

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени В. И. Вернадского»
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ (филиал)
в г. ЯЛТЕ
Институт педагогики, психологии и инклюзивного образования
Кафедра психологии

Синицын Алексей Валерьевич

**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК
СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ИХ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ**

Выпускная квалификационная работа

Обучающегося 4 курса
Направления подготовки 37.03.01 Психология
Форма обучения: очная

Научный руководитель:
доцент кафедры психологии,
кандидат психологических наук

С.В. Кучеренко

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Руководитель ОПОП ВО
доцент кафедры психологии,
кандидат психологических наук

Л.В. Бура

Ялта, 2020г.

Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) федерального
государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского
в г. Ялте»

Кафедра психологии
Образовательно-квалификационный уровень бакалавр Направление подготовки
37.03.01 Психология
Специальность Практическая психология

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ОПОП
к. психол. н, доцент
Л.В. Бура

«12» июня 2020 года

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Обучающегося 4 курса

Синицына Алексея Валерьевича

по направлению подготовки/специальности 37.03.01 психология

1. Тема ВКР «Влияние эмоциональных установок старшеклассников на формирование их жизненного сценария»

Руководитель ВКР Кучеренко С.В., кандидат психологических наук, доцент, утверждена приказом высшего учебного заведения от «_____» _____ 20__ г.

2. Срок сдачи обучающимся ВКР 12 июня 2020 года.

3. Исходные данные к ВКР: Общая теория установок Д.Н. Узнадзе, теория эмоциональных установок (А.А. Горбатков, И.Н. Андреева, Д. Гоулман), Психологическая литература по теме эмоционального развития детей и подростков (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн), сценарий как фиксация жизненной цели в детском возрасте Э. Берн.

4. Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень основных разделов ВКР, которые необходимо разработать) Введение. Раздел 1. Теоретический анализ эмоциональных установок и их влияния на формирование жизненного сценария старшеклассника. Раздел 2. Эмпирическое изучение эмоциональных установок старшеклассников и их влияния на формирование жизненного сценария. Раздел 3. Программа психологического просвещения старшеклассников. Заключение.

5. Перечень основных вопросов, которые необходимо разработать: Изучить теоретические основы измерения эмоциональных особенностей в подростковом возрасте; изучить теоретическую литературу по эмоциональным установкам и формированию жизненного сценария (Э. Берн и др.), особенностям его проявления в подростковом возрасте; провести эмпирическое исследование эмоциональных установок подростков; изучить жизненные сценарии старшеклассников, сопоставить, качественно и количественно проанализировать полученные данные; сделать соответствующие выводы.

6. Перечень обязательных приложений к ВКР: тексты методик, сводные таблицы результатов, таблица эмпирических значений углового преобразования ϕ Фишера.

7. Перечень графического материала (с перечислением обязательных чертежей): 14 таблиц, 2 рисунка.

7. Научные консультанты разделов ВКР

Раздел	Ф.И.О. и должность консультанта	Подпись, дата	
		Задание выдал	задание принял

8. Дата выдачи задания 9 сентября 2019 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название этапов выполнения выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов ВКР	Примечание
1	Установочный	Сентябрь 2019 г.	
2	Исследовательский	Октябрь 2019 г. – февраль 2020 г.	
3	Систематизация материала	Март – апрель 2020 г.	
4	Предварительная защита ВКР	20 апреля 2020 г.	
5	Проверка ВКР в системе «Антиплагиат»	3 июня 2020 г.	8 июня 2020 г.
6	Защита ВКР	23 июня 2020 г.	

Задание принял к исполнению 9 сентября 2019 г.

Обучающийся

А.В. Сеницын

Руководитель ВКР

С.В. Кучеренко

Аннотация

Выпускная квалификационная работа посвящена теме «Влияние эмоциональных установок старшеклассников на формирование их жизненного сценария».

В работе исследуются особенности влияния эмоциональных установок обучающихся 10-11 классов на формирование их жизненного сценария.

В работе дается характеристика психологических особенностей старшеклассника и его эмоциональной сферы, содержательный анализ понятий «эмоциональная установка», «эмоциональная сфера»; описание феномена сценария жизни старшеклассника в западных и отечественных психологических трудах, его взаимосвязи с эмоциональными установками личности.

Используя общенаучные методы теоретического и эмпирического исследования, автор излагает предположение о том, что эмоциональные установки влияют на формирование жизненных сценариев. Эмпирическая часть исследования выполнялась с помощью таких методов, как анкетирование, тестирование и наблюдение.

