

Серия: инновационные психолого-педагогические технологии

В. Долгова

В. Дмитриева

**Формирование эмоциональной
устойчивости личности
в условиях транспропаганды**

Москва - 2023 год

УДК 159.9:316.48

ББК 88:60.524.224.022

Д64

Исследование проведено в рамках научного проекта комплексного плана научно-исследовательской, проектной и организационной деятельности Научно-исследовательского центра Российской академии образования в Южно-Уральском государственном гуманитарно-педагогическом университете на 2021-2023 годы «Психология и технология управления инновационными образовательными процессами в меняющемся мире», издано при финансовой поддержке Минпросвещения РФ в рамках выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) Министерства просвещения РФ от 04.08.2023 г. № 073-03-2023-028/3 на тему «Программы психологической службы педагогического вуза по формированию готовности субъектов воспитательного процесса противостоять информационному террору»

Долгова В., Дмитриева В. Формирование эмоциональной устойчивости личности в условиях транспропаганды / Монография. — М. Издательство Перо, 2023. — 240 с.

ISBN 978-5-00218-915-1

Рецензенты:

Заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор О.Ф. Калев, г. Челябинск

Доктор педагогических наук, профессор А.С. Бароненко, директор школы №1 г. Копейска

В монографии обоснованы теоретические предпосылки исследования процессов формирования эмоциональной устойчивости личности в условиях транспропаганды. Представлены организационные аспекты исследования: этапы, методы и методики; характеристика выборки и анализ результатов, полученных в ходе констатирующего и формирующего экспериментов. Раскрыто содержание психолого-педагогических программ, выполнен анализ их эффективности, составлены рекомендации. Монография адресована всем субъектам психолого-педагогической деятельности.

ISBN 978-5-00218-915-1

© Долгова В.И., Дмитриева В.С., 2023

© Издательство Перо, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРАНСПРОПАГАНДЫ	
1.1. Феномен эмоциональной устойчивости	10
1.2. Особенности эмоциональной устойчивости личности	21
1.3. Признаки транспропаганды и их влияние на эмоциональную устойчивость подростков	33
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ТРАНСПРОПАГАНДЫ	
2.1. Этапы, методы, методики исследования	57
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента и анализ результатов констатирующего эксперимента	64
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ТРАНСПРОПАГАНДЫ	

3.1. Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды	77
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимент	95
3.3. Внедрение результатов исследования в практику	102
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	111
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики	135
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования эмоциональной устойчивости подростков	147
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды	172
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды	207
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов проведенного исследования	225

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

Традиционные ценности - это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

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

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

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

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

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

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

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

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

Объект: эмоциональная устойчивость подростков.

Предмет: формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.

Гипотеза: сформированность эмоциональной устойчивости подростков возможно уменьшит влияние транспропаганды, если реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков.

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

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

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

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях;
2. Проанализировать особенности эмоциональной устойчивости подростков;
3. Проанализировать признаки транспропаганды и их влияние на эмоциональную устойчивость подростков;
4. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды;
5. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования;
6. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать результаты исследования.
7. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.

8. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

9. Составить технологическую карту внедрения.

Теоретико-методологические основы исследования.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: эксперимент, тестирование по методикам:
 - 1) Методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;
 - 2) Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А.А. Реана;
 - 3) «Опросник уровня субъективного контроля» (УСК) (адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндома);
 - 4) Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
 - 5) Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша;

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

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

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

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ТРАНС-ПРОПАГАНДЫ

1.1 Феномен «эмоциональная устойчивость» в психолого-педагогических исследованиях

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

Механизмы формирования эмоциональной устойчивости в онтогенезе, методы диагностики, факторы окружающей среды влияющие на это свойство личности были изучены в работах А.Г. Асмолова, Л.П. Баданиной, В.И. Долговой, М.И. Дьяченко, Л.В. Куликова, Е.П. Крупника, В.И. Лупандина, А.В. Мирошина, В.А.Понамаренко, В.Э. Чудновского.

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

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

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

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

Термин *stability* в переводе с английского языка означает: 1) устойчивость, стабильность, состояние равновесия; 2) постоянство, твердость. Термин *mental stability* — «психическая стабильность» (устойчивость) [46].

В «Большом толковом психологическом словаре» А. Ребера «устойчивый» трактуется как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно. Его антоним понятие «неустойчивый», в психологии значит: 1) «неустойчивый» — это индивид, демонстрирующий беспорядочные и непредсказуемые модели поведения и настроения; 2) «неустойчивый» — это индивид, предрасположенный демонстрировать невротические, психотические и даже опасные для себя и других модели поведения. Термин используется как неформальный психиатрический диагноз [44].

В теории личности «стабильный» в Большом психологическом словаре трактуется как черта личности, характеризующаяся отсутствием чрезмерных эмоциональных изменений. В данном словаре используется уточняющее слово «эмоциональная стабильность» [44].

Понятие «эмоциональная устойчивость» связано с изучением поведения человека, действующего в экстремальных условиях: в авиационной психологии (В.Л. Марищук, В.А. Пономаренко, Г.М. Хилова), инженерной психологии (К.М. Гуревич, П.Б. Зильберман, Е.А. Милерян), психологии спорта (Л.М. Аболин, О.В. Дашкевич, Е.П. Ильин, А.Я. Чебыкин, О.А. Черникова) [6].

Так Л.М. Аболин эмоциональную устойчивость трактует как устойчивость эмоций, а не как функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. При этом под устойчивостью эмоций он понимает и

эмоциональную стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний, и отсутствие склонности к частой смене эмоций [4].

Существует определение О.А. Черниковой, где «эмоциональная устойчивость» выступает как устойчивость определенного эмоционального состояния [53].

Р. Мильруд трактует эмоциональную устойчивость в виде способности индивида к преодолению возбужденного эмоционального состояния при выполнении какой-либо деятельности [14].

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко полагают, что эмоциональная устойчивость является интегративным психическим состоянием, связанная с волевой и психической устойчивостью человека, при котором совершается адекватное поведение в экстремальной ситуации [19].

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

Так эмоции, по мнению Аристотеля, выполняя роль побудительной функции, составляют мотивационную основу и тем самым являются связующим компонентом в процессе познания сложных объектов [23].

Далее продолжая эту мысль, Р. Декарт указывал на ориентировочную функцию эмоций, полагая, что они играют роль в формировании памяти [23].

О единстве различных психических явлений с эмоциями утверждал Б. Спиноза в трактатах об аффектах. В своих учениях он акцентировал, что эмоции являются как регулирующее действие на человека, а также как и дезорганизирующее воздействие на его деятельность [23].

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

Эмоциональной устойчивостью как проблемой в советской психологической науке первой заинтересовалась Л.И. Божович в своих

работах в 1966 году, где развитие психологической устойчивости объяснялась как отражение процесса становления социальных по своему происхождению и нравственных по содержанию мотивов поведения [6].

Анализ психологических особенностей деятельности выявил, что одним из ключевых факторов регуляции деятельности является эмоциональная устойчивость. Эмоции, как психический процесс, являются главным регулятором деятельности человека. Источником эмоций выступают биологические влечения, внешние и внутренние раздражители, становясь ценностями для субъекта деятельности при соединении с объектами и явлениями внешней среды [2].

Рассмотрение многообразных понятий эмоциональной устойчивости, психологическое понимание ее сущности как психического явления заключается в ответе на вопрос: каким образом свои эмоции и эмоции других людей передаются субъекту взаимодействия в его личных переживаниях, чем они восприняты и как осознаны.

Ч.Дарвин в своем труде «Выражение эмоций у человека и животных» (1872) трактовал, что в выражении эмоций у человека и животных много общего. По его мнению эмоции появились как жизненно важные приспособительные механизмы и служили для адаптации организма к различным условиям и ситуациям в жизнедеятельности [14].

Опираясь на учение Ч. Дарвина об эмоциях, У. Мак-Дугалл в книге «Психология: изучение поведения», отразил свою теорию инстинктов, эмоций и воли, которую он назвал гормональной психологией (от греч. «горме» - «стремление», «желание»). Он считал, что основные инстинкты напрямую связаны с соответствующими эмоциями, так как внутренним выражением инстинктов являются эмоции. Поэтому У. Мак-Дугалл рассматривал в своей теории эмоцию, как аффективный аспект инстинктивного процесса, рудимент [18].

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

Стойкость — это способность противостоять жизненным невзгодам, сохранять веру в ситуациях фрустрации, способность к эффективной психической саморегуляции, приверженность избранным идеалам и целям и способность сохранять стабильный (высокий) уровень настроения и активности. Так как устойчивость предполагает совокупность адаптационных процессов, интегрированность и согласованность основных функций личности, то стабильность их выполнения достигается не за счет ее статичности, а скорее за счет ее достаточной гибкости [31].

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

Сопротивляемость — это способность отстаивать личные границы, сопротивление тому, кто или что ограничивает свободу поведения, а также свободу выбора личности. Важнейшей стороной сопротивляемости является личностная самодостаточность в аспекте свободы от зависимости. Здесь

следует отметить непрерывное межличностное взаимодействие, включенность во всевозможные социальные связи, открытое воздействие и сопротивляемость индивида, как противовес этому усиленному взаимодействию. То есть, для психологической устойчивости важна способность противостоять внешним воздействиям, следуя своим намерениям и целям [31].

Основополагающей психологической устойчивости является взаимодополняющее единство постоянства и изменчивости личности.

На основе постоянства складывается жизненный путь, без которого нельзя достигнуть поставленных жизненных целей, оно поднимает самооценку, способствует признанию своей индивидуальности.

Изменчивость тесно соединена с развитием человека, так как развитие возможно только с изменением личности, при воздействии внешних и внутренних факторов.

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

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

Автор трактует социальную адаптацию человека основными стратегиями: приспособление к ситуации и преобразование обстоятельств.

При стратегии поведения преобразование обстоятельств индивид, реализуя социальную активность демонстрирует себя эмоционально устойчивая личность.

В.Э Чудновский выделил четыре уровня устойчивости личности [5].

Первый уровень – ситуационная неустойчивость. На этом уровне характерно преобладание примитивных потребностей, вызванными

ситуационными факторами. Преобладает низкий уровень нравственной саморегуляции.

Второй уровень – неустойчивость. Обусловлен отсутствием содержательного фактора отдаленной ориентации. Уровень характеризуется преобладанием узколичностных потребностей, но уже удовлетворение их напрямую связано с удаленной целью.

Третий уровень – устойчивость личности. Характерны неоднозначные по содержанию виды отдаленной ориентации, которые позволяют человеку продвинуться вперед от узколичностных потребностей.

Четвертый уровень – высший уровень устойчивости личности, опосредованный коллективной направленностью. Уровень характеризуется потребностью в достижении коллективной цели, характер отдаленной ориентации выводит человека за границы узколичностных потребностей и освобождение его от ситуации [5].

Следуя теории К. Левина в «Структурно-динамической концепции» изучению устойчивости личности отводится одной из главных ролей. Автор теории утверждает, что потребность – это двигатель поведения индивида, своего рода некоторое динамическое состояние, которое возникает у человека во время какого-либо действия. Потребности проявляющиеся в намерениях в проблемной ситуации адаптируют индивида в окружающей среде, формируя при этом эмоциональную устойчивость [18].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В рамках компетентного подхода эмоциональная устойчивость интегративна и многомерна, состоит из совокупности знаний, умений и отношений, необходимых для применения их в различных ситуациях; многофункциональна – позволяет конструктивно решать проблемы в повседневной (бытовой) и социальной сферах жизни.

Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция представляет собой интегративное свойство личности, включающее в себя совокупность знаний, умений и отношений, высокий уровень сформированности которых обеспечивает эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке, то есть в условиях социальной среды.

При этом, ключевые компетенции должны содержать основополагающие потенциалы, которыми должна обладать личность [34]:

а) гносеологический (познавательный) потенциал определяется объемом информации, которой владеет личность;

б) аксиологический (ценностный) потенциал личности определяется присвоенной во время взаимодействия системы ценностных идеалов, целей, убеждений и устремлений в нравственной, эстетической сферах;

в) творческий потенциал личности характеризуется совокупностью умений, навыков и способностей, их реализации в деятельности, общении;

г) морально-нравственный потенциал личности определяется нравственно-этическими эталонами, стремлениями и ценностями, присвоенные через интеллектуальные, эмоционально-волевые механизмы;

д) коммуникативный потенциал личности раскрывается в степени общительности, прочности контактов, выполняемых социальных ролей.

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

На основе своих эмперических исследований А.В. Хуторской подчеркнул следующие ключевые компетенции личности при формировании эмоциональной устойчивости [59]:

1. Ценностно-смысловая компетенция характеризуется способностью ориентироваться в окружающем мире, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

2. Общекультурная компетенция включает осведомленность о духовно-нравственных основах жизнедеятельности человека, особенностях его национальной и общечеловеческой культуры, основах общественных, социальных и семейных традиций, способах организации бытовой и культурно-досуговой сферах жизни.

3. Учебно-познавательная компетенция включает в себя знания, умения и навыки из окружающего мира в сфере самостоятельной познавательной деятельности: способы организации целеполагания, моделирования, планирования, анализа, оценки результата и рефлексии.

4. Информационная компетенция способствует поиску, анализу, отбору, преобразованию, сохранению и передачи информации в образовательных областях и окружающем мире. Компетенция дает возможность научиться отличать факты от домыслов поступающей информации через СМИ, Интернет-сайты, телевидение.

5. Компетенция личностного самосовершенствования включает знание правил личной гигиены и безопасной жизнедеятельности, половую грамотность, наличие внутренней экологической культуры и умений заботиться о своем здоровье. Компетенция ориентирована на усвоение способов физического, нравственно-духовного и интеллектуального саморазвития, формирование эмоциональной устойчивости.

В данном исследовании эмоциональную устойчивость будем трактовать как интегративное качество личности, которое представлено из следующих структурных компонентов: когнитивного, эмоционального, волевого и мотивационного. Эмоциональная устойчивость, как качество личности, в свою очередь обеспечивает готовность к распознаванию своих и эмоций других людей, а также управлению своим эмоциональным состоянием и других субъектов во взаимодействующем процессе. Эмоциональная устойчивость является важнейшей составляющей личности подростков и способствует у них эффективному развитию и других компонентов – мотивационного, коммуникативного, деятельностного, оценочного [37].

Итак, эмоциональная устойчивость — это многомерное психологическое образование, обусловленное рядом внешних и внутренних факторов, обеспечивающих эффективность адаптации личности, обладающую ключевыми компетенциями в разных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза.

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

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

Подводя итоги вышесказанного, можно выделить главные аспекты психологической устойчивости личности: способность к полноценной самореализации, личностному росту с конструктивным решением внутриличностных конфликтов (ценностных, ролевых); стабильность эмоционального тона и положительного настроения; способность к эмоционально-волевой регуляции; способность адекватно оценивать различные ситуации.

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости подростков

Подростковый возраст по мнению Эриксона является самым важным и наиболее трудным периодом человеческой жизни. Присутствие психологической напряженности у подростков в данный период зависит не только от физиологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в котором человек живет, от внутренней противоречивости общественной идеологии.

Под идеологией в данном случае следует понимать бессознательную тенденцию, свойственную подростку, подгонять в определенное время факты к идеям и идеи к фактам, чтобы создать свою картину мира.

В связи с этим проблема эмоциональной устойчивости подростков рассматривается с такими более общими проблемами, как сознание и самосознание личности, а именно осознание подростка своего «Я», восприятие и понимание ими окружающего мира, как окружающей среды.

Эмоциональная устойчивость подростков — интегративное качество личности, состоящее из мотивационного, эмоционального, волевого, поведенческого и когнитивного структурных компонентов. Эмоциональная устойчивость как интегративное качество личности, в свою очередь обеспечивает готовность к распознаванию своих и чужих эмоций, а также управлению эмоциональным состоянием во время взаимодействия с другими людьми.

Рассмотрим особенности эмоциональной устойчивости подростков, влияющие на их поведение и мировоззрение.

Эмоциональная устойчивость — характеризуется взаимодействием компонентов психологической деятельности подростков, которое обеспечивает эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке.

Проанализируем особенности эмоциональной устойчивости подростков по компонентам:

- 1) мотивационный компонент у подростков предполагает мотивацию к формированию эмоциональной устойчивости подростков;
- 2) волевой компонент у подростка состоит из ценностного отношения к развитию волевых качеств;
- 3) когнитивный компонент у подростков подразумевается наличием психолого-педагогического знания о содержании, факторах и критериях развития эмоциональной устойчивости;
- 4) эмоциональный компонент у подростков включает в себя распознавание своих и чужих эмоций, а также наличие методов управления своим эмоциональным состоянием во время взаимодействия.

Высокий уровень сформированности эмоциональной устойчивости подростков предполагает умение управлять своим эмоциональным состоянием при влиянии внешних психоэмоциональных воздействий, регулировать собственные эмоциональные реакции и поведение, использовать рациональные установки при анализе своей жизненной перспективы,

эффективно взаимодействовать с субъектами образования, все это реализуется с опорой на личностный потенциал подростка.

Подростковый возраст – долгий переходной период, в котором происходит ряд физических изменений, связанных с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Психологические особенности подросткового возраста у психологов называются «подростковыми комплексами». Причины этому являются повышенная чувствительность к оценке посторонних, предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим, противоречивость поведения — застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью, эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения, борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Подростковый возраст очерчивает период жизни с 13 до 18 лет (плюс - минус два года). Развитие подросткового возраста условно можно разделить на три периода: младший, средний и старший. Все психологические изменения обусловлены физиологическими особенностями подросткового возраста и морфологическими процессами в организме. Все перестройки организма напрямую влияют на изменения реакций подростка на различные факторы внешней среды и находят свое отражение в формировании личности.

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

Отдельные эмоциональные проявления появляются у младших подростков в 10-12 лет: эмоциональная необузданность и агрессивное поведение, так как старшие подростки им еще ясны, а общение с более младшими детьми им не интересно. Эмоциональное проникновение к личному самолюбию и высоким идеалам им еще недоступно, а с другой стороны у них

уже отсутствует детское подчинение авторитету. Это начальная фаза подросткового периода психической пубертатности.

За начальной фазой следуют две фазы: негативная (пубертатная стадия) и позитивная (юность). Граница между ними проходит в 17 лет. Переход из негативной в позитивную фазу проявляется в изменении основной установки подростка по отношению к его окружающему миру.

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

Основные черты негативной фазы (средний подростковый возраст): это повышенная эмоциональность, чувствительность, раздражительность, беспокойное и легковозбудимое состояние, а также физическое и душевное недомогание, которое проявляется в драчливости и капризах. У подростков отмечается крайняя не удовлетворенность собой, которая переносится на окружающее взаимодействие.

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

Непослушание, занятие социально нежелательной деятельностью (отклоняющееся поведение) в этот период ярко выражена. Подросток в это время чувствует себя одиноким, чужим, непонятым в окружающей его среде. Во время негативной фазы у мальчиков возникает «тоска по другу» (потребность поделиться, посоветоваться, найти поддержку), но она еще пассивна. К тому же присоединяются разочарования и такие способы поведения, как «пассивная меланхолия» и «агрессивная защита личности».

В связи с этими проявлениями личности подростка отмечается общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или агрессивное отношение к ним, асоциальные поступки (делинквентное и девиантное поведение). Все это отмечается в начале негативной фазы, общая продолжительность которой составляет: у девочек от 11 до 13 лет, у мальчиков - от 14 до 16 лет.

Если рассмотреть анатомо-физиологические особенности подросткового возраста данного периода, то можно отметить значительные изменения в эндокринной системе. Это приводит не только к быстрому, непропорциональному росту массы и длины тела, но и влиянию эмоциональных реакций подростка на разные факторы внешней среды. Сложные процессы функциональных изменений возникают в центральной нервной системе и внутренних структурах головного мозга. Это является причиной повышенной возбудимости нервных центров коры головного мозга и ослабление процессов внутреннего торможения. Большие перемены происходят в органах дыхания и сердечно-сосудистой системе. Все это может отразиться на функциональных расстройствах: повышенную утомляемость, эмоциональную нестабильность и неуравновешенность.

Окончание негативной фазы характеризуется завершением телесного созревания. В конце негативной фазы наступает так называемая стадия мечтательности, которая находится во временном промежутке от 13 до 16 лет. И здесь начинается третья фаза — позитивная.

Позитивная фаза (старший подростковый возраст) от 16 до 18 лет развивается постепенно, с восприятия подростком новых источников радости. Например, к этим источникам можно отнести эмоциональное переживание природы — как сознательное переживание прекрасного.

При благоприятных условиях окружающей среды источниками радости может быть искусство и наука, а также развитие эмоциональной устойчивости

в это время считается своевременным. К этим источникам можно отнести и любовь, теперь уже сознательно направленную на дополняющее «Ты».

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

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

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

Переживаемые ценности обуславливают тип человеческой личности (шесть типов по Э. Штерну):

-теоретический тип личности — все стремления направлены на объективное познание действительности;

-эстетический тип личности — не принимает объективное познание, стремится постигнуть единичный случай и познать со всеми его индивидуальными особенностями»;

-экономический тип — управляет жизнью через идею пользы, стремление достигнуть наибольшего результата с наименьшими затратами;

-социальный тип — смысл жизни в служении другим, основу составляют любовь и общение;

-политический тип — стремится к власти, господству и влиянию;

-религиозный тип — соотносит любое явление с общим смыслом жизни и мира.

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

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

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

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

Показателем психологического здоровья личности относят феномен «психологической устойчивости», который обеспечивается феноменом «равновесия», т. е. гармонией взаимодействия различных сфер личности (ценностно-смысловой, когнитивной, рефлексивной, оценочной, аффективной), обеспечивающих целостность личности [5].

К компонентам психологического здоровья можно отнести [14]:

1. Ценностный компонент, предполагающий осознание человеком своей ценности и уникальности. Способность принять себя и окружающих такими, какие они есть.

2. Инструментальный. Это способность человека рефлексировать, концентрироваться на собственных мыслях, оценивая свои действия и поступки, анализируя собственную деятельность.

3. Потребностно-мотивационный. Это стремление человека к саморазвитию и личностному развитию, а также готовность брать на себя ответственность за собственную жизнь.

4. Развивающий. Человек постоянно работает над собой, развивает свои психические и умственные процессы, социальные навыки, поддерживает свое психологическое и физическое здоровье.

5. Социально-культурный. Это возможность индивида развиваться и действовать в сложившейся культурной и социальной ситуации, умение налаживать контакт с людьми и взаимодействовать.

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

При рассмотрении социально-психологических особенностей подросткового возраста главное место занимает психологический аспект.

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

В подростковом возрасте на первый план выходит потребность в дружбе, ориентация на идеалы коллектива и микро-групп. При общении с ровесниками моделируются своеобразные социальные взаимоотношения. Дополняются навыки оценки причинно-следственных связей своего и чужого поведения, приобретаются новые морально-этические ценности.

Подростковый возраст является сензитивным для эмоционального развития ребенка. Эмоциональная устойчивость определяет формирование

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

Развитие эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте определено потребностью в эмоциональном благополучии, которое состоит из развития способности к эмпатии, умения разграничивать собственные эмоции и эмоции других людей, самоконтроля и самомотивации [24].

В подростковом возрасте в ситуации взаимодействия с людьми подросток раскрывает в себе внутренние ресурсы эмоциональной регуляции. Это происходит из-за развития самопонимания, приумножения у себя коммуникативного опыта и обусловлено внутренними мотивами. Поэтому важно сформировать эмоциональную устойчивость подростков, как качество личности и показатель психологической зрелости [24].

Кроме индивидуальных особенностей развития эмоциональной регуляции у подростков проявляется эмоциональная саморегуляция в общении.

В межличностном общении подростков присутствуют различного плана эмоции. Во время неблагоприятных условий в общении одной из главных сторон проявления эмоциональной устойчивости является способность противостоять фрустрирующим ситуациям, в том числе и в условиях транс-пропаганды. Из-за фрустрации у подростков повышается уровень

тревожности, агрессивности, фиксируется неуверенность в себе, избегание неудач [24].

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

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

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

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

Сформированная эмоциональная устойчивость позволит подросткам:

1. овладеть знаниями об эмоциональной устойчивости и умениями в их применении;
2. уметь преодолевать трудные жизненные ситуации с сохранением благоприятного эмоционального тона, равновесного физического и интеллектуального состояния;
3. овладеть перцептивными умениями и методами саморегуляции, навыками рефлексивной деятельности;
4. уметь преодолевать фрустрационные воздействия, владеть навыками способности к выдержке и самообладанию;
5. овладеть коммуникативными навыками для правильной организации общения;
6. овладеть основами толерантного взаимодействия;

7. уметь устанавливать контакт в межличностном общении;
8. уметь устанавливать эмоциональный контакт и создавать благоприятный климат при общении;
9. уметь контролировать свое ярко выраженное эмоциональное поведение и распознавать эмоциональное состояние в межличностном общении, по их невербальным характеристикам;
10. уметь анализировать ситуацию межличностного взаимодействия;
11. владеть вербальной и невербальной техникой выражения своего эмоционального состояния;
12. владеть навыками мобилизации своих возможностей в конфликтных, агрессивных ситуациях;
13. уметь разрешать конфликтные ситуации с использованием конструктивных приемов;
14. уметь препятствовать стрессовой перегрузке, овладевать стрессовой ситуацией и действовать рационально и конструктивно [42].

Сформированность эмоциональной устойчивости подростков предполагает умение анализировать влияние внешних психоэмоциональных воздействий на внутреннее эмоциональное состояние, регулировать собственные эмоциональные реакции и поведение, использовать рациональные установки при анализе своей жизненной перспективы, эффективно взаимодействовать.

Итак, подростковый возраст является сензитивным для эмоционального развития. Эмоциональная устойчивость определяет формирование личностных качеств подростка. Большое влияние на эмоциональную устойчивость в подростковом возрасте оказывают модели поведения, методы воспитания родителей, внутрисемейные отношения между супругами, родителями и детьми, установки личности относительно распределения семейных ролей между мужчинами и женщинами. Высокий уровень эмоциональной устойчивости в свою очередь благоприятствует

формированию уверенности в себе, развитию настойчивости, умению управлять своими эмоциями, возможности оценить ситуацию с различных сторон и увидеть эффективные варианты ее решения.

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

1.3 Признаки транспропаганды и их влияние на эмоциональную устойчивость подростков

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

Людам свойственно все классифицировать, это дает им возможность выделить классы и группы предметов и явлений и помогает пониманию окружающего мира. Стереотипы - это следствие апробирования классификации без углубленного понимания того, что любое сложное явление не состоит в четко определенных рамках. Социальные роли произошли на основе биологического разделения полов и связанного с ним разделения труда. На протяжении многих лет социальные роли формировались благодаря социально-экономическим факторам. Например, у одного народа гончарство считается мужским видом деятельности и женщины к нему не способны, а у других — это женское занятие и мужчины не должны им заниматься.

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

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

Подросток формирует свою систему образов в зависимости от того, что ему предлагает окружающая среда. Система образов в свою очередь лежит в основе регуляции поведения и в конечном счете в жизни подростка в целом.

У каждого подростка есть свой определенный образ мира и идеальный образ значимого для него человека. Подросток действует и чувствует себя не в соответствии с действительными фактами, а в соответствии со своими представлениями об этих фактах. Специфика картины мира подростка определяет познание, эмоциональное отношение и готовность активного действия в нем [18].

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

Еще С. Л. Рубинштейн указывал, что всякий познавательный акт мира человеком вносит в его поведение новые детерминанты (Рубинштейн, 1957). Внешние воздействия дают определенный внутренний эффект лишь тогда, когда они преломляются через психическое состояние субъекта, а именно эмоциональное состояние.

Необходимо при этом различать внешние обстоятельства — среду и условия жизни, деятельности индивида.

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

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

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

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

Под понятием «гендер» подразумевается социально-биологическая характеристика, с помощью которой люди определяют понятия «мужчина» и «женщина». Гендерные различия, в свою очередь, вызваны врожденными психологическими характеристиками, соответствующими полу, а также определяются влиянием социализации. Поэтому стиль общения и поведение тесно связаны с необходимостью поддерживать принятый культурой

нормативный канон маскулинности (мужественности) или фемининности (женственности).

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

Сегодня изучение психологии мужчин и женщин является предметом постоянного внимания философов, педагогов, психологов, социологов и других специалистов. Так, гендерная психология исследует то, чем отличаются и в чем схожи мужчины и женщины, то, как представители обоего пола говорят, как ведут себя, как относятся друг к другу.

В нашем исследовании о формировании эмоциональной устойчивости подростков в условиях транс-пропаганды исходим из теории о свойствах и качествах личности.

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

Эмоциональная устойчивость – это интегральное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, когнитивных и мотивационных компонентов психологической деятельности подростка, которое обеспечивает ему эффективное социально-ролевое поведение в условиях транс-пропаганды.

Если обратиться к теоретической концепции андрогинии С. Бем, то андрогиния — это сочетание традиционно женских и мужских черт, являющееся значимой психологической характеристикой человека, определяющей его способность варьировать поведение в зависимости от ситуации. Она помогает формированию эмоциональной устойчивости к стрессам, способствует достижению успехов в различных сферах жизнедеятельности.

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

Одним из важных составляющих в становлении личности подростков является их представление о гендерных стереотипах. Роль гендерных стереотипов в ситуации межгруппового и межличностного восприятия и взаимодействия очень велика. Важно иметь в виду позитивные и негативные аспекты стереотипов. Гендерные стереотипы, как и любые другие социальные стереотипы, играют существенную роль в оценке подростком окружающего мира, позволяя быстро, просто и достаточно надежно категоризировать, упрощать его социальное окружение. Однако, возникая в условиях транс-пропаганды и искаженной информации о воспринимаемом объекте, стереотип часто оказывается ложным и выполняет консервативную роль, формируя ошибочное знание подростков и деформируя процесс межличностного взаимодействия.

Главным внешним фактором формирования личности подростка является его семья, как первая модель общественных отношений. Именно семейные установки, особенности гендерных отношений, внутрисемейных отношений между супругами, родителями и детьми являются одними из наиболее значимыми факторами формирования личности подростка.

Наиболее значимой функцией семьи является воспитание и первичная социализация. Именно семейное воспитание должно создавать благоприятные условия не только для удовлетворения потребностей, но и в полноценном развитии и саморазвитии личности ребенка.

Эмоциональный компонент взаимоотношений в семье, создаваемый под воздействием семейных установок, советов и указаний в большей степени не всегда осознаются взрослыми, однако являются значимыми в развитии личности подростка — его запечатление модели поведения в семье и эмоциональное отношение. Воспитание в семье — детско-родительские отношения, семейные установки, гендерные отношения, распределение ролей в семье, все это оказывает формирующее влияние на эмоциональную устойчивость подростка.

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

Зачастую отцы в детско-родительских отношениях, чтобы быть «хорошими» отцами, пытаются вымуштровать своих сыновей в соответствии с общепринятыми в данной культуре и обществе представлениями о том, какими должны быть «настоящие» мужчины. В этом смысле отцы стремятся дать сыну-подростку разноплановое образование, возможность развить разные способности, что может приводить к излишнему эмоциональному напряжению у ребенка. На фоне этого у подростка появляется зависимость от мнения окружающих, боязнь и беспомощность и эмоциональная неустойчивость. Подросток чувствует себя в состоянии тревожности, с низкой самооценкой и в ожидании недовольства, скептического отношения к любым достижениям со стороны отца. В последствии подросток склонен ожидать наказание в виде

родительского отвержения, что неизбежно снижает его эмоциональную устойчивость.

В случае отцовского отношения к дочери как сверхтребовательности, ориентированной на эталон «идеального ребенка» приводит подростка к слишком жесткой зависимости от чужого мнения и эмоционально-холодным, отвергающим отношениям. Происходит нарушение взаимоотношений между отцом и дочерью-подростком, в следствии чего повышается уровень напряженности, нестабильности и эмоциональной неуравновешенности подростка.

Непоследовательность в воспитании подростки воспринимают в виде непредсказуемости, невозможности предвидеть реакцию на ту или иную ситуацию, событие.

Директивность в отношениях с подростком проявляется в форме тенденции к родительскому лидерству, завоевания авторитета, основанного на доминантном стиле общения. Директивный стиль воспитания указывает подростку на его место в обществе, в частности в семье. Отец направляет растущую девушку на путь истинный и заставляет ее подчиняться нормам, правилам поведения, принятым в данном обществе и культуре, соответствующей заповеди морали. Отмечается жесткий контроль, основанный на амбициях родителей, при этом не учитывается выражения собственного мнения подростка. Такое воспитание приводит либо к беспомощному подчинению власти родителей, либо к эмоциональной дистанции.

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

Автономность матерей в семейных отношениях исключает любую зависимость подростка, его эмоционального состояния, удовлетворения

потребностей ребенка. В этом случае не приемлемы забота и опека по отношению к дочерям, они практически никогда не поощряются матерями, редко делаются замечания, игнорируется воспитание. Такое отношение в семье подростки воспринимают как отчужденность и эмоциональное отвержение.

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

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

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

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

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

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

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

В нашем исследовании к факторам влияющим на уровень эмоциональной устойчивости, относятся: система отношений человека, ролевые установки, особенности воспитания в семье и личностные особенности человека. Развитие подростков в условиях транс-пропаганды относится к разряду стрессогенных и требует от них значительных ресурсов в виде самообладания и саморегуляции.

Подросток со сниженной эмоциональной устойчивостью в условиях транс-пропаганды, преодолевает ее негативные последствия с ущербом для личностного развития, межличностных отношений, психического и соматического здоровья. Поэтому эмоциональная устойчивость подростков является важным аспектом психологического здоровья, где инструментом выступает межличностное взаимодействие.

Таким образом, развитие эмоциональной сферы личности подростков является сложным процессом, который происходит под воздействием внутренних и внешних факторов. Факторами внутреннего воздействия является наследственность, факторами внешнего воздействия — условия социальной среды.

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

Полагаем, что сформированность эмоциональной устойчивости, являясь важным свойством личности подростков, сможет снизить влияние транспропаганды. Поэтому данную проблему считаем актуальной, а

недостаточная ее проработка в психолого-педагогических исследованиях требует дальнейшего теоретического и практического изучения.

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

Развитие общества в условиях транс-пропаганды нуждается в повышении социальной, физической и психологической защищенности человека. В этом контексте основной задачей является обеспечение психологически безопасной среды и формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях транс-пропаганды.

Поэтому существует необходимость в специальной организации психолого-педагогического процесса по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях транс-пропаганды.

В данном параграфе будет представлено описание модели по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях транс-пропаганды. Для этого проанализируем ряд источников, для понимания метода моделирования, его структуру, цели и элементы.

Метод моделирования – это исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов и явлений для объяснения этих явлений, а также для прогнозирования явлений интересующих исследователя [15].

Модель – искусственно созданное явление (предмет, процесс, ситуация), аналогичное естественному явлению, научное изучение которого затруднено или невозможно [15].

Термин «модель» применяется в разных сферах деятельности и имеет разнообразие смысловых значений. Под «моделью» понимается такой материальный или воображаемый объект, который в процессе исследования замещает объект-оригинал для изучения новых знаний об объекте [15].

На первом этапе выстраивания модели использован метод целеполагания «Дерево целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, где выдвинуты генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Метод назван «дерево целей» в связи с представленной схемой и расположенными в ней по уровням целями в виде перевернутого дерева. Концепция помогает увидеть человеку свои цели, планы на будущее [15].

Дерево целей соединяет цели в перспективе и задачи на каждом из уровней. Цель высшего порядка находится на вершине дерева, ниже находятся локальные цели и задачи, при помощи которых достигаются цели верхних уровней. После проектирования дерева целей, возможно восприятие прогноза и окончательного пункта назначения цели.

Проектирование «дерева целей» выстраивается методом дедукции — от общего к частному.

Алгоритм выстраивания «дерева целей»:

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) [15].

Существует четыре вида взаимосвязей между целями:

1. Взаимодополнение целей: первая цель достигается только в случае достижения второй и наоборот.
2. Индифферентность целей: первая цель достигается независимо от достижения второй.
3. Антогонизм целей: достигается либо первая, либо вторая цель.

4. Конкуренция целей: ограниченное количество ресурсов может быть направлено на достижение либо первой, либо второй цели [15].

Правила построения дерева целей:

- каждая сформулированная цель должна иметь средства и ресурсы для ее обеспечения;

- при декомпозиции целей должно соблюдаться условие полноты редукции, то есть количество подцелей каждой цели должно быть достаточным для ее достижения;

- декомпозиция каждой цели на подцели осуществляется по одному выбранному классификационному признаку;

- развитие отдельных ветвей дерева может заканчиваться на разных уровнях системы;

- вершины вышележащего уровня системы представляют собой цели для вершин нижележащих уровней;

- развитие дерева целей при решении проблемы продолжается до тех пор, пока все средства для достижения вышестоящей цели не будут получены [15].

Цель характеризуется:

- качественным описанием (на естественном языке);
- количественными показателями и их ожидаемыми значениями;
- временным критерием – отведённым на достижение цели [15].

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

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

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

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



Рисунок 1 — Дерево целей по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

Дерево целей выстроено из следующих последовательных компонентов:

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

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

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

1.2. Изучить особенности эмоциональной устойчивости подростков.

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

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

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

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и ее результаты констатирующего исследования.

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

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

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Составить технологическую карту внедрения.

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

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения [15].

Любая модель строится и исследуется при определенных допущениях, гипотезах. Модель - результат отображения одной структуры на другую. В качестве модели может рассматриваться и программно-проектная документация. А одна из главных задач использования модели - это оценка качества и результатов деятельности моделируемой системы.

Модели различают познавательные, прагматические и инструментальные.

Познавательная модель - форма организации и представления знаний, средство соединения новых и старых знаний. Познавательная модель, как правило, подгоняется под реальность и является теоретической моделью.

Прагматическая модель — средство организации практических действий, представления целей системы для ее управления. Реальность подгоняется под прагматическую модель. Это как правило прикладная модель, отражающая не существующие, но желаемые и, возможно, исполнимые отношения и связи.

Инструментальная модель - средство построения, исследования и/или использования прагматических и/или познавательных моделей [15].

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

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

В данной теории выдвигаются две сферы деятельности:

1. Эмпирическая — основана на результатах наблюдения и эксперимента, обоснованная на формальной логике.

2. Теоретическая — направлена на многогранное познание объективной реальности в ее значимых связях и отношениях, опирающееся на содержательной трактовке и категориях.

Исходя из этого, эмпирическое знание крайне необходимо, потому что теоретическое знание и категориальный анализ основывается в науке на эмпирических результатах исследования. Но теоретическое знание не переводится из эмпирического знания формально-логическим путем, а воспроизводится диалектическим методом при переработки эмпирических

результатов исследования в теоретическое знание. Это происходит за счет накопления необходимого количества эмпирических фактов, что и приводит к новому качеству знаний.

Эти две сферы соподчинены и отображены в цельной структуре научного познания. Их взаимосвязь представлена в следующем: эмпирическое знание устанавливает перед теоретическим актуальные задачи, а теоретическое — управляет и ориентирует эмпирическое.

Категории и законы материалистического диалектического подхода воспроизводятся путем отражения и познания объективной действительности. Теоретическое мышление согласно общей схеме процесса познания отображает объект познания методом от абстрактного к конкретному.

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

Модель формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды прогнозирует количественное и качественное изменение элементов эмоциональной устойчивости (знаний, умений и отношений) в зависимости от уровня сформированности эмоциональной устойчивости (интуитивного, логического и понятийного) и личностного потенциала субъекта взаимодействия.

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

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок: включает в себя постановку цели, подборку методов и методик констатирующего исследования и анализ литературы по

проблеме исследования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды. Разработана модель формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды. Охарактеризована выборка исследования.

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

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

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

Для математической обработки результатов применены методы описательной статистики (вычисление среднего, стандартного отклонения).

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

Программа включает в себя совокупность знаний, умений и отношений, высокий уровень сформированности которых обеспечит эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмоциогенной обстановке, уменьшая влияние условий транспропаганды. Программа характеризуется управляемостью. Управляемость раскрывается в заданиях за счет совокупности организационных форм, позволяющих решать поставленную проблему, а именно, формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды. Стимульный материал представлен в виде технологической карты.

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

Цель: формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.

Задачи:

1. Сформировать у подростков представления о важности эмоциональной устойчивости.

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

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

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

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

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

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

1. Метод беседы.

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

3. Имаготерапия (сказкотерапия).
4. Методы игротерапии (ролевые игры, ситуации, упражнения).
5. МАСПО (тренинги).
6. Психогимнастика и пантомимика.
7. Метод поведенческой коррекции — техника систематической десенсибилизации.
8. Релаксация (дыхательные упражнения, медитация).
4. Аналитический блок: включает в себя анализ и интерпретацию результатов формирующей работы, оценку эффективности программы, подведение итогов констатирующего и формирующего эксперимента, разработку рекомендаций для педагогов и родителей по развитию эмоциональной устойчивости подростков.

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

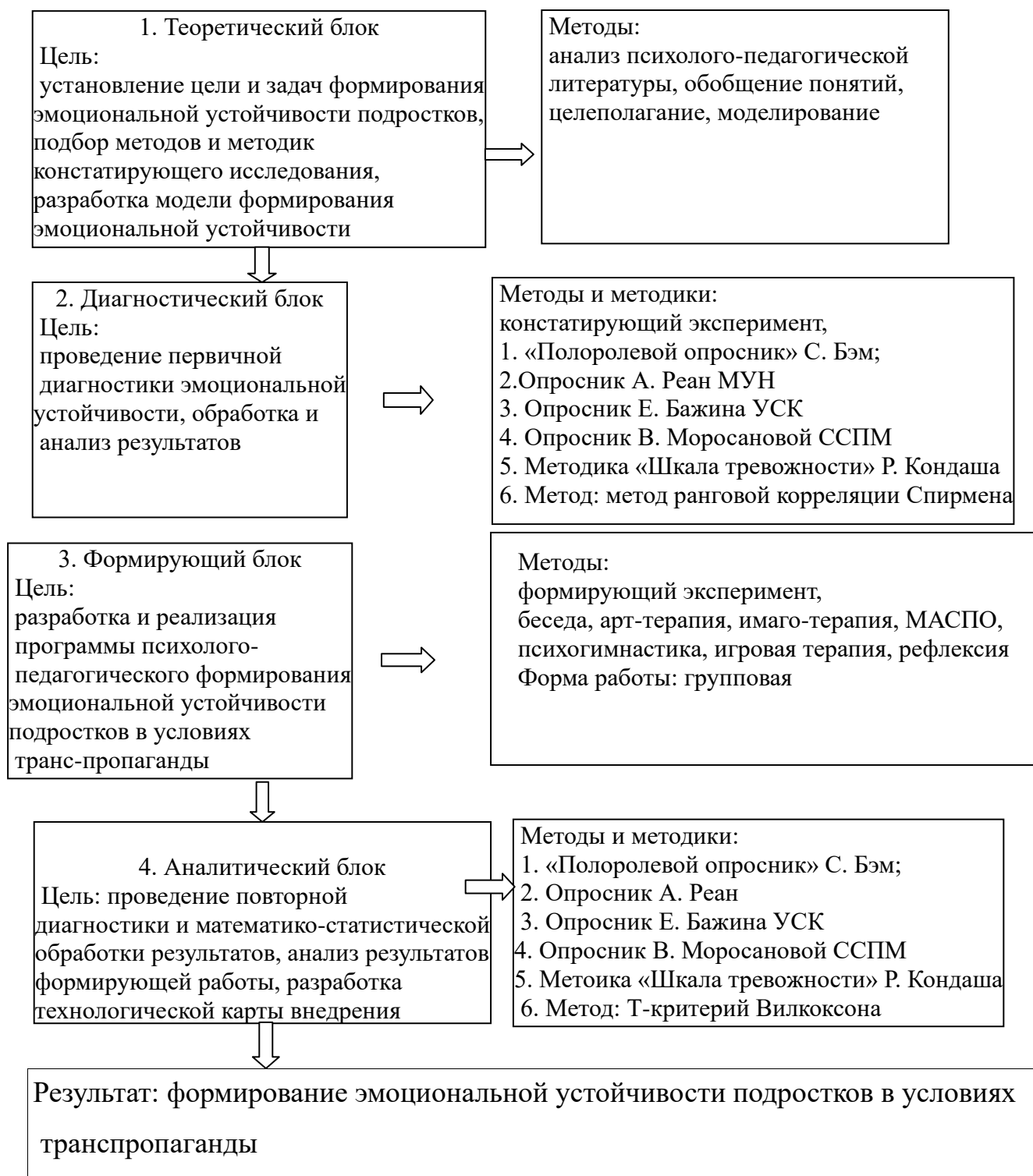
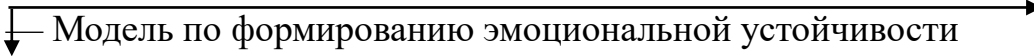


Рисунок 2.2  Модель по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

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

Для этого мы используем следующие методы и методики:

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

Итак, в данном параграфе было выстроено дерево целей, определена его структура. Затем тщательно разобраны понятия моделирования и модели. На этой основе составлена модель по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях транс-пропаганды. Далее подробно представлены входящие в ее состав блоки: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Таким образом, исторический обзор развития категорий взаимодействия, позволяет определить ее теоретическую, методологическую и прикладную значимость, а сложность и недостаточная разработанность проблемы

взаимодействия подростка с транспропагандой, как средой, требует отнести ее к одной из актуальных проблем в современной психолого-педагогической науке.

Выводы по 1 главе

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

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

Отмечают главные аспекты психологической устойчивости личности подростков: способность к полноценной самореализации, личностному росту с конструктивным решением внутриличностных конфликтов (ценностных, ролевых); стабильность эмоционального тона и положительного настроения; способность к эмоционально-волевой регуляции; способность адекватно оценивать различные ситуации.

Благодаря психологическим и физиологическим изменениям подростковый возраст является эмоционально насыщенным и неустойчивым. Подростковый возраст является сензитивным для эмоционального развития. Появляются способности к саморегуляции, стремление к личностной

ответственности, развитие самосознания, поэтому работа по формированию эмоциональной устойчивости в этом возрасте становится более эффективной.

Эмоциональная устойчивость в подростковом возрасте отличается противоречивостью, неравномерностью и проявляется в ситуации взаимодействия с людьми, где раскрываются внутренние ресурсы эмоциональной регуляции. Это происходит из-за развития самопонимания, приумножения у себя коммуникативного опыта и обусловлено внутренними мотивами.

Эмоциональная устойчивость определяет формирование личностных качеств подростка. Сформированность эмоциональной устойчивости подростков предполагает умение анализировать влияние внешних психоэмоциональных воздействий на внутреннее эмоциональное состояние, регулировать собственные эмоциональные реакции и поведение, использовать рациональные установки при анализе своей жизненной перспективы, эффективно взаимодействовать.

Поэтому важно своевременно сформировать эмоциональную устойчивость подростков, как необходимое качество личности и показатель психологической зрелости.

Развитие эмоциональной сферы личности является сложным процессом, который происходит под воздействием внутренних и внешних факторов. Факторами внутреннего воздействия является наследственность, факторами внешнего воздействия — условия социальной среды. Большое влияние на эмоциональную устойчивость в подростковом возрасте оказывают модели поведения, методы воспитания родителей, внутрисемейные отношения между супругами, родителями и детьми, установки личности относительно распределения семейных ролей между мужчинами и женщинами. Высокий уровень эмоциональной устойчивости в свою очередь благоприятствует формированию уверенности в себе, развитию настойчивости, умению

управлять своими эмоциями, возможности оценить ситуацию с различных сторон и увидеть эффективные варианты ее решения.

И все же, не смотря на всю сложность данной проблемы, в современном мире развивающемся обществе, особенно в условиях транс-пропаганды, так востребована и актуальна социальная, физическая и психологическая защищенность человека. В связи с этим основной задачей становится способствовать формированию эмоциональной устойчивости подростка в условиях транс-пропаганды, что приведет к психологически здоровому и эмоционально устойчивому развитию подрастающего поколения.

Полагаем, что высокий уровень развития эмоциональной устойчивости является одним из главных свойств личности подростков в условиях транспропаганды, поэтому данная проблема актуальна и недостаточная ее проработка в психолого-педагогических исследованиях требует дальнейшего теоретического и практического изучения.

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

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование состояло из трех этапов.

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

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

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

математической статистики. Обобщены результаты исследования, сформулированы выводы.

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

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

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

1) Методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;

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

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

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

5) Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша.

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

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Аналитико-синтетический (это метод мысленного расчленения целого на части с последующим воссоединением различных элементов, сторон объекта в единое целое) [44].

Сравнительно-сопоставительный (это метод сопоставления различных элементов, сторон объектов по какому-либо основанию) [44].

Моделирование (это метод проведения аналогий, умозаключений от общего к частному, когда в качестве аналога более сложного объекта берется более простой или доступный для исследователя, результатом использования данного метода, является составление модели объекта, процесса, состояния) [44].

Анализ (от греч. Analysis — разложение, расчленение) процедура мысленного, а часто также и реального расчленение предмета (явления, процесса), свойства предмета (предметов) или отношения между предметами на части (признаки, свойства, отношения); процедурой обратной является синтез, с которым анализ часто сочетается в практической или познавательной деятельности. Как познавательный процесс анализ изучается психологией, а также теорией познания и методологией науки [44].

Особенность психологического анализа в том, что объектом его познания становятся психические процессы, состояния, свойства человека, а также общение и взаимоотношения [44].

Обобщение — метод научного исследования, предполагающий выявление общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития) предметов рассматриваемой области; влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [44].

Эксперимент (от лат. Experimentum — проба, опыт) — научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явлений или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении этих условий. Эксперимент — научный метод познания, с активным вмешательством исследователя, манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и установление изменений в поведении объекта. Эксперимент дает возможность проверить гипотезы о причинно-следственных связях (каузальные гипотезы), а также констатацию связи (корреляции) между переменными [44].

Эксперимент — это метод, направленный на выявление причинно-следственных зависимостей, характеризующийся созданием оптимальных условий для изучения определенных явлений, а также целенаправленным и контролируемым изменением этих условий [44].

Констатирующий эксперимент – это метод констатации связей, складывающихся в ходе развития психики, относительно независимых от обучения и воспитания [44].

Для решения поставленных задач исследования применен формирующий эксперимент, который предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного, целенаправленного воздействия на испытуемого [44], что в рамках нашего исследования осуществлялось в процессе реализации программы по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях транс-пропаганды.

Тест (англ. Test) стандартизованная методика психодиагностического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Тест обычно состоит из ряда относительно коротких испытаний, в качестве которых могут выступать различные задачи, вопросы, ситуации. Позволяет получать сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых свойств, количественно оценить трудно поддающиеся измерению психологические качества — интеллектуальные или перцептивные способности, двигательные функции или личностные особенности, порог появления тревоги в определенной ситуации, или интерес, проявляемый к некоторому виду активности. Результаты измерения переводятся в нормированные значения прежде всего на основе индивидуальных различий. Результаты являются индикаторами психических свойств или состояний. К тестам предъявляются строгие требования валидности, надежности и точности [44].

Методики, используемые на данном этапе:

1. Методика «Полоролевой опросник» С. Бэм.

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

Описание методики: теоретическая база методики — концепция андрогинии С. Бем. Андрогиния — сочетание традиционно женских и мужских черт. Это психологическая характеристика человека, определяющая его способность менять поведение в зависимости от ситуации; она способствует достижению успехов в различных сферах жизнедеятельности.

Опросник включает в себя 60 утверждений. Методика содержит инструкцию, бланк для ответов, интерпретацию результатов [22].

Тип методики: является стандартизированным самоотчетом.

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

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

Описание методики: опросник состоит из 20 вопросов. Включает в себя инструкцию, бланк для ответов, рекомендации по обработке и интерпретации результатов [22].

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

Цель методики: опросник предназначен для диагностики интернальности – экстернальности, то есть степени готовности человека брать на себя ответственность за то, что происходит с ним вокруг него.

Описание методики: Разработан на основе шкалы Дж. Роттера в НИИ им. Бехтерева и опубликован Е.Ф. Бажиным. В основе 2 предпосылки:

1. Люди различаются по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Два полярных типа локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил, других людей. Во втором человек интерпретирует значимые события как

результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция от экстернального к интернальному типу.

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

Методика содержит 44 вопроса. В первом этапе подсчитываются сырые баллы по семи шкалам измерения интернальности и экстернальности. Во втором этапе подсчитывается перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки). Стены представлены в 10-бальной шкале и дают возможность сравнить результаты различных исследований.

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

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

Описание методики: Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) был создан в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И.Моросанова) и предназначена для научных исследований. Опросник ССПМ содержит 46 утверждений и работает в виде шкалы общего уровня саморегуляции, характеризующаяся как уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека [37].

5. Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша.

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

Описание методики: «Шкала тревожности», разработана по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973), была опубликована в 1984 году под ред. И. В. Дубровиной).

Подросток оценивает не наличие или отсутствие у себя переживаний, их симптомов, а ситуацию которая может вызвать тревогу.

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определяется исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы [18].

Тревожность по-разному проявляется у мальчиков и девочек. Интересно, что чем старше они становятся, тем заметнее становится полоролевая разница по отношению к истокам тревожности. В подростковом возрасте тревога девочек по содержанию различается от тревоги мальчиков: девочки тревожатся по поводу взаимоотношения с другими людьми, мальчиков тревожит насилие разного аспекта.

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

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

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.

Суть метода в сопоставлении выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Ранжируются абсолютные величины сдвигов, затем суммируются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений приблизительно равны. Если сдвиг в одном из направлений

увеличивается, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в другую сторону будет ниже. Типичный сдвиг в часто встречающемся направлении, нетипичный - в редком направлении.

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

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

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в «Центре профориентационной работы с учащимися образовательной муниципальной системы г. Челябинска». В экспериментальном исследовании участвовали ученики 8 — 9-х классов в количестве 40 человек. Возраст испытуемых 14 — 16 лет. Исследование проводилось на добровольном согласии подростков и их родителей.

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

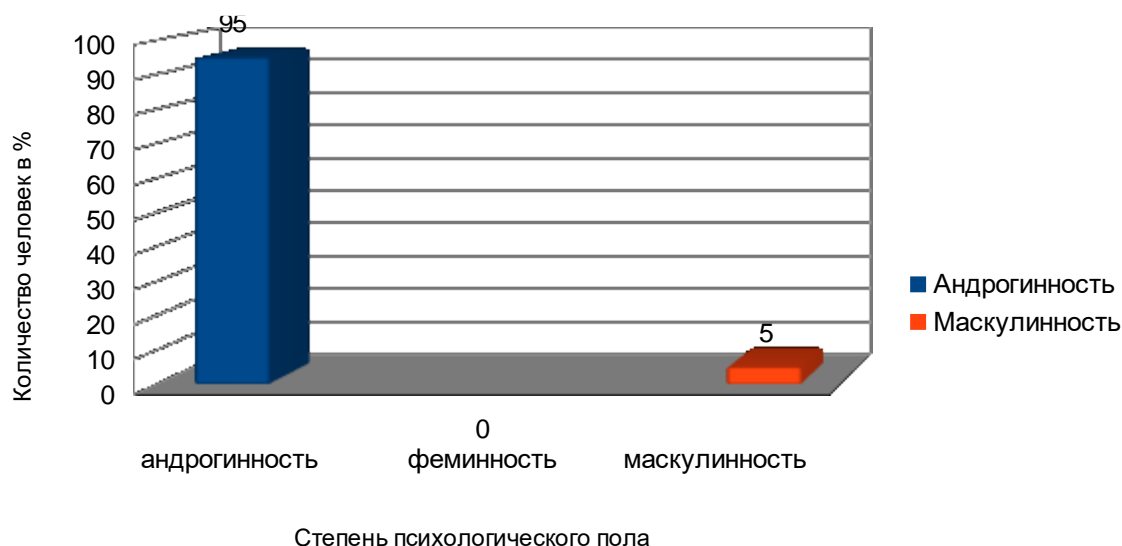


Рисунок 2.1 — Результаты исследования психологического пола подростков по методике «Полоролевой опросник» С. Бем

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

Это означает, что степень андрогинности, определяемая сочетанием традиционно женских и мужских черт, является значимой психологической половой характеристикой подростков, определяющей способность варьировать свое поведение в зависимости от ситуации. Такая характеристика соответствует образу ролевого «Я» имеющий размытый, противоречивый, неустойчивый характер. Андрогинность имеет положительные моменты — способствует достижению успехов в различных сферах жизнедеятельности, где нужны как женские так и мужские черты в поведении. Но также андрогинность содержит негативные моменты — не дифференцирует традиционные полоролевые функции, которые важны для формирования традиционных российских духовно-нравственных ценностей как нравственных ориентиров формирующих мировоззрение подростков.

низкой уверенностью в своих силах. Они стараются избегать ответственных заданий.

Это дает основание предполагать у них, при необходимости решения ответственных поручений, появление состояния близкое к паническому.

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

Сформулируем гипотезы.

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

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

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

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

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

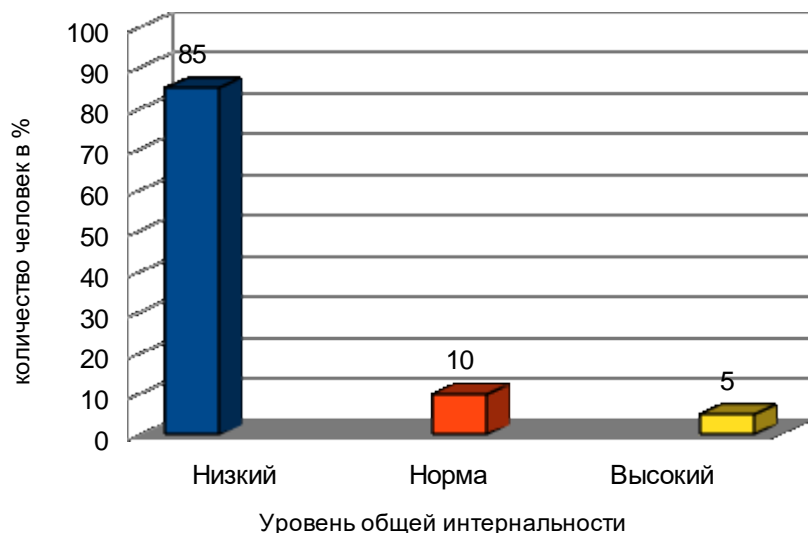


Рисунок 2.3
Результаты исследований

ания общего уровня интернальности подростков по «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром

По итогам исследования был выявлен общий уровень интернальности подростков. У 85% испытуемых выявлен низкий уровень интернальности (34 человека) и свидетельствует об экстернальном типе УСК. Низкий показатель уровня интернальности соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие подростки не видят связи между своими действиями и важными событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство исхода событий является результатом случая или действий других людей.

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

У 5% испытуемых высокий уровень интернальности (2 человека) и свидетельствует об инфернальном типе контроля (УСК). Высокий показатель соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие подростки считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять. Чувствуют свою ответственность за эти события и как происходит их жизнедеятельность.

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

Сформулируем гипотезы.

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

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

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

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

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

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

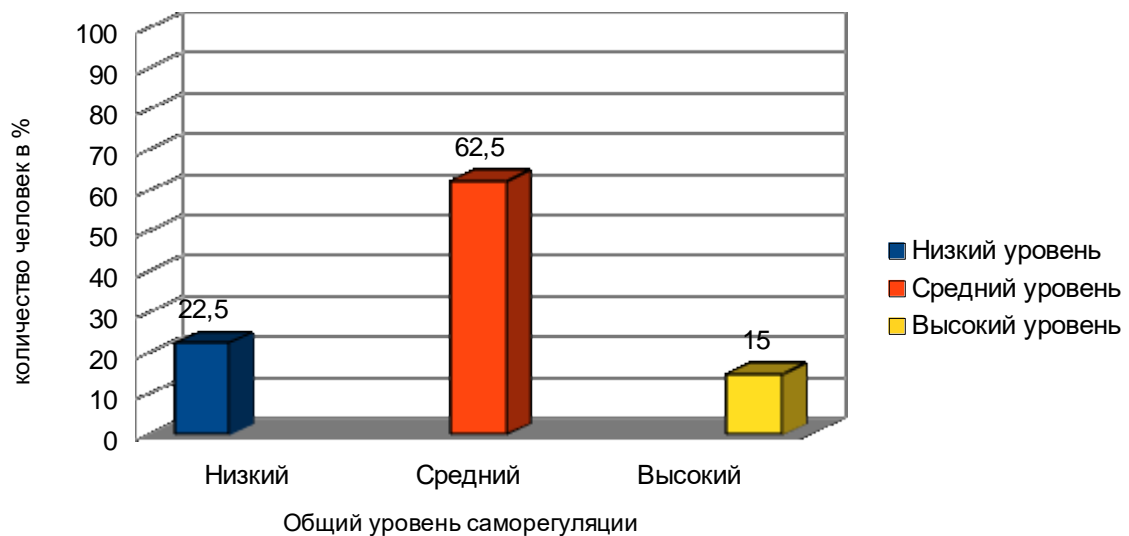


Рисунок 2.4 — Результаты исследования

анализа общего уровня саморегуляции подростков по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой

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

У 15% испытуемых высокий уровень общей саморегуляции (6 человек). Такие подростки самостоятельны, гибко реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение у них целей происходит осознанно. Они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению их цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем такие подростки увереннее чувствуют себя в незнакомых и критических ситуациях.

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

Сформулируем гипотезы.

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

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

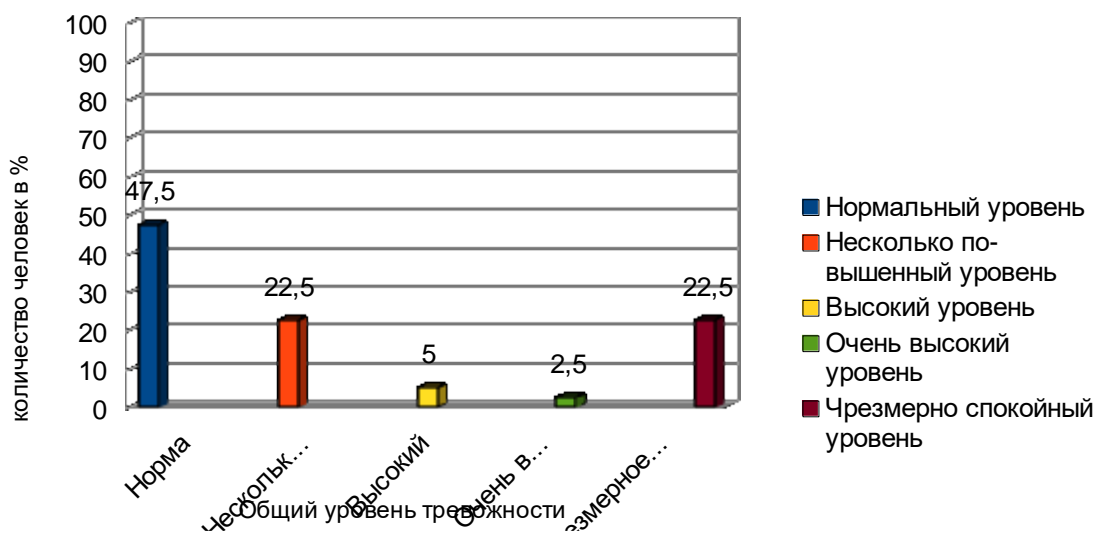
Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателя андрогинности и общего уровня саморегуляции подростков ($N=40$) представлен в таблице 2.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

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

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

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

У 22,5% испытуемых выявлен несколько повышенный уровень тревожности (9 человек). У таких подростков проявляется неадекватная самооценка, частично неявно выраженные затруднения в общении с коллективом сверстников. Не всегда бывают инициативны, иногда испытывают неуверенность в себе.



Рисунок

нок

2.5

—

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

У 5% испытуемых выявлен высокий уровень тревожности (2 человека). У таких подростков подобная тревожность порождается реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения. Они часто не уверены в себе, наблюдается нарушение самооценки.

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

У 22,5% испытуемых выявлен чрезмерно спокойный уровень тревожности (9 человек). Такие подростки не допускают неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие у них сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности и взаимоотношениям, отрицательно проявляется на результате деятельности.

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

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

Сформулируем гипотезы.

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

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

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

H_0 отвергается. H_1 принимается. Корреляция между показателем андрогинности и уровнем тревожности подростков статистически значима ($p<0,01$) обратная и является отрицательной. Высоким значениям андрогинности соответствуют низкие значения уровня тревожности подростков.

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

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

Таким образом, часть гипотезы исследования о том, что эмоциональная устойчивость подростков (ее эмоциональный компонент) коррелирует с психологическим полом: с андрогинностью (как результат транспропаганды) и нуждается реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков, верна.

В психолого-педагогической программе формирования эмоциональной устойчивости будут принимать участие 40 подростков.

Выводы по 2 главе

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

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

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

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

1) Методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;

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

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

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

5) Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша.

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

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

По методике «Полоролевой опросник» С. Бэм была выявлена степень андрогинности, маскулинности и феминности подростков. У 95% испытуемых

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Центральным фактором психического развития подростка является развитие его самосознания и Я-концепции. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление эмоциональной устойчивости и образа «Я». Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Современные реалии, где идет безграничная транспропаганда могут быть причиной эмоциональной неустойчивости в осознании своей принадлежности к полу, осознании поло-ролевой функции, а также во взаимоотношении полов. Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Все это может переживаться подростком очень болезненно от эмоциональной неустойчивости и устойчивого чувства неполноценности, вплоть до полного неприятия себя.

Эмоциональная устойчивость, особенно в подростковом возрасте, существенно влияет на осознание своей принадлежности к полу, осознание поло-ролевой функции, взаимоотношение полов и становление личности в целом. Поэтому именно в подростковом возрасте необходимо формирование эмоциональной устойчивости в условиях транспропаганды.

За методологическую основу программы взята теория познания Д. Беркли, И.А. Ильина, И. Канта. Следуя закону материалистической

диалектики отражение объективной действительности производится на активной деятельности человека. Исходя из этого положения процесс формирования определенного личностного качества осуществляется в виде организованных в систему действий, приводящих к определенному идеальному объекту, являющийся средством познания объективного мира.

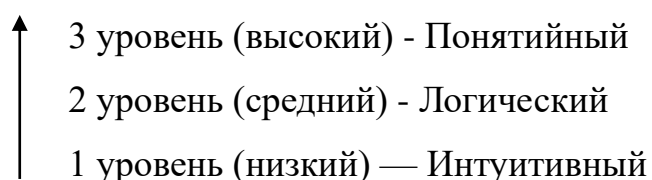
Это методологическое положение делает возможным различить три уровня развития эмоциональной устойчивости во время апробации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды:

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

2. Логический уровень (средний) — отличается развитием причинно-следственных связей действий в эмоциогенные ситуации, но еще бессистемным использованием своих знаний, умений и отношений, содержащих конкретизацию эмоциональной устойчивости личности;

3. Понятийный уровень (высокий) — основан на объяснительной силе понятия «эмоциональной устойчивости» при сформированности ее компонентов, дающую осознанный прогноз своим действиям в эмоциогенных условиях; считается возможным после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.

Схема уровней (по возрастанию с низу вверх):



Также методологической основой программы послужили работы Долговой В.И., Гольевой Г.Ю., авторская программа Лукьянченко Н.В. «Психотехническая методика снижения негативных эмоциональных

переживаний и высокой тревожности», Прихожан А.М. коррекционная программа по снижению уровня тревожности «Тайны моего внутреннего мира», Хухлаевой О.В. «Основы психологического консультирования и психологической коррекции», развивающая психолого-педагогическая программа лауреатов конкурсных программ 2018 года Коржовой Е. В. и Рыбка С. В. «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально-реабилитационных центров».

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

Мотивационный компонент включает в себя: знание рациональных установок на восприятие событий, знание методов развития мотивации достижения успеха, умение использовать рациональные установки для развития позитивной мотивации, отношение к мотивации достижения успехов.

Волевой компонент включает в себя: знание приемов саморегуляции поведенческих реакций, знание методов развития интернального локуса контроля, умение регулировать собственное поведение, отношение к принятию ответственности за происходящее.

Когнитивный компонент включает в себя: знание содержательной характеристики понятия «эмоциональная устойчивость», знание ресурсов и резервов психической организации личности, знание психолого-педагогических условий успешного развития эмоциональной устойчивости, умение определять стратегию развития эмоциональной устойчивости, отношение к своей познавательной активности.

Эмоциональный компонент включает в себя: знание приемов регуляции сложных эмоциональных состояний, знание методов развития оптимального уровня тревожности, умение анализировать собственное эмоциональное

состояние, умение регулировать собственные эмоциональные реакции, отношение к собственным эмоциональным переживаниям.

На рисунке 3 показаны развитие уровней эмоциональной устойчивости в результате апробирования психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.

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

Рисунок 3 — Уровни формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

Условные обозначения:

Первое число - условный порядковый номер элементов эмоциональной устойчивости (знаний, умений и отношений), раскрывающих содержание мотивационного, волевого, когнитивного и эмоционального компонентов.

Мотивационный компонент: 1 - знание рациональных установок на восприятие событий; 2 - знание методов развития мотивации достижения успеха; 3 - умение использовать рациональные установки для развития позитивной мотивации; 4 - отношение к мотивации достижения успехов.

Волевой компонент: 5-знание приемов саморегуляции поведенческих реакций; 6 - знание методов развития интернального локуса контроля; 7 - умение регулировать собственное поведение; 8 - отношение к принятию ответственности за происходящее.

Когнитивный компонент: 9 - знание содержательной характеристики понятия «эмоциональная устойчивость»; 10 - знание ресурсов и резервов психической организации личности; 11 - знание психолого-педагогических условий успешного развития эмоциональной устойчивости; 12 - умение определять стратегию развития эмоциональной устойчивости; 13 - отношение к своей познавательной активности.

Эмоциональный компонент: 14 - знание приемов регуляции сложных эмоциональных состояний; 15 - знание методов развития оптимального уровня тревожности; 16 - умение анализировать собственное эмоциональное состояние; 17 - умение регулировать собственные эмоциональные реакции; 18 - отношение к собственным эмоциональным переживаниям.

Второе число обозначает уровень сформированности эмоциональной устойчивости как компетенции подростка: 1 – интуитивный; 2 – логический; 3 – понятийный. Символу « » соответствует [↑] вектор перехода элемента на более высокий уровень модели.

Таким образом, в процессе апробирования психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков по-уровневые переходы обусловлены количественными и качественными изменениями элементов (знаний, умений, отношений). Все элементы находятся во взаимосвязи и взаимозависимости в форме трех-уровневой динамической системы, выстроенной по иерархическому принципу.

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

Задачи:

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

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

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

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

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

Принципы составления и реализации программы:

1. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей подросткового возраста.

2. Принцип нормативности развития.

3. Принцип системности развития психической деятельности.

4. Принцип диагностики и коррекции.

5. Принцип комплексного психологического развития.

Этапы работы.

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

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

- диагностический (проведение психодиагностики по уровню сформированности эмоциональной устойчивости в целом и отдельных ее компонентов (эмоционального, интеллектуального, мотивационного, волевого и поведенческого), обработка и анализ результатов));

- формирующий (разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости в условиях транспропаганды);

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

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

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

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

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

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

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

Положительным результатом реализации программы является сформированность знаний, умений и отношений, соответствующих понятийному уровню развития эмоциональной устойчивости подростка; развитие интрапсихической и интерпсихической регуляции личности, социального и культурного развития личности.

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

Методы и техники, используемые в программе:

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

Методические средства, используемые на тренинговых групповых занятиях:

- диагностика, как средство контроля эффективности тренинга;
- информирование как средство подготовки к выполнению упражнений, для объяснения подросткам в доступной форме психологических понятий и заданий;

- психолого-гимнастические упражнения как средство регуляции психоэмоционального состояния подростков, для развития групповой динамики, сплочения, развития навыков самопрезентации и самопознания;

- анализ проблемных ситуаций как средство повышения компетентности подростков в сфере коммуникации, рефлексии, поведенческих стереотипов, ответственности;

- арт-терапия (элементы музыкотерапии) как музыкальный фон для создания благоприятного психологического климата,(элементы рисуночной терапии) для понимания и осмысления личностных переживаний;

- ролевые игры как средство выражения и проживания чувств и эмоций для выработки новых навыков, копинг-стратегий поведения, конструктивного общения, самоутверждения и получения обратной связи;

- упражнения на межличностное взаимодействие как средство развития групповой динамики для формирования доверия друг к другу, раскрытия личностного потенциала подростков;

- медитация как психологическая практика, инструмент для снижения тревоги. Дополняя комплексный подход к решению данной проблемы, медитация и дыхательные практики дают возможность подросткам управлять своим эмоциональным состоянием.

В качестве методических технологий используются: дискуссия, визуализация, релаксация, дыхательная гимнастика, психологические игры, элементы имаго-терапии (сказко-терапия, чтение и анализ метафор, притч), элементы арт-терапии (музыка-терапия, цвето-терапия, рисуночная терапия), проективный рисунок.

Все используемые методы и приемы, работают на гармонизацию психоэмоционального, психомоторного состояния и нивелируют потребности подростков в деструктивном самоутверждении, нормализуют уровень тревожности, формируют конструктивное поведение, отношение к себе и другим людям. Тем самым запуская процессы самопознания, самовоспитания,

развития свободного, независимого взгляда на социальную действительность и присвоение навыков связи с культурой, традициями, семейными ценностями.

Формы организации работы предполагают проведение занятий с элементами тренинга. В организация групповой деятельности с подростками учитываются возрастные, коммуникативные, ценностные ориентации, жизненный опыт.

Критерии успешного развития эмоциональной устойчивости, включают в себя:

1. системный уровень знаний, умений и отношений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости;
2. осознание своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции во взаимоотношении полов;
3. средний уровень тревожности;
4. высокий уровень познавательной активности;
5. формирование интернального локуса контроля.

Программа представлена для подростков. Численность группы 40 человек. Возраст 14 — 15 лет. Программа рассчитана на 10 часов групповой работы, которые проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Для проведения программы необходимо помещение с ковровым покрытием и стульями для подростков. Необходимые материалы и средства для проведения занятий, приведены к каждому занятию в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Предоставляем занятия, их цели и названия упражнений.

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

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

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

2. Правила группы на занятии.

Цель: создание безопасного пространства для проведения занятий.

3. Упражнение «Маска».

Цель: интеграция участниками группы собственного «Я-образа».

Принятие себя через самооценку и оценку других.

4. Упражнения «Ослиная шкура».

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

6. Музыкотерапия — музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Цель: создание эмоционального подъема и положительного завершения занятия.

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

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Беседа — формирование системного уровня знаний рациональных установок на восприятие событий; знаний приемов саморегуляции поведенческих реакций; знаний методов развития интернального локуса контроля; знаний содержательной характеристики понятия «эмоциональная устойчивость»; знаний ресурсов и резервов психической организации личности; знаний приемов регуляции сложных эмоциональных состояний; знаний методов развития оптимального уровня тревожности.

3. Упражнение на самоопределение. Цель: первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия.

Тест №1 «Самоопределение».

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

Тест № 2 «Самоопределение».

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

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

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

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

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

2. Основная часть. Цель: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на формирование системного уровня умений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1) Психотехническое упражнение. Цель: овладение приемами саморегуляции — обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими.

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

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

4) Психотехническое упражнение. Цель: обучение приемами регуляции сложных эмоциональных состояний и методами развития оптимального уровня тревожности.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

3. Обратная связь.

Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

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

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

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

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

2) Разыгрывание ситуации. Цель: формирование отношения к принятию ответственности за происходящее.

3) Разыгрывание ситуации. Цель: отношение к своей познавательной активности.

4) Разыгрывание ситуации. Цель: отношение к собственным эмоциональным переживаниям.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

3. Обратная связь.

Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

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

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

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

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

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

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

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

3. Обратная связь.

Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

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

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

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

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

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

5. Дискуссия. Цель: познакомить подростков с семейными ценностями и традициями; рассказать о месте семейных традиций в современном обществе, раскрыть значение духовного опыта поколений в воспитании детей; познакомить с понятиями и терминами: семейные ценности, семейные традиции.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 7. Цель: формирование конструктивного самоутверждения, адекватной самооценки, навыкам целеполагания, на осмысление собственного социального статуса. Занятие направлено на индивидуализацию и осознание собственного «Я» в нормативном поле социокультурной системы.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

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

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

4. Дискуссия. Цель: осмысление собственного социального статуса. Осознание направленности на индивидуализацию и осознание собственного «Я» в нормативном поле социокультурной системы.

5. Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

6. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

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

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

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

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

Цель: снятие тревоги путем вербализации своей тревоги и страхов.

3. Упражнение «Я справлюсь!».

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

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

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

5. Музыкотерапия — музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

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

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

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

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

4. Рефлексия эмоционального состояния.

5. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 10. Цель: развитие самоисследования, самопрезентации и самосознания подростков для предупреждения психоэмоциональных нарушений и коррекции деструктивного самоутверждения на основе изменений личностных и поведенческих паттернов.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Упражнение «Жизненная цель». Цель: Актуализация и обобщение знаний о своем будущем.

3. Упражнение «Моя жизнь». Цель: формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.

4. Упражнение «План жизненной перспективы». Цель: отработка стратегий поведения в ситуации сложного жизненного выбора.

5. Упражнение «Карусель». Разыгрывание ситуаций. Цель: получение личностной обратной связи от участников занятия, коррекция своего последующего поведения, путем замены неудачных способов общения на новые и проверки их воздействия на окружающих, актуализация личностных ресурсов, создание позитивного эмоционального фона.

6. Заключительное упражнение «Я - это Я». Цель: участники делятся своими переживаниями после проведения цикла занятий. Рефлексия эмоционального состояния после проведения психолого-педагогической программы. Пожелание участникам программы.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

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

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

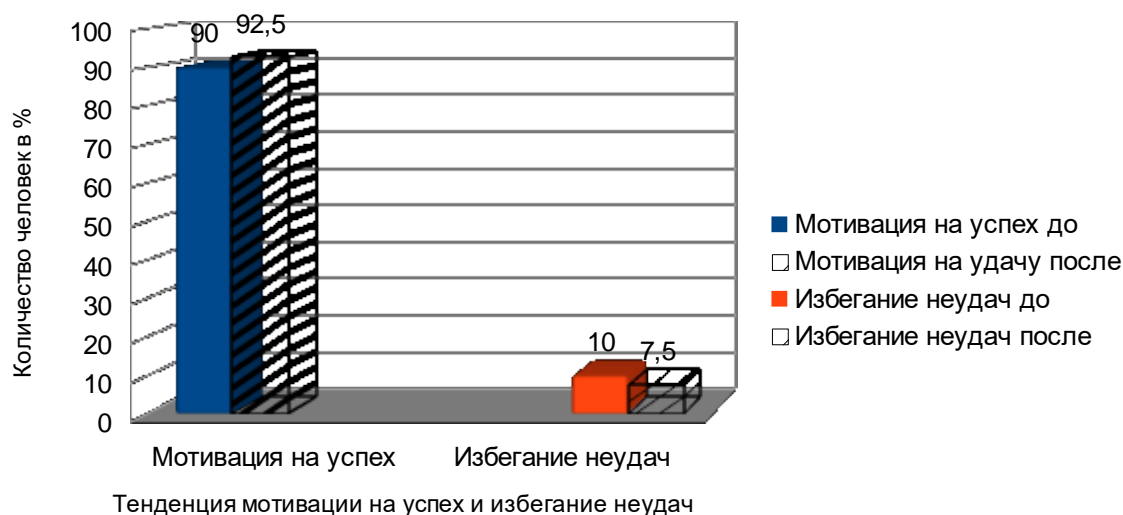


Рисунок 3.1 — Результаты исследования тенденции мотивации на успех и избегания неудач подростков до и после проведения программы по опроснику «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А. А. Реана

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

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

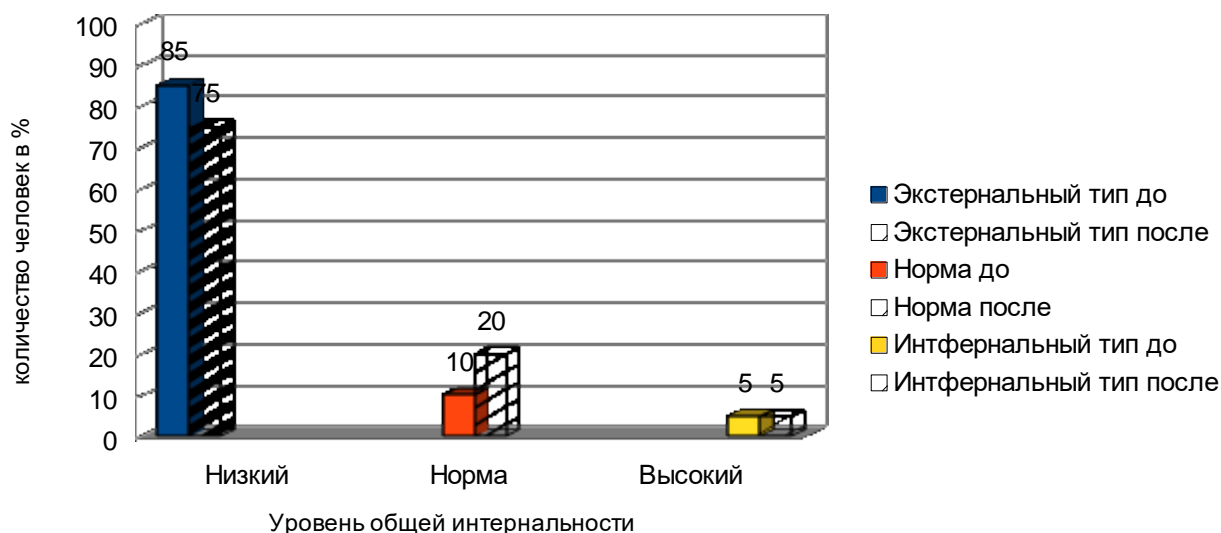
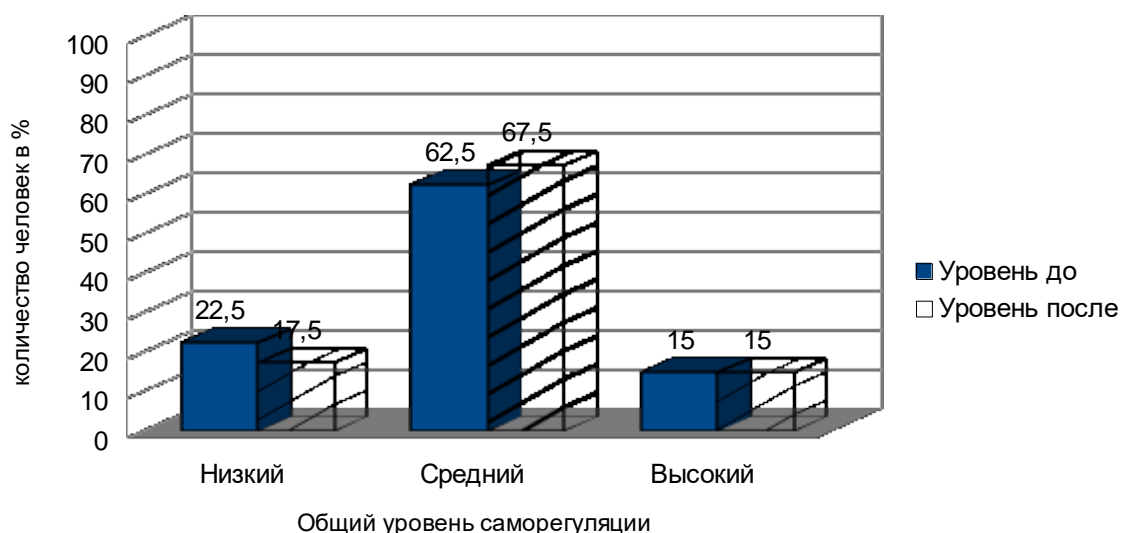


Рисунок 3.2 — Результаты исследования общего уровня интернальности подростков до и после проведения программы по «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндоном

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

себя контролировать, что свидетельствует о формировании инфернального типа контроля (УСК).

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



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

До проведения программы у 22,5% испытуемых был выявлен низкий общий уровень саморегуляции (9 человек). После проведения программы у 17,5% испытуемых проявляется низкий уровень саморегуляции (7 человек). До проведения программы у 62,5% испытуемых проявился средний уровень общей саморегуляции (25 человек), после проведения программы средний уровень общей саморегуляции был выявлен уже у 67,5% (27 человек). Высокий уровень саморегуляции остался также у 15% испытуемых (6 человек). Подростки стали более осознанно относиться к выдвижению собственных целей и путей их достижения. Наблюдается способность формирования такого стиля саморегуляции, при котором компенсируется

влияние личностных особенностей, препятствующих достижению целей. Это значит, что чем выше общий уровень осознанной регуляции, подростки увереннее чувствуют себя в незнакомой ситуации, тем ярче проявляется эмоциональная устойчивость в критических, эмоциогенных случаях.

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

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

После проведения программы выявлены следующие показатели:

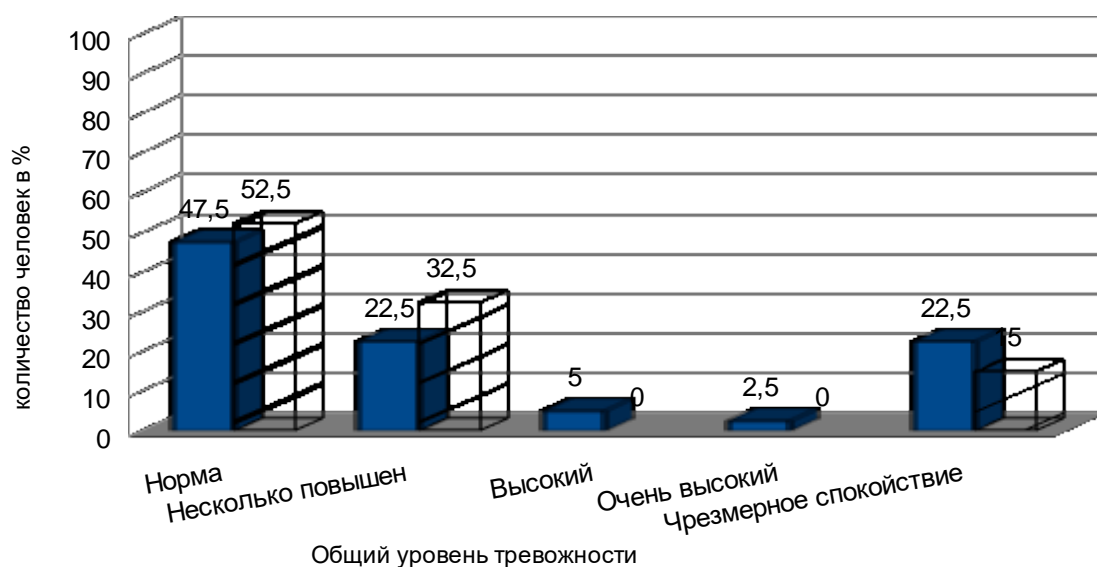


Рисунок 3.4 — Результаты исследования общего уровня тревожности подростков до и после проведения программы по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

По итогам повторного исследования высокий и очень высокий уровень тревожности не был выявлен у подростков. Несколько повышенный уровень тревожности выявлен у 32,5% испытуемых (13 человек), у 15% испытуемых (6 человек) проявился чрезмерно спокойный уровень тревожности. Норму продемонстрировали 52,5% испытуемых (21 человек). У подростков стали отмечаются инициативность и уверенность в себе и иногда в незначительной степени затруднения в общении. Это означает, что наблюдается тенденция развития самооценки, уверенности в себе, в следствии чего возникает возможность повышения эмоциональной устойчивости подростков в неблагоприятных, стрессовых ситуациях.

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

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

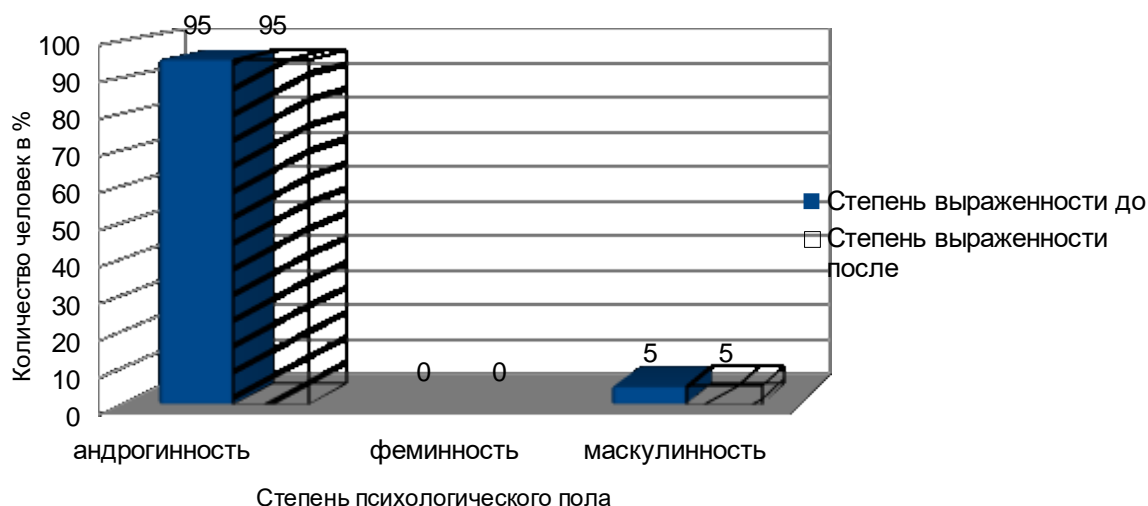


Рисунок 3.5 — Результаты исследования психологического пола подростков до и после проведения программы по методике «Полоролевой опросник» С. Бем

По итогам исследования была выявлена степень андрогинности, маскулинности и феминности. До проведения программы 95% испытуемых отмечает степень андрогинности (38 человек), у 5% испытуемых степень маскулинности (2 человека) и степень феминности не выявлена у испытуемых. После проведения программы признаки андрогинности у подростков остались, но была зафиксирована тенденция снижения показателя андрогинности. Это значит, что подростки после прохождения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости в условиях транспропаганды, стали анализировать и сопоставлять соответствие своего поло-ролевого образа «Я» и традиционных полоролевых функциях, присущих в традиционных российских духовно-нравственных ценностях и семейных ориентирах.

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

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Сформулируем гипотезы:

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

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

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

$$T_{\text{эмп}} = 53$$

Критические значения Т при N=40:

$$T_{\text{кр}} \leq 238 (0,01)$$

$$T_{\text{кр}} \leq 286 (0,05)$$

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

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

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

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

3.3 Внедрение результатов исследования в практику

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

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

Цели:

1. Изучить литературу по теме научного исследования.
2. Поставить цели научного исследования.
3. Разработать этапы научного исследования.
4. Разработка программно-целевого комплекса.

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

Цели:

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

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

Цели:

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

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

Цели:

1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы научного исследования.
2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.
3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.
4. Проверить методику внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.

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

Цели:

1. Мобилизовать педагогический коллектив образовательного учреждения на внедрение инновационной программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.
2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.
3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.
4. Освоить всем коллективом предмет внедрения (программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды).

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

Цели:

1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.
2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.
3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.

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

Цели:

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

Выводы по 3 главе

Психолого-педагогическая программа направлена на формирование эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды, посредством присвоения системного уровня знаний, умений и отношений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости; осознания своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции и взаимоотношения полов; преодоления страха и тревоги, снятия

нервно-мышечного напряжения; повышение уровня познавательной активности; формирования интернального локуса контроля.

Все используемые методы и приемы, работают на гармонизацию психоэмоционального, психомоторного состояния и нивелируют потребности подростков в деструктивном самоутверждении, нормализуют уровень тревожности, формируют конструктивное поведение, отношение к себе и другим людям. Тем самым запуская процессы самопознания, самовоспитания, развития свободного, независимого взгляда на социальную действительность и присвоение навыков связи с культурой, традициями, семейными ценностями.

Формы организации работы предполагают проведение занятий с элементами тренинга. В организации групповой деятельности с подростками учитываются возрастные, коммуникативные, ценностные ориентации, жизненный опыт.

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

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

По «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК (адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткингом) до проведения психолого-педагогической программы у 85% испытуемых был выявлен низкий уровень интернальности (34 человека), у 10% испытуемых выявлен средний (норма) уровень интернальности (4 человека), у 5% испытуемых выявлен высокий уровень интернальности (2 человека), свидетельствующий об интернальном

типе контроля (УСК). После проведения программы низкий показатель интернальности был выявлен у 75% испытуемых (30 человек), у 20% испытуемых (8 человек) выявлен средний уровень интернальности, свидетельствующий о норме профиля субъективного локуса контроля. Высокий уровень интернальности до проведения программы и после проведения программы проявляется у 5% испытуемых (2 человек). Это значит, что у 4 испытуемых после проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости низкий уровень интернальности переместился на средний (норма) уровень, то есть уровень интернальности у этих ребят повысился. Подростки стали более адекватно соотносить между своими действиями и возможностями в событиях контролировать собственную жизнь, стали считать себя более способными ее, что свидетельствует о формировании у них инфернальном типе контроля.

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

предвидимой ситуации. Тем ярче проявляется эмоциональная устойчивость в критических, эмоциогенных случаях.

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

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

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

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

По методике «Полоролевой опросник» С. Бэм до и после проведения психолого-педагогической программы у 95% испытуемых фиксируется индекс андрогинности (38 человек), у 5% испытуемых показатель маскулинности (2

человека) и показатель феминности не выявлен у испытуемых. Обращаем внимание на то, что после проведения программы признаки андрогинности у подростков остались, но была зафиксирована тенденция снижения показателя андрогинности. Это значит, что подростки после прохождения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости в условиях транспропаганды, стали анализировать и сопоставлять соответствие своего поло-ролевого образа «Я» и традиционных поло-ролевых функциях, присущих в традиционных российских духовно-нравственных ценностях и семейных ориентирах.

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

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

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

показатель андрогинности у подростков остался, но выраженность признака значительно снизился.

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

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

Эмоциональная устойчивость в подростковом возрасте отличается противоречивостью, неравномерностью и проявляется в ситуации взаимодействия с людьми, где раскрываются внутренние ресурсы эмоциональной регуляции. Сформированность эмоциональной устойчивости подростков предполагает умение анализировать влияние внешних психоэмоциональных воздействий на внутреннее эмоциональное состояние, регулировать собственные эмоциональные реакции и поведение, использовать рациональные установки при анализе своей жизненной перспективы, эффективно взаимодействовать.

Нами была разработана модель формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды, которая предполагает сформированность эмоциональной устойчивости подростков, которая возможно уменьшит влияние транспропаганды.

Были представлены следующие блоки: теоретический блок — для проведения теоретического исследования проблемы эмоциональной устойчивости подростков; диагностический блок — для определения

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

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

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

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

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

1) Методика «Полоролевой опросник» С. Бэм;

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

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

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

5) Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша;

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

Констатирующий эксперимент осуществлялся с целью выявления показателя эмоциональной устойчивости (ее компонентов) у подростков и

показателя психологического пола: андрогинностью (как результат влияния транспропаганды). Исследование проводилось по пяти выше названным методикам.

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа направлена на развития эмоциональной устойчивости, включающую в себя: системный уровень знаний, умений и отношений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости; осознание своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции во взаимоотношении полов; средний уровень тревожности; высокий уровень познавательной активности; формирование интернального локуса контроля.

В данную программу вошли активные формы работы: лекционно-семинарские знания, творческие и дискуссионные виды работы с подростками. В их числе также МАСПО – социально-психологический тренинг, в процессе которого решается проблема развития эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды.

При повторной диагностики выявились следующие результаты.

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

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

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

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

По методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой до проведения программы у 22,5% испытуемых выявлен низкий общий уровень саморегуляции (9 человек), у 62,5% испытуемых выявлен средний уровень общей саморегуляции (25 человек), у 15% испытуемых выявлен высокий уровень общей саморегуляции (6 человек). После проведения программы у 17,5% испытуемых проявляется низкий уровень саморегуляции (7 человек), средний уровень общей саморегуляции был выявлен уже у 67,5% (27 человек). Высокий уровень саморегуляции остался также у 15% испытуемых (6

человек). Это значит, что у 2 испытуемых после проведения работы по формированию эмоциональной устойчивости повысился уровень саморегуляции. Подростки стали более осознанно относиться к выдвижению собственных целей и путей их достижения.

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

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

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

По методике «Полоролевой опросник» С. Бэм до проведения программы 95% испытуемых отмечается степень андрогинности (38 человек), у 5% испытуемых степень маскулинности (2 человека), степень феминности не выявлена. После проведения программы показатель андрогинности у подростков остался, но была зафиксирована тенденция снижения показателя. Это значит, что подростки после прохождения психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости в условиях транспропаганды, стали анализировать и сопоставлять соответствие своего

поло-ролевого образа «Я» и традиционных поло-ролевых функциях, присущих в традиционных российских духовно-нравственных ценностях и семейных ориентирах.

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

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

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

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

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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

- 7 — 17. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37522929> (дата обращения 12.02.23). — Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.
6. Бондарева М. Ю. Субъективное переживание эмоционального благополучия подростка, воспитывающихся в разных социально-психологических условиях / М. Ю. Бондарева, Е. Н. Ткач, В. А. Кузнецов / Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология, 2017. — № 45. — С. 83 — 91. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29369159> (дата обращения 22.02.23). — Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.
7. Векшина О. А. Гендерные различия в проявлении эмоциональной устойчивости подростков / О. А. Векшина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2013. — № 12-2. — С. 44 — 51. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21670042> (дата обращения 22.02.23). — Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.
8. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — Москва : Издательский центр Академия, 2018. — 352 с.
9. Гаджиева А. Ш. Вопросы эмоциональной устойчивости в условиях информационного давления / А. Ш. Гаджиева // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки, 2021. — № 4 (58). — С. 181 — 186. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47499935> (дата обращения 12.02.23). — Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.
10. Гензе Е. В. Особенности эмоционального интеллекта подростков / Е. В. Гензе // Вестник Северо-Казахстанского государственного университета

им. М. Козыбаева, 2015. — № 4 (29). — С. 29 — 33. — URI: <http://repository.nkzu.kz/id/eprint/6318>. (дата обращения 23.02.23).

11. Геодакян В. А. Куда и зачем прыгают гены? Номадическая теория половых генов / В. А. Геодакян, ред. С. В. Геодакян. Москва : Апрель, — 2018. — 160 с.
12. Давидонис М. А. Гендерный аспект формирования межличностных отношений младших школьников во внеурочной деятельности / М. А. Давидонис, Е. Г. Изотова // Инновационный потенциал молодёжи. Сборник статей открытого университетского конкурсного отбора инновационных проектов молодых учёных по приоритетным направлениям науки и техники, 2017. — С. 179 — 190. — URI: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35023852> (дата обращения 18.02.23). — Режим доступа: по подписке eLIBRARY.RU.
13. Дементьева Л. А. Эмоциональная лабильность у подростков: психосоциальные нарушения и пути их преодоления / Л. А. Дементьева // Современная терапия в психиатрии и неврологии. — Москва : ФГБНУ Научный центр психического здоровья, 2019. — №2. — С. 12 — 16. — URI: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39251390> (дата обращения 14.02.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
14. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности: Монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. — Москва : Изд-во Перо, 2014. — 173 с.
15. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе: монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. — Москва : Изд-во Перо, 2015.— 200 с.
16. Долгова В. И. Работа психолога с родителями. Работа с семьей Психолого-педагогическое сопровождение. Детско-родительские отношения:

Монография // В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева, О. А. Шумакова. — Москва : Буки Веди, 2012. — 152 с.

17. Долгова В. И. Управление инновационными процессами в образовании: сущность, закономерности и тенденции: Монография // В. И. Долгова, В. А. Ткаченко. — Наука и бизнес: пути развития. № 7(13). — 2012. — С. 17 — 22.
18. Дубровина И. В. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан; под ред. И. В. Дубровиной. — Москва : Издательский центр «Академия», 2019. — 464 с.
19. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии, — 2019. — №1. — С. 106 — 112.
20. Дьячук А. А. Особенности эмоционального интеллекта подростков с различным социометрическим статусом / А. А. Дьячук, И. В. Петрулевич // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019.— № 50 (4). — С. 154 — 162. — URL: <https://doi.org/https://doi.org/10.25146/1995-0861-2019-50-4-171> (дата обращения 11.03.23).
21. Еремина Е.С. Эмоциональная устойчивость как фактор успешной учебной деятельности в подростковом возрасте / Е. С. Еремина, Р. К. Карнеев // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития. Брянск: Изд-во Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского, 2020. С. 112 — 119. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44358245> (дата обращения 13.03.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.

22. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — 3-е изд., стер. / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2015. — 208 с.
23. Каргин М. И. Изучение эмоциональной устойчивости у подростков / М. И. Каргин, А. А. Тишкина // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии, 2019. — № 1. — С. 186 — 190. — URL: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <https://elibrary.ru/item.asp?id=42356365> (дата обращения 19.03.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
24. Карпенко Л. А. История психологии в лицах : персоналии / Л. А. Карпенко. — Екатеринбург : Изд-во ГИПП Урал. Рабочий, 2017. — 783 с.
25. Клецина И. С. Гендерные нормы как социально-психологический феномен / И. С. Клецина, Е. В. Иоффе. — Москва : Изд-во Проспект, 2019. — 144 с.
26. Кон И. С. Сексуальная культура в России / И. С. Кон. — Москва : Изд-во АСТ, 2018. — 464 с.
27. Конеева Е. В. Проблемы психолого-социальной реабилитации подростков на основе оптимизации эмоциональной устойчивости / Е. В. Конеева, Т. И. Коток // Человеческий капитал, 2019. — № 6-2 (126). — С. 282 – 288. — URL: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <https://elibrary.ru/item.asp?id=38519247>. — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
28. Кудашкина О. В. Развитие эмоциональной устойчивости подростков средствами психологического тренинга / О. В. Кудашкина, О. В. Фадеева, С. В. Тарасова // Казанский педагогический журнал. — Казань :

- Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева №5 (154). — 2022. — С. 178 — 184. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49820091> (дата обращения 22.02.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
29. Кудинов С. И. Полисистемный подход исследования самореализации личности / С. И. Кудинов // Сибирский педагогический журнал, 2017. — №3 — С. 337 — 346.
30. Кудинов С. И. Психологическая устойчивость личности как основа самореализации субъекта / С. И. Кудинов, С. М. Хаммад // Вестник Российского университета дружбы народов. — 2015. — №1 — С. 26 — 30.
31. Куликов Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Леонид Куликов. — Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2015. — 464 с.
32. Курышова Л. А. Эмоциональная устойчивость, как важная составляющая психологической компетентности / Л. А. Курышова // Молодой ученый, 2020. — № 27(317). — С. 352. — URL: https://www.b17.ru/article/imocionalnaya_ustoichivost (дата обращения 15.03.23).
33. Кучма В. Р. Основные подходы поведенческих рисков, опасных для здоровья / В. Р. Кучма, С. Б. Соколова // Анализ риска здоровья. — Москва : Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей, 2019. — №2. — С. 4 — 13. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38471569> (дата обращения 18.03.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
34. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — Москва : Изд-во Академия 6 переезд. — 2015. — 346 с.

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

- (16). С. 33 — 41. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41720962> (дата обращения 23.03.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
40. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. — Санкт-Петербург : Изд-во «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. — 416 с.
41. Ребрилова Е. С. Качественные и количественные методы в психологических исследованиях / Е. С. Ребрилова: учебное пособие. — Тверь: Твер. гос. Ун-т, 2018. — 136 с.
42. Савченков А. В. Эмоциональная устойчивость личности будущего педагога как социально-психологический фактор формирования профессиональной идентичности / А. В. Савченков, И. В. Забродина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Челябинск, 2017. — № 8. — С. 142 — 146.
43. Салеева О. О. Эмоциональная устойчивость как показатель психологического здоровья будущего учителя / О. О. Салеева // Молодой ученый, 2020. — № 27 (317). — С. 154 — 157. — URL: <https://moluch.ru/archive/317/71826/>.
44. Словарь. Большой толковый психологический словарь / пер. с англ. А. Ребер. — Москва: Изд-во Вече: АСТ, 2003. — 591 с. <https://search.rsl.ru › record> (дата обращения 25.02.23).
45. Словарь синонимов русского языка. Справочное издание / под ред. А. П. Евгеньевой. — Москва : Астрель: АСТ, 2003. — 681 с.
46. Словарь-минимум англо-русских психологических терминов для чтения текстов по специальности / сост.: Е. В. Докучаева, Л. М. Лукина. — Бишкек : Изд-во КРСУ, 2015. — 76 с.

47. Стародубцева В. П. Эмоциональная устойчивость как основной содержательный компонент социальной устойчивости студенческой молодежи / В. П. Стародубцева, С. Г. Максимова // Инновационный потенциал молодежи: социальная, экологическая и экономическая устойчивость. Материалы Международной молодежной научно-исследовательской конференции. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. Барнаул: Алтайский государственный университет, 2018. — С. 236 — 239. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37616256> (дата обращения 27.02.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
48. Симановский А. Э. Восприятие детьми с нарушениями интеллекта гендерного взаимодействия / А. Э. Симановский, С. Н. Воронина, М. И. Климичева, Н. С. Сиротина // Ярославский педагогический вестник, 2018. — № 6. — С. 195 — 201.
49. Телепова Н. Н. Исследование родительских предпочтений в воспитании мальчиков и девочек / Н. Н. Телепова, М. Н. Телепов // Вектор науки Тольятинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. — Самара: Изд-во МГПУ, Самарский филиал, 2019. — № 3(38). — С. 47 — 53. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41151751> (дата обращения 27.02.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
50. Телепов М. Н. Аспекты отношений / М. Н. Телепов, Н. Н. Телепова. — Самара: Изд-во Асгард, 2019. — 231 с.
51. Терешко А. В. Гендерные особенности агрессивного поведения у современных подростков / А.В. Терешко // Тенденция развития науки и образования, 2020. — № 60 — 20. — С. 62 — 65. — URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=43180136> (дата обращения 27.02.23). —
Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.

52. Третьякова М. В. Половозрастные особенности акцентуаций характера и агрессивного поведения подростков как компоненты безопасности личности / М. В. Третьякова // Вестник Прикамского социального института, 2019. — № 1(82). — С. 138 — 149. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38230639> (дата обращения 26.03.23). —
Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
53. Черникова О. А. Активная самореализация эмоциональных состояний спортсмена / О. А. Черникова. — Москва : Физкультура и спорт, 2017. — 47 с.
54. Чижова К. И. Психологическая сущность эмоциональной сферы личности / К. И. Чижова // Вестник экономической интеграции, 2014. — № 1. — С. 166 —172.
55. Узнадзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки / Д. Н. Узнадзе. — Тбилиси: Изд-во АНГрССР, 4-е переизд, 2017. — 381 с.
56. Устинова Л. Ю. Методы интегративной арт-терапии в формировании эмоциональной устойчивости у подростков с высокой тревожностью / Л. Ю. Устинова // Человеческий фактор: Социальный психолог, 2021. — № 2 (42). — С. 254 — 261. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46582502> (дата обращения 14.03.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
57. Финенко А. В. Формирование Навыков эмоциональной устойчивости и психологической самозащиты у подростков / А. В. Финенко, В. А. Черников // Студенческий форум Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, 2022. — № 14-

- 1 (193). — С. 46 — 47. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48448095> (дата обращения 07.03.23). — Режим доступа : по подписке eLIBRARY.RU.
58. Харламенкова Н. Е. Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Н. Е. Харламенкова, М. И. Воловикова, Н. Г. Артемцева. — Москва: Институт психологии РАН, 2016. — 448 с.
59. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А. В. Хуторской // Народное образование, 2003. — № 2. — С. 58 — 64.
60. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон — Москва: Изд-во «Прогресс», 3 переизд, 2018. — 344 с.
61. Bem S. The measurement of psychological androgyny / S. Bem // Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1974. Vol. 42. № 2. P. 155 — 162.
62. Parlee M. The sexes under Scrutiny: from old biases to new theories / M. Parlee // Psychology today, 1978. № 11. P. 62 — 69.
63. Jushua A. Copel. Obstetric imaging: Fetal Diagnosis and Care / A. Jushua // Corpus Collosum. Philadelphia: Elsevier, 2018. — 180 p.
64. Qianwen L., Zhenghong W. Associations between parental emotional warmth, parental attachment, peer attachment, and adolescents' character strengths // Children and Youth Services Review, January 2021, № 120. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105765>
65. Mengyun W., Ning H., Jiahao L. Childhood *emotional* neglect and problematic social media use among Chinese *adolescents*: A moderated mediation model //

Addictive Behaviors, 18 March 2022, № 131. URL:
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107309>

66. Ugo Pace G. Negative eating attitudes and behaviors among adolescents: The role of parental control and perceived peer support // *Appetite*, 1 February 2018, № 121. P. 77 – 82. URL: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.001>
67. Kwok S., Gu M., Kwok K. Childhood emotional abuse and adolescent flourishing: A moderated mediation model of self-compassion and curiosity // *Child Abuse & Neglect*, 5 July 2022, № 129 105629 URL: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105629>
68. He D., Liu Q., Shen X Parental conflict and social networking sites addiction in Chinese *adolescents*: The multiple mediating role of core self-evaluation and loneliness // [Children and Youth Services Review](#), 7 December 2020, №120 URL: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105774>
69. Liu Q., Wu J., Wang W. Parental technofence and smartphone addiction in Chinese adolescents: The mediating role of social sensitivity and loneliness // [Children and Youth Services Review](#), 2 September 2020, № 118. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105434>
70. Aboobaker S., Jangam K. .Amrutha J. Predictors of emotional and behavioral problems among Indian adolescents: A clinic-based study // [Asian Journal of Psychiatry](#), January 2019, № 39, P. 104 — 109. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.12.002>
71. Ye Z., Harrison S. E., Lin D. A latent transition analysis of longitudinal stability of peer victimization experiences among Chinese adolescents // *Child Abuse & Neglect*, 2 February 2022, № 126. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105522>

72. Musetti A., Grazia V., Corsano P. Linking childhood emotional neglect to adolescents' parent-related loneliness: Self-other differentiation and emotional detachment from parents as mediators // *Child Abuse & Neglect*, 21 September 2021, № 122 URL: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105338>
73. Kwok S., Gu M., Cheung A. A longitudinal study on the relationship among childhood emotional abuse, gratitude, and suicidal ideation of Chinese adolescents // *Child Abuse & Neglect*, 8 June 2019, № 94. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521341930208X>
74. Vries E., Pol L., Mesman J. Fathers, faith, and family gender messages: Are religiosity and gender talk related to children's gender attitudes and preferences? // *Early Childhood Research Quarterly*, 21 November 2021, №59 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885200621001204>
75. Chumakova M., Momotenko D., Grigorenko E. Executive functions as self-reported on the BRIEF scales in *adolescents* and adults with and without a history of institutionalized rearing in Russia // [Cognitive Development](#), 25 October 2022, № 64 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885201422001095>
76. Lienhart N., Nicaise V., Guillet-Descas E. Perceived parental behaviours and motivational processes among adolescent athletes in intensive training centres: A profile approach // *Psychology of Sport and Exercise*, 17 April 2020, № 49 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029219303565>
77. Cella S., Cipriano A., Cotrufo P. Risk factors for binge eating severity among adolescent girls and boys. A structural equation modeling approach // *Appetite* 23 November, 2021, № 169 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321007327>

78. Heel M., Bijttebier P., Leeuwen K. Investigating the interplay between adolescent personality, parental control, and externalizing problem behavior across adolescence// Journal of Research in Personality. 13 June 2019, № 81.P. 176 — 186. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656619300613>
79. Rogers A., Ha T., Thomas C. Masculine gender-role adherence indicates conflict resolution patterns in heterosexual adolescent couples: A dyadic, observational study // Journal of Adolescence, 14 January 2020, №79, P. 112URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014019712030004X>
80. Cénat J., Mukunzi J., Héber M. Prevalence and factors related to dating violence victimization and perpetration among a representative sample of adolescents and young adults in Haiti // Child Abuse & Neglect, 24 March 2022 № 128 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521342200117X>
81. Kaferly J., Furniss A., Allison M. Transmission of Intergenerational Parenting Attitudes and Natural Mentorship: Associations Within the LONGSCAN population // Child Abuse & Neglect, 26 August 2020, № 108 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213420303173>
82. Butterfield R., Grad-Freilich M., Silk J.The role of neural self-referential processes underlying self-concept in adolescent depression: A comprehensive review and proposed neurobehavioral model // Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 17 April 2023, № 101 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521342030003X>
83. Aloba O., Opakunle T., Ogunrinu O. Childhood Trauma Questionnaire-Short Form (CTQ-SF): Dimensionality, validity, reliability and gender invariance among Nigerian adolescents // Child Abuse & Neglect, 25 January 2020, №

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521342030003X>

84. Romito M., Salk R., Choukas-Bradley S. Exploring transgender adolescents' body image concerns and disordered eating: Semi-structured interviews with nine gender minority youth // *Body Image* 4 February, 2021 № 37.P.50—62 URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144521000085>
85. Corley A., Geiger K., Glass N. Caregiver and family-focused interventions for early adolescents affected by armed conflict: A narrative review//*Children and Youth Services Review*, 21 January 2022, № 134 URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740921004370>
86. Copp J., Johnson E., Bolland J. Household member arrest and adolescent externalizing behaviors: The roles of family and peer climates // *Children and Youth Services Review*, 12 August 2021 № 129 URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740921002838>
87. Schudlich T., Jessica N., Rishor A. Infants' emotional security: The confluence of parental depression, Interparental conflict, and parenting // *Journal of Applied Developmental Psychology*, 8 June 2019, № 63. P. 42— 53 URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019339731830159X>
88. Yang J. Li S., Wang X. Longitudinal associations among peer pressure, moral disengagement a [Computers in Human Behavior](#), 3 August 2022 № 137 URL:
nd cyberbullying perpetration in *adolescents* // <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222002424>
89. Beelmann A., Arnold L., Hercher J. Parent training programs for preventing and treating antisocial behavior in children and *adolescents*: A comprehensive meta-analysis of international studies // *Aggression and Violent Behavior*, 27

October 2022, № 195. URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886922001866>

90. Allen M., Laborde S. Parent personality traits and *adolescent* sexual behaviour: Cross-sectional findings from the Longitudinal Study of Australian Personality and Individual Differences, 27 April 2022, № 68. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1359178922000799>.
91. Jackson D., Testa A., Vaughn M. Low self-control and the *adolescent* police stop: Intrusiveness, *emotional* response, and psychological well-being // Journal of Criminal Justice, 25 October 2019, № 66. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047235219303241>.
92. Wang P., Pan R., Wang J Reciprocal associations between shyness, depression, and Internet gaming disorder among Chinese adolescents: A cross-lagged panel study // Addictive Behaviors, 28 January 2022, № 129. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460322000223>.
93. Lan X. Disengaged and highly harsh? Perceived parenting profiles, narcissism, and loneliness among *adolescents* from divorced families // Personality and Individual Differences, 27 October 2020, № 171. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886920306577>.
94. Wells K., McKay M., Worrell F. Time attitudes predict changes in adolescent self-efficacy: A 24-month latent transition mover-stayer analysis // Journal of Adolescence January, 2018, № 62, P. 27-37. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197117301598>
95. Sanghvi D., Zainal N., Newman M. Trait self-acceptance mediates *parental* childhood abuse predicting depression and anxiety symptoms in adulthood // Journal of Anxiety Disorders 16 January, 2023, № 94. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618523000117>.

96. Liu X., Zhang L., Liang Y. The longitudinal relationship between sleep problems and school burnout in adolescents: A cross-lagged panel analysis // *Journal of Adolescence*, 13 February 2021, № 88, P. 14-24. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197121000191>.
97. Vijayakumar N., Whittle S. A systematic review into the role of pubertal timing and the social environment in adolescent mental health problems // *Clinical Psychology Review*, 2 April 2023, № 102. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735823000405>.
98. Qi W. Harsh parenting and child aggression: Child moral disengagement as the mediator and negative parental attribution as the moderator // *Child Abuse & Neglect*, 23 February 2019, № 91, P. 12 — 22 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521341930064X>
99. Zhu N., Chang L. An evolutionary life history explanation of sexism and gender inequality // *Personality and Individual Differences* 7 January 2020, № 157. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886919307457>.
100. Offiong A., Powell T., Marcell A. "I can try and plan, but still get pregnant": The complexity of pregnancy intentions and reproductive health decision-making for adolescents // *Journal of Adolescence*, 28 May 2021, № 90, P. 1 — 10. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197121000683>.
101. Carbonneau R., Tremblay R., Côté S. Academic Achievement in Grades 1 to 6: Association with Child, Parental and Socio-Familial Characteristics 5 Months After Birth // *Early Childhood Research Quarterly*, 14 October 2022, № 62, P. 304 — 314 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885200622001028>.

102. Kelemen D., Brown S., Pizza L. Don't bug me!: The role of names, functions, and feelings in shaping children's and adults' conservation *attitudes* about unappealing species // Journal of Environmental Psychology, 28 February 2023, № 87. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494423000385> .
103. Santos A., Simões C., Arriaga P. A systematic review of the association between social and emotional competencies and student engagement in youth // Educational Research Review, 18 April 2023, № 39. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X23000283>.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики БЛАНК ОПРОСНИКА

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

1	Вера в себя		31	Быстрота в принятии решений		
2	Умение уступать		32	Сострадание		
3	Способность помочь		33	Искренность		
4	Склонность защищать свои взгляды		34	Самодостаточность полагание на себя		
5	Жизнерадостность		35	Способность утешить		
6	Угрюмость		36	Тщеславие		
7	Независимость		37	Властность		
8	Застенчивость		38	Тихий голос		
9	Совестливость		39	Привлекательность		
10	Атлетичность		40	Мужественность		

11	Нежность		41	Теплота, сердечность		
12	Театральность		42	Торжественность, важность		
13	Напористость		43	Собственная позиция		
14	Падкость на лесть		44	Мягкость		
15	Удачливость		45	Умение дружить		
16	Сильная личность		46	Агрессивность		
17	Преданность		47	Доверчивость		
18	Непредсказуемость		48	Малорезультативность		
19	Сила		49	Склонность вести за собой		
20	Женственность		50	Инфантильность		
21	Надежность		51	Адаптивность, приспосабливаемость		
22	Аналитичность		52	Индивидуализм		
23	Умение сочувствовать		53	Нелюбовь ругательств		

24	Ревнивость		54	Несистематичность		
25	Способность к лидерству		55	Дух соревнования		
26	Забота о людях		56	Любовь к детям		
27	Прямота, правдивость		57	Тактичность		
28	Склонность к риску		58	Амбициозность, честолюбие		
29	Понимание других		59	Спокойствие		
30	Скрытность		60	Традиционность, условности		

БЛАНК ОПРОСНИКА

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

1	Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех		
2	В деятельности активен		
3	Склонен к проявлению инициативности		
4	При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них		
5	Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности		
6	При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления		
7	При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов		
8	Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля		

9	При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается		
10	Склонен проявлять настойчивость в достижении цели		
11	Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу		
12	Если я рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно		
13	Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль		
14	Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие		
15	В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается		
16	При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач		
17	Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время		

18	При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное		
19	В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь		
20	Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает		

БЛАНК ОПРОСНИКА

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

1	-	-	-	1	2	3	12	-	-	-	1	2	2	-	-	1	2	3	34	-3	-	-1	1	2	3		
	3	-2	1					3	2	1		3	3	3	-2	1					2						
2	3	2	1	1	2	3	13	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	35	3	2	1	1	2	3
														4													
3	3	2	1	1	2	3	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	36	3	2	1	1	2	3
							4						5														
4	3	2	1	1	2	3	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	37	3	2	1	1	2	3
							5						6														
5	3	2	1	1	2	3	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	38	3	2	1	1	2	3
							6						7														
6	3	2	1	1	2	3	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	39	3	2	1	1	2	3
							7						8														
7	3	2	1	1	2	3	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	40	3	2	1	1	2	3
							8						9														
8	3	2	1	1	2	3	1	3	2	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	3	41	3	2	1	1	2	3
							9						10														
9	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	3	42	3	2	1	1	2	3
							10						11														
10	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	3	43	3	2	1	1	2	3
							11						12														
11	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	1	1	2	3	44	3	2	1	1	2	3
							12						13														

- 3 – не согласен полностью
- 2 – не согласен частично
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен
- + 2 – согласен частично
- + 3 – согласен полностью

БЛАНК ОПРОСНИКА

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

Утверждения	Верно	Скорее верно	Скорее неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза Выслушай совет, но сделай по-своему				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечая.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество				

	сделанного меня не устраивает.				
10	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще <ul style="list-style-type: none"> • это делают окружающие меня люди. 				
11	Переход на новую систему работы не <ul style="list-style-type: none"> • причиняет мне особых неудобств. 				
12	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких <ul style="list-style-type: none"> • мне людей. 				
13	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз <ul style="list-style-type: none"> • отмерь, один раз отрежь”. 				
14	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15	Не люблю много раздумывать о своем <ul style="list-style-type: none"> • будущем. 				
16	В новой одежде часто ощущаю себя <ul style="list-style-type: none"> • неловко. 				
17	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных <ul style="list-style-type: none"> • покупок. 				
18	Избегаю риска, плохо справляюсь с <ul style="list-style-type: none"> • неожиданными ситуациями 				
19	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то <ul style="list-style-type: none"> • будущее кажется мне мрачным. 				
20	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну <ul style="list-style-type: none"> • действовать. 				

21	Предпочитаю сохранять независимость <ul style="list-style-type: none"> даже от близких людей 				
22	Мои планы на будущее реалистичны, не <ul style="list-style-type: none"> люблю их менять 				
23	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется <ul style="list-style-type: none"> чувство дискомфорта. 				
24	При большом объеме работы неминуемо <ul style="list-style-type: none"> страдает качество результатов. 				
25	Люблю перемены в жизни, смену <ul style="list-style-type: none"> обстановки и образа жизни. 				
26	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю <ul style="list-style-type: none"> неудачи. 				
27	Бывает, что настаиваю на своем, даже <ul style="list-style-type: none"> когда не уверен в своей правоте. 				
28	Люблю придерживаться заранее <ul style="list-style-type: none"> намеченного на день плана. 				
29	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные <ul style="list-style-type: none"> способы преодоления конфликта. 				
30	В случае неудачи всегда ищу, что же <ul style="list-style-type: none"> было сделано неправильно. 				
31	Не люблю посвящать кого-либо в свои <ul style="list-style-type: none"> планы, редко следую чужим советам. 				
32	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать <ul style="list-style-type: none"> средства для победы. 				

33	Люблю помечтать о будущем, но это • скорее фантазии, чем реальность.				
34	Стараюсь всегда учитывать мнение • людей о себе, своей работе.				
35	Если я занят чем-то важным для себя, то • могу работать в любой обстановке.				
36	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность • своих действий при развитии ситуации.				
37	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его • выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38	Редко отступаю от начатого дела. •				
39	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае • усталости и плохого самочувствия.				
40	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих • действиях.				
41	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить • главное от второстепенного.				
42	Не умею и не люблю заранее • планировать свой бюджет.				
43	Если в работе не удалось добиться				

	<ul style="list-style-type: none"> • устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если людям это не важно 				
44	<p>После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней</p> <ul style="list-style-type: none"> • возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты. 				
45	<p>Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне</p> <ul style="list-style-type: none"> • обычно интересны. 				
46	<p>Обычно резко реагирую на возражения,</p> <ul style="list-style-type: none"> • стараюсь думать и делать все по-своему. 				

БЛАНК ОПРОСНИКА

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования психологического пола подростков

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

№	Возраст	Показатель феминности (F)	Сырые баллы (F)	показатель маскулинности (M)	Сырые баллы (M)	индекс маскулинности-феминности (IS) (F – M) * 2,322	Наличие психологического пола (-1 до +1 андрогинность)
1	15	0,50	10	0,80	16	-1,35	маскулинность
2	16	0,85	17	0,55	11	0,69	андрогинность
3	16	0,55	11	0,70	14	-0,34	андрогинность
4	15	0,40	8	1,00	20	-1,39	маскулинность
5	15	0,60	12	0,55	11	0,11	андрогинность
6	15	0,60	12	0,50	10	0,23	андрогинность
7	15	0,85	17	0,80	16	0,11	андрогинность
8	15	0,75	15	0,50	10	0,58	андрогинность
9	15	0,70	14	0,55	11	0,34	андрогинность
10	15	0,75	15	0,60	12	0,34	андрогинность
11	16	0,70	14	0,60	12	0,23	андрогинность
12	15	0,35	7	0,55	11	-0,46	андрогинность
13	16	0,85	17	0,90	18	-0,11	андрогинность
14	16	0,65	13	0,70	14	-0,11	андрогинность
15	15	0,90	18	0,85	17	0,11	андрогинность
16	15	0,80	16	0,90	18	-0,23	андрогинность
17	15	0,80	16	0,50	10	0,69	андрогинность
18	15	0,90	18	0,95	19	-0,11	андрогинность
19	15	0,75	15	0,80	16	-0,11	андрогинность

20	15	0,80	16	0,60	12	0,46	андрогинность
21	15	0,55	11	0,75	15	-0,46	андрогинность
22	15	0,65	13	0,95	19	-0,96	андрогинность
23	15	0,75	15	0,70	14	0,11	андрогинность
24	16	0,60	12	0,90	18	-0,69	андрогинность
25	15	0,75	15	0,55	11	0,46	андрогинность
26	15	0,65	13	0,70	14	-0,11	андрогинность
27	15	0,70	16	0,90	18	-0,46	андрогинность
28	15	0,75	15	0,90	18	-0,34	андрогинность
29	15	0,70	14	0,85	17	-0,34	андрогинность
30	15	0,65	13	0,80	16	0,34	андрогинность
31	15	0,65	13	0,90	18	-0,58	андрогинность
32	15	0,65	13	1,00	20	-0,81	андрогинность
33	16	0,85	14	0,65	13	0,11	андрогинность
34	15	0,75	15	0,95	19	-0,46	андрогинность
35	16	0,75	15	1,00	20	-0,58	андрогинность
36	15	0,90	18	1,00	20	-0,23	андрогинность
37	16	0,65	13	0,85	17	-0,46	андрогинность
38	15	0,55	11	0,35	7	0,46	андрогинность
39	15	0,90	18	0,95	19	-0,11	андрогинность
40	15	0,85	14	0,75	15	0,23	андрогинность

**Результаты исследования уровня мотивации достижения успеха
подростков**

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

№	Возраст (лет)	Мотивация на неудачу	Мотивация на успех
		(боязнь неудачи) 1-7 баллов	8-13 баллов (не ярко выражено) 14-20 баллов (ярко выражено)
1	15	-	14
2	16	-	9
3	16	-	18
4	15	-	14
5	15	5	-
6	15	7	-
7	15	-	18
8	15	-	10
9	15	-	15
10	15	-	12
11	16	-	12
12	15	-	17
13	16	-	12
14	16	-	14
15	15	-	11
16	15	-	16

17	15	-	15
18	15	-	11
19	15	-	11
20	15	-	11
21	15	-	14
22	15	-	13
23	15	-	15
24	16	-	12
25	15	6	-
26	15	-	10
27	15	5	-
28	15	-	11
29	15	-	14
30	15	-	18
31	15	-	17
32	15	-	16
33	16	-	10
34	15	-	18
35	16	-	18
36	15	-	9
37	16	-	13
38	15	-	8
39	15	-	12
40	15	-	11

Результаты исследования субъективного локуса контроля подростков

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

№	Возраст	Сырые баллы							Стены						
		И о	Ид	И н	Ис	Ип	И м	Из	И о	И д	И н	Ис	И п	И м	Из
1	15	17	4	9	2	3	4	2	4	5	6	3	5	6	4
2	16	24	4	11	4	2	1	3	5	5	6	3	4	5	4
3	16	-3	2	-2	3	5	3	1	2	4	3	3	5	3	1
4	15	11	5	4	4	5	4	1	4	5	4	4	5	4	1
5	15	16	2	4	0	2	1	4	4	4	4	2	5	5	5
6	15	-7	1	-5	-5	-3	0	1	2	4	4	1	4	4	2
7	15	25	5	7	11	-1	1	0	5	5	5	5	4	5	3
8	15	19	2	6	7	3	2	0	4	4	5	4	5	5	3
9	15	25	7	8	5	5	1	3	5	6	5	4	6	5	4
10	15	21	4	1	-1	3	2	0	4	5	3	2	5	5	3
11	16	26	6	11	9	8	2	5	5	5	6	5	7	5	6
12	15	12	10	5	9	7	1	-1	4	6	4	5	6	5	2
13	16	13	4	4	4	3	4	1	4	5	4	3	5	6	3
14	16	11	3	0	0	0	1	-4	4	5	3	2	4	4	1
15	15	14	3	4	4	3	-1	4	4	5	5	3	5	3	5
16	15	11	5	-4	-1	2	-1	4	4	5	2	2	5	4	5

17	15	14	-3	1	3	7	-2	3	4	3	3	3	6	3	4
18	15	22	7	5	5	6	1	2	4	6	4	4	6	5	4
19	15	-4	-7	-1	-4	1	0	2	2	2	3	1	5	4	4
20	15	24	0	-4	2	2	-4	-3	2	4	2	3	5	2	1
21	15	20	-5	2	8	4	-3	5	4	2	4	4	5	3	6
22	15	-4	0	-1	-5	2	0	0	2	4	3	1	5	4	3
23	15	39	11	10	7	9	3	6	6	7	6	4	7	6	7
24	16	5	6	0	2	6	1	-3	3	5	3	3	6	5	1
25	15	16	-2	7	-3	1	-1	3	4	3	5	2	5	4	4
26	15	5	1	0	-9	-1	3	1	3	4	3	5	4	6	3
27	15	16	6	4	-2	5	0	5	4	5	4	2	6	4	6
28	15	12	-3	0	3	-1	-3	1	4	3	3	3	4	3	3
29	15	6	0	-3	2	-1	1	-3	3	4	2	3	4	5	1
30	15	18	8	8	4	3	3	-1	4	6	5	3	5	6	2
31	15	-6	-3	2	0	7	1	0	2	3	4	2	6	5	3
32	15	19	12	-2	2	6	6	3	4	7	3	3	6	7	4
33	16	4	5	2	4	2	1	0	3	5	4	3	5	5	3
34	15	9	3	1	5	3	1	-3	3	5	3	4	5	5	1
35	16	48	12	12	11	15	5	5	7	7	6	7	6	6	6
36	15	11	-3	6	5	2	2	-1	4	3	5	4	5	5	2
37	16	4	4	3	4	0	1	0	3	5	4	3	4	5	3
38	15	10	-1	3	3	4	2	2	3	4	4	3	5	5	4
39	15	1	2	-4	-6	0	0	-1	3	4	2	1	0	4	2
40	15	6	0	6	-3	0	-2	2	3	4	5	2	4	3	4

**Результаты исследования стиля саморегуляции поведения
подростков**

Таблица 2.4 — Результаты исследования уровня стиля саморегуляции подростков по методике «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В. И. Моросановой

№	Возраст	Регуляторные шкалы						
		Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результата	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень
1	15	4	7	5	6	8	7	28
2	16	7	3	8	4	7	7	30
3	16	4	6	8	7	4	1	32
4	15	4	6	8	6	7	2	32
5	15	4	3	5	2	5	6	17
6	15	5	1	6	4	6	6	24
7	15	6	3	5	4	9	8	31
8	15	6	3	4	3	5	6	19
9	15	4	3	3	2	3	6	19
10	15	5	6	7	5	7	5	25
11	16	6	4	2	3	2	3	21
12	15	9	5	8	6	5	6	35
13	16	7	1	4	5	6	5	27
14	16	6	7	5	7	7	9	33
15	15	6	2	5	5	6	6	26
16	15	3	7	6	6	6	6	27

17	15	4	4	6	4	4	6	24
18	15	6	5	5	6	7	8	33
19	15	6	4	3	2	7	4	21
20	15	6	5	6	6	3	4	29
21	15	6	5	9	6	6	6	35
22	15	7	2	5	5	7	6	24
23	15	6	4	7	4	7	8	31
24	16	5	6	6	5	6	6	30
25	15	7	4	4	4	5	6	26
26	15	5	5	1	6	6	2	20
27	15	4	4	7	3	6	5	24
28	15	6	2	4	6	5	5	26
29	15	8	3	5	3	4	4	25
30	15	9	5	3	8	6	6	32
31	15	6	7	7	5	9	2	29
32	15	6	3	5	5	7	8	29
33	16	3	4	3	4	5	7	21
34	15	5	4	7	4	6	6	29
35	16	7	7	8	7	8	7	35
36	15	3	3	4	4	6	7	21
37	16	6	5	2	2	5	3	16
38	15	4	4	6	4	5	6	27
39	15	6	6	6	7	7	6	34
40	15	4	9	7	8	8	2	31

Результаты исследования уровня тревожности подростков

Таблица 2.5 — Результаты исследования уровня тревожности подростков по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша

№	Возраст	Баллы	Уровень общей тревожности
1	15	32	норма
2	16	58	несколько повышен
3	16	21	чрезмерное спокойствие
4	15	28	норма
5	15	55	несколько повышен
6	15	53	несколько повышен
7	15	59	несколько повышен
8	15	69	несколько повышен
9	15	42	норма
10	15	38	норма
11	16	45	норма
12	15	73	высокий
13	16	45	норма
14	16	42	норма
15	15	71	несколько повышен
16	15	34	норма
17	15	38	норма
18	15	46	норма
19	15	23	чрезмерное спокойствие
20	15	34	норма

21	15	46	норма
22	15	25	норма
23	15	34	норма
24	16	8	чрезмерное спокойствие
25	15	26	норма
26	15	91	очень высокий
27	15	73	высокий
28	15	52	несколько повышен
29	15	51	несколько повышен
30	15	13	чрезмерное спокойствие
31	15	11	чрезмерное спокойствие
32	15	4	чрезмерное спокойствие
33	16	22	чрезмерное спокойствие
34	15	49	несколько повышен
35	16	37	норма
36	15	31	норма
37	16	20	чрезмерное спокойствие
38	15	43	норма
39	15	38	норма
40	15	15	чрезмерное спокойствие

Для обработки эмпирических данных мы используем метод ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

H_0 : Корреляция между показателем андрогинности и тенденцией мотивации на успех и избегания неудач не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между показателем андрогинности и тенденцией мотивации на успех и избегания неудач статистически значимо отличается от нуля.

Проранжируем оба показателя (показатель андрогинности — переменная А и тенденция мотивации на успех и избегания неудач — переменная Б), назначив меньшему значению меньший ранг.

Проводим ранжирование переменной А (показатель андрогинности).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = 6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+14+14+14 = 14+14+19,5+19,5+19,5+19,5+19,5+19,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+32+32+32+35+35+35+37+38+39+40 = 820$

$$\Sigma(R)_P = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma(R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Проводим ранжирование переменной Б (тенденцией мотивации на успех и избегания неудач).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = 1,5+1,5+3+4+5+6,5+6,5+9+9+9+13,5+13,5+13,5+13,5+13,5+13,5+19+19+19+19+19+22,5+22,5+26+26+26+26+26+30+30+30+32,5+32,5+34,5+34,5+38+38+38+38+38 = 820$

$$\Sigma(R)_P = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma(R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

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

Таблица 2.2 — Результаты исследования корреляционной связи между показателем андрогинности и тенденцией мотивации на успех и избегания неудач подростков

№	Переменная А (показатель андрогинности)		Переменная Б (тенденцией мотивации на успех и избегания неудач)		d (Ранг А — Ранг Б)	d ²
	Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	-1,35	39	14	26	13	169
2	0,69	35	9	6,5	28,5	812,25
3	-0,34	19,5	18	38	- 18,5	342,25
4	-1,39	40	14	26	14	196
5	0,11	6	5	1,5	4,5	20,25
6	0,23	14	7	4	10	100
7	0,11	6	18	38	- 32	1024
8	0,58	32	10	9	23	529
9	0,34	19,5	15	30	- 10,5	110,25
10	0,34	19,5	12	19	0,5	0,25

11	0,23	14	12	19	- 5	25
12	-0,46	26,5	17	34,5	- 8	64
13	-0,11	6	12	19	- 13	169
14	-0,11	6	14	26	- 20	400
15	0,11	6	11	13,5	- 7,5	56,25
16	-0,23	14	16	32,5	- 18,5	342,25
17	0,69	35	15	30	5	25
18	-0,11	6	11	13,5	- 7,5	56,25
19	-0,11	6	11	13,5	- 7,5	56,25
20	0,46	26,5	11	13,5	13	169
21	-0,46	26,5	14	26	0,5	0,25
22	-0,96	38	13	22,5	15,5	240,25
23	0,11	6	15	30	- 24	576
24	-0,69	35	12	19	16	256
25	0,46	26,5	6	3	23,5	552,25
26	-0,11	6	10	9	- 3	9
27	-0,46	26,5	5	1,5	25	625
28	-0,34	19,5	11	13,5	6	36
29	-0,34	19,5	14	26	- 6,5	42,25
30	0,34	19,5	18	38	- 18,5	342,25
31	-0,58	32	17	34,5	- 2,5	6,25
32	-0,81	37	16	32,5	4,5	20,25
33	0,11	6	10	9	- 3	9
34	-0,46	26,5	18	38	- 11,5	132,25

35	-0,58	32	18	38	- 6	36
36	-0,23	14	9	6,5	7,5	56,25
37	-0,46	26,5	13	22,5	4	16
38	0,46	26,5	8	5	21,5	462,25
39	-0,11	6	12	19	- 13	169
40	0,23	14	11	13,5	0,5	0,25
		820		820	0	8253

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a — одинаковые ранги в ранговом ряду А,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель андрогинности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T_a = [(11^3 - 11) + (5^3 - 5) + (6^3 - 6) + (8^3 - 8) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3)] / 12 = 2202$$

В ряду Б (тенденцией мотивации на успех и избегания неудач) присутствует одинаковый ранг у одиннадцати групп испытуемых:

$$T_b = [(2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (6^3 - 6) + (5^3 - 5) + (2^3 - 2) + (5^3 - 5) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (5^3 - 5)] / 12 = 54$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{8253 + 2202 + 54}{40 \cdot (1600 - 1)} = 0,04$$

Далее определяем критические значения r_s при $N=40$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $\rho \leq 0,05$ и $\rho \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_{s \text{ ЭМП}} > r_{s \text{ КР}} 0,05$ или равен ему — то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_{s \text{ КР}} 0,31 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,40 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_{s \text{ ЭМП}} < r_{s \text{ КР}} (\rho \leq 0,05)$$

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

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

Таблица 2.3 — Результаты исследования корреляционной связи между показателем андрогинности и общим уровнем интернальности подростков

№	Переменная А (показатель андрогинности)		Переменная Б (общий уровень интернальности)		d (Ранг А — Ранг Б)	d^2
	Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	-1,35	39	4	25	14	196
2	0,69	35	5	36,5	- 1,5	2,25
3	-0,34	19,5	2	3,5	16	256
4	-1,39	40	4	25	15	225
5	0,11	6	4	25	- 19	361
6	0,23	14	2	3,5	10,5	110,25
7	0,11	6	5	36,5	- 30,5	930,25
8	0,58	32	4	25	7	49
9	0,34	19,5	5	36,5	- 17	289
10	0,34	19,5	4	25	- 5,5	30,25
11	0,23	14	5	36,5	- 22,5	506,25

12	-0,46	26,5	4	25	1,5	2,25
13	-0,11	6	4	25	- 19	361
14	-0,11	6	4	25	- 19	361
15	0,11	6	4	25	- 19	361
16	-0,23	14	4	25	- 11	121
17	0,69	35	4	25	10	100
18	-0,11	6	4	25	- 19	361
19	-0,11	6	2	3,5	2,5	6,25
20	0,46	26,5	2	3,5	23	529
21	-0,46	26,5	4	25	1,5	2,25
22	-0,96	38	2	3,5	34,5	1190,25
23	0,11	6	6	39	- 33	1089
24	-0,69	35	3	11	24	576
25	0,46	26,5	4	25	1,5	2,25
26	-0,11	6	3	11	- 5	25
27	-0,46	26,5	4	25	1,5	2,25
28	-0,34	19,5	4	26	- 6,5	42,25
29	-0,34	19,5	3	11	8,5	72,25
30	0,34	19,5	4	25	- 5,5	30,25
31	-0,58	32	2	3,5	28,5	812,25
32	-0,81	37	4	25	12	144
33	0,11	6	3	11	- 5	25
34	-0,46	26,5	3	11	15,5	240,25
35	-0,58	32	7	40	- 8	64

36	-0,23	14	4	25	- 11	121	
37	-0,46	26,5	3	11	15,5	240,25	
38	0,46	26,5	3	11	15,5	240,25	
39	-0,11	6	3	11	- 5	25	
40	0,23	14	3	11	3	9	
		820			820	0	10110,5

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a — одинаковые ранги в ранговом ряду А,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель андрогинности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T_a = [(11^3 - 11) + (5^3 - 5) + (6^3 - 6) + (8^3 - 8) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3)] / 12 = 2202$$

В ряду Б (общий уровень интернальности) присутствует одинаковый ранг у четырех групп испытуемых:

$$T_b = [(6^3 - 6) + (9^3 - 9) + (19^3 - 19) + (4^3 - 4)] / 12 = 652,5$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{10110,5 + 2202 + 652,5}{40 \cdot (1600 - 1)} = - 0,20$$

Далее определяем критические значения r_s при $N = 40$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_{S \text{ ЭМП}} > r_{S \text{ КР}} 0,05$ или равен ему — то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_{S \text{ КР}} 0,31 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,40 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_{S \text{ ЭМП}} < r_{S \text{ КР}} (\rho \leq 0,05)$$

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

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

Таблица 2.4 — Результаты исследования корреляционной связи между показателем андрогинности и общим уровнем саморегуляции подростков

№	Переменная А (показатель андрогинности)		Переменная Б (общий уровень саморегуляции)		d (Ранг А — Ранг Б)	d^2
	Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	-1,35	39	28	22	17	289
2	0,69	35	30	27,5	7,5	56,25
3	-0,34	19,5	32	33	- 13,5	182,25
4	-1,39	40	32	33	7	49
5	0,11	6	17	2	4	16
6	0,23	14	24	11,5	2,5	6,25
7	0,11	6	31	30	- 24	576
8	0,58	32	19	3,5	28,5	812,25
9	0,34	19,5	19	3,5	16	256
10	0,34	19,5	25	14,5	5	25
11	0,23	14	21	7,5	6,5	42,25

12	-0,46	26,5	35	39	- 12,5	156,25
13	-0,11	6	27	20	- 14	196
14	-0,11	6	33	35,5	- 29,5	870,25
15	0,11	6	26	17	- 11	121
16	-0,23	14	27	20	- 6	36
17	0,69	35	24	11,5	23,5	552,25
18	-0,11	6	33	35,5	- 29,5	870,25
19	-0,11	6	21	7,5	- 1,5	2,25
20	0,46	26,5	29	24,5	2	4
21	-0,46	26,5	35	39	- 12,5	156,25
22	-0,96	38	24	11,5	26,5	702,25
23	0,11	6	31	30	- 24	576
24	-0,69	35	30	27,5	7,5	56,25
25	0,46	26,5	26	17	9,5	90,25
26	-0,11	6	20	5	1	1
27	-0,46	26,5	24	11,5	15	225
28	-0,34	19,5	26	17	2,5	6,25
29	-0,34	19,5	25	14,5	5	25
30	0,34	19,5	32	33	- 13,5	182,25
31	-0,58	32	29	24,5	7,5	56,25
32	-0,81	37	29	24,5	12,5	156,25
33	0,11	6	21	7,5	- 1,5	2,25
34	-0,46	26,5	29	24,5	2	4
35	-0,58	32	35	39	- 7	49

36	-0,23	14	21	7,5	6,5	42,25
37	-0,46	26,5	16	1	25,5	650,25
38	0,46	26,5	27	20	6,5	42,25
39	-0,11	6	34	37	- 31	961
40	0,23	14	31	30	- 16	256
	820		820	0	9358,5	

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a — одинаковые ранги в ранговом ряду А,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель андрогинности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T_a = [(11^3 - 11) + (5^3 - 5) + (6^3 - 6) + (8^3 - 8) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3)] / 12 = 2202$$

В ряду Б (общий уровень саморегуляции) присутствует одинаковый ранг у двенадцати групп испытуемых:

$$T_b = [(2^3 - 2) + (4^3 - 4) + (4^3 - 4) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (4^3 - 4) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3)] / 12 = 27$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{9358,5 + 2202 + 27}{40 \cdot (1600 - 1)} = - 0,08$$

Далее определяем критические значения r_s при $N = 40$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_{S \text{ ЭМП}} > r_{S \text{ КР}} 0,05$ или равен ему — то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_{S \text{ КР}} 0,31 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,40 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_{S \text{ ЭМП}} < r_{S \text{ КР}} (\rho \leq 0,05)$$

Для обработки эмпирических данных мы используем метод ранговой корреляции r_s Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

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

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

Проранжируем оба показателя (показатель андрогинности — переменная А и уровень тревожности — переменная Б), назначив меньшему значению меньший ранг.

Проводим ранжирование переменной А (показатель андрогинности).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = 6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+14+14+14 = 14+14+19,5+19,5+19,5+19,5+19,5+19,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+26,5+32+32+32+35+35+35+37+38+39+40 = 820$$

$$\Sigma(R)_P = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma(R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Проводим ранжирование переменной Б (уровень тревожности).

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

$$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13+14+16+16+16+18+20+20+20+22,5+22,5+24+25,5+25,5+27,5+27,5+29+30+31+32+33+34+35+36+37+38,5+38,5+40 = 820$$

$$\Sigma(R)_P = \frac{N \cdot (N+1)}{2} = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 820$$

$\Sigma(R)_{\text{ЭМП}} = \Sigma(R)_P$ - сумма рангов эмпирическая равна сумме рангов расчетная, значит ранжирование проведено верно.

Затем подсчитаем разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возведем эти разности в квадрат.

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

Таблица 2.5 — Результаты исследования корреляционной связи между показателем андрогинности и уровнем тревожности подростков

№	Переменная А (показатель андрогинности)		Переменная Б (уровень тревожности)		d (Ранг А — Ранг Б)	d^2
	Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	-1,35	39	32	14	25	625
2	0,69	35	58	34	1	1
3	-0,34	19,5	21	7	12,5	156,25
4	-1,39	40	28	12	28	784
5	0,11	6	55	33	- 27	729
6	0,23	14	53	32	- 18	324
7	0,11	6	59	35	- 29	841
8	0,58	32	69	36	- 4	16
9	0,34	19,5	42	22,5	- 3	9
10	0,34	19,5	38	20	- 0,5	0,25
11	0,23	14	45	25,5	- 11,5	132,25
12	-0,46	26,5	73	38,5	- 12	144
13	-0,11	6	45	25,5	- 19,5	380,25
14	-0,11	6	42	22,5	- 16,5	272,25

15	0,11	6	71	37	- 31	961
16	-0,23	14	34	16	- 2	4
17	0,69	35	38	20	15	225
18	-0,11	6	46	27,5	- 21,5	462,25
19	-0,11	6	23	9	- 3	9
20	0,46	26,5	34	16	10,5	110,25
21	-0,46	26,5	46	27,5	- 1	1
22	-0,96	38	25	10	28	784
23	0,11	6	34	16	- 10	100
24	-0,69	35	8	2	33	1089
25	0,46	26,5	26	11	15,5	240,25
26	-0,11	6	91	40	- 34	1156
27	-0,46	26,5	73	38,5	- 12	144
28	-0,34	19,5	52	31	- 11,5	132,25
29	-0,34	19,5	51	30	- 10,5	110,25
30	0,34	19,5	13	4	15,5	240,25
31	-0,58	32	11	3	29	841
32	-0,81	37	4	1	36	1296
33	0,11	6	22	8	- 2	4
34	-0,46	26,5	49	29	-2,5	6,25
35	-0,58	32	37	18	14	196
36	-0,23	14	31	13	1	1
37	-0,46	26,5	20	6	20,5	420,25
38	0,46	26,5	43	24	2,5	6,25

39	-0,11	6	38	20	- 14	196
40	0,23	14	15	5	9	81
	820		820	0	13230,5	

Так как в сопоставляемых ранговых рядах есть группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции мы вносим поправки на одинаковые ранги T_a и T_b :

где a — одинаковые ранги в ранговом ряду А,

b - одинаковые ранги в ранговом ряду Б.

В ряду А (показатель андрогинности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T_a = [(11^3 - 11) + (5^3 - 5) + (6^3 - 6) + (8^3 - 8) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3)] / 12 = 2202$$

В ряду Б (уровень тревожности) присутствует одинаковый ранг у шести групп испытуемых:

$$T_b = [(3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2)] / 12 = 6$$

При наличии одинаковых рангов значение r_s рассчитаем по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

Рассчитаем эмпирическое значение r_s :

$$r_s = 1 - 6 \frac{13230,5 + 2202 + 6}{40 (1600 - 1)} = - 0,44$$

Далее определяем критические значения r_s при $N = 40$ по таблице критических значений критерия r_s Спирмена для уровней статистической значимости $\rho \leq 0,05$ и $\rho \leq 0,01$ (по Гублеру Е.В., Генкину А.А., 1973).

Если $r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } 0,05$ или равен ему — то корреляция достоверно отличается от нуля.

$$r_s \text{ кр } 0,31 (\rho \leq 0,05)$$

$$0,40 (\rho \leq 0,01)$$

$$r_s \text{ эмп} > r_s \text{ кр } (\rho \leq 0,01)$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

Приведем занятия, их цели, необходимые для проведения материалы, названия упражнений и их описание.

Занятие 1.

Цель: приветствие детей друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения подростков, развитие механизма проникновения во внутренний мир себя и другого человека, формирование навыков осознания и принятия своих чувств и переживаний, овладение эмоциональным и мышечным расслаблением.

Материалы для занятия: цветок, листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры, музыкальная фонограмма.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Психолог: добрый день, дорогие ребята! Мы с вами сегодня отправимся в путешествие в страну под названием «Настроение». Настроение бывает разным. У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок. Я приглашаю всех встать в круг радости. Давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и поднимем всем настроение. А теперь скажем друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок». Начинает психолог: «Желаю счастья и добра, всем детям с самого утра!» передает цветок ребенку. Далее дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания.

2. Правила группы на занятии.

Психолог проговаривает правила на занятиях: когда говорит один ребенок, другие его слушают и не перебивают; в играх и заданиях

участвуют все дети; у каждого ребенка есть право позаботиться о себе и не говорить на тему, неприятную для него.

3. Упражнение «Маска».

Цель: интеграция участниками группы собственного «Я-образа».

Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование: листы бумаги; цветные карандаши или фломастеры.

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

Что вызвало затруднения в изготовлении маски?

Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

4. Упражнения «Ослиная шкура».

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

Оборудование: ненужно

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пусть каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?

Есть ли что – то неприятное в превосходстве?

Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?

А какие недостатки?

Какие преимущества дает равноправие?

Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

5. Музыкотерапия — музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

Описание игры: психолог просит детей встать в круг, включает фонограмму песни: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри!» Дети под музыку двигаются по кругу и поют. На слова «замри» дети останавливаются на месте, изображая какую-либо фигуру.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять».

Занятие 2.

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

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Беседа — формирование системного уровня знаний рациональных установок на восприятие событий; знаний приемов саморегуляции поведенческих реакций; знаний методов развития интернального локуса контроля; знаний содержательной характеристики понятия «эмоциональная устойчивость»; знаний ресурсов и резервов психической организации личности; знаний приемов регуляции сложных эмоциональных состояний; знаний методов развития оптимального уровня тревожности.

3. Упражнение на самоопределение. Цель: первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия.

Тест №1 «Самоопределение».

Написав на бланке свое имя, нужно высказать пожелания по каждому пункту возможной программы занятий, обведя в бланке цифры (число цифр в одной графе не ограничивается), соответствующие определенному желанию.

Бланк

Имя _____

1. Хочу ли я изучать устройство души?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

2. Хочу ли знакомиться с тестами?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

3. Хочу ли я научиться помогать другим людям в решении их личных проблем?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

4. Хочу ли я учиться навыкам общения, сосредоточения и другой психотехнике?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

5. Хочу ли я изучать законы развития психики в разные возрастные периоды и в разных условиях жизни?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

Обработка.

Высчитывается общий балл группы.

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

Тест № 2 «Самоопределение».

— Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем

постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой.

Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все

знаешь?

Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации?

Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) АОГ; 2) ОД0.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть — станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, — примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

ООО. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОД0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твоё стремление вечно поучать утомляет окружающих.

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

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

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 3.

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

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

2. Основная часть. Цель: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на формирование системного уровня умений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1) Психотехническое упражнение. Цель: овладение приемами саморегуляции — обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими.

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

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

4) Психотехническое упражнение. Цель: обучение приемами регуляции сложных эмоциональных состояний и методами развития оптимального уровня тревожности.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

3. Обратная связь.

Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 4.

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

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

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

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

2) Разыгрывание ситуации. Цель: формирование отношения к принятию ответственности за происходящее.

3) Разыгрывание ситуации. Цель: отношение к своей познавательной активности.

4) Разыгрывание ситуации. Цель: отношение к собственным эмоциональным переживаниям.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

Упражнение «Оценка ситуации»

Цель: осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработка навыков оценки ситуации. Участники называют 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценки этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления. Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

— Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное и какое растение вы бы выбрали.

Упражнение «Кто я?»

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали:

- в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову;

- во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой);

- в 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке,

чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям).

Упражнение «Ласковое слово». Разыгрывание ситуаций.

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Упражнение «Приятно сказать...». Разыгрывание ситуаций.

— Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три... Теперь, соприкоснувшись руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

Упражнение «Мое Я». Разыгрывание ситуаций.

— Наше Я — одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда — в нем звучит голос обиды, иногда — проявление собственного самолюбия, иногда — это голос озарения и творческой фантазии. А бывает — это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается слоями, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями.

Одна из верхних веточек — внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка — Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я.

Другая веточка — Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка — ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его.

Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Пожалуйста.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни.

Изобразите в масштабе (будьте самокритичны!) ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора — весь набор ваших фундаментальных качеств. Пожалуйста.

Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прощуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.

А что скажут ваши друзья в шутку или всерьез?

3. Обратная связь.

Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 5.

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

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

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

1) Ролевая игра. Цель: осознание своей принадлежности к полу.

2) Ролевая игра. Цель: осознание своих поло-ролевых функций.

3) Ролевая игра. Цель: осознание взаимоотношения полов.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

Представленные тренинговые упражнения направлены на сознание и принятие подростками своего семейного опыта, на развитие умений налаживать контакты с противоположным полом и выбирать будущего партнера. Они способствуют оптимизации отношений с родительской семьей и актуализируют представления о собственной семье.

Осознание и принятие своего семейного опыта необходимы для последующего построения своей собственной жизни. В рамках тренинга подросток может выразить все свои переживания, разобраться в противоречивых чувствах к родителям.

В ходе тренинга участникам предстоит:

- улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье;
- повысить самосознание;
- понять системную природу семьи;
- получить представления о динамике отношений в дисфункциональной семье;
- улучшить понимание динамики отношений в собственных семьях;
- осознать особенности взаимоотношений в своей семье, которые они раньше не замечали;
- определить возможности для изменения в себе и в своих семьях.

1. Упражнение «Поиграем в семью»

Группа делится на «семьи». Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников — определить состав «семьи», возраст ее членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены «семьи» решают, как проходят их будни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения, решают они семейные вопросы коллегиально или через главу семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, фамильную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой не рассказывают окружающим. Все соображения заносятся на бумагу в виде записей и рисунков. Количество и содержание рисунков, общие они или свои у каждого члена «семьи» — подгруппа решает сама.

Если в группе, кроме консультанта, есть еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою «семью», а затем «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети. Подростки обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения, как правило, не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Часто подросткам сложно представить себе семейные проблемы. В этом случае им помогает ведущий. От большинства

проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти, как болезнь, алкоголизм, бедность, участники отказываются.

После выполнения упражнения желательно сразу же провести следующее, так как семья сложилась и «пожила» какое-то время.

2. Упражнение «Скульптура семьи»

Для выполнения упражнения необходима комната с мебелью или разнообразный реквизит, позволяющий оформить помещение как сцену, на которой разыгрываются различные события из жизни семьи.

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая на роли членов семьи других участников, которых он расставляет в комнате. В идеале скульптор выбирает кого-то и на свою собственную роль. Если членов семьи больше, чем участников группы, скульптор сам играет свою объясняя роль. Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу,, почему члены семьи расположены именно так. После этого ведущий предлагает скульптору перестроить свое произведение, придав ему такой вид, какой бы скульптор хотел видеть свою семью.

3. Упражнение «Связанные одной цепью»

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. Данное упражнение помогает представить отношения в семье. Для работы надо приготовить отрезок веревки длиной один метр для каждого участника, а также моток веревки и ножницы для каждой «семьи». Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно

остаться ни одного свободного конца. (Для семьи из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти — десять.)

Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каждый? Где возникла напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ее ослабить?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

4. Упражнение «Семейные истории»

Для работы нужны крупные листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания — счастливое и несчастливое. Два события на одном листе отражают тот факт, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной и той же семьи. Когда все закончат рисовать, каждый участник по очереди демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

5. Упражнение «Идеальная семья»

Как подросток представляет себе идеальную семью? Что в ней делают родители? Какое у подростков представление о «правильном» воспитании детей, о «хороших» детях, как они представляют себе, чего ожидают от них родители? Эти темы можно не только обсуждать, но и изобразить в виде рисунка.

Часто подростки, особенно младшие, идеализируют благополучную семью, где родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет - много лимонада, конфет, тортов, жвачки, плееры, велосипеды, часы, - и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается родителей, делает по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей».

7. Упражнение «Жизнь идеальной семьи»

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других на разные роли, чтобы разыграть сцены из жизни идеальной семьи. Остальные участники - зрители. После представления зрители делятся своими впечатлениями от увиденного. Затем сцены разыгрывают другие участники. Возможно, сцены получатся не столь идеальные, как хотелось бы. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, к разговору об отношениях, проблемах, о развитии семьи.

8. Упражнение «Представление о своей будущей семье»

«Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты - взрослый человек. Вот ты идешь по улице,ходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглядиись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел. Это упражнение можно провести несколько раз в течение тренинга для оценки состояния участников группы.

9. Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем»

Участникам предлагают создать два коллажа на эти темы или один коллаж на одну из этих тем по желанию. Для работы с коллажем понадобятся большие листы картона или ватмана и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно подросткам очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Подросток может чувствовать себя одиноким, ощущать, что только он один представляет свою семью. В этом случае ведущий должен поддержать подростка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей участники могут рассказать о своих работах. Возможен вариант «Наша семья» — коллаж создается совместно членами «семьи», созданной в упражнении «Поиграем в семью»

3. Обратная связь. Рефлексия.

Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 6.

Цель: присвоение навыков связи с культурой, традициями, семейными ценностями и заповедями.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Имаго-терапия — анализ «Притчи о семейном очаге».

Цель: присвоение навыков связи с культурой, традициями, семьей.

Притча. Из одного дома решило уйти Счастье. Трудно сказать почему, но решило. «Но прежде, сказала Счастье, я исполню по одному желанию каждого члена той семьи, в которой жило долгие годы».

«Чего ты хочешь?» - спросило Счастье у хозяйки дома. А та ответила, что нет у неё шубы норковой, и получила хозяйка шубу.

Спросило Счастье взрослую дочь хозяйки: «Чего ты хочешь?» - и та ответила, что замуж хочет за принца заморского, и вышла замуж за принца заморского.

Спросило Счастье сына хозяйки: «А ты чего хочешь?» - «Хочу, - говорит он, - велосипед, буду счастлив, если велосипед будет», - и получил мальчик велосипед.

И уже на пороге дома Счастье увидело хозяина и спросило: «А чего ты хочешь?» Хозяин подумал и сказал: «Хочу, чтобы из моего дома никогда не уходило тепло семейного очага».

И счастье выполнило просьбу хозяина и не ушло из этого дома, потому что счастье живёт только там, где горит семейный очаг!

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

4. Беседа по рассказу А.Максимовой «О семейном обеде».

Помнит ли кто-нибудь из вас, что такое семейный обед? Не тот, когда, отварив пачкупельменей и вскипятив суп из концентратов, присядем на маленькой кухоньке, наскоро проглотив то, что бог послал, и вновь вернёмся к своим делам. Нет! Хочется мне вспомнить о тех замечательных обедах по воскресеньям, когда вся наша многочисленная семья собиралась за овальным столом в доме семейного патриарха - нашей бабушки.

Ровно в три часа пополудни все садились за стол. Поправляли приборы, разложенные на крахмальной скатерти, шурились от солнечного луча, высверкнувшего на хрустальной грани бокалов, и внимательно обозревали стол. Каждый раз любовались мы бабушкиным искусством сервировки, старались до мельчайшей детали запомнить красоту натюрморта.

Главным украшением стола были знаменитые пироги, которые именовались бабушкиными. На узких листах возлежали пироги с рыбой, с мясом, с капустой. А на маленьком чайном столике их дополняли яблочные пироги с курагой.

Наши ноздри впитывали чудесные запах, рот наполнялся слюной, и все постепенно начинали роптать: «Пора бы и начать!» И вот входила бабушка, покрасневшая и радостная, садилась во главе стола. «Ну что, дети мои?! – обращалась она ко всем. – Вроде бы все собрались, и я тому рада!». Это было что-то вроде команды. Сдвигались тарелки, стучали вилки, содержимое мисок, блюд, блюдец и селёдочниц перекачывало к нам в тарелки. Без сожаления нарушалась та красивая композиция, которой мы только что наслаждались.

За бабушкиным столом не раз мы решали важные дела, устраивали судьбу кого-то из родственников, обсуждали планы на будущее, давали советы. Порой за разговором не замечали мы, что сумерки опустились за окном. Бабушка включала свет, и над нами расцветал старый абажур с шелковыми кистями. Мягкий свет сглаживал острые углы, освещая наши лица и стол, подготовленный к чаю. И в эти минуты, глядя на своих двоюродных братьев, тёток и дядьев, понимал, что нет для меня ближе людей.

Позднее задумывался я: зачем бабушка устраивала раз в месяц для нас эти встречи? Сил и времени они забирают у неё очень много. И однажды она сама объяснила мне: «Милый мой, - говорила бабушка, расставляя тарелки накануне семейной встречи. – Вся наша родня связана одной фамилией. И я хочу, чтобы мы помнили о том. Собираю я вас и на обеды для того, чтобы привыкли вы к этому, чтобы появилась в вашей жизни необходимость хотя бы раз в месяц побыть вместе, посмотреть друг другу в глаза».

Действительно, наши семейные встречи, над которыми сначала подсмеивались, как над бабушкиной причудой, необходимостью. И сегодня встречаемся мы под старым абажуром. Кого-то уже нет, но дети заняли места, где когда-то сидели их родители. Новые родственники с интересом слушают наши воспоминания, наивно сожалея, что тогда их не было с нами.

Все так же бабушка, постаревшая и седая, сидит во главе стола, смотрит на нас и ровно в три пополудни встаёт и обращается к нам: «Ну что, дети мои? Вроде все собрались, и я тому рада...»

5. Упражнение «Семейные заповеди».

Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным в кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других. Ведущий может спросить: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие - нет».

Примеры.

Написание семейных заповедей помогает лучше осознать механизмы внутрисемейного взаимодействия. Семейные заповеди можно рассматривать как своего рода ценности, существующие в семье, от которых трудно отказаться и которые выступают как регуляторы поведения членов семьи. Для участников группы семейные заповеди — это обычаи, правила, запреты, привычки, взгляды, которых придерживаются все члены семьи. Список составляемых заповедей может охватывать отношения к различным сторонам семейной жизни: к еде, к вещам, к приему гостей, к старшим или младшим членам семьи, к животным. Участники группы, чьи взаимоотношения в семье являются более гармоничными и благоприятными, чаще упоминают заповеди, связанные с взаимодействием

и взаимоотношениями между членами семьи, а участники, испытывающие трудности во взаимодействии и указывающие на проблемы в воспитании ребенка, больше ориентируются на другие ценности.

Приведем два примера, описанные И.М. Марковской иллюстрирующие эту мысль.

Участница Д. С. перечислила такие заповеди: при расставании обязательно поцеловать друг друга; говорить спасибо за обед; в уборке квартиры участвует вся семья; дни рождения всегда отмечаются и приглашаются гости; когда дочерям желают спокойной ночи, их обязательно надо поцеловать.

Другая участница, которая, в противоположность Д. С, проявила высокую степень неудовлетворенности семейными отношениями, назвала такие заповеди: нет четкого плана, когда и кто убирает квартиру; дедушку тревожить нельзя, а надо оберегать его от трудностей и переживаний; в семье не любят пьяных; женщин не уважают; ребенок — это все, для него в доме все.

6. Упражнение «Семейный портрет».

Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный автопортрет: себя и свою семью - в любой художественной манере (реалистической, символической, абстракционистской). Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организывает из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художника, и его задача состоит в том, чтобы догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Оказывается, что рисование семьи для взрослых людей столь же увлекательно, как и для многих детей.

7. Дискуссия. Цель: познакомить подростков с семейными ценностями и традициями; рассказать о месте семейных традиций в

современном обществе, раскрыть значение духовного опыта поколений в воспитании детей; познакомить с понятиями и терминами: семейные ценности, семейные традиции.

Вопросы:

- Опишите семейную традицию.
- В чём её смысл и назначение?
- Какую роль она играет в семье?

8. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 7.

Цель: формирование конструктивного самоутверждения, адекватной самооценки, навыкам целеполагания, на осмысление собственного социального статуса и развития свободного и независимого взгляда на социальную действительность. Занятие направлено на индивидуализацию и осознание собственного «Я» в нормативном поле социокультурной системы.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Имаго-терапия. Притча «Ворона и павлин» Носсрата Пезешкеяна.

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На

самом же деле, я — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

Обсуждение...

3. Тренинговое упражнение «Кто я? Мои ценности».

Цель: развитие свободного и независимого взгляда на социальную действительность, осознание и согласование личных и семейных ценностей.

Ребята мы с вами выполняя предыдущее занятие поняли, что для нас очень важна семья, а давайте подумаем, что для нас еще важно в жизни. (Ребята говорят ценности, и каждый подходит к доске и записывает свою ценность).

Ребятам предлагает психолог подумать, что для них очень важно в жизни, без чего они не представляют свою жизнь. На предварительно проранжированных листочках написать 5 ценностей. После этого психолог просит всех ребят отдать 5 ценность, потом 4, потом 3, потом 2 (при этом после каждой отдаваемой ценности идет обсуждения, осознавать при этом, как вам без этого живется, ребята делятся своими чувствами, что они переживают когда отдаю свою ценность. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности). После того как 4 ценности отданы психолог предлагает ребятам отдать 1 ценность на обмен всех остальных.

4. Дискуссия — обсуждение согласны ли дети отдать эту ценность, как правило это самое дорогое ,что осталось у ребенка).

5. Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

6. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 8.

Цель: снятие тревоги и страха, удовлетворение потребности подростков в эмоциональном тепле и близости, обучение быть спокойными, развитие эмпатии — способность ставить себя на место другого, выражать сопереживание.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

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

2. Упражнение «Карта силы». Цель: инструмент самоподдержки, который содержит в себе главные опоры на пути к улучшению своего ментального здоровья.

Заполните все пункты, которые указаны на карте лично для себя:

1) Какие ваши сильные стороны, помогающие сегодня вам чувствовать себя лучше?

2) Какие люди оказывают вам поддержку? Кто является опорой сегодня?

3) Какие навыки вы недавно освоили, помогающие вам жить более осознанно и полно свою жизнь?

4) Какие маленькие и большие радости есть в вашей жизни, которые помогают вам получать удовольствие и поднимают настроение?

5) Какие недавние достижения вы можете отметить, которые помогают вам испытывать чувство гордости?



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

Цель: снятие тревоги путем вербализации своей тревоги и страхов.

4. Упражнение «Я справлюсь!».

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

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

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

5. Музыкалотерапия — музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 9.

Цель: обучение подростков управлять своим эмоциональным состоянием.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Упражнение «В лесу». Медитация. Цель: снижение уровня тревоги, снятие психомышечного напряжения через метод арт-терапии (музыкалотерапия) и технику визуализации.

Текст медитации.

«Закройте глаза и представьте лес, ощутите запах леса, посмотрите на всю эту красоту лесных просторов. Вы идете через весь лес и увидели лесную полянку на ней много красивых цветов, почувствуйте запах этих цветочков. Сядьте, а можете даже лечь на этой полянке, пусть теплые лучики солнышка погреют вас. Вот и пришло время возвращаться нам в нашу комнату, потихоньку открываем глаза и улыбнулись друг другу».

3. Дыхательные практики по Джекобсону «Дыхание по квадрату».
4. Рефлексия эмоционального состояния.
5. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 10.

Цель: развитие самоисследования, самопрезентации и самосознания подростков для предупреждения психоэмоциональных нарушений и коррекции деструктивного самоутверждения на основе изменений личностных и поведенческих паттернов.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».
2. Упражнение «Жизненная цель».

Цель: Актуализация и обобщение знаний о своем будущем.

Психолог предлагает детям продолжить фразы: «Жизненный выбор моих сверстников зависит от...», «Мое будущее представляется мне... потому что...» Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. При обобщении высказываний детей делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени их ответственности сегодня за свое будущее.

3. Упражнение «Моя жизнь». Цель: формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.

Дети заполняют гистограмму «Моя жизнь». По завершении задания им предлагается выбрать из событий своей жизни 6 наиболее значимых, 3 из которых — радостные, а 3 — грустные, и изобразить их в виде кругов. В каждом круге нужно выделить сектор по количеству процентов

вероятности, насколько учащийся сам мог (или сможет) повлиять на исход этого события. По итогам делается вывод о том, что во многом жизненные события зависят от самого человека. Далее подчеркивается, что многие трудные жизненные ситуации связаны с необходимостью делать выбор (это не всегда легко). Предлагается продолжить фразу: «Когда мне приходится делать выбор, мне трудно, потому что...» Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске.

Обращается внимание на то, что у каждого человека есть собственные ресурсы, которые он использует в сложных ситуациях, в том числе в ситуации выбора. Предлагается перечислить 1 свои положительные качества, помогающие в ситуации сложного жизненного выбора (ответы записываются на доске).

4. Упражнение «План жизненной перспективы».

Цель: отработка стратегий поведения в ситуации сложного жизненного выбора.

Психолог объясняет, что, планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс. При этом обращается внимание на перечень положительных качеств, написанных на доске. Предлагается привести примеры.

5. Упражнение «Карусель». Разыгрывание ситуаций.

Цель: получение личностной обратной связи от участников занятия. Благодаря обратной связи подросток может корректировать свое последующее поведение, заменяя неудачные способы общения на новые, проверяя их воздействие на окружающих. Позитивная обратная связь — хорошее средство стабилизации и повышения самооценки участников занятий, актуализации их личностных ресурсов, а также создания позитивного эмоционального фона в группе.

Дети встают (салятся) по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят

спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга). По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно один или два шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером.

Таких переходов в игре несколько. Причем каждый раз роль участникам задает психолог.

Возможные примеры ситуаций

- Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

- Перед вами человек, которого вы видели последний раз, когда учились вместе в первом классе, причем вы не сразу узнали его.

Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему...

- На школьном дворе вы видите двух дерущихся подростков из вашего класса. Увидев вас, один из них убегает, другой остается на месте. Заговорите с ним, постарайтесь узнать причину конфликта.

- Перед вами школьник, который сегодня на вашем уроке был очень рассеян, а на ваше замечание отреагировал грубостью. Вы попросили его остаться после урока. Поговорите с ним, установите контакт, выясните, что с ним происходит.

Время на установление контакта и проведения беседы в каждой ситуации 2 - 3 минуты. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течение 30 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

6. Заключительное упражнение «Я - это Я». Цель: участники делятся своими переживаниями после проведения цикла занятий.

— Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого

о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

«Я — это Я».

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, что бы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно.

7. Рефлексия эмоционального состояния после проведения психолого-педагогической программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

Таблица 4.1 — Результаты повторной диагностики тенденции мотивации на успех и избегания неудач подростков по опроснику «Мотивация успеха и боязнь неудачи» МУН А. А. Реана после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

№	Возраст (лет)	Мотивация на неудачу (боязнь неудачи) 1-7 баллов	Мотивация на успех (надежда на успех) 8-13 баллов (не ярко выражено) 14-20 баллов (ярко выражено)	
1	15	-	14	
2	16	-	11	
3	16	-	18	
4	15	-	14	
5	15	5	-	
6	15	-	10	
7	15	-	18	
8	15	-	10	
9	15	-	15	
10	15	-	13	

1 1	16	-	13	
1 2	15	-	17	
1 3	16	-	12	
1 4	16	-	14	
1 5	15	-	13	
1 6	15	-	16	
1 7	15	-	15	
1 8	15	-	11	
1 9	15	-	11	
2 0	15	-	11	
2 1	15	-	14	
2 2	15	-	13	
2 3	15	-	15	

2 4	16	-	12	
2 5	15	7	-	
2 6	15	-	10	
2 7	15	6	-	
2 8	15	-	12	
2 9	15	-	14	
3 0	15	-	20	
3 1	15	-	17	
3 2	15	-	16	33
3 3	16	-	10	3
3 4	15	-	19	
3 5	16	-	18	
3 6	15	-	11	

3 7	16	-	13	
3 8	15	-	10	
3 9	15	-	12	
4 0	15	-	12	

Таблица 4.2 — Результаты повторной диагностики общего уровня интернальности подростков по «Опроснику уровня субъективного контроля» УСК адаптация Е. Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткиндром после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

№	Возраст	Сырые баллы							Сте ны
		Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из	
1	15	18	5	9	4	3	5	3	5
2	16	24	4	11	4	2	1	3	5
3	16	-3	2	-2	3	5	3	1	2
4	17	12	5	4	2	5	6	2	5
5	15	16	2	4	0	2	1	4	4
6	15	-7	1	-5	-5	-3	0	1	2
7	15	25	5	7	11	-1	1	0	5
8	15	19	2	6	7	3	2	0	4
9	15	25	7	8	5	5	1	3	5
10	15	21	4	1	-1	3	2	0	4
11	16	26	6	11	9	8	2	5	5
12	15	12	10	5	9	7	1	-1	4
13	16	13	4	4	4	3	4	1	4
14	16	11	3	0	0	0	1	-4	4
15	15	14	3	4	4	3	-1	4	4

16	15	11	5	-4	-1	2	-1	4	4
17	15	14	-3	1	3	7	-2	3	4
18	15	25	9	5	5	8	2	3	5
19	15	-4	-7	-1	-4	1	0	2	2
20	15	24	0	-4	2	2	-4	-3	2
21	15	25	-5	4	10	5	-3	6	5
22	15	-4	0	-1	-5	2	0	0	2
23	15	39	11	10	7	9	3	6	6
24	16	5	6	0	2	6	1	-3	3
25	15	16	-2	7	-3	1	-1	3	4
26	15	5	1	0	-9	-1	3	1	3
27	15	16	6	4	-2	5	0	5	4
28	15	12	-3	0	3	-1	-3	1	4
29	15	6	0	-3	2	-1	1	-3	3
30	15	18	8	8	4	3	3	-1	4
31	15	-6	-3	2	0	7	1	0	2
32	15	19	12	-2	2	6	6	3	4
33	16	4	5	2	4	2	1	0	3
34	15	9	3	1	5	3	1	-3	3
35	16	48	11	13	12	17	4	5	7
36	15	11	-3	6	5	2	2	-1	4
37	16	4	4	3	4	0	1	0	3
38	15	10	-1	3	3	4	2	2	3

39	15	1	2	-4	-6	0	0	-1	3
40	15	6	0	6	-3	0	-2	2	3

Таблица 4.3 — Результаты повторной диагностики общего уровня саморегуляции подростков по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ В.И. Моросановой после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

№	Возраст	Регуляторные шкалы						
		Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результата	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень
1	15	4	7	5	6	8	7	28
2	16	7	3	8	4	7	7	30
3	16	4	6	8	7	4	1	32
4	15	4	6	8	6	7	2	32
5	15	4	3	5	2	5	6	17
6	15	5	1	6	4	6	6	24
7	15	6	3	5	4	9	8	31
8	15	6	3	4	3	5	6	19
9	15	4	3	3	2	3	6	19
10	15	5	6	7	5	7	5	25
11	16	6	4	2	3	2	3	21
12	15	9	5	8	6	5	6	35
13	16	7	1	4	5	6	5	27
14	16	6	7	5	7	7	9	33
15	15	6	2	5	5	6	6	26

16	15	3	7	6	6	6	6	27
17	15	4	4	6	4	4	6	24
18	15	6	5	5	6	7	8	33
19	15	6	4	3	2	7	4	21
20	15	6	5	6	6	3	4	29
21	15	6	5	9	6	6	6	35
22	15	7	2	5	5	7	6	24
23	15	6	4	7	4	7	8	31
24	16	5	6	6	5	6	6	30
25	15	7	4	4	4	5	6	26
26	15	5	5	1	6	6	2	20
27	15	4	4	7	3	6	5	24
28	15	6	2	4	6	5	5	26
29	15	8	3	5	3	4	4	25
30	15	9	5	3	8	6	6	32
31	15	6	7	7	5	9	2	29
32	15	6	3	5	5	7	8	29
33	16	3	4	3	4	5	7	21
34	15	5	4	7	4	6	6	29
35	16	7	7	8	7	8	7	35
36	15	3	3	4	4	6	7	21
37	16	6	5	2	2	5	3	16
38	15	4	4	6	4	5	6	27

39	15	6	6	6	7	7	6	34
40	15	4	9	7	8	8	2	31

Таблица 4.4 — Результаты повторной диагностики общего уровня тревожности подростков по методике «Шкала тревожности» Р. Кондаша после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

№	Возраст	Баллы	Уровень общей тревожности
1	15	49	несколько повышен
2	16	58	несколько повышен
3	16	32	норма
4	15	28	норма
5	15	53	несколько повышен
6	15	50	несколько повышен
7	15	55	несколько повышен
8	15	63	несколько повышен
9	15	42	норма
10	15	38	норма
11	16	45	норма
12	15	70	несколько повышен
13	16	45	норма
14	16	42	норма
15	15	70	несколько повышен
16	15	34	норма
17	15	38	норма
18	15	46	норма

19	15	32	норма
20	15	34	норма
21	15	46	норма
22	15	25	норма
23	15	34	норма
24	16	11	чрезмерное спокойствие
25	15	26	норма
26	15	71	несколько повышен
27	15	70	несколько повышен
28	15	52	несколько повышен
29	15	51	несколько повышен
30	15	15	чрезмерное спокойствие
31	15	16	чрезмерное спокойствие
32	15	8	чрезмерное спокойствие
33	16	32	норма
34	15	49	несколько повышен
35	16	37	норма
36	15	31	норма
37	16	22	чрезмерное спокойствие
38	15	42	норма
39	15	38	норма
40	15	19	чрезмерное спокойствие

Таблица 4.5 — Результаты диагностики психологического пола подростков по методике «Полоролевой опросник» С. Бем после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды

№	Возраст	показатель феминности (F)	Сырые баллы (F)	показатель маскулинности (M)	Сырые баллы (M)	индекс маскулинности- феминности (IS) (F – M) * 2,322	Наличие психологического пола (–1 до +1 андрогинность)
1	15	0,30/0,30	6/6	0,85/0,95	17/19	-1,27/-1,39	маскулинность
2	16	0,85/0,80	17/16	0,55/0,60	11/12	0,69/-0,46	андрогинность
3	16	0,55/0,50	11/10	0,70/0,85	14/14	- 0,34/ -0,81	андрогинность
4	15	0,40 /0,35	8 /7	1,00/1,00	20/20	-1,39 /-1,5	маскулинность
5	15	0,60/ 0,55	12/11	0,55/0,65	11/13	0,11/ -0,23	андрогинность
6	15	0,60 /0,60	12/12	0,50/ 0,75	10/15	0,23/0,34	андрогинность
7	15	0,85/0,85	17/17	0,80/ 0,60	16/12	0,11/ 0,58	андрогинность
8	15	0,75 / 0,80	15/16	0,50/ 0,50	10/10	0,58/ 0,69	андрогинность
9	15	0,70/ 0,80	14/ 13	0,55/ 0,75	11/ 15	0,34 / -0,23	андрогинность

		0,65					сть
10	15	0,75/ 0,60	15/ 12	0,60/ 0,65	12/13	0,34 /- 0,11	андрогинно сть
11	16	0,70 / 0,60	14/ 12	0,60/ 0,65	12/13	0,23 /- 0,11	андрогинно сть
12	15	0,35 /0,45	7 /9	0,55/ 0,40	11/8	-0,46 /0,11	андрогинно сть
13	16	0,85 / 0,80	17/16	0,90 /1,00	18/ 20	-0,11/ - 0,46	андрогинно сть
14	16	0,65 /0,55	13 / 11	0,70/ 0,75	14/ 15	- 0,11/ -0,46	андрогинно сть
15	15	0,90/ 1,00	18/20	0,85/ 0,85	17/17	0,11/ 0,34	андрогинно сть
16	15	0,80/ 0,95	16/ 19	0,90/ 0,85	18 /17	-0,23/ 0,23	андрогинно сть
17	15	0.80/ 0,85	16/ 17	0,50 / 0,45	10/ 9	0,69/ 0,92	андрогинно сть
18	15	0,90/ 0,95	18/19	0,95 / 0,85	19/17	-0,11 /0,23	андрогинно сть
19	15	0,75/ 0,80	15/ 16	0,80/ 0,75	16/15	-0,11 / 0,11	андрогинно сть
20	15	0,80 /0,65	16/ 13	0,60 /0,50	12/ 10	0,46/ 0,34	андрогинно сть
21	15	0,55/ 0,45	11/ 9	0,75/ 0,90	15/18	- 0,46/ -1,00	андрогинно сть
22	15	0,65/0,5 5	13/ 11	0,95/1,00	19/ 20	-0,96/ - 1,00	андрогинно сть
23	15	0,75/ 0,60	15/16	0,70/ 0,65	14/13	0,11/0,34	андрогинно

		0,80					сть
24	16	0,60/0,55	12/11	0,90/ 0,95	18/19	-0,69/ - 0,92	андрогинно сть
25	15	0,75/0,90	15/18	0,55/ 0,5	11/10	0,46/ 0,92	андрогинно сть
26	15	0,65/0,55	13/ 10	0,70/ 0,75	14/ 15	-0,11/ - 0,46	андрогинно сть
27	15	0,70/0,65	16/ 13	0,90/ 0,95	18/19	-0,46/ - 0,69	андрогинно сть
28	15	0,75/0,60	15/12	0,90/0,95	18/19	-0,34/ - 0,81	андрогинно сть
29	15	0,70/0,60	14/12	0,85/ 0,95	17/19	-0,34/ - 0,81	андрогинно сть
30	15	0,65/0,60	13/12	0,80/ 0,95	16/19	- 0,34/ - 0,81	андрогинно сть
31	15	0,65/0,55	13/ 11	0,90/0,95	18/19	-0,58/ - 0,92	андрогинно сть
32	15	0,65/0,60	13/12	1,00/1,00	20/20	-0,81/ - 0,92	андрогинно сть
33	16	0,85/0,80	14/13	0,65/0,85	13/17	0,11/ - 0,11	андрогинно сть
34	15	0,75/0,55	15/11	0,95/ 0,95	19/19	-0,46/ - 0,92	андрогинно сть
35	16	0,75/0,65	15/13	1,00/ 1,00	20/20	-0,58/ - 0,81	андрогинно сть
36	15	0,90/0,60	18/14	1,00/ 1,00	20/20	-0,23/ - 0,92	андрогинно сть
37	16	0,65/0,5	13/11	0,85/0,90	17/18	-0,46/ - 0,81	андрогинно

		5					СТЬ
38	15	0,55/ 0,75	11/15	0,35/ 0,35	7/7	0,46/ 0,92	андрогинно СТЬ
39	15	0,90/ 0,60	18/14	0,95/0,95	19/19	-0,11/ - 0,81	андрогинно СТЬ
40	15	0,85/ 0,65	14/13	0,75/0,90	15/18	0,23/ - 0,58	андрогинно СТЬ

Таблица 4.6 — Расчет T - критерия Вилкоксона

№	Показатель индекса андрогиннос ти маскулиннос ти- феминности (IS) (F – M) * 2,322		Разно сть индек са андро гинно сти (t после -t до)	Показатель андрогинности (F – M) (баллы)		Разно сть показа теля андро гинно сти (t после -t до)	Абсол ютное значе ние разно сти показ ателя анрог иннос ти	Расчет ный номер разнос ти показа теля андрог инност и
	До прове дения прогр аммы (t до)	После прове дения прогр аммы (t после)		До проведе ния програм мы (t до)	После проведе ния програм мы (t после)			
1	-1,27	-1,39	- 0,12	- 11	- 13	- 2	2	9
2	0,69	0,46	- 0,23	6	4	- 2	2	9
3	-0,34	- 0,81	- 0,47	- 3	- 4	- 1	1	3
4	-1,39	-1,50	- 0,11	- 12	- 13	- 1	1	3
5	0,11	- 0,23	0,34	1	- 2	3	3	18
6	0,23	0,34	0,11	2	- 3	5	5	39

7	0,11	0,58	0,47	1	5	4	4	30,5
8	0,58	0,69	0,11	5	6	1	1	3
9	0,34	- 0,23	- 0,57	3	- 2	5	5	39
10	0,34	- 0,11	- 0,45	3	- 1	4	4	30,5
11	0,23	- 0,11	- 0,34	2	- 1	3	3	18
12	-0,46	0,11	0,57	- 4	- 1	3	3	18
13	-0,11	-0,46	- 0,35	- 1	- 4	- 3	3	18
14	-0,11	-0,46	- 0,35	- 1	- 4	- 3	3	18
15	0,11	0,34	0,23	1	3	2	2	9
16	-0,23	0,23	0,46	- 2	2	4	4	30,5
17	0,69	0,92	0,23	4	8	4	4	30,5
18	-0,11	0,23	0,34	- 1	2	3	3	18
19	-0,11	0,11	0,22	- 1	1	2	2	9
20	0,46	0,34	- 0,27	4	3	- 1	1	3
21	-0,46	- 1,00	- 0,54	- 4	- 9	- 5	5	39
22	-0,96	- 1,00	- 0,04	- 6	- 9	- 3	3	18
23	0,11	0,34	0,23	1	3	2	2	9
24	-0,69	-0,92	- 0,23	- 6	- 8	- 2	2	9
25	0,46	0,92	0,46	4	8	4	4	30,5
26	- 0,11	- 0,46	- 0,35	- 1	- 4	- 3	3	18
27	- 0,46	- 0,69	- 0,23	- 2	- 6	- 4	4	30,5
28	- 0,34	- 0,81	- 0,47	- 3	- 7	- 4	4	30,5
29	- 0,34	-0,81	- 0,47	- 3	- 7	- 4	4	30,5

30	- 0,34	- 0,81	- 0,47	- 3	- 7	- 4	4	30,5
31	- 0,58	- 0,92	- 0,34	- 5	- 8	- 3	3	18
32	- 0,81	- 0,92	- 0,11	- 7	- 8	-1	1	3
33	0,11	- 0,11	0	1	- 4	- 3	3	18
34	- 0,46	- 0,98	- 0,52	- 4	- 8	- 4	4	30,5
35	- 0,58	- 0,81	- 0,23	- 5	- 7	- 2	2	9
36	- 0,23	- 0,92	-0,69	- 2	- 6	- 4	4	30,5
37	- 0,46	- 0,81	- 0,35	- 4	- 7	- 3	3	18
38	0,46	0,92	0,46	4	8	4	4	30,5
39	- 0,11	- 0,81	- 0,70	- 1	- 5	- 4	4	30,5
40	0,23	- 0,58	0,81	- 1	- 5	- 4	4	30,5

В подсчете T - критерия — вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после». Определяем, что типичным сдвигом будет считаться отрицательная разность.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Все сдвиги, независимо от их знака проранжируем по их выраженности (абсолютные величины сдвигов). То есть проранжируем показатель андрогинности, назначив меньшему значению меньший ранг.

Вычисляем общую сумму рангов, которая должна совпадать с расчетной.

Зона значимости в данном случае простирается влево. Действительно, если бы «редких» в данном случае положительных сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:

$$T_{\text{ЭМП}} < T_{\text{КР}}(0,01)$$

H_0 отвергается. Принимается H_{11} : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении ($\rho < 0,01$).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов магистерского исследования в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по формированию эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды»						
1.1. Изучить литературу по теме научног о исследования	Изучение и анализ литературы магистрант ом	Обсужден ие	Самостояте льная работа. Консультаци я с научным руководител ем. Базовое обучение на факультете психологии	1	С 2023 года	Магистрант , научный руководите ль
1.2. Постави ть цели научног о исследов ания	Обосновани е целей и задач научног о исследован их	Обсужден ие	Консультаци я с научным руководител ем, самостоятел ьная работа	1	Январь	Магистрант , научный руководите ль
1.3. Разработ ать этапы исследов ания	Изучение и анализ содержания каждого этапа научног о исследован ия,	Обсужден ие, анализ состояни я дел	Самостояте льная работа. Консультаци я с научным руководител ем	1	Январь	Магистрант , научный руководите ль

	его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности					
1.4. Разработка программно-целевого комплекса	Анализ уровня подготовки коллектива, анализ работы по теме	Составление программы, анализ материалов в готовности и образовате	Самостоятельная работа	1	Январь	Заведующий, методист, психолог, магистрант
		льного учреждения к инновационной деятельности				
<i>2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды»</i>						

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета научного исследования администрации и руководителей метод объединений	Формирование готовности внедрить программу в образовательное учреждение, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости. Тренинги (развитие общения, взаимопонимания) целеполагания), беседы.	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы образовательного учреждения	1	Февраль	Директор, методист, психолог, магистрант
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в образовательной	Беседы, семинары обсуждения, тренинги, научно-исследовательская работа	Индивидуальная и групповая работа с коллективом. Дискуссии	Не менее 5	Февраль- апрель	Психолог, администрация ОУ, магистрант

ия програм мы у коллекти ва образова тельного учрежде ния	БНОМ учреждении и их значимости для образова тельного учреждения , значимости и актуальност и внедрения программы					
2.3. Сформи ровать веру в свои силы по внедрен ию предмет а научног о исследов ания	Проектиров ание выхода из противореч ий между «сущным» и «должным» в работе по теме научного исследован ия. Исследован ие психологич еского портрета субъектов внедрения	Постановк а проблемы, обсуждени е, тренинг развития, консульта ции с научным руководит елем диссертац ионного исследова ния	Психологич еский практикум. Беседы, консультаци и, самоанализ	Не мене е 5	Феврал ь- апрель	Директор, психолог, магистрант
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды»						
3.1. Изучить необход имые материа	Изучение материалов и документов о предмете	Фронталь но	Семинары, работа с литературо й и информаци	1	Апрель	Директор, психолог, магистрант

лы и докумен ты по предмет у научног о исследов ания	внедрения инновацион ной Программы и документац ии образовател ьного учреждения		онными источникам и			
3.2. Изучить сущност ь предмета научног о исследов ания	Изучение предмета исследован ия, его задач, принципов, содержания, форм, методов	Фронталь но и в ходе самообраз ования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновацион ной деятельност и)	1	Май	Психолог, администра ция, магистрант
3.3. Изучить методик у внедрен ия темы научног о исследов ания	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронталь но и в ходе самообраз ования	Семинары, тренинги	1	Май	Психолог, администра ция, магистрант
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды»						
4.1. Создать инициат ивную группу для опережа	Определени е состава инициативн ой группы, организаци онная работа,	Наблюден ие, анализ, собеседов ание, обсуждени е	Работа психологич еской службы, тематическ ие мероприяти	Не мене 6	Май	Психолог, администра ция, научный руководи тель, магистрант

ющего внедрения темы научног о исследований	исследование психологического портрета субъектов внедрения		я, уроки			
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы	1	Май	Психолог, администрация, магистрант
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методик и внедрения Программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в образовательном учреждении по теме, обсуждения, экспертная оценка	Собрание педагогического коллектива	1	Сентябрь	Психолог, администрация, магистрант
4.4. Проверить методик у	Работа инициативной группы по новой	Изучение состояния дел в образовательном	Работа психологической службы, внеурочные	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация, инициативная

внедрения программы	методике	учреждения, корректив методика	формы работы			группа по внедрению программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения Программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды»						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив образовательного учреждения на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы	Работа психологической службы. Психологический практикум. Лекция по результатам работы	1	Октябрь	Психолог, администрация, инициативная группа по внедрению программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода методике внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги, работа психологической	Наставничество, консультации, работа психологической службы, семинар	1	Октябрь - ноябрь	Психолог, администрация, инициативная группа по внедрению программы, магистрант

		службы				
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы	Работа психологической службы, педагогическое собрание, анализ документов	1	Ноябрь	Психолог, администрация
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа формирования мотивации учения первоклассников с задержкой психического развития)	Фронтальное освоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психологической службы, консультации	1	Декабрь	Психолог, администрация, магистрант
6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды»						

6.1. Совершенство знания и умения, сформир ованные на предыду щем этапе	Совершенство знаний и умений по системному подходу	Наставнич ество, обмен опытом, корректир овка методики	Конференц ия, классные часы, анализ материалов, работа психологич еской службы	1	Декабрь	Психолог, администра ция, магистрант
6.2. Обеспеч ить условия совершенство вания методик и работы по внедрен ию програм мы	Анализ зависимост и конечного результата по 1- му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел по теме внедрения программ ы, обсуждени е, доклад	Педсовет, анализ документац ии, работа психологич еской службы	1	Январь	Психолог, администра ция, магистрант
6.3. Совершенство методик у освоени я внедрен ия програм мы	Формирова ние единого методическ ого обеспечени я освоения внедрения программы	Анализ состояния дел по теме внедрения программ ы, методичес кая работа	Работа психологич еской службы, методическ ая работа	Не мене е 3	Сентябрь - октябрь	Психолог, администра ция
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях транспропаганды»						

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов, анализ	Работа психологической службы, стенды, буклеты, рекомендации	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация, магистрант
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других образовательных учреждений работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации семинары	Выступления на семинарах, лекции, доклады, работа психологической службы	1 - 3	Март - май	Психолог, администрация, магистрант
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в образовательные учреждения	Пропаганда внедрения	Выступления на семинарах.	Участие в конференциях, написание статей и научной работы по внедрению программы	1 - 3	Январь - февраль	Психолог, администрация, магистрант
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по	Наблюдение, анализ, работа психологической	Семинары, написание научной работы, старей по теме внедрения	Не менее 2	Октябрь - февраль	Психолог, администрация, магистрант

я на предыдущих этапах	теме внедрения программ ы	службы , научная деятель ность	программы, изучение последующ его опыта внедрения программы в различных ОУ			
------------------------------	------------------------------------	--	--	--	--	--



Научное издание

**Валентина Ивановна Долгова
Вероника Станиславовна Дмитриева**

**Формирование эмоциональной устойчивости личности в условиях
транспропаганды**

Монография

ё

Издательство «Перо»

109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр. 15, ком. 536

Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36

Подписано в печать 29.11.23. Формат 60×84/ 8

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15.

Тираж 500. Заказ 1113.