все формы поведения, учения и пронизывает все направления воспитательного процесса [цит. по 2, с.125].

Изучая мнение И.В. Шаповаленко, можно отметить, что эмоциональная регуляция осуществляется на сознательном уровне в меньшей степени в период раннего детства, дошкольного и младшего школьного возраста [60, с.193].

В такой период в основном эмоциональная устойчивость определяется:

- врожденными особенностями нервной системы, ее способностью к реагированию-торможению;

- социально-психологическим процессом научения, когда родители и другие значимые взрослые регулируют выражение эмоций и поведение ребенка посредством позитивного и негативного подкрепления, результат которого фиксируется в опыте ребенка. По мере развития самосознания подросток становится способным рефлексировать свое эмоциональное состояние, и в зависимости от этого регулировать свое поведение, но это

для него все же еще очень затруднительно. В отрочестве начинает развиваться механизм регуляции эмоциональных состояний [60, с.162].

Н.Д. Левитов объединяет эмоциональную неустойчивость с непостоянству настроений и эмоций, а Л.С. Славина – с «аффектом неадекватности», который проявляется в повышенной обидчивости, упрямстве и замкнутости, негативизме. В то время, Л.П. Баданина, понимая под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, которое отражает предрасположенность человека к расстройству эмоционального равновесия, включила в ряд показателей этого свойства слишком высокую тревожность, страхи, фрустрированность. Также, наряду со многими учеными, изучению феномена эмоциональной устойчивости личности посвятил свои исследования В.Э. Чудновский, он понимал под ней способность индивида удерживать в различных условиях социальной нестабильности свои личностные позиции, владеть определенными механизмами защиты по отношению к явлениям чуждым его личным взглядам, убеждению и мировоззрению [цит. по 45, с.216].

Согласно взгляду автора, поведение социально активного субъекта обусловлено двумя методами воздействия: приспособление к ситуации и преобразование обстоятельств. Если рассматривать последнюю стратегию поведения, получается, что индивид реализует свою социальную активность, проявляет себя как устойчивая личность. Исследуя данное обстоятельство, В.Э. Чудновский выделил четыре уровня устойчивости личности:

Первый уровень – ситуационная неустойчивость. В этом уровне есть определенное постоянство это превосходство примитивных потребностей, при удовлетворении которых играют роль ситуационные факторы. Следовательно, здесь мы можем наблюдать очень низкий уровень нравственной саморегуляции.

Второй уровень – неустойчивость, которая обуславливается отсутствием содержательного фактора отдаленной ориентации. Такой

уровень обуславливает превосходство узколичностных потребностей, хотя их удовлетворение опосредовано отдаленной целью [цит. по 57, с.115].

Третий уровень – устойчивость личности, в ее основе находятся неоднозначные по своему содержанию и смыслу виды отдаленной ориентации, позволяющие индивиду выходить за пределы узколичностных интересов.

Четвертый уровень – высший уровень устойчивости личности, опосредованный коллективной направленностью. На этом уровне главной является потребность в достижении определенной коллективной цели, характер отдаленной ориентации выводит индивида за пределы узколичностных потребностей, способствуя освобождению от ситуации [цит. по 57, с.116].

Зарубежные авторы также понимают эмоциональную устойчивость. Например, Дж. Гилфорд рассматривает эмоциональную неустойчивость как небольшую озабоченность, возбудимость, колебание настроения, пессимистичность, озабоченность. А П. Фресс выделяя главную характеристику эмоциональности акцентирует эмоциональную неустойчивость (невротичность), которая характеризует чувствительность человека к определенным эмоциогенным ситуациям. Также приближенно к такому пониманию эмоциональной устойчивости – неустойчивости введенное, Р. Кеттеллом и др., понятие «аффективная устойчивость», это понятие понимается как отсутствие ипохондрических проявлений и невротических симптомов, устойчивость интересов и спокойствие [цит. по 33, с.113].

Таким образом, эмоциональную устойчивость, с точки зрения названных выше авторов, можно охарактеризовать невпечатлительностью, эмоциональной невозмутимостью, т.е. нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации. Большинство авторов понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а наоборот преобладание положительных эмоций. Например, В.М.

Писаренко рассматривает эмоциональную устойчивость как «такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров» [цит. по 49, с. 154].

Если изучить мнение Л.М. Аболина, можно отметить, что он считает правомерным под эмоциональной устойчивостью определять и понимать устойчивость определенной продуктивности деятельности, которая осуществляется в очень напряженных условиях. Понимая слабость такой позиции в связи с тем, что в этом определении не отражены собственно эмоциональные явления, Л.М. Аболин уточняет и расширяет его, отмечая, что эмоциональная устойчивость «это прежде всего единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели». Отталкиваясь от этого, он дает следующее более расширенное определение эмоциональной устойчивости: «эмоциональная устойчивость – это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели». Автор дает утверждение, что, по существу, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности [цит. по 1, с.410].

Исходя из этого, главным критерием эмоциональной устойчивости для большинства ученых становится эффективность деятельности в любой эмоциогенной ситуации. Также можно выделить еще один подход в понимании эмоциональной устойчивости, П.Б. Зильберман под понятием «эмоциональная устойчивость» понимает «интегративное свойство личности, характеризующееся определенным взаимодействием волевых, эмоциональных, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [цит. по 34, с.230].

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко понимают эмоциональную устойчивость, как определенное качество личности и психическое состояние, которое обеспечивает целесообразное поведение в любых экстремальных ситуациях. По мнению авторов, «этот подход позволяет выявлять предпосылки эмоциональной устойчивости, которые кроются в динамике психики, содержании чувств и эмоций, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач» [цит. по 38, Эл.ресурс]. Существует четыре основных подхода к определению понятия «эмоциональная устойчивость», предложенных М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко [цит. по 12, с. 72].

Еще несколько наших отечественных авторов В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов в понятие эмоциональной устойчивости вкладывают: уровень волевого контроля над мощными эмоциями, взаимодействие эмоционально-волевых качеств личности, умение сохранять высокую работоспособность в определенных условиях с эмоциональными воздействиями [цит. по 11, с. 319].

Также еще одно расширенное определение эмоциональной устойчивости дает Платонов К.К., он понимает под ней: умение управлять своими эмоциями, удерживать высокую профессиональную работоспособность, реализовывать серьезную деятельность без напряжения, не обращая внимание на эмоциональные воздействия, подразделяя эмоциональную устойчивость на эмоционально-моторную, эмоционально-волевою и эмоционально-сенсорную [цит. по 20, с. 305]. Под первым видом автор подразумевает свойство личности, проявляющееся в степени нарушений психомоторики под влиянием эмоций; под вторым – степень волевого контроля личности своих сильных эмоций; под третьим – свойство личности, проявляющееся в степени нарушения сенсорных действий. Второй подход базируется на единстве

энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем [20, с. 309].

Анализируя определения разных авторов, можно сказать, что эмоциональная устойчивость непосредственно зависит от запасов нервно-психической энергии, которая связана с силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, с особенностями темперамента, подвижности, мобильности нервных процессов.

Суть этого подхода выражается в следующем определении В.А. Плахтиенк «эмоциональная устойчивость - это свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи... деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии» [цит. по 39, с.185]. Третий подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости ставит основу на выявлении определенных эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости. Известно, что каждый психический процесс (познавательный, эмоциональный, волевой) относительно независим от других и обладает специфическими особенностями. Если применять это к эмоциональному процессу то это может означать, что ни познавательный процессы, ни волевой, ни тем более свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на прочную взаимосвязи, могут не входить в его состав. Представители четвертого подхода считают, что эмоциональная устойчивость, при том, что она является сложным психическим образованием, при этом определяется как интегративное свойство личности [39, с.193].

Если рассматривать мнение О.А. Сиротина, то он понимает эмоциональную устойчивость те, что она характеризуется сочетанием эмоциональных, интеллектуальных, волевых и нравственных компонентов, что обеспечивает успех человека в решении сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных воздействий, без какого-либо отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую

работоспособность. Высокий уровень эмоциональной устойчивости является залогом нервной и физической выносливости человека [цит. по 44, Эл.ресурс]. В основе психологической устойчивости лежит взаимодополняющее единство постоянства и изменчивости личности. На основе постоянства строится жизненный путь, без него невозможно достижение жизненных целей, оно укрепляет самооценку, способствует принятию своей индивидуальности. Изменчивость же, теснейшим образом связана с самим развитием личности, ведь развитие невозможно без изменений, которые происходят с человеком при воздействии внешних и внутренних факторов [6, с.131].

Главным для психологической устойчивости является равновесие между постоянством и изменчивостью. Составляющими психологической устойчивости личности являются: «способности к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых); относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения; способность к эмоционально-волевой регуляции; адекватная ситуации мотивационная напряженность» [цит. по 53, Эл.ресурс].

Таким образом, проанализировав проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе, можем сказать, что эмоциональная устойчивость – это качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий. Эмоциональная устойчивость характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, то есть не реагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

## 1.2. Возрастные особенности проявления эмоциональной устойчивости у старших подростков

На данный момент много разных мнений и исследований подросткового возраста. Уже давно ученые изучили так называемый период «бури и натиска», который свойствен подросткам. Многие авторы характеризуют подростковый возраст эмоциональных переворотов, момент личностных изменений, конфликтный период в формировании личности. Но с другой стороны, есть множество факторов, которые провоцируют эмоциональную дезадаптацию подростков. В такой период подростки ощущают состояние неопределенности, когда с ними могут обращаться то как со взрослыми, то как с детьми. Понятно, что взрослые пытаются во многом ограничивать подростка, как ребенка, но с другой стороны – требования к подросткам у взрослых возрастают, они ждут от них уверенного и взрослого поведения. В такой не согласующей ситуации рождается в сознании подростка, он переживает момент неопределенности своего возрастного положения [60, с.235].

Давно известный факт, что подростковый возраст является наиболее сензитивным периодам для эмоционального развития. Развитие правильного распределения эмоций в подростковом возрасте выделяется важной потребностью в эмоциональном юлагополучии, а также основывает развитие умения к эмпатии, способность разделять и определять собственные эмоции и чувства, а также чувства других людей, развитие самомотивации и самоконтроля. В подростковом возрасте сама личность, которая развивается за счет самопонимания и накоплению коммуникативного опыта, может находить в себе внутренние ресурсы для эмоциональной регуляции в ситуациях взаимодействия с другими людьми, опосредуя это также и внутренними мотивами. Это и определяет эмоциональную устойчивость одним из важнейших аспектов развития личности, показателем ее психологической зрелости [57, с.120].

Необходимо дать характеристику проявления эмоциональной саморегуляции в общении, а не рассматривать только онтогенетические особенности развития эмоциональной регуляции. Первым делом сразу выделяется четкая связь между эмоциями и межличностными отношениями. Главным аспектом проявления эмоциональной устойчивости является способность адекватно противостоять фрустрирующим ситуациям, даже в ситуации неблагоприятного общения. Именно фрустрирующий аспект вызывает увеличение уровня агрессивности и тревожности, неуверенность в себе и страх неудач [39, с.485].

Опираясь на группы исследователей под руководством В.И. Моросановой, можно выделить, что в старшем школьном возрасте просматривается усиленное развитие саморегуляции, также повышается контроль за своим поведением и проявлением эмоций. Уровень саморегуляции является движущим образованием, он зависит от определенных возрастных особенностей (собственно волевая регуляция формируется от подросткового до старшего школьного возраста) и опыта включенности в деятельность. Если отдельные звенья саморегуляции оказываются недостаточно сформированы, целостная система саморегуляции нарушается и продуктивность деятельности снижается. Также в ранней юности настроение становится более устойчивым и осознанным. Дети в 16-17 лет, независимо от темперамента, выглядят более сдержанными и уравновешенными, чем в 11-15 [цит. по 57, с.128].

Переход от ранней юности к поздней знаменуется сменой акцентов развития: период предварительного самоопределения завершается и осуществляется переход к самореализации [57, с.215].

Л.С. Выготский это один из главных исследователей подросткового возраста, он оценивал подростковый возраст, как историческое образование. По мнению Л.С. Выготского важные черты и сама продолжительность подросткового возраста в зависимости от уровня

общества постоянно меняются. Если изучать его убеждения, можно сделать вывод, что самый изменчивый период, который при разных неблагоприятных условиях, может быть практически незаметным и уменьшаться по времени это подростковый возраст [цит. по 12, с.112].

Основные интересы подросткового возраста по Л. С. Выготскому являются [цит. по 39, с.269].:

- подросток проявляет интерес собственной личности;
- подростка тянет к сопротивлению и преодолению;
- подросток стремится к рискованному, неизвестному, к героизму и приключениям;
- установка подростка на обширные, большие масштабы;

Такие ученые как И.С. Кон и Д.И. Фельдштейн отмечают, что большинство подростков это школьники, которые находятся на иждивении, а их работой является учебная деятельность. «Важную фазу в общем процессе становления человека как личности занимает подростковый возраст, когда на основе качественно нового характера, структуры и состава деятельности ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок [цит. по 3, с.178].

Главным признаком старшего подросткового возраста, как считает Т.В. Драгунова, является наступление взрослости. Занимаясь изучением видов взрослости, она выделяла четыре ее вида:

1. Подражание внешним признакам взрослости – курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания. При этом познавательные интересы утрачиваются и складывается специфическая установка весело провести время с соответствующими ей жизненными ценностями [цит. по 2, с.155].

2. Мальчики подростки равняются на качества настоящего мужчины. Это – сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.п. Средством самовоспитания часто становятся занятия спортом. Интересно отметить, что многие девушки в настоящее время также хотят обладать качествами, которые веками считались мужскими.

3. Социальная зрелость. Возникает в разных видах деятельности, когда подросток занимает место помощника, при сотрудничестве взрослого и ребенка. Забота о близких, их благополучие принимает характер жизненной ценности. Многие мальчики стремятся овладеть разными взрослыми умениями, например, слесарничать, столярничать, а девочки – готовить, шить, вязать [цит. по 2, с.158].

4. Интеллектуальная взрослость. В основном она выражается в стремлении узнать что-то новое и интересное. Это стимулирует развитие познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы – посещение кружков, музеев и т.п. Значительный объем знаний у подростков – результат самостоятельной работы. Стремление быть взрослым вызывает сопротивление со стороны действительности. Оказывается, что никакого места в системе отношений с взрослыми ребенок еще занять не может, и он находит свое место в детском сообществе.

Л.И. Божович отмечает следующие психологические особенности подросткового возраста:

- новые, более широкие интересы и личные увлечения,
- стремление занять более самостоятельную, более «взрослую» позицию в жизни [цит. по 8, с.164].

Именно в переходный период, считает Божович, существует возможность оказать нужное педагогическое влияние, потому что вследствие «недостаточной обобщенности нравственного опыта» нравственные убеждения подростка находятся еще в неустойчивом состоянии [цит. по 8, с.193].

Нравственные убеждения начинают возникать и формироваться только в переходном возрасте, но основа для их сформированности закладывается намного раньше. Возникающая на рубеже подросткового и юношеского возраста потребность в самоопределении, по мнению Л.И. Божович, не только влияет на характер учебной деятельности старшеклассника, но и определяет ее [цит. по 8, с.202].

Анализ работ отечественных авторов позволяет сделать следующий вывод: в отечественной психологии и педагогике существует общепринятая периодизация развития ребенка, начиная с детских лет и до наступления зрелости, но при этом большинство исследователей подросткового возраста выделяют свои рамки этого периода жизни, нередко связывая его с юностью. Большинство работ отечественных авторов можно отнести к социогенетической теории.

Со времени меняются научные представления о возрастных рамках, продолжительности и особенностях подросткового возраста, сейчас подростковый возраст размыт, и большинство ученых выделяют возраст старших подростков от 15 до 18 лет [57, с.165].

Изучив научную литературу можно выделить следующие главные особенности старшего подросткового возраста:

- физическое развитие (рост, быстрая смена активности);
- умственного развития (обострение памяти, формирование абстрактного мышления, поспешность суждений и отвергание авторитетов, нигилизм, понимание юмора);
- социальное развитие (стремление казаться взрослым, независимым, стремление к принадлежности к группе, поиск «модели» героя и другие);
- эмоциональное развитие (перепад эмоциональных настроений, обостренность и слабый контроль над эмоциями) [38, Эл. ресурс].

Анализируя весь вышеизложенный материал, можно сделать ряд выводов:

1. Старший подростковый возраст – это завершающий этап созревания и формирования личности.

2. Старшие подростки, с одной стороны, уже несут в себе результаты влияния различных факторов, в целом представляют собой сформированные личности, но с другой – их ценности остаются достаточно гибкими, подверженными различным влияниям [48, Эл. ресурс].

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

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

5. Подростковый возраст - хороший «барометр» протекающих в обществе процессов идеологической, ценностной реконструкции [48, Эл. ресурс].

Нынешним подростком очень сложно в новых социально-экономических условиях, где нужно ориентироваться в своих способностях и делать выбор в сторону определенной профессии, расставить приоритеты и жизненные цели, определить идеалы, поэтому исследование формирования профессионального определения, смысло-жизненных ориентаций, ценностей молодежи этого поколения имеет одно из главных значений для понимания настоящего и будущего общества.

Саму эмоциональную устойчивость можно подразумевать, как свойство личности, которое проявляется в стереотипе эмоционального поведения в стрессовых условиях деятельности, способствующее сохранению определенной направленности действий, характеризующееся эмоциональной стабильностью, адекватному функционированию человека [28, с.425].

Как же проявляется эмоциональная неустойчивость личности старшеклассника? Это определенные показатели, которые заметны сразу, снижение устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Если выделять один показатель, то главным показателем эмоциональной неустойчивости старшеклассника является нередкое проявления состояний эмоциональной напряженности, которые характеризуются временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, также ухудшением работоспособности. Эмоциональная устойчивость старшеклассника является сочетанием свойств и качеств личности, они позволяют самостоятельно и смело справляться со своей учебной деятельностью в эмоциональных условиях. Это способность осуществлять контроль своего эмоционального состояния, конструктивно управлять им. Также это зрелость и эмоциональная уравновешенность, способность человека противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологической адаптации [41, с.402].

Проявление эмоциональной устойчивости можно заметить в том, насколько настойчивым и терпеливым является старшеклассник, при осуществлении своих идей и замыслов, также, насколько свойственны ему выдержка и самообладание даже в самых неприятных и стрессовых жизненных ситуациях, как он умеет держать себя в руках в условиях отрицательных воздействий со стороны социума [24, с.128].

В качестве показателей эмоциональной устойчивости старшеклассника можно выделить: адекватную самооценку; отсутствие страха; наличие волевых качеств, а именно, целеустремленность, организованность, настойчивость, решительность, терпимость; саморегуляцию и самоконтроль, как умение владеть собой [44, Эл. ресурс].

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, которое позволяет человеку быть эмоционально стабильным в

сложных жизненных ситуациях, включающее в себя эмоциональный, волевой, интеллектуальный и мотивационный компоненты [3, с.115].

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

### 1.3. Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков. При этом, под моделью понималась мысленно представленная и материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна его замещать.

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средство оперирования [16, Эл.ресурс].

Модель дает возможность сосредоточить внимание психолога лишь на главных, наиболее существенных чертах психики. Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей. Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования требует от психолога определенного уровня математической подготовки.

Здесь психические состояния изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели [36, с, 485].

Необходимость моделирования возникает в психологии, когда:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности;
- требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала;
- изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;
- требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных факторов.

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;
- прогнозирование развития психических явлений;
- идентификация психических явлений, т.е. установление их сходства и различия;
- оптимизация условий протекания психических процессов [21, с.115].

Охарактеризуем первый этап моделирования: целеполагание.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево [17, Эл.ресурс].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур. Этот метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий, а также для составления личных целей, профессиональных, целей любой компании. Так называемое дерево целей тесно связывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева, а ниже в несколько ярусов располагаются локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня.

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой, где отмечено, что как метод планирования дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [15, Эл. ресурс].

Выше изложенное составило основу для построения дерева целей управления процессом формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

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

1. Изучить теоретические предпосылки исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

1.1. Проанализировать проблему эмоциональной устойчивости старших подростков в теоретических исследованиях.

1.2. Выявить возрастные особенности эмоциональной устойчивости у старших подростков.

1.3. Составить модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

2. Представить организацию опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику и проанализировать результаты исследования.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

3.1. Составить программу формирования эмоциональной устойчивости старших подростков.

3.2. Провести анализ результатов формирующего этапа эксперимента.

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

На основе дерева целей составлена модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [21, с. 125]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

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

Для того чтобы реализовать цель, поставленную нами по формированию уровня эмоциональной устойчивости у старших подростков необходимо распределить блоки модели.

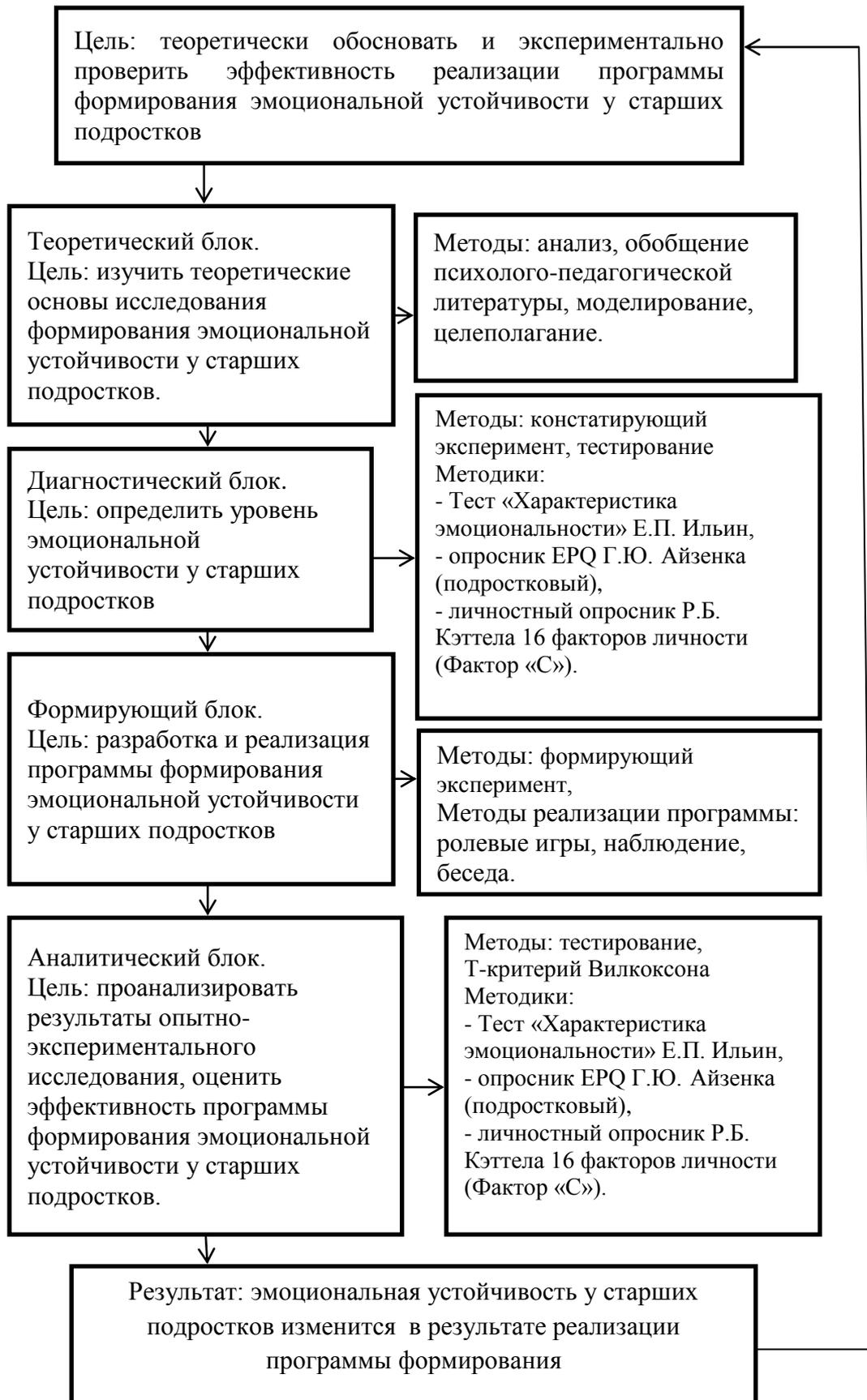


Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

1. Теоретический блок: изучить проблему в психолого-педагогической литературе, провести анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

2. Диагностический блок: охарактеризовать этапы, методы и методики исследований. Охарактеризовать выборку проанализировать результаты исследования.

3. Формирующий блок: разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков.

4. Аналитический блок: провести повторную диагностику. Проанализировать данные полученные в ходе констатирующего и формирующего экспериментов. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков.

Таким образом, для организации проведения исследования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

Также была построена модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

## Выводы по 1 главе

Проанализировав проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе, можем сказать, что эмоциональная устойчивость – это качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий. Эмоциональная устойчивость характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, то есть нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

Возрастные особенности эмоциональной устойчивости старшеклассников проявляются в эмоциональной стабильности в сложных ситуациях, в меру чувствительности к критическим ситуациям жизнедеятельности, низким уровнем возбудимости, тревожности и незначительной степенью выраженности эмоциональных переживаний, неподверженных деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

Для организации и проведения опытно-экспериментального исследования использовался метод построения «дерева целей».

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

Также была построена модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

## Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

### 2.1. Этапы, методы, методики исследования

Наше исследование формирования эмоциональной устойчивости старших подростков проходила в несколько 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. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков. Затем полученные результаты были обработаны, сведены в таблицы.

3. Контрольно-обобщающий: повторная диагностика по представленным методикам, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В нашем исследовании формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков использовались следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин, опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»).

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Анализ – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Аналитические методы настолько распространены в науке, что термин анализ стал употребляться как синоним исследования вообще. Процедуры анализа входят во всякое научное исследование и обычно образуют первую (нередко и последнюю) его стадию. Но и на других ступенях познания анализ сохраняет свое значение [21, с.58].

Анализ литературы – метод научного исследования, предполагающий процессы мысленного или фактического разложения целого на составные части и является методом получения новых знаний [21, с.59].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой – более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами [21, с.89].

Метод моделирование – это метод познания явлений и процессов, который основывается на замене, теоретической или экспериментальной, объекта исследования похожим на него (моделью). Указанный метод применяют, если непосредственное изучение предметов, процессов, явлений невозможно или нецелесообразно. Использование позволяет познавать недоступные для исследователей процессы и явления, четче представлять их [21, с. 73].

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности, постановка целей и их достижение [36, с.272].

Эксперимент – один из основных методов научного познания вообще и психологического исследования в частности. Этот метод более

активен, чем метод наблюдения. Он дает данные, необходимые и для описания, и для объяснения психических явлений [36, с.601].

Констатирующий эксперимент – измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента [36, с. 276].

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [36, с. 566].

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков. Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке и прочее - в зависимости от используемой методики; происходит определенное испытание, на основании результатов коего психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития тех или иных свойств. Процедура оценки результатов тоже стандартна. Такая стандартизация позволяет сопоставлять результаты различных испытуемых [36, с. 406].

Тест «Характеристики 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 ниже 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, средний уровень от 3 до 5, низкий уровень от 6 до 8 (полный текст методики в Приложение 1).

Тест-опросник Кеттелла для подростков. Методика 14 PF, 142 вопроса Фактор «С».

Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла (Кеттелла) предназначен для диагностики средне и старшеклассников в возрасте от 12 до 16-18 лет. Подростковая 14 факторная методика содержит 142 вопроса с тремя вариантами ответов для выбора наиболее подходящего. Время прохождения теста-опросника Кеттелла для подростков в среднем 30-40 минут.

Испытуемому будет предложен ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий твое мнение или являющийся правильным по твоему мнению. Выбранный вариант ответа («а», «в» или «с») регистрируется напротив соответствующего номера вопроса. Задание выполняется последовательно, с первого до последнего вопроса, ничего не пропуская. Работать нужно быстро, долго не раздумывая. Всю работу нужно выполнить за 30-40 минут. Не следует слишком часто выбирать промежуточные варианты ответа («в»). Выбираем такой ответ только тогда, когда не можем ответить иначе. Не

нужно стремиться произвести впечатление своими хорошими ответами. Любые ответы нигде обсуждаться не будут (полный текст методики в Приложение 1).

Методика опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), позволяет выявить особенности темперамента ребенка. Он состоит из 60 вопросов. Инструкция: «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно «не согласен», то знак «-»». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция». Для работы испытуемым понадобится раздаточный материал и ручка. Отвечать можно, как на листе с вопросами, так и на чистом листочке. В нашем исследовании, результаты мы будем брать по шкале «нейротизма» – высокая эмоциональная устойчивость (ЭУ), средняя эмоциональная устойчивость (ЭУ), высокая средняя эмоциональная неустойчивость (ЭН), высокая очень эмоциональная неустойчивость (ЭН). Пусть «высокая эмоциональная устойчивость» – будет высокий уровень ЭУ, «средняя эмоциональная устойчивость» – средний уровень ЭУ, «высокая средняя эмоциональная неустойчивость» – низкий уровень ЭУ, «высокая очень эмоциональная неустойчивость» – очень низкий уровень ЭУ. Нейротизм – эмоциональная устойчивость. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Время проведения 30-40 минут (полный текст методики в Приложение 1).

Математическая статистика – наука о математических методах систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. Во многих своих разделах математическая статистика опирается на теорию вероятностей, позволяющую оценить надежность и точность выводов, делаемых на основании ограниченного статистического материала (напр., оценить необходимый объем выборки

для получения результатов требуемой точности при выборочном обследовании) [54, с. 59].

Ранжирование – это распределение данных в порядке убывания (возрастания) признака, который оценивается. При этом используется количественная шкала. Каждому значению присваивается определенный ранг (показателю с минимальным значением – ранг 1, следующему значению – ранг 2, и так далее), после чего становится возможным перевод значений из количественной шкалы в номинальную. Однако такой способ представления данных влечет за собой частичную утрату информации по каждому респонденту [54, с. 156].

Для исследования был выбран метод математической статистики T-критерий Вилкоксона.

T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [54, с. 263]. Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

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

Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Таким образом, наше исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали такие методы исследования, как теоретические (анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание). Эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин, личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»), опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)). Математико-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Достижение поставленной цели и проверка выдвинутой гипотезы осуществлялась на базе муниципального общеобразовательного учреждения Казахстан г. Астана Школа-лицей №85. В нашем исследовании будет участвовать выборка испытуемых в количестве 40 человек, дети подростки в возрасте 15-16 лет. Дети учатся в 10 классах. В 10 классах дети определенным образом испытывают чувство тревожности и разобщённости, в каждой группе есть небольшие коллективы, которые общаются между собой. Сложных детей в группах не наблюдается.

По словам классного руководителя, дети ответственно подходят к внеклассным занятиям, активно участвуют в жизни класса. Родители не все посещают родительские собрания. В основном родители не участвуют в жизни школы, но при этом дети дружелюбны и открыты. Также можно

отметить, что большинство детей посещают репетиторов по отдельным предметам. И основной состав класса испытывает тревогу уже сейчас по поводу сдачи экзамена в одиннадцатом классе.

При проведении диагностики и программы, испытуемые шли на контакт и с интересом относились к процессу. Большинство ребят в первой группе посещала занятия психолого-педагогической программы без пропусков. Следили и интересовались общей ситуацией в целом. Дисциплина была хорошей, атмосфера дружелюбной, если возникали недопонимания в группе, то все решалось сразу. Серьезных конфликтных ситуаций, за время проведения программы не наблюдалось.

Ниже мы представили результаты диагностик в графическом виде.

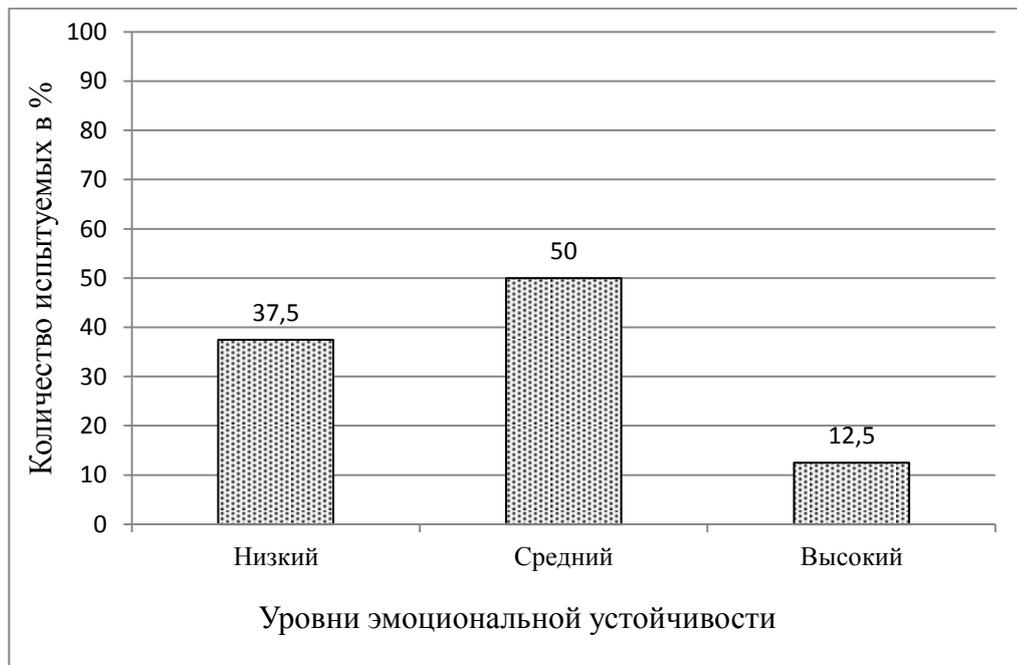


Рисунок 3 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина

По результатам, которые мы видим в графическом виде по методике диагностики Е.П. Ильина (Приложения 2, Таблица 1), можно сделать следующие предположения: в нашей выборке, которая состояла из 40 подростков 37,5% (15) испытуемых показали низкий уровень эмоциональной устойчивости, которая может проявляться через тревожность, импульсивностью, перепадами настроения, средние

показатели эмоциональной устойчивости набрали 50% (20) испытуемых, таким испытуемым свойственны определенные показатели эмоциональной устойчивости, которые можно описать как, адаптация в новых условия, у этих испытуемых нет склонности к импульсивности в поведении, также такие характеристики, как чувствительность и раздражительность соответствуют пределам нормы. Высокий уровень эмоциональной устойчивости показали 12,5% (5) испытуемых. Подростков с высокой эмоциональной устойчивостью можно охарактеризовать стабильностью в поведении, в эмоциях, реалистичностью, также они спокойны, коммуникативны, не боятся сложной ситуаций, надеются на свои силы и воспринятый прошлый опыт. Очень редко бывают чувствительными и меланхоличными.

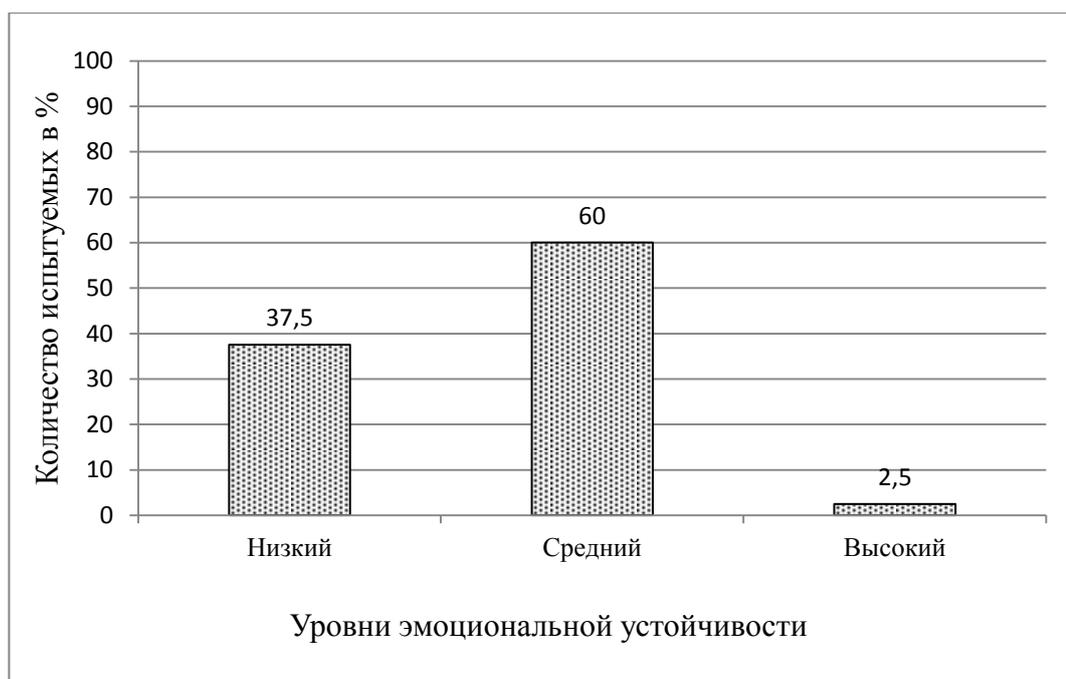


Рисунок 4 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике Опросник Р.Б. Кеттелла Фактор «С»

По результатам диагностики Р.Б. Кеттелла (Приложение 2, Таблица 2) мы видим результаты показателей на рисунке 4. Испытуемых, набравших высокий уровень эмоциональной устойчивости 2,5% (1). Показатели высокой эмоциональной устойчивости, характеризуются адаптацией к новым условиям, спокойного адекватного решения проблем, стабильности в поведении и эмоциях, высокого уровня самоорганизации и

самостоятельной работе. Низкий уровень эмоциональной устойчивости просматривается у 37,5% (15) испытуемых, это может способствовать повышенной чувствительности, неуверенность в себе, импульсивности в поведении. Средний уровень наблюдается у 60% (24) испытуемых, что является больше половины выборки. Показатели среднего уровня эмоциональной устойчивости характеризуют испытуемых как, подростков со спокойным отношением к новой ситуации. Чувствительность и раздражительной проявляется, но в меру, также испытуемые, которые показали средний уровень эмоциональной устойчивости редко плачут и кричат, без явных на то причин.

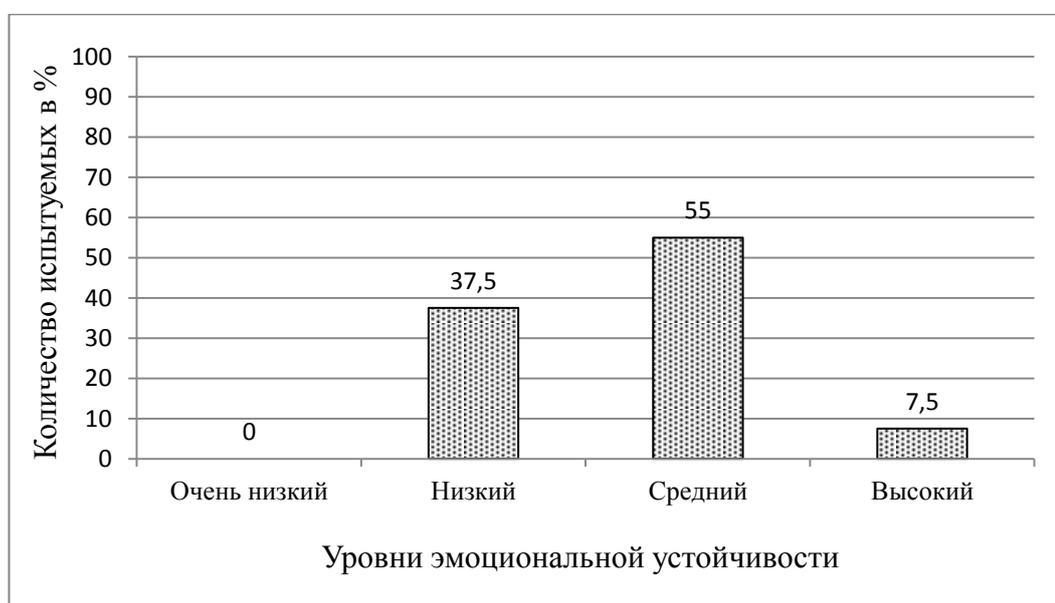


Рисунок 5 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике опросник EPQ Г.Ю. Айзенка

По результатам диагностики методики опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) (Приложение 2, Таблица 3), можно увидеть, что показатели эмоциональной устойчивости очень низкого уровня не обнаружены, низкий уровень набрали 37,5% (15) испытуемых. Средний уровень эмоциональной устойчивости просматривается у 55% (22) испытуемых, а с высоким уровнем эмоциональной устойчивости 7,5% (3) испытуемых.

Таким образом, мы охарактеризовали группу выборки в составе 40 испытуемых на базе муниципального общеобразовательного учреждения

Казахстан г. Астана Школа-лицей №85. В общем, общительные подростки, которые шли на контакт.

По результатам диагностик, мы можем сделать вывод, что низкий уровень эмоциональной устойчивости имеют в среднем 37,5% (15) испытуемых, это достаточно большой процент, учитывая количество целой группы (40) испытуемых. Средний уровень эмоциональной устойчивости наблюдается у 55% (22) испытуемых, показатели высокого уровня у 7,5% (3) испытуемых. В проведении психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старших подростков будет учувствовать экспериментальная группа в составе 15 испытуемых. Это те подростки, которым необходимо выровнять такие показатели как, эмоциональная незрелость, лабильность, выраженная тенденция к дезадаптации в стрессовых ситуациях, низкий порог фрустрации, выраженный эгоцентризм, все показатели низкой эмоциональной устойчивости.

Дальнейшая работа будет направлена на формирование эмоциональной устойчивости, профилактику эмоциональной устойчивости, обучение старшеклассников новым способам и приёмам саморегуляции.

## Выводы по 2 главе

В ходе работы наше исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали такие методы исследования, как теоретические (анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание). Эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П.

Ильин, личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»), опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)). Математико-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

Мы охарактеризовали группу выборки в составе 40 испытуемых на базе муниципального общеобразовательного учреждения Казахстан г. Астана Школа-лицей №85. В общем, общительные подростки, которые шли на контакт, но атмосфера в группе была напряженной и скованной.

По результатам диагностик, мы можем сделать вывод, что низкий уровень эмоциональной устойчивости имеют в среднем 37,5% (15) испытуемых, это достаточно большой процент, учитывая количество целой группы (40) испытуемых. Средний уровень эмоциональной устойчивости наблюдается у 55% (22) испытуемых, показатели высокого уровня у 7,5% (3) испытуемых. В проведении психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старших подростков будет учувствовать экспериментальная группа в составе 15 испытуемых. Это те подростки, которым необходимо выровнять такие показатели как, эмоциональная незрелость, лабильность, выраженная тенденция к дезадаптации в стрессовых ситуациях, низкий порог фрустрации, выраженный эгоцентризм, все показатели низкой эмоциональной устойчивости.

Дальнейшая работа будет направлена на формирование эмоциональной устойчивости, профилактику эмоциональной устойчивости с группой подростков, которые набрали низкие показатели эмоциональной устойчивости, в составе 15 испытуемых.

### Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

#### 3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

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. Стебеневой, 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, два раза в неделю. Длительность занятия 60 минут (Приложение 3).

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.

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.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

### Занятие 1

Цель: установление групповых правил. Знакомство.

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

1. Упражнение «Назови меня»

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

Инструкция:

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

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

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

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

## 2. Правила работы группы

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

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

3. Упражнение «Повтори за мной».

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

Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

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

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

5. Ритуал прощания. – Давайте придумаем определенный ритуал прощания и каждый раз будем его использовать. Обсуждение. Ритуал прощания [9, Эл.ресурс].

## Занятие 2

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

1. Кинезиологические упражнения Цель: стимуляция познавательных способностей.

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

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

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

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

6. Ритуал прощания

### Занятие 3

Цель: формирование положительного отношения к школе.

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

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

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

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

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

6. Ритуал прощания [9, Эл.ресурс].

### Занятие 4.

Цель: развитие волевых качеств личности.

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

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

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

## 4. Ритуал прощания.

## Занятие 5.

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

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

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

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

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

5. Ритуал прощания [8, с. 345].

## Занятие 6

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

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

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

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

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

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

6. Ритуал прощания.

## Занятие 7

Цель: развитие коммуникативных навыков, укрепить сплоченность группы

1. Упражнение «Групповое приветствие» Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.
2. Упражнение «Откровенно говоря» Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.
3. Как противостоять стрессу» Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.
4. «Стресс-тест» Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.
5. Упражнение «Друг к дружке» Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.
6. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».
7. Ритуал прощания.

### Занятие 8

Цель: научить справляться со стрессовыми ситуациями

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом» Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.
2. Дискуссия в малых группах Цель: закрепление теоретического материала.
3. Упражнение «Дождь в джунглях» Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.
4. Упражнение «Сердце нашей группы» Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.
5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?» Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.
6. Ритуал прощания [9, Эл.ресурс].

### Занятие 9

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

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

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

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

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

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

6. Ритуал прощания.

### Занятие 10

Цель: закрепить теоретические знания, поднять самооценку

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

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

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

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

6. Ритуал прощания.

Методы и техники, которые мы использовали в программе:

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

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

3. Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов.

5. Ролевая игра. Проигрывание определенных ролей.

7. Наблюдение и беседа [9, Эл.ресурс].

Таким образом, нами была разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков. Цель программы – сформировать эмоциональную устойчивость у старших подростков.

Разработанная программа проводилась в групповой форме два раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 60 минут. Было проведено 10 встреч с двадцатью испытуемыми. Программа формирования основывалась на трех принципах: принцип добровольного участия в работе, принцип «я - высказываний», принцип конфиденциальности. Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия занятия, ритуал прощания - смысловое завершение занятий. Методы и техники, которые мы использовали в программе: релаксация, концентрация, игротерапия, арт-терапия.

### 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации констатирующего этапа эксперимента в составе 40 испытуемых в группе на базе муниципального общеобразовательного

учреждения Казахстан г. Астана Школа-лицей №85, была организована и проведена программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков с 15 испытуемыми.

Для проверки эффективности организованной программы, нами была проведена повторная диагностика по методике «Характеристика эмоций» Е.П. Ильин, личностный опросник Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности и опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый).



Рисунок 6 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин до и после реализации программы

По результатам методики «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина до и после реализации программы результаты не изменились. Показатели низкого уровня эмоциональной устойчивости остались на прежнем уровне, 100% (15) (Приложение 4, Таблица 4).

Не смотря на полученные результаты, мы можем сказать, что после проведения программы формирования подростки научились справляться со своими эмоциями, управлять агрессией и импульсивностью. Также научились принимать ответственность за свои поступки и действия, рассуждать о своих недостатках, они стали понимать, как проявлять самоорганизацию.

Далее мы рассмотрим показатели результатов по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С» до и после проведения программы формирования эмоциональной устойчивости.

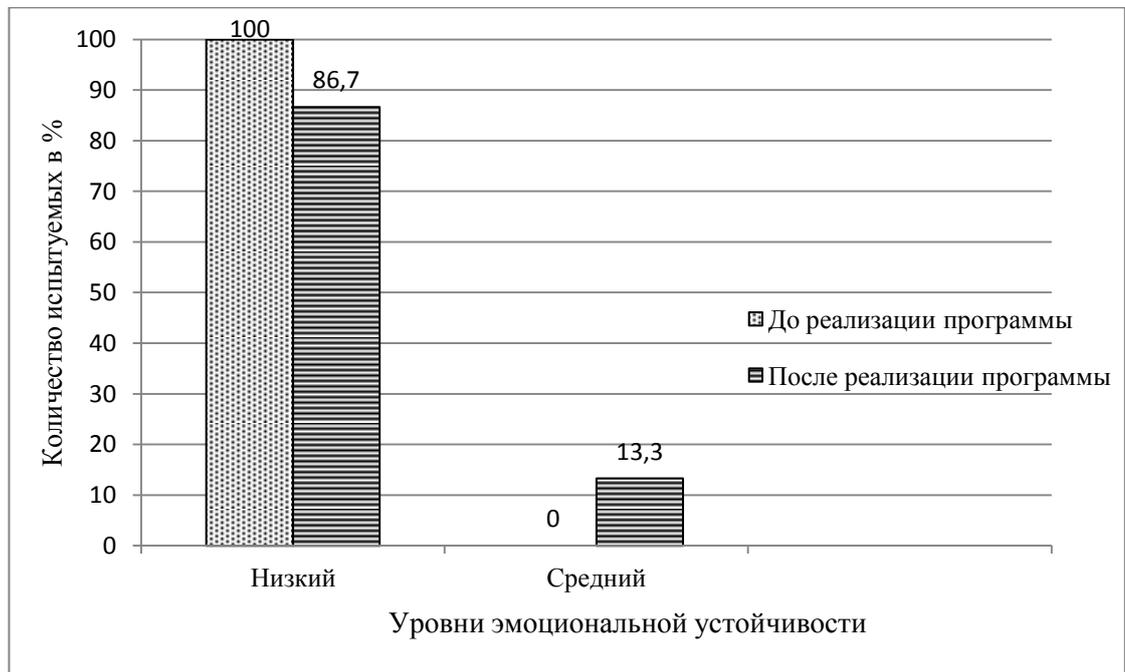


Рисунок 7 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике 16-ти факторный личностный опросник Фактор «С» Р.Б. Кеттелла до и после реализации программы

На графике выше мы можем посмотреть результаты показателей до и после реализации программы (Приложение 4, Таблица 5). Низкий уровень эмоциональной устойчивости просматривается у 86,7% (13) испытуемых. В то время, как средний уровень поднялся на 13,3% (2) испытуемых. Это может обосновываться тем, что программа формирования в 10 занятий не может полноценно сформировать высокий и средний уровень эмоциональной устойчивости у подростков с низким уровнем. Но динамика результатов просматривается, 13,3% (2) испытуемых набирают показатели среднего уровня эмоциональной устойчивости.

Но, необходимо учитывать, что испытуемые в период программы научились оценивать свои возможности, ставить цели и находить конструктивные решения в конфликтных ситуациях. Также подростки научились решать проблемы собственными силами, не срываясь при этом

на агрессию и не показываю свою эмоциональность. Испытуемые получили наглядные решения стандартных ситуаций, научились принимать ответственность за свои поступки.

Далее мы рассмотрим результаты диагностики по методике опросник ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) до и после проведения программы.

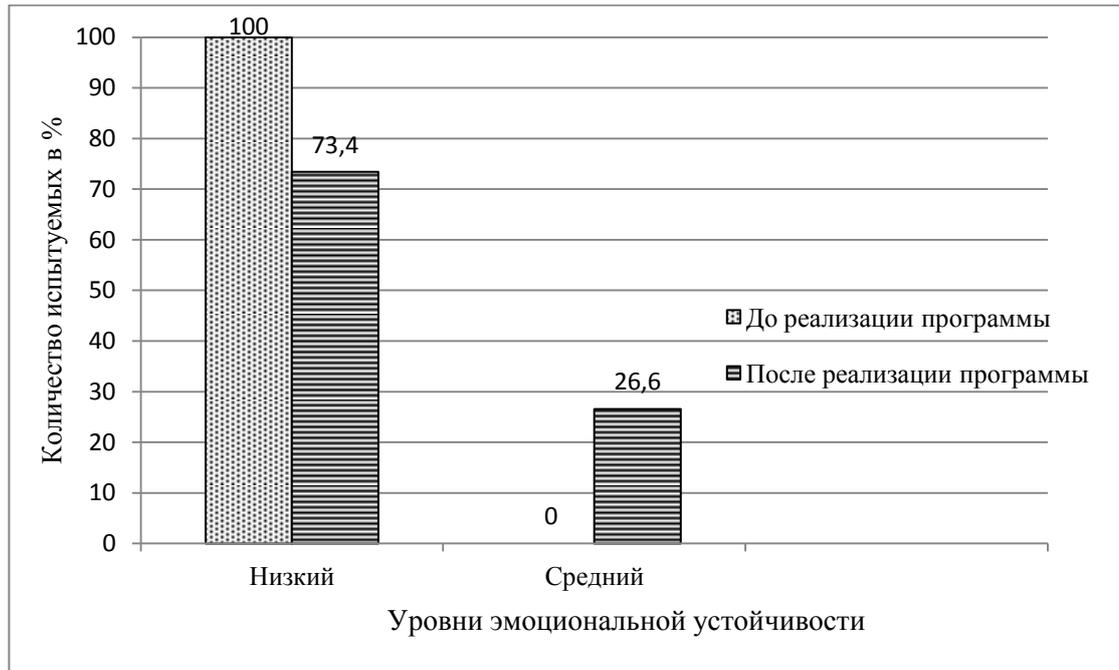


Рисунок 8 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости по методике опросник ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый) до и после реализации программы

Рассмотрим результаты до и после реализации программы формирования (Приложение 4, Таблица 6). На графике мы видим, что показатели эмоциональной устойчивости с низким уровнем изменились. После реализации программы низкий уровень эмоциональной устойчивости показали 73,4% (11) испытуемых, а средний уровень эмоциональной устойчивости стал у 26,6% (4) испытуемых.

Мы можем с уверенностью сказать, что испытуемые после программы научились решать конструктивно конфликтные ситуации, стали лучше понимать свои способности. У подростков стали лучше отношения в коллективе. Испытуемые научились сдерживать свои негативные эмоции, агрессию, беспричинный плач и истерики.

Так как динамика в результатах методик просматривается, мы проверяем статистическую значимость изменения уровня эмоциональной устойчивости в результате реализации программы по Т-критерию Вилкоксона.

Чтобы доказать математико-статистическую значимость результатов по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С», мы берем показатели до и после программы формирования (Приложение 4, Таблица 7).

Сформулируем гипотезы:

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

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

$$T_{\text{эмп}} = 2,5$$

$$n = 15$$

Определяем по таблице критических значений уровень значимости



Рисунок 11 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С»

Полученное значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости, гипотеза  $H_0$  отвергается и принимается гипотеза  $H_1$ , интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости у старших

подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

Чтобы доказать математико-статистическую значимость результатов по методике EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), мы берем показатели до и после проведения программы формирования (Приложение 4, Таблица 8).

Сформулируем гипотезы:

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

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

$$T_{\text{эмп}} = 8$$

$$n=15$$

Определяем по таблице критических значений уровень значимости



Рисунок 11 – Ось значимости T-критерия Вилкоксона по методике EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)

Полученное значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости, гипотеза  $H_0$  отвергается и принимается гипотеза  $H_1$ , интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоциональной устойчивости у старших подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

Таким образом, с опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения

программы формирования мы добились повышения показателей уровней эмоциональной устойчивости у старших подростков. Можно сказать, что за такое короткое время, как 10 занятий, которые мы проводили в программе формирования, невозможно повысить уровни эмоциональной устойчивости, но улучшить результаты показателей вполне возможно, что и показывает динамика в результатах.

Результаты повторной диагностики показали, что уровень эмоциональной устойчивости изменился в показателях по результатам методики опросник EPQ Г.Ю. Айзенка средний уровень показали 26,6% (4) испытуемых и по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С» средний уровень у 13,3% (2) испытуемых.

Также результаты были подтверждены статистической значимостью Т-критерию Вилкоксона, по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник. где Тэмп=2,5 и находится в зоне значимости и по методике EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), где Тэмп=8 и находится в зоне значимости.

Можно также отметить, что испытуемые после программы научились решать конструктивно конфликтные ситуации, стали лучше понимать свои способности. У подростков стали лучше отношения в коллективе. Испытуемые научились сдерживать свои негативные эмоции, агрессию, беспричинный плач и истерики.

Наш формирующий эксперимент показал положительные результаты. Заявленная гипотеза подтверждается. Разработанная и реализованная программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков сработала. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей, педагогов и подростков по формированию эмоциональной устойчивости.

### 3.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков для родителей, учителей и подростков

В настоящее время, актуальной темой для родителей, учителей да и самих подростков, становится проблема эмоциональной устойчивости. Родители не понимают, как действовать при такой проблеме, учителя не всегда информированы о том, как лучше вести себя с подростками, у которых низкий уровень эмоциональной устойчивости. А сами подростки, просто не могут справиться с этим самостоятельно. Итог всего, нужна направленная с разных сторон правильная реакция, рекомендации, чтобы смягчить или даже помочь подростку справляться с низким уровнем эмоциональной устойчивости. Для этого нами были разработаны и составлены рекомендации.

Рекомендации для родителей:

1. Вы можете заметить, что ребенок, участвуя в программе, стал более открытым, менее тревожным или менее агрессивным. Поощряйте эти благоприятные перемены.

2. Будьте готовы к многоречивости ребенка. Выслушивайте терпеливо и внимательно ребенка, поддерживайте его.

3. Помогайте ребенку правильно понять свои чувства. (Например, «Ты сейчас злишься ..», или «Ты расстроен и огорчен» и т.д.). Будьте открыты, разговаривайте с ребенком о том, что Вы сами чувствуете и почему. Например: папе грустно сегодня, потому что ...; мама разозлилась, т.к. ....и т.д.

4. Учите ребенка выражать свои чувства словами и обсуждать их. Время перед сном - лучшее время проанализировать вместе с ребенком проблемы дня, сформировать правильное отношение к ним.

5. Для снятия эмоционального напряжения и выражения своих чувств используйте разные методики [49, с. 154].

6. Если произошла стрессовая ситуация, обязательно проговаривайте ее с подростком.

7. Поощряйте ребенка в обозначении своих чувств словами. Ни в коем случае не осуждайте чувства подростка. Осуждать можно только действия и поступки. Сочувствуйте даже самым негативным чувствам. Говорите так: «Я понимаю (вижу, слышу, чувствую,), что ты разозлился, испугался, удивился, расстроился.»

8. Если Ваш ребенок вызывает у Вас отрицательные чувства, обязательно сообщите ему об этом. (Например, скажите, «Я сейчас очень расстроена, или, я очень разозлилась на тебя).

9. Учите ребенка 4 шагам эффективного разрешения проблемы: понять проблему, подумать о способах ее разрешения, выбрать этот способ, приступить к действию [49, с. 165].

10. Если подросток злится или беспокоен, предоставьте ему пространство для уединения и оставьте его на некоторое время с самим собой.

11. Учите и поощряйте своего ребенка просить о помощи, когда он растерян и чувствует свою неспособность что-то сделать.

12. Хвалите ребенка и поощряйте, когда он предпринимает попытки сказать добрые слова или сделать что-то приятное другим людям.

13. Если у ребенка произошел конфликт со сверстником, спросите, что он может предложить для урегулирования проблемы. Обсудите совместно с подростком конструктивные способы разрешения конфликта. Это могут быть такие стратегии поведения: успокоиться самому, выразить словами свои чувства (я на тебя очень разозлился, или я очень расстроился и мне стало грустно и обидно и т.д.

14. Если подростка дразнят, постарайтесь объяснить ему, что это говорит о проблемах тех детей, который дразнят, а не о том, что он плохой. Советуйте ребенку игнорировать обидчиков и расширять круг

доброжелателей. Помогите подростку выбрать стандартные ответы на этот случай.

16. В случае, если к ребенку проявляется сильная агрессия со стороны сверстника (например, угрозы или запугивание), учите не бояться сообщать об этом взрослому. Побуждайте подростка к тому, чтобы на такие выпады он реагировал не слишком эмоционально [64, с. 116].

Рекомендации учителям:

1. Наблюдайте за атмосферой класса и следите за странным поведением подростков.

2. Старший подростковый возраст – это самый опасный возраст для суицида, обязательно разговаривайте с психологом как разглядеть суицидального подростка.

3. Помогайте ученикам выстраивать правильный диалог.

4. Учите правильно решать конфликтные ситуации, можно с помощью ролевой игры.

5. Не критикуйте подростков и не оценивайте их поступки.

6. Проводите больше развлекательных пятиминуток, особенно перед важным заданием или днем (контрольная, экзамен, диктант, олимпиада, соревнования).

7. Советуйте подросткам для эмоциональной разрядки заниматься больше спортом.

8. Обязательно разбирайте возникшие проблемы, не замалчивайте конфликты в классе, важно чтобы подростки научились открыто говорить о чувствах в момент конфликта.

9. Подбадривайте и хвалите учеников, обязательно, чтобы дети чувствовали поддержку.

10. Откровенно спрашивайте интересующие и беспокоящие вас вопросы у школьного психолога.

11. Разговаривайте с родителями о состоянии их детей.

12. Придумайте определенное «слово» с учениками, чтобы они говорили его, когда кто-то чувствует, что сорвется или начнет кричать.

13. Очень важно давать подросткам выбор в той или иной ситуации (например: «Куда бы вы хотели пойти в театр или музей?», если группа разделилась, можно сходить с одной подгруппой в один день, с другой в другой)

14. Интересуйтесь семейной ситуацией подростка, обычно дети с низким уровнем эмоциональной устойчивости не счастливы дома. Предложите помощь психолога.

15. Регулярно напоминайте подросткам, что есть психолог, который примет их в любой момент для консультации и это будет анонимно. Многие подростки не знают куда обратиться [64, с. 158].

Рекомендации подросткам:

1. Учитесь выражать свои чувства и эмоции правильно. Обязательно говорите, если вас что-то не устраивает.

2. Посмотрите небольшие упражнения для эмоциональной разрядки и снятия нервного напряжения.

3. Занимайтесь спортом. Очень хорошо помогает плавание в бассейне.

4. Занимайтесь творчеством, вы должны проявлять себя там, где вам хочется. Главное, чтобы вам это нравилось.

5. Говорите о своих беспокойствах родителям, учителю или психологу.

6. Научитесь решать конфликты, говорить свою точку зрения и отстаивать ее.

7. Хвалите себя, хвалите за то, что сделали вовремя уроки, прочитали книгу, получили оценку. Важно не только слышать похвалу, но еще и научиться ее принимать.

8. Учитесь знакомиться с новыми людьми. Очень много разных людей и каждый прекрасен по своему.

9. Полюбите окружающих вас людей, природу. Гуляйте с друзьями в парках, в разных общественных местах (музеи, кинотеатры, театры).

10. Учитесь выявлять свои слабые стороны и работайте над ними.

Для наиболее эффективной реализации программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков, была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику [64, с. 205].

Технологическая карта показывает, как именно происходила разработка и внедрение программы формирования в практику.

Таблица 1

1-й этап. «Целеполагание внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучить необходимую литературу, закон «о образовании»	Сообщения, обсуждения	Психологическая служба, научный руководитель	1	сентябрь	Директор, психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обосновать цели и задачи внедрения	Обсуждения	Психологическая служба	1	сентябрь	психолог
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучить и проанализировать содержание каждого этапа внедрения, его задачи, условия, принципы и критерии	Анализ личных дел школьников, программы внедрения	Педагогический совет. Психологическая служба	1	сентябрь	Директор, психолог

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ необходимости внедрить программу, анализ работы школы по теме предмета внедрения	Состояние программы внедрения	Педагогический совет, психологическая служба	1	сентябрь	Директор, психолог
2-й этап. «Формирование положительной психологической установки на внедрение»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения	Формирование готовности внедрить тему	Обоснование практической значимости внедрения. Тренинги (развития самоконтроля, общения, взаимопонимания)	Индивидуальные беседы, психотерапевтический практикум	1	октябрь	Директор, психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения	Пропаганда уже имеющегося положительного опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости в других школах	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами	Изучение опыта, психотерапевтический практикум	3-4	Сентябрь-октябрь	психолог
2.3. Сформировать веру в свои силы по	Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения,	Постановка проблемы, обсужд	Педагогический совет, психотерапевтическ	1	октябрь	Психолог, научный руководитель

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

	кого портрета субъектов внедрения					
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Семинары, консультации	1	апрель	директор
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация	Производственное собрание	1	май	
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Анализ изменений, корректировка методики	Посещение уроков, внеурочных форм работы	6	1-е полугодие	Директор, психолог
<b>5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»</b>						
<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>	<b>Количество</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственные</b>
5.1. Мобилизовать педколлектив для внедрения программы	Проанализировать работу инициативной группы	Тренинг (развития, саморегуляции), сообщение результатов внедрения программы	Педагогический совет, психологическая служба	1	январь	Директор, психолог, научный руководитель
5.2. Развить	Повторный	Обмен	Консульт	1	Январь,	Директор,

знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	анализ литературных источников, обновление знаний, изучение и совершенствование теории внедрения	опытом, самообразование	акации, семинары		февраль	психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждение	Педагогический совет, психологическая служба	1	март	Научный руководитель
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение предмета внедрения	Обмен опытом, корректировка программы	психологическая служба, консультации	1	Апрель, май	психолог
6-й «Совершенствование работы над темой»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Анализ источников, обмен опытом	конференции	1	сентябрь	Директор, психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ полученных результатов по внедрению программы	Обработка результатов, доклад	Психологическая служба, педагогический совет	1	октябрь	Директор, психолог, научный руководитель
6.3. Совершенствовать методику	Формирование единого методического обеспечения	Обработка результатов,	Психологическая служба, педагогический совет	3	Каждое полугодие	Директор, психолог, научный руководитель

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

Таким образом, на основе проведенного исследования и полученных данных, нами разработаны рекомендации для родителей, педагогов и подростков по формированию эмоциональной устойчивости у старших подростков. Нами была сформирована технологическая карта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков. Определены этапы работы, содержание каждого этапа и время выполнения. Технологическая карта имеет 7 этапов внедрения. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

### Выводы по 3 главе

Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков, которая направлена на повышение сопротивляемости стрессу, развитию эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим, навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, самопомощи в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок, обучению навыкам конструктивного взаимодействия, проводилась в групповой форме два раза в неделю. Было проведено 10 встреч с 15 испытуемыми.

Результаты повторной диагностики показали, что уровень эмоциональной устойчивости изменился в показателях по результатам методики опросник EPQ Г.Ю. Айзенка низкий уровень был у 100% (15) испытуемых, а стал у 73,4%(11) испытуемых, средний уровень показали 26,6% (4) испытуемых и по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С» низкий уровень был у 100% (15)

испытуемых, а стал у 86,7%(13) испытуемых, средний уровень у 13,3% (2) испытуемых.

Также результаты были подтверждены статистической значимостью Т-критерию Вилкоксона, по методикам Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник. где  $T_{эмп}=2,5$  и находится в зоне значимости и ERQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), где  $T_{эмп}=8$  и находится в зоне значимости.

Наш формирующий эксперимент показал положительные результаты. Заявленная гипотеза подтверждается. Разработанная и реализованная программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков сработала. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей, педагогов и подростков по формированию эмоциональной устойчивости.

Мы дали рекомендации для учителей, родителей и подростков по формированию эмоциональной устойчивости. Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, которая состоит из семи этапов. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

## Заключение

Проанализировав проблему эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе, можем сказать, что эмоциональная устойчивость – это качество личности, благодаря которому человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциогенных воздействий. Эмоциональная устойчивость характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, то есть нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

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

Для организации и проведения опытно-экспериментального исследования использовался метод построения «дерева целей».

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

Также была построена модель формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Наше исследование формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий. В ходе

работы мы использовали такие методы исследования, как теоретические (анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание). Эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин, личностный опросник Р.Б. Кэттела 16 факторов личности (Фактор «С»), опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)). Математико-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

Мы охарактеризовали группу выборки в составе 40 испытуемых на базе муниципального общеобразовательного учреждения Казахстан г. Астана Школа-лицей №85. В общем, общительные подростки, которые шли на контакт, но атмосфера в группе была напряженной и скованной.

По результатам диагностик, мы можем сделать вывод, что низкий уровень эмоциональной устойчивости имеют в среднем 37,5% (15) испытуемых, это достаточно большой процент, учитывая количество целой группы (40) испытуемых. Средний уровень эмоциональной устойчивости наблюдается у 55% (22) испытуемых, показатели высокого уровня у 7,5% (3) испытуемых. В проведении психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости старших подростков будет учувствовать экспериментальная группа в составе 15 испытуемых. Это те подростки, которым необходимо выровнять такие показатели как, эмоциональная незрелость, лабильность, выраженная тенденция к дезадаптации в стрессовых ситуациях, низкий порог фрустрации, выраженный эгоцентризм, все показатели низкой эмоциональной устойчивости.

Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков, которая направлена на повышение сопротивляемости стрессу, развитию эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим, навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, самопомощи в

осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок, обучению навыкам конструктивного взаимодействия, проводилась в групповой форме два раза в неделю. Было проведено 10 встреч с 15 испытуемыми.

Результаты повторной диагностики показали, что уровень эмоциональной устойчивости изменился в показателях по результатам методики опросник EPQ Г.Ю. Айзенка низкий уровень был у 100% (15) испытуемых, а стал у 73,4%(11) испытуемых, средний уровень показали 26,6% (4) испытуемых и по методике Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник, фактор «С» низкий уровень был у 100% (15) испытуемых, а стал у 86,7%(13) испытуемых, средний уровень у 13,3% (2) испытуемых.

Также результаты были подтверждены статистической значимостью Т-критерию Вилкоксона, по методикам Р.Б. Кеттелла 16-ти факторный личностный опросник. где  $T_{эмп}=2,5$  и находится в зоне значимости и EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый), где  $T_{эмп}=8$  и находится в зоне значимости.

Можно отметить, что испытуемые после программы научились решать конструктивно конфликтные ситуацию, стали лучше понимать свои способности. У подростков стали лучше отношения в коллективе. Испытуемые научились сдерживать свои негативные эмоции, агрессию, беспричинный плач и истерики.

Таким образом, с опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты мы можем сделать вывод, что в результате внедрения программы формирования мы добились повышения показателей у старших подростков.

Наш формирующий эксперимент показал положительные результаты. Заявленная гипотеза подтверждается. Разработанная и реализованная программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков сработала. На основе нашего исследования были составлены рекомендации для родителей, педагогов и подростков по

формированию эмоциональной устойчивости. Составлены психолого-педагогические рекомендации для учителей, родителей и подростков по формированию эмоциональной устойчивости. Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, которая состоит из семи этапов. Каждый из этапов логически опирается на предыдущий. Последовательная реализация каждого этапа прогнозирует результативность внедрения.

## Список литературы

1. Аверин В. А., Головей Л. А. Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати. М.: Изд-во Рома Паблишинг, 2017. 1100 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. М.: Изд-во Питер, 2010. 288 с.
3. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: Изд-во БВХ-Петербург, 2012. 288 с.
4. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М.: Изд-во «Смысл», 2002. 414 с.
5. Баранов А. А. Стресс толерантность педагога: теория и практика. Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 2002. 132 с.
6. Бикеева А. Настольная книга учителя. Испытание школой: ребенок и учитель. Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2005. 320 с.
7. Битянова М. Система развивающей работы школьного психолога // Школьный психолог. 2007. №34. С. 13-19.
8. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
9. Будневич Г. Н., Гуськова Е.В. программа «Путь к успеху» // Режим доступа, URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>
10. Григорович Л. А., Марциновская Т. Д. Педагогика и психология. М.: Изд-во Проспект, 2013. 464 с.
11. Гуревич П. С. «Психология» учебное пособие. М.: Изд-во «Старик Ватулинг», 2011. 518 с.
12. Данилова Е. Е. под редакцией Дубровиной И. В. Практикум по возрастной и педагогической психологии. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 160 с.
13. Долгова В. И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ // Успехи геронтологии. 2014. № 2. Т.27. С. 315-320.

14. Долгова В. И. Тревожность в структуре эмоциональной устойчивости личности // В сборнике: functions of upbringing and education in conditions of the accelerated socialization of the personality in the modern society peerreviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CИI International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. С. 108-111. <https://elibrary.ru/item.asp?id=25506455> (дата обращения 21.10.18)
15. Долгова В. И., Гольева Г. Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография. М.: Изд-во «Перо», 2014. 173 с.
16. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Купцов М. В. Моделирование психологопедагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 272-278 <https://elibrary.ru/item.asp?id=26188632> (дата обращения 25.09.18)
17. Долгова В. И., Кормушина Н. Г. Исследование эмоционального состояния старших подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 6. С. 132-136. <https://elibrary.ru/item.asp?id=26696656> (дата обращения 13.12.18)
18. Долгова В. И., Рокицкая Ю. А. Адаптационный потенциал эмоциональной устойчивости студентов в процессе профессионального самоопределения // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 6. С. 69-77.
19. Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М. Психология: учебник. М.: Изд-во Академия, 2003. 464 с.
20. Еникеев М. И. Общая психология. М.: Изд-во Проспект, 2010. 440 с.

21. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. М.: Изд-во Академия, 2006. 208 с.
22. Зарубин М. М. Практические советы психолога. Ростов-н/Д.: Изд-во Феникс, 2006. 224 с.
23. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь. СПб.: Изд-во Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.
24. Изард К. Э. Психология эмоций. пер. с англ. И.В. Степанова. СПб.: Изд-во Питер, 2012. 464 с.
25. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб: Изд-во Питер, 2001. 752 с.
26. Истратова О. Н. Справочник психолога начальной школы. Ростов-н/Д: Изд-во Феникс, 2010. 510 с.
27. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. СПб.: Изд-во Питер, 2001. 153с.
28. Кузнецова Л. В., Переслени Л. И., Солнцева Л. И. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: Изд-во Академия, 2002. 480 с.
29. Левитов Н. Д. Проблема характера в современной психологии // Человек и образование: электрон. журн. № 3. 2008. С. 20-25. Режим доступа к журналу, URL: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1266.html> (дата обращения: 10.11.18)
30. Лубовский В. И., Розанова Т. В., Солнцева Л. И. Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Изд-во Академия, 2005. 464 с.
31. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Изд-во Питер, 2006. 320 с.
32. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Изд-во Питер, 2015. 583 с.
33. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во Академия, 2016. 251 с.

34. Марцинковская Т. Д. Общая психология: учеб. пособие для вузов. М.: Изд-во Академия, 2013. 400 с.
35. Мельник С.Н. Психология личности // Психология, социология и педагогика: электрон. журн. 2012. № 12. Режим доступа, URL: <http://trans.all-5.ru/lit/index-942.htm> (дата обращения 25.11.18)
36. Мешеряков Б. Г., Зинченко В. П. Современный психологический словарь. М.: АСТ; СПб.: Изд-во Прайм - Еврознак, 2007. 627 с.
37. Москвина Н.Б. Минимизация личностно-профессиональных деформаций педагогов // Педагогика. 2015. №5. С.64-71.
38. Музыченко М. В. Критерии эмоциональной устойчивости студентов психологов // Психология, социология и педагогика: электрон. журн. 2012. № 12. Режим доступа, URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/12/1458> (дата обращения 16.11.18)
39. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития. М.: Изд-во Академия, 2011. 655 с.
40. Мясищев В. Н. Психология отношений. М.: Изд-во Воронеж, 2011. 400 с.
41. Общая психология: Учебник / под ред. Р. Х. Тугушева и Е. И. Гарбера. М.: Изд-во Эксмо, 2016. 560 с.
42. Панов М. М. «Статистическое моделирование». М.: ФГУП Изд-во «Нефть и газ» РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2003. 255 с.
43. Педагогическая психология / под ред. Н. В. Ключевой. М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2016. 400 с.
44. Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии: электрон. журн. Режим доступа, URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1990/901/901106.htm> (дата обращения 10.12.18)
45. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. О. А. Прохорова. СПб.: Изд-во Речь, 2014. 388 с.

46. Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М.: Изд-во центр «Академия», 2013. 476 с.
47. Психология здоровья: Учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Изд-во Питер. 2016. 607с.
48. Психология развития и возрастная психология / Акрушенко А. В., Ларина О. А., Катарьян Т. В. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Научная книга, 2012. 127 с. Режим доступа, URL: <http://www.iprbookshop.ru/6328>. - ЭБС «IPRbooks», по паролю (дата обращения 10.09.18)
49. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / С. В. Буцык, Ю. Г. Камскова, Н. В. Мамылина, М. А. Павлова и др. Волгоград: Изд-во Учитель, 2009. 208с.
50. Рогов Е. И. Психология общения. М.: Изд-во Гуманит. изд. центр Владос, 2005. 336 с.
51. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Изд-во Питер, 2015. 705 с.
52. Самарокова И. В. Формирование эмоциональной культуры будущего учителя: автореф. дисс. канд. пед. наук. Магнитогорск: Магнит.гос. пед. ун-т., 2003. 18 с.
53. Сафонова Н. А. Особенности эмоциональной устойчивости педагогов в инклюзивном образовании // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 211–215. Режим доступа, URL: <http://e-koncept.ru/2015/95086.htm>. (дата обращения 15.11. 18)
54. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Изд-во Речь, 2002. 350 с.
55. Степанов П. В. Словарь-справочник по теории воспитательных систем // Научно-методический журнал зам. директора школы, 2003. № 1. С. 89.
56. Степанова М. А. Психология в образовании: психолого-педагогическое взаимодействие // Вопросы психологии. 2007. №4. С. 5-21.

57. Трофимова Н. М. Возрастная психология. СПб.: Изд-во Питер., 2005. 240с.
58. Хухлаева О. В. Тропинска к своему Я. Начальная школа. М.: Изд-во Генезаис, 2008. 175 с.
59. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб. пособие. Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2006. 448с.
60. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник. 2-е изд. перераб. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2007. 352с.
61. Шейнов В. И. Путь победителя. От неуверенности к успеху. М.: Изд-во Сфера 2017. 225 с.
62. Шпак Л. Л. Социальная дезадаптация: признаки, механизмы, уровни // Социологические исследования. 2011. №3. С. 50-55.
63. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Изд-во Нева, 2012. 256 с.
64. Эйстад Г., Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М.: Издательский центр Академия, 2014. 294 с.
65. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Изд-во Прогресс, 2006. 352с.
66. Эриксон Э. Трагедия личности. М.: Изд-во ЭКСМО, Алгоритм, 2008. 256 с.
67. Юрасова Е. Н. Психологические особенности лиц, склонных к экстремизму, терроризму и ксенофобии // Юридическая психология. 2008. № 4. С. 38-46.
68. Ядов В. А. Социальная психология личности // Социология и современность. 2003. Т. С. 75-90, 106-120.
69. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности: учеб. пособие. М.: Изд-во Омега-Л, 2007. 567 с.
70. Ясвин, В. Я. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Изд-во ФиС, 2002. 365 с.

## Приложение

### Приложение 1

#### Методики диагностики эмоциональной устойчивости у старших подростков

##### Личностный опросник Р.Б. Кэттелла 16 факторов личности

Инструкция к опроснику Кеттелла. Вам будет задан ряд вопросов, на каждый из которых Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов, - тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Не нужно много времени тратить на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. Отвечать надо приблизительно на 5-6 вопросов за минуту. Заполнение всего опросника должно занять у Вас около 50 мин. Возможно, некоторые вопросы покажутся вам неясными или сформулированными не так подробно, как Вам хотелось бы. В таких случаях, отвечая, старайтесь представить "среднюю", наиболее обычную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выбирайте свой ответ. Старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным, неопределенным ответам, типа "не знаю", "нечто среднее" и т.п. Отвечайте честно и искренне. Не стремитесь произвести хорошее впечатление своими ответами. Здесь не может быть ответов "правильных" или "ошибочных". Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Ваши ответы должны соответствовать действительности - в этом случае Вы сможете лучше узнать себя.

Тестовый материал к опроснику Р Кеттелла.

Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.

- а) да
- б) трудно сказать
- с) нет

Я вполне мог бы жить один, вдали от людей.

- а) да
- б) иногда
- с) нет

Если предположить, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:

- а) бандитом
- б) святым
- с) тучей

Когда я ложусь спать, то:

- а) быстро засыпаю
- б) когда как
- с) засыпаю с трудом

Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы:

- а) пропустить вперед большинство машин
- б) не знаю
- с) обогнать все идущие впереди машины

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

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Мне важно, чтобы во всем окружающем не было беспорядка.

- a) верно
- b) трудно сказать
- c) неверно

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

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Мне больше нравятся:

- a) фигурное катание
- b) затрудняюсь сказать
- c) борьба и регби и балет

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

- a) да
- b) иногда
- c) нет

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

- a) всегда
- b) иногда
- c) редко

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

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

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

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

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

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

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

- a) верно
- b) иногда
- c) нет

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

- a) верно
- b) затрудняюсь ответить
- c) неверно

Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

- a) верно
- b) когда как
- c) неверно

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

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

- a) своим хорошим друзьям
- b) не знаю
- c) в своем дневнике

Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», - это:

- a) небрежный
- b) тщательный
- c) приблизительный

У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо

- a) да
- b) трудно сказать
- c) нет

Меня больше раздражают люди, которые:

- a) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску
- b) затрудняюсь ответить
- c) создают неудобства, когда ни опаздывают на условленную встречу со мной

Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их.

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

Я думаю, что:

- a) можно не все делать одинаково тщательно
- b) затрудняюсь сказать
- c) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись

Мне обычно приходится преодолевать смущение.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Мои друзья чаще.

- a) советуются со мной

- b) делают то и другое
- c) дают мне советы поровну

Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Я предпочитаю друзей:

- a) интересы которых имеют деловой и практический характер
- b) не знаю
- c) которые отличаются философским взглядом на жизнь

Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

- a) верно
- b) затрудняюсь сказать
- c) неверно

Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

Если бы я одинаково хорошо умел делать и то и другое, я бы предпочел:

- a) играть в шахматы
- b) затрудняюсь сказать
- c) играть в городки

Мне нравятся общительные, компанейские люди.

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.

- a) да
- b) затрудняюсь сказать
- c) нет

Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Мне бывает трудно признать, что я не прав.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

На предприятии мне было бы интереснее:

- a) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве
- b) трудно сказать
- c) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой

Какое слово не связано с двумя другими?

- a) кошка
- b) близко
- c) солнце

То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

- a) раздражает меня
- b) нечто среднее
- c) не беспокоит меня совершенно

Если бы у меня было много денег, то я: #\*

- a) жил бы, не стесняя себя ни в чем
- b) не знаю
- c) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти

Худшее наказание для меня:

- a) тяжелая работа
- b) не знаю
- c) быть запертым в одиночестве

Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Мне говорили, что ребенком я был:

- a) спокойным и любил оставаться один
- b) трудно сказать
- c) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного

Я предпочел бы работать с приборами.

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них.

- a) да
- b) трудно сказать
- c) нет

Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.

- a) верно
- b) затрудняюсь ответить
- c) неверно

Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей. a) верно

- b) не знаю
- c) неверно

Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать #\*

- a) верно
- b) не знаю

с) неверно

Мне больше нравится

а) марш в исполнении духового оркестра

б) не знаю

с) фортепианная музыка

Я предпочел бы провести отпуск

а) в деревне с одним или двумя друзьями

б) затрудняюсь сказать

с) возглавляя группу в туристском лагере

Усилия, затраченные на составление планов:

а) никогда не лишни

б) трудно сказать

с) не стоят этого

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

а) верно

б) не знаю

с) неверно

Удавшиеся дела кажутся мне легкими.

а) всегда

б) иногда

с) редко

Я предпочел бы работать:

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

б) затрудняюсь ответить

с) в одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект

Дом относится к комнате, как дерево:

а) к лесу

б) к растению

с) к листу

То, что я делаю, у меня не получается:

а) редко

б) время от времени

с) часто

В большинстве дел я предпочитаю:

а) рискнуть

б) когда как

с) действовать наверняка

Вероятно, некоторые люди считают, что Я слишком много говорю.

а) скорее всего, это так

б) не знаю

с) думаю, что это не так

Мне больше нравится человек:

а) большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен

b) трудно сказать  
 c) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам

Я принимаю решения

- a) быстрее, чем многие люди
- b) не знаю
- c) медленнее, чем большинство людей

На меня большое впечатление производят.

- a) мастерство и изящество
- b) трудно сказать
- c) сила и мощь

Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству,

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

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

- a) да
- b) не знаю
- c) нет

Я предпочитаю

- a) сам решать вопросы касающиеся меня лично
- b) затрудняюсь ответить
- c) советоваться с моими, друзьями

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

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

В школьные годы я больше всего получил знаний

- a) на уроках
- b) не знаю
- c) читая книги

Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности

- a) верно
- b) иногда
- c) неверно

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

- a) начну заниматься другим вопросом
- b) затрудняюсь сказать
- c) еще раз попытаюсь решить этот вопрос

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

- a) да
- b) иногда

с) нет

Иногда я соображаю хуже, чем обычно.

а) верно

б) не знаю

с) неверно

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

а) да

б) иногда

с) нет

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

это:

а) 10

б) 5

с) 7

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

а) да

б) очень редко

с) нет

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

а) да

б) иногда

с) нет

Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди, #\*

а) верно

б) трудно сказать

с) неверно

На вечеринке мне нравится:

а) принимать участие в интересной деловой беседе

б) затрудняюсь ответить

с) отдыхать вместе со всеми

Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:

а) да

б) иногда

с) нет

Если бы я мог перенестись в прошлое, я хотел бы встретиться с:

а) Ньютоном

б) не знаю

с) Шекспиром

Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.

а) да

б) иногда

с) нет

Работая в магазине, я предпочел бы:

- a) оформлять витрины
- b) не знаю
- c) быть кассиром

Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.

- a) да
- b) трудно сказать
- c) нет

Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

- a) сразу же думаю: «У него плохое настроение»
- b) не знаю
- c) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил

Многие неприятности происходят из-за людей:

a) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов

- b) не знаю
- c) которые отвергают новые, многообещающие предложения

Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.

- a) да
- b) иногда
- c) неверно

Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.

- a) верно
- b) иногда
- c) неверно

Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей.

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.

- a) верно
- b) иногда
- c) неверно

Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.

- a) часто
- b) иногда
- c) никогда

Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

- a) отстают
- b) идут правильно
- c) спешат

Мне бывает скучно:

- a) часто

b) иногда

c) редко

Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом.

a) верно

b) иногда

c) неверно

Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.

a) да

b) иногда

c) нет

Дома в свободное время я:

a) отдыхаю от всех дел

b) затрудняюсь ответить

c) занимаюсь интересными делами

Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми.

a) да

b) иногда

c) нет

Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.

a) да

b) затрудняюсь ответить

c) нет

Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

a) да

b) иногда

c) нет

Мне кажется, что самые драматические события уже через год не оставят в моей душе никаких следов.

a) да

b) не знаю

c) нет

Я думаю, что интереснее:

a) работать с растениям и агентом

b) не знаю

c) быть страховым

Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д.

a) да

b) иногда

c) нет

Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир.

- a) да
- b) трудно сказать
- c) нет

Я предпочитаю игры:

- a) где надо играть в команде или иметь партнера
- b) не знаю
- c) где каждый играет за себя

Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.

- a) да
- b) иногда
- c) нет

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

- a) да
- b) иногда
- c) нет

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

- a) да
- b) иногда
- c) нет

Какое слово не относится к двум другим?

- a) думать
- b) видеть
- c) слышать

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

- a) двоюродным братом
- b) племянником
- c) дядей

Обработка результатов Обработка полученных данных производится с помощью ключа. Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается в два балла для ответов «а» и «с», совпадение ответа «b» — в один балл.

Фактор С (степень эмоциональной устойчивости)

4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а

Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла. Мальчики

Фактор	15 лет	16 лет
С	14,9	11,4

Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла. Девочки

Фактор	15 лет	16 лет
С	10,4	10,2

Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

## 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 небу прилип?
25. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь на экзамене?
27. Вы долго дуетесь на обидчика?
28. Часто ли на зачетах и экзаменах вы из-за сильного волнения не можете показать все, на что способны?
29. Волнуетесь ли вы из-за пустяков?
30. Вы действительно принимаете все близко к сердцу?
31. Вам действительно свойственно быстро забывать свои неудачи?
32. Это правда, что во время ссоры вы «не лезете за словом в карман»?

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

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

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

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

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

### Опросник EPQ Г.Ю. Айзенка (подростковый)

Описание. В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и другие).

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности подростка, формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек — человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик — учитель», «ученик — класс».

Обработка результатов.

Ключ 1. Экстраверсия — интроверсия: «да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57, «нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59. 2.

Нейротизм: «да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60. 3.

Показатель лжи: «да» («+») 8, 16, 24, 28, 44, «нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Интерпретация результатов

1. Оценочная таблица для шкалы «Экстраверсия-интроверсия»

Интроверсия значительная 1–7 умеренная 8–11

Экстраверсия умеренная 12–18 значительная 19–24

2. Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость высокая до 10 средняя 11–14

Эмоциональная неустойчивость

высокая средняя 15–18

высокая очень 19–24

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический, более 5 баллов — результаты теста рассматриваются как недостоверные.

1) Экстраверсия — интроверсия. Типичного экстраверта характеризует общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт — это спокойный застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства,

его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) Нейротизм — эмоциональная устойчивость. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы.

Эмоциональная устойчивость — черта, характеризующая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях развивается невроз.

Инструкция. «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «-».

Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

Бланк.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что многое раздражает тебя?
14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?

15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головкружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?

54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

## Результаты исследования эмоциональной устойчивости у старших подростков

Таблица 1

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике

«Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин

№	Ф.И.	Баллы	Уровень
1	А.Д.	2	Высокий
2	А.О.	8	Низкий
3	А.Т	3	Высокий
4	Б.А.	7	Низкий
5	Г.Д.	4	Средний
6	Г.К.	4	Средний
7	Ж.К.	4	Средний
8	И.О.	7	Низкий
9	К.А.	6	Низкий
10	К.А.	5	Средний
11	К.К.	4	Средний
12	К.Л.	2	Высокий
13	К.Н.	8	Низкий
14	К.П.	4	Средний
15	К.Т.	4	Средний
16	К.Ш.	5	Средний
17	М.Г.	5	Средний
18	М.Д.	4	Средний
19	М.К.	6	Низкий
20	М.Л.	5	Средний
21	М.Т	7	Низкий
22	М.Т.	3	Высокий
23	Н.О.	8	Низкий
24	О.Д.	7	Низкий
25	О.К.	2	Высокий
26	О.К.	5	Средний
27	О.Л.	4	Средний
28	О.Л.	7	Низкий
29	П.А.	8	Низкий
30	П.Ю.	7	Низкий
31	Р.А.	4	Средний
32	Р.Л.	4	Средний
33	Р.С.	5	Средний
34	Р.Ф.	8	Низкий
35	С.А.	5	Средний
36	С.Д.	5	Средний
37	Т.В.	8	Низкий
38	Т.Н.	7	Низкий
39	У.П.	5	Средний
40	Х.А.	4	Средний

Итого: Низкий 37,5% (15) испыт., Средний 50% (20) испыт., Высокий 12,5% (5) испыт.

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости Фактор «С» 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла

№	Ф.И.	Баллы	Уровень
1	А.Д.	12	Средний
2	А.О.	6	Низкий
3	А.Т	14	Средний
4	Б.А.	8	Низкий
5	Г.Д.	14	Средний
6	Г.К.	18	Высокий
7	Ж.К.	14	Средний
8	И.О.	8	Низкий
9	К.А.	6	Низкий
10	К.А.	12	Средний
11	К.К.	12	Средний
12	К.Л.	14	Средний
13	К.Н.	8	Низкий
14	К.П.	12	Средний
15	К.Т.	14	Средний
16	К.Ш.	14	Средний
17	М.Г.	14	Средний
18	М.Д.	12	Средний
19	М.К.	6	Низкий
20	М.Л.	14	Средний
21	М.Т	8	Средний
22	М.Т.	8	Низкий
23	Н.О.	8	Низкий
24	О.Д.	10	Низкий
25	О.К.	14	Средний
26	О.К.	14	Средний
27	О.Л.	14	Средний
28	О.Л.	8	Низкий
29	П.А.	8	Низкий
30	П.Ю.	8	Низкий
31	Р.А.	14	Средний
32	Р.Л.	12	Средний
33	Р.С.	14	Средний
34	Р.Ф.	8	Низкий
35	С.А.	12	Средний
36	С.Д.	12	Средний
37	Т.В.	10	Низкий
38	Т.Н.	8	Низкий
39	У.П.	14	Средний
40	Х.А.	14	Средний

Итого: Низкий 37,5% (15) испыт., Средний 60% (24) испыт., Высокий 2,5% (1) испыт.

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка по шкале нейротизма

№	Ф.И.	Баллы	Уровень
1	А.Д.	14	Средний
2	А.О.	18	Низкий
3	А.Т	13	Средний
4	Б.А.	17	Низкий
5	Г.Д.	5	Высокий
6	Г.К.	5	Высокий
7	Ж.К.	12	Средний
8	И.О.	17	Низкий
9	К.А.	16	Низкий
10	К.А.	11	Средний
11	К.К.	12	Средний
12	К.Л.	12	Средний
13	К.Н.	18	Низкий
14	К.П.	13	Средний
15	К.Т.	11	Средний
16	К.Ш.	13	Средний
17	М.Г.	11	Средний
18	М.Д.	11	Средний
19	М.К.	18	Низкий
20	М.Л.	12	Средний
21	М.Т	12	Средний
22	М.Т.	18	Низкий
23	Н.О.	17	Низкий
24	О.Д.	18	Низкий
25	О.К.	5	Высокий
26	О.К.	11	Средний
27	О.Л.	13	Средний
28	О.Л.	18	Низкий
29	П.А.	17	Низкий
30	П.Ю.	17	Низкий
31	Р.А.	12	Средний
32	Р.Л.	11	Средний
33	Р.С.	11	Средний
34	Р.Ф.	17	Низкий
35	С.А.	11	Средний
36	С.Д.	11	Средний
37	Т.В.	18	Низкий
38	Т.Н.	18	Низкий
39	У.П.	11	Средний
40	Х.А.	11	Средний

Итого: Очень низкий 0%, Низкий 37,5% (15) испыт., Средний 55% (22) испыт., Высокий 7,5% (3) испыт.

### Программа формирования эмоциональной устойчивости у старших подростков

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. Стебенева, 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, два раза 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 четкую 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 рассматривание и копирование дается больше времени.

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

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

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

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к 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, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

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

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

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

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 выражать свои чувства или держать их в себе?

3. Упражнение «Миллион алых роз» Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений. Время: 10 минут. Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка). Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках. Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки... Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд). Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд). Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд). А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку. Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд). Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется

заново.) Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали. Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения. Анализ: Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами? Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера? Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер? Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера? Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

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

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

#### ЗАНЯТИЕ 10.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями» Цель: научить управлять эмоциями. Время: 10 минут. Как разрядить негативные эмоции? Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. 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 разделить 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 у старших подростков

Таблица 4

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по методике «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильин до и после проведения программы формирования

№	До проведения программы			После проведения программы	
	Ф.И.	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	А.О.	8	Низкий	6	Низкий
2	Б.А.	7	Низкий	6	Низкий
3	И.О.	7	Низкий	6	Низкий
4	К.А.	6	Низкий	6	Низкий
5	К.Н.	8	Низкий	8	Низкий
6	М.К.	6	Низкий	7	Низкий
7	М.Т	7	Низкий	7	Низкий
8	Н.О.	8	Низкий	6	Низкий
9	О.Д.	7	Низкий	6	Низкий
10	О.Л.	7	Низкий	8	Низкий
11	П.А.	8	Низкий	6	Низкий
12	П.Ю.	7	Низкий	6	Низкий
13	Р.Ф.	8	Низкий	6	Низкий
14	Т.В.	8	Низкий	7	Низкий
15	Т.Н.	7	Низкий	6	Низкий

Итого (до проведения программы): Низкий 100% (15) испыт.

Итого (после проведения программы): Низкий 100% (15) испыт.

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости Фактор «С» 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла до и после проведения программы формирования

№	До проведения программы			После проведения программы	
	Ф.И.	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	А.О.	6	Низкий	10	Низкий
2	Б.А.	8	Низкий	10	Низкий
3	И.О.	8	Низкий	10	Низкий
4	К.А.	6	Низкий	10	Низкий
5	К.Н.	8	Низкий	8	Низкий
6	М.К.	6	Низкий	10	Средний
7	М.Т.	8	Низкий	8	Низкий
8	Н.О.	8	Низкий	8	Низкий
9	О.Д.	10	Низкий	8	Низкий
10	О.Л.	8	Низкий	10	Низкий
11	П.А.	8	Низкий	8	Низкий
12	П.Ю.	8	Низкий	8	Низкий
13	Р.Ф.	8	Низкий	12	Средний
14	Т.В.	10	Низкий	14	Средний
15	Т.Н.	8	Низкий	8	Низкий

Итого (до проведения программы): Низкий 100% (15) испыт.

Итого (после проведения программы): Низкий 80% (12) испыт., Средний 20% (3) испыт.

Таблица 6

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости по опроснику EPQ Г.Ю. Айзенка по шкале нейротизма до и после проведения программы формирования

№	До проведения программы			После проведения программы	
	Ф.И.	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	А.О.	18	Низкий	16	Низкий
2	Б.А.	17	Низкий	17	Низкий
3	И.О.	17	Низкий	13	Средний
4	К.А.	16	Низкий	18	Низкий
5	К.Н.	18	Низкий	13	Средний
6	М.К.	18	Низкий	17	Низкий
7	М.Т.	18	Низкий	15	Низкий
8	Н.О.	17	Низкий	16	Низкий
9	О.Д.	18	Низкий	13	Средний
10	О.Л.	18	Низкий	16	Низкий
11	П.А.	17	Низкий	15	Низкий
12	П.Ю.	17	Низкий	13	Средний
13	Р.Ф.	17	Низкий	18	Низкий
14	Т.В.	18	Низкий	16	Низкий
15	Т.Н.	18	Низкий	15	Низкий

Итого (до проведения программы): Низкий 100% (15) испыт.

Итого (после проведения программы): Низкий 73,4% (11) испыт., Средний 26,6% (4) испыт.

Таблица 7

Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей методики эмоциональной устойчивости Фактор «С» 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла до и после проведения программы формирования. За нетипичный сдвиг было принято уменьшения значения.

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы	Показатели «после» проведения программы	Разность (после – до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А.О.	6	10	4	4	7
2	Б.А.	8	10	2	2	2,5
3	И.О.	8	10	2	2	2,5
4	К.А.	6	10	4	4	7
5	К.Н.	8	8	0	0	-
6	М.К.	6	10	4	4	7
7	М.Т.	8	8	0	0	-
8	Н.О.	8	8	0	0	-
9	О.Д.	10	8	-2	2	2,5
10	О.Л.	8	10	2	2	2,5
11	П.А.	8	8	0	0	-
12	П.Ю.	8	8	0	0	-
13	Р.Ф.	8	12	2	2	2,5
14	Т.В.	10	14	4	4	7
15	Т.Н.	8	8	0	0	-
Сумма рангов нетипичных сдвигов						2,5

$n = 15$

Тэмп = 2,5

Критические значения Тэмп

Т крит	
0,01	0,05
19	30

Тэмп находится в зоне значимости.

Таблица 8

Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей методики эмоциональной устойчивости Г.Ю. Айзенка по шкале нейротизма до и после проведения программы формирования. За нетипичный сдвиг было принято увеличение значения.

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы	Показатели «после» проведения программы	Разность (после – до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А.О.	18	16	-2	2	6
2	Б.А.	17	17	0	0	-
3	И.О.	17	13	-4	4	11,5
4	К.А.	16	18	2	2	6
5	К.Н.	18	13	-5	5	13,5
6	М.К.	18	17	-1	1	2
7	М.Т.	18	15	-3	3	9,5
8	Н.О.	17	16	-1	1	2
9	О.Д.	18	13	-5	5	13,5
10	О.Л.	18	16	-2	2	6
11	П.А.	17	15	-2	2	6
12	П.Ю.	17	13	-4	4	11,5
13	Р.Ф.	17	18	1	1	2
14	Т.В.	18	16	-2	2	6
15	Т.Н.	18	15	-3	3	9,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов						8

$n = 15$

Тэмп = 8

Критические значения Тэмп

Т крит	
0,01	0,05
19	30

Тэмп находится в зоне значимости.