В работе подчеркнуто, что жизненный сценарий и эмоциональная сфера личности взаимосвязаны. Под воздействием жизненного сценария человек может проявлять эмоции определенным образом, в соответствии с бессознательным ориентиром. Жизненный сценарий личности – это еще и бессознательная готовность выстраивать линию своей жизни в соответствии с выработанными в онтогенезе когнитивными, эмоциональными и поведенческими стереотипами.

Подробно описываются выбранные нами методики исследования эмоциональных установок, а также методики для выявления жизненных сценариев.

В работе приводятся результаты проведенных четырех методик, а именно: методика «Любимая сказка» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой);

выявление фиксированной эмоциональной установки по опроснику В.В. Макарова; тест эмоционального интеллекта Холла; методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда.

Проведя количественный анализ и интерпретируя полученные результаты респондентов по методике «Любимая сказка» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой) мы можем сделать вывод, что наивысший показатель в обеих классах – сценарий «победителя». Главная особенность большей части класса, имеющая данный показатель – это достижение поставленной цели.

Материалы работы могут быть использованы в работе социальных педагогов и психологов общеобразовательных школ для построения структурной модели коррекции жизненных сценариев и преодоления негативных эмоциональных установок.

Выпускная квалификационная работа содержит 80 страниц машинописного текста, 3 рисунка, 14 таблиц. Список использованных источников включает 78 работ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗДЕЛ 1. Теоретический анализ эмоциональных установок и их влияния на формирование жизненного сценария старшеклассника	
1.1. Теоретический анализ понятий «эмоциональная установка» и «эмоциональная сфера» в научной литературе.....	8
1.2. Психологические особенности старшеклассника и характеристика его эмоциональной сферы.....	17
1.3. Жизненный сценарий личности: основные подходы к рассмотрению.....	22
1.4. Взаимосвязь жизненного сценария с эмоциональной сферой личности.....	25
РАЗДЕЛ 2. Эмпирическое изучение эмоциональных установок старшеклассников и их влияния на формирование жизненного сценария	
2.1 Методы исследования эмоциональных установок старшеклассников и их влияния на формирование жизненного сценария.....	34
2.2. Результаты эмпирического изучения эмоциональных установок старшеклассников и их влияния на формирование жизненного сценария.....	39
РАЗДЕЛ 3. Программа психологического просвещения старшеклассников	
3.1 Структура и содержание программы психологического просвещения старшеклассников по преодолению негативных эмоциональных установок и коррекции жизненных сценариев с опорой на транзактный анализ и сказкотерапию.....	59

3.2 Применение результатов эмпирического исследования в построении программы психологического просвещения старшекласников.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	81
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы. Повседневное поведение человека определяется его рассудком и установками, полученными в прошлом, а свое будущее он может только планировать.

В соответствии со своими жизненными сценариями люди поступают тем или иным образом, определяя свое существование. Создание образа будущего в сознании старшеклассника детерминировано особенностями его интеллектуальной и эмоциональной сферы. Взаимосвязь эмоций с бессознательными процессами давно интересовала педагогов-психологов, этому вопросу посвящено множество экспериментов, но эта тема до сих пор остается предметом научных дискуссий.

Проблема эмоционального развития старшеклассников на сегодняшний день является сложной и сравнительно малоизученной. Несмотря на то, что старший школьный возраст традиционно считается одним из самых эмоциогенных и эмоциональные изменения рассматриваются в качестве главных новообразований этого периода, не существует единой, общепризнанной концепции эмоционального развития старшеклассников.

Степень разработанности темы. Вопрос о том, как прошлое присутствует в нашем настоящем, не мог не заинтересовать и педагогов-психологов.

В психологии проблемой эмоциональных установок занимались: Л. Ланге, Г. Мюллер, Т. Шуман. Д.Н. Узнадзе – создал общую теорию установок. В области психологии, этот вопрос изучали многие ученые. В работах К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, М.Р. Гинзбург, Е.Б. Старовойтенко мы находим описание психологической концепции жизненного пути. Э. Берн писал о транзактном анализе, школа повторного принятия решения была описана Б. и М. Гулдинг, психологию судьбы исследовал Л. Зонди, М. Боуэн рассматривал концепцию семейных систем.

Психологическая литература по проблеме эмоционального развития детей и подростков включает в себя работы зарубежных и отечественных психологов: Э. Эриксона, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П. Я. Гальперина, А.В. Запорожца, В. С. Мухиной, С. Л. Рубинштейна.

На сегодняшний день раскрытие и исправление жизненного сценария, который устанавливает поведение и судьбу человека, довольно актуально. Это определено преобразованием культуры вообще, социальных ролей, большим количеством проблем в семьях, повышенным уровнем стресса и сниженным уровнем здоровья. Необходимость решения этих проблем является предпосылкой выбора темы исследования: **«Влияние эмоциональных установок старших на формировании их жизненного сценария».**

Объект исследования – личностные особенности старшеклассников.

Предмет исследования – особенности влияния эмоциональных установок на формирование жизненного сценария.

Цель работы состоит в теоретическом обосновании и эмпирическом исследовании взаимосвязи эмоциональных установок старшеклассников с их жизненным сценарием.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятия «эмоциональные установки», «эмоциональная сфера», «жизненный сценарий»;
2. Охарактеризовать психологические особенности старшеклассника и его эмоциональной сферы;
3. Изучить феномен сценария жизни старшеклассника в западных и отечественных психологических трудах, и его взаимосвязи с эмоциональными установками личности;
4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи эмоциональных установок старшеклассников с особенностями их жизненного сценария.

5. На основании полученных результатов рекомендовать программу психологического просвещения старшеклассников по преодолению негативных эмоциональных установок и осознанию жизненного сценария.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**. В частности, были использованы такие методы теоретического исследования: контент–анализ; синтез, сопоставление и сравнение; обобщение и моделирование, а также систематизация теоретического и эмпирического материала. Эмпирическая часть исследования выполнялась с помощью таких методов, как опросник В.В. Макарова, методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда, анкетирование, тест эмоционального интеллекта (методика Н. Холла) и методы сказкотерапии. Методика «Любимая сказка» (Классификация сказок в контексте сказкотерапии, разработанная т.д. Зинкевич–Евстигнеевой). Статистическая обработка результатов осуществлялась с помощью корреляционного анализа по методу Ч. Пирсона, углового преобразования Фишера.

Научная новизна исследования состоит в содержательном анализе понятий «эмоциональная установка», «эмоциональная сфера»; изучении эмоциональных установок старшеклассников и их влияния на формирование жизненного сценария.

Теоретическое и практическое значение исследования заключается в разработке и апробации программы психологического просвещения старшеклассников по преодолению негативных эмоциональных установок и коррекции жизненных сценариев. Материалы работы могут быть использованы в работе социальных педагогов и психологов общеобразовательных школ для построения структурной модели коррекции жизненных сценариев и преодоления негативных эмоциональных установок.

Методологической основой исследования выступают. Философский уровень методологии формирования эмоциональной сферы рассматривали Р. Валетт, И.А. Васильев, И. Кант. Конкретно-научный уровень методологии

составляют труды Л.И. Божович, В.К. Вилюнас, В. Вундт, Б.И. Додонов, К. Левин, А.Н. Леонтьев, А. Маслоу, М. Полани, П.В. Симонов, Л. Фестингер, П.М. Якобсон. Перечисленными исследователями были описаны структура составляющих эмоциональной сферы, ее функции и роль в жизни человека.

Жизненный сценарий личности рассматривали: К.А. Абульханова-Славская в психологической концепции жизненного пути. А.В. Брушлинский, М.Р. Гинзбург, Е.Б. Старовойтенко, школа повторного принятия решения (Боб и Мэри Гулдинг), психология судьбы (Л. Зонди), теория семейных систем (М. Боуэн).

Вопрос перспективы на жизнь, временная перспектива человека изучался в работах К. Левина, А. Адлер рассматривал жизненный стиль и жизненные цели, транзактный анализ, сценарий как фиксация жизненной цели в детском возрасте изучал Э. Берн, Р. Эммонс писал о коммуникации жизненных целей с духовностью человека, Ж. Нюттен изучал связь временной перспективы и мотивации.

В отечественной психологии Б. Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейна создали базу для исследования психологического времени человека и его жизненного пути, которая уходит корнями в их работы, относящиеся к исследованию жизненной перспективы и жизненного плана, изображения будущего. Исследователь К.А. Абульханова-Славская представила концепцию формирования жизненного пути человека и его личностного времени, в пределах которой произведен цикл исследований, этим был сделан большой вклад в осмысление проблемы будущего в жизни человека. Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Н. С. Пряжников, С. А. Иванушкина изучали концепции психологического времени человека в масштабе личностной биографии.

Экспериментальная база исследования: МБОУ «Ялтинская средняя школа–лицей №9». В опытно–экспериментальной работе принимали участие обучающиеся 10–11 классов в количестве 60 человек: 30 человек – учащиеся 10 класса и 30 человек – учащиеся 11 класса.

Структура работы: 68 страниц машинописного текста, содержит 3 раздела, 14 таблиц, 2 рисунка. Список использованных источников включает 78 работ.

РАЗДЕЛ 1.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ СТАРШЕКЛАССНИКА

1.1. Теоретический анализ понятий «эмоциональная установка» и «эмоциональная сфера» в научной литературе

Важное место занимают эмоции в жизни человека. На протяжении всей жизни они сопутствуют человеку. Люди могут выражать различные чувства, отношения к другим через эмоции. Что касается отношений – эмоции оказывают огромное влияние на налаживание контакта между людьми.

Эмоции являются внутренним языком, системой сигналов, благодаря которой человек может узнать о значении того, что происходит. Отличительная черта эмоций – они прямо отображают отношения между побуждениями и осуществлением, которые соответствуют этим побуждениям. В деятельности человека эмоции воплощают миссию оценивания процесса и итога этой деятельности. Они организуют деятельность, побуждая и направляя ее.

Эмоции являются особенной категорией индивидуально проживаемых состояний, разного рода ощущений приятного и неприятного, отношение человека к миру, себе и окружающим.

Изучение эмоций в российской психологии пережила периоды взлета и падения – большого интереса и фундаментальных трудов в конце 19–начале 20 в., связанных с трудами И.А. Сикорского, Н.Я. Грота, Н.Н. Ланге, В.В. Зеньковского. Предана почти полного забвения проблемы внутреннего мира человека, игнорирована роль эмоциональных процессов (30–70–е гг. 20 в.).

Необходимо обратиться к определениям эмоций, встречающимся в литературе. По мнению физиолога Анохина П. К., эмоции – физиологические состояния организма, которые имеют явный индивидуальный отличительный

признак и включает в себя все виды переживаний и чувствований человека – от сильно ранящих терзаний до радости и социального жизнеощущения [39].

Советский психолог, философ Леонтьев А. Н. в своем труде «Эмоции» описывает эмоции как особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами. Эмоции выполняют функцию регулирования активности субъекта путем отражения значимости внешних и внутренних ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [70].

Додонов Б. И. считает, что эмоции есть деятельность оценивания поступающей в мозг информации о внешнем и внутреннем мире, которую ощущения и восприятия кодируют в форме его субъективных образов [21].

Ученые–фармакологи Вальдман Л. В., Звартау Э. Э., Козловская М. М. в своем труде «Психофармакология эмоций» объясняют понятие «эмоции» как вид отражения биологического свойства раздражителей, его пользы или пагубного влияния для организма, проникавши в функциональную систему поведенческого роста, способны значительно преобразовывать его устремление и конечный результат [33].

По мнению Немова Р.С. эмоции – специфический вид личностных психологических состояний, которые выражаются в виде прямых переживаний, чувствования приятного или неприятного, в виде того, как человек относится к людям и миру в целом, ход и итоги его практической деятельности. К категории эмоций включают чувства, настроения, волнения, страсти, стрессы. Это можно назвать «чистыми» эмоциями. Они соединены со всеми психическими процессами и состояниями человека. Всякие проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями [39].

Основоположником концепции эмоций в зарубежной психологии, считается К. Изард. Он аргументировал концепцию дифференциальности (дифференциальных) эмоций [1]. Как считает автор, эмоцию человек переживает как чувство, которое активизирует, организует и направляет

восприятие, мышление и деятельность. Исследователь выносит гипотезу о центральной побудительной системе личности. К. Изард создал систему непредвзятого шифрования мимических выражений главных эмоций.

Позднее определение понятия эмоций будет изменяться в соответствии с разными подходами. На данный момент нет одного определения этого термина.

Существует три подхода в природе эмоций:

1. Интеллектуалистический подход. Внутренние проявления эмоций предстает в роли результата психических явлений. Сюда относится психоорганическая теория эмоций.

2. Теория И.Ф. Гербарта [44]. Исследователь утверждает, что более важным психологическим фактом есть представление, соответственно, чувства – это связь между теми образами, которые имеются и которые допустимо принимать за реакцию на разногласие между образами.

3. Взгляд В. Вундта. По мнению ученого, эмоции – некоторые изменения, которые определяют влияние чувств на развитие самих представлений.

Отечественные теории эмоций

Как считал С. Л. Рубинштейн [27]., эмоции – индивидуальная форма существования побуждения (потребностей): «Выступая в качестве проявления потребности, в качестве конкретной психической формы ее существования, эмоция выражает активную сторону потребности возникая в деятельности индивида, эмоции или потребности, переживаемые в виде эмоций, является вместе с тем побуждениями к деятельности».

С. Л. Рубинштейн разделяет три уровня эмоциональной сферы личности в разнообразных проявлениях (см. рис. 1.1.)

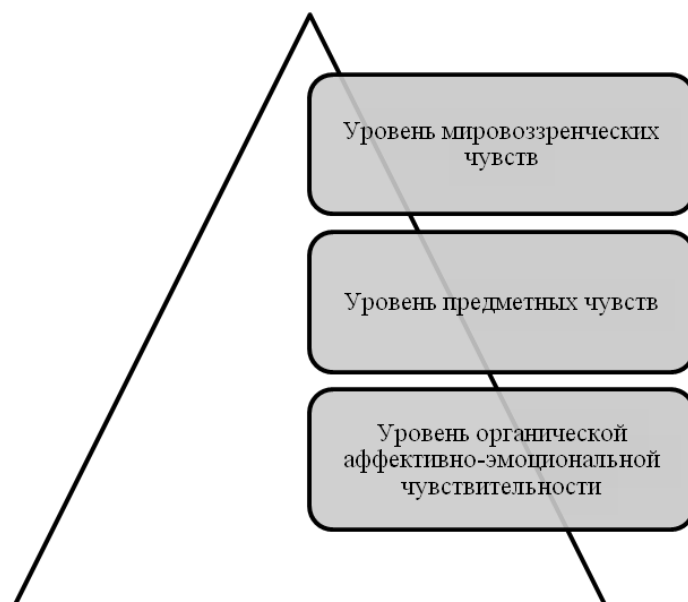


Рисунок 1.1. Уровни эмоций по С.Л. Рубинштейну

На рисунке 1.1 кратко продемонстрированы три уровня эмоций по С. Л. Рубинштейну.

Первый уровень – внутренняя аффективно-эмоциональная чувствительность. Она относится к физическим переживаниям удовольствия или недовольства, которые определены внутренними потребностями.

На втором уровне эмоциональных проявлений – опредмеченные чувства (эмоции). Человек понимает источник эмоционального переживания. Смысл воплощенности чувств в том, что чувства различаются, с учетом предметной области, к которой они относятся, делятся на интеллектуальные, эстетические и моральные.

Третий уровень объединяет обобщенные чувства, которые близки абстрактному мышлению. Это чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т. п. Эти чувства имеют возможность проявляться как частные состояния, относящиеся к конкретному случаю, но они чаще всего демонстрируют прочные мировоззренческие установки личности. С.Л. Рубинштейн [51]. называет их мировоззренческими чувствами.

2. Научные труды А. Н. Леонтьева [16] связаны с концепцией деятельности, что отобразилось в его убеждениях о природе и особенностях эмоций личности. Эмоции, по мнению А. Н. Леонтьева, проявляются в действиях и в полной мере им повинуются.

3. А. В. Запорожец, Я. З. Неверович [34]. Эмоции требуются для того, чтобы реализовывать побуждения. По мнению ученых, эмоции являются особенной формой отражения личности реальности, посредством которой осуществляется психическая регулировка единой динамики и ориентации поведения. Данная концепция входит в состав общего направления теорий эмоций – отражения.

4. С точки зрения физиологии изучал эмоции П. К. Анохин [3]. Он отмечал, что особенность эмоций, в плане физиологии, связана с передачей возбуждения из области гипоталамуса на все эффекторные органы. Биологическая теория эмоций Анохина – теория появления положительных (отрицательных) эмоций, в соответствии с которой нервная среда эмоций активизируется тогда, когда выявляется сходство (несогласование) акцептора действия, как афферентной модели ожидаемых результатов, сигнализирующей о полученном эффекте. Раздел гипоталамуса выделяет исходное биологическое свойство эмоционального состояния, его характерное внешнее выражение.

Зарубежные теории эмоций

1. Отмечая побудительную и усиливающую (энергетическую) роль эмоций Г. Мюнстерберг [61] писал о том, что эмоция должна направлять весь организм к действию какого-нибудь одного определенного рода. Подобно тому, как внимание дает концентрацию представлений против всех мешающих, соперничающих представлений, точно также эмоция дает концентрацию реальности и задерживает все остальные возможные деятельности. Эмоция – это органическая волна, которая проходит через всю ЦНС, подавляя и устраняя все, что не имеет отношения к источнику эмоционального возбуждения.

2. Психоорганическая теория эмоций. Теория Джеймса–Ланге [33]. Происхождение эмоций обусловлено влиянием извне в сознательной и в бессознательной моторной области. В действительности, тут соединяются ощущения этих изменений и сами эмоциональные реакции. Эмоций берут свое начало из органических изменений. Они отражаются в психике личности посредством специфической системы обратной связи, а после так будут определенные эмоциональные реакции. Из этого следует, что эмоции появляются при помощи раздражителей извне путем органических ощущений человека.

3. Когнитивно–физиологическая теория С. Шехтера [24]. Смысл этой теории в том, что эмоциональная реакция подвергается влиянию опыта, который был получен человеком, а также его личной оценки разных ситуаций. Конечно, в этой концепции не оспаривается влияние внутренних телесных побуждений на эмоциональное состояние человека. Вместе с тем оценка выстраивается на базе важных для него увлечений и нужд.

Таким образом, можно отметить, что отечественные теории эмоций ориентированы на описание природы и особенностей эмоций, тем временем как зарубежные теории рассматривают специфику эмоциональных проявлений. Тем не менее есть и похожие моменты. На пример, концепция эмоций Ленонтьева и Мюнстерберга. Исследователи рассматривают эмоции в аспекте деятельности, которая в полной мере управляет течением эмоций. Помимо этого, в обеих теориях отмечается ключевое значение деятельности, которая координирует всю эмоциональную сферу.

Эмоциональная установка – это готовность и способность определенным образом реагировать на различные ситуации и априорно их оценивать. Эмоциональные установки формируются на базе эмоциональных ориентаций и общей эмоциональной направленности личности. Общая эмоциональная направленность личности является важной ее характеристикой.

В данной связи важны результаты исследований Б.И. Додонова [25], который выявил 10 типов *общей эмоциональной направленности личности*:

- 1) альтруистический;
- 2) коммуникативный (потребность в общении);
- 3) глорический (потребность в самоутверждении, славе);
- 4) практический (потребность в общей активности);
- 5) пугнический (потребность в преодолении опасности, в борьбе);
- 6) романтический (потребность в идеалах);
- 7) гностический (потребность в познании);
- 8) эстетический (потребность в прекрасном);
- 9) гедонистический (потребность в наслаждении);
- 10) акзигитивный (интерес к накоплению, склонность к приобретательству, коллекционированию и т.п.). Можно дополнить:
 - 11) эвдемонистический (ориентация на счастье);
 - 12) критический (установка на поиск недостатков и возможностей улучшения);
 - 13) прагматический (потребность в получении практической выгоды);
 - 14) аскетический (потребность в ограничениях, поисках аскезы).

Направленность личности может быть явной, акцентированной и скрытой. *Явная направленность личности* очевидна для большинства окружающих и не скрывается самим человеком. *Акцентированная направленность личности* для большей ее очевидности даже подчеркивается ею. Это, как правило, виды направленности, признаваемые в обществе, референтной или значимой малой группе или просто связаны с модой и модными формами поведения [19].

Наоборот, *скрытая направленность личности* представляет предмет тайны личности и обнаруживается окружающими далеко не всегда. Скрытая направленность личности обычно проявляется при следующих условиях:

- 1) в условиях экстремальности (ситуации, требующие ответственности, риска, срочной мобилизации всех сил, вынужденности действия, опасности, представления шансов);

2) в условиях свободы (ситуации изменения статуса; появления объективных и субъективных возможностей, обеспечивающих достижение целей и удовлетворение потребностей, которые ранее или обычно были, или представлялись недоступными, скрытыми, маскируемыми; свобода от страха, стереотипов, внешнего и внутреннего контроля);

3) в условиях успеха (признание заслуг, достижения, карьерного движения, открывающие широкие возможности, допускающие переоценку ценностей, изменение самооценки, уровня притязаний).

Эмоциональные установки, с одной стороны, раскрывают сложившееся, с другой – детерминируют будущее видение мира.

В символическом интеракционизме исследование коммуникативных проблем выстроено на основе анализа четырех видов жизненных эмоциональных установок:

1) «у меня не все в порядке – у тебя все в порядке (основная позиция – депрессия);

2) «у меня все отлично – у тебя не все в порядке» (основная позиция – высокомерие);

3) «у меня дела идут плохо – у тебя тоже не все в порядке» (основная позиция – отчаяние);

4) «у меня все в порядке – у тебя все в порядке».

Психологически более комфортной и способствующей формированию взаимопонимания и отношений симпатии является совпадение базовых эмоциональных установок.

Подход, разработанный в рамках теории символического интеракционизма, великолепно иллюстрирует парные межличностные отношения [57].

Исходя из вышеперечисленного, мы видим, что интерес к изучению эмоциональных процессов не ослабевает на протяжении всего существования психологии.

Рассмотрим эмоциональную сферу старшеклассника. Основной содержательной характеристикой эмоций и чувств в юношеском возрасте является будущее. Доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего, «которое должно принести счастье» [44].

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

1) многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных и общественно-политических;

2) большей, чем у учащихся средних классов, устойчивостью эмоций и чувств;

3) способностью к сопереживанию, т. е. способностью откликаться на чувства других,

близких им людей;

4) развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности. Развивается эстетическая восприимчивость к мягким, нежным, спокойным лирическим объектам. Это, в свою очередь, помогает старшеклассникам освободиться от вульгарных привычек, непривлекательных манер, способствует развитию чуткости, отзывчивости, мягкости, сдержанности. Эстетические чувства у старшеклассников более сложны, чем у учащихся средних классов. Но, с другой стороны, они могут подменяться оригинальничаньем, незрелыми и неправильными эстетическими представлениями;

5) большей устойчивостью и глубиной дружбы; друзей выбирают, исходя из общих интересов и занятий, равенства отношений, преданности и обязательств; дружба, в основном, прерывается из-за предательства (Нартур, 1989);

6) появлением чувства любви; юношеская любовь, как правило, чиста, непосредственна, богата разнообразными переживаниями, носит оттенок нежности, мечтательности, лиричности и искренности.

В большинстве случаев возникающее чувство любви вызывает у юношей и девушек стремление преодолеть свои недостатки, выработать

положительные качества личности, развиться физически, чтобы привлечь внимание объекта своего чувства; любовь воспитывает благородные чувства и стремления [70].

Роль эмоций старшеклассников и их психологические особенности очень важны для того, чтобы понять развитие личности.

1.2. Психологические особенности старшеклассника и характеристика его эмоциональной сферы

Старший школьный возраст – такой этап в жизни вслед за этапом отрочества до взрослости (условные возрастные границы – от 15–16 до 21–25 лет, ранняя юность – до 18–19 лет). Этот возраст характеризуется проблемой подбора жизненных ценностей. У старшеклассника появляется стремление создать внутреннюю позицию по отношению к себе, к другим, и к духовным ценностям.

Старший школьный возраст включает в себя 2 периода: подростковый и юношеский. Каждый из этих периодов отличается своими особенностями.

Ближе к юношескому возрасту переживания подростка становятся более глубокими, возникают наиболее прочные чувства, к некоторым событиям в жизни эмоциональное отношение становится длиннее и более устойчивым, обширная область явлений социальной реальности делается важной подростку и провоцирует у него разные эмоции [13].

Легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний являются особенностями подросткового возраста. Подростку лучше удается распоряжаться выражением своих эмоций. В некоторых ситуациях школьной жизни (неудовлетворительная оценка, замечание по поводу плохого поведения) он способен прятать под маской равнодушия тревожность, переживания, печаль. Однако, в некоторых ситуациях (во время конфликта), подросток склонен проявлять большую импульсивность в поведении. Но при

особенно тяжелых переживаниях обиды он может убежать из дома, и даже попытаться совершить суицид.

Общение с друзьями играет важную роль в подростковом возрасте, оно связано с большим количеством волнений и может стать острой необходимостью для подростка. Взаимоотношения с товарищами является основой для возникновения новых интересов, и формирования норм поведения. Происходит так потому, что в окружении подростков появляются конкретные требования к дружбе, становятся важными такие качества, как внимание, отзывчивость, умение хранить секреты, понимать и сочувствовать.

Отрочество – это такой этап в жизни подростка, когда он начинает дорожить своими взаимоотношениями с друзьями. Дружба становится одной из важных ценностей этого возраста. Как раз благодаря дружбе подросток приобретает важные качества для успешного взаимодействия с людьми – сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого. Именно в отрочестве индивид осознает, как может глубоко (иногда необратимо) ранить измена, которая проявляется в огласке секретов и тайн, или в использовании этих откровений против друга в ситуации ссор и споров.

Переходный возраст отнимает у старшеклассника возможность спокойной жизни из-за нужды в познании себя и стремлении изучить свою непостоянную личность посредством постоянной рефлексии. К тому же именно в подростковом возрасте масштаб полюсных эмоций и чувств очень большой [27].

Дети в подростковом возрасте сверхэгоистичны, мнят себя центром мира, однако только в этом возрасте они способны на огромную преданность и самопожертвование. Подростки могут страстно любить и порвать эти отношения так же внезапно, как и начали. Одновременно, он горят желанием поучаствовать в жизни социума, и тяготеют к одиночеству. Время от времени они ведут себя грубо и бесцеремонно, однако сами они очень чувствительны и ранимы. Их настроение колеблется между оптимизмом и безнадежным пессимизмом [22].

Тем не менее самопознание утрачивает эмоциональную напряженность и приобретает в спокойный эмоциональный окрас в процессе перехода от подросткового к юношескому возрасту. Общая нацеленность старшеклассников на будущее создает благоприятную психологическую базу для большей открытости подростков разным переживаниям. Эстетические чувства, переживания из-за появления новой деятельности, влюбленность, радость творчества, интерес к чувствам другого, особенно сверстника – это все порождает большую эмоциональную восприимчивость подростков, которая присуща этому возрасту. Помимо этого, в этот период у старшеклассников формируются способности погружаться в переживания, которые появились из-за новых впечатлений.

В подростковом возрасте у старшеклассников проявляется точное управление своими чувствами, улучшенное владение проявлением своих чувств и эмоций. Если подросток способен прятать свои волнения под маской равнодушия, то юноша уже может утаивать чувства и маскировать их. Например, волнение от встречи с человеком, к которому он неравнодушен, юноша способен маскировать ироническим смехом, застенчивость – развязностью и самоуверенностью, грусть – притворным весельем [26].

Юношество – период особой эмоциональной восприимчивости. На этом жизненном этапе, при хороших условиях, усиленно осуществляется и раскрывается весь потенциал эмоциональности личности, который заложен в его сущности.

В эти годы проживаются предметные чувства, и развиваются обобщенные чувства (чувство прекрасного, чувство трагического, чувство юмора и т. д.). Данные чувства демонстрируют общие, относительно прочные мировоззренческие установки человека. Их так и называют мировоззренческими чувствами [26].

Появление и развитие предметных чувств показывает образование у юношей прочных эмоциональных отношений – «эмоциональных констант»

[15]. Одним из важных моментов становится развитие ощущения мужской и женской взрослости.

Следовательно, старший школьный возраст крайне значим для формирования эмоциональной сферы личности. Можно утверждать, что это «критический» возраст, потому что в этот период закладывается база эмоциональной жизни индивида, которая станет основой его эмоциональности в зрелом возрасте [26].

Необходимо рассмотреть подробнее психологические особенности подростков 11 класса. Профессиональное и личностное самоопределение становится главным новообразованием ранней юности. Это новейшая внутренняя точка зрения, которая включает признание себя как члена социума, осознание своего места в нем. Сопоставление прошлого и будущего, оценка настоящего с точки зрения будущего свойственно самоопределению старшеклассника. Направленность на будущее оказывает хорошее влияние на развитие личности тогда, когда есть довольство настоящим. Ситуация жизненного выбора в выпускном классе становится крайне напряженной. Десятиклассники обладают более положительной, стабильной и высокой самооценкой. В 11 классе меняется самооценка и повышается тревожность. Усиленно формируется саморегулирование, возрастает контроль за своим поведением, выражением чувств и эмоций. Настроение стабилизируется, становится более постоянным и осознанным. Познания об окружающем мире и этических нормах составляют единую картину. Вследствие этого моральная саморегуляция становится осознанной и более полной, создается система понятных, стойких убеждений.

В одиннадцатом классе ребята концентрируются на профориентации. Выбор профессии основывается на чужом опыте – данные, которые он получил в семье, от товарищей, знакомых, в школе, из телепередач и т. д.; оценивание своих способностей и возможностей – уровня учебной подготовки, здоровья, материальных особенностей семьи, интересов и склонностей.

Самоопределение происходит на базе учебно–профессиональной деятельности. Старшеклассники, из–за необходимости профессионального выбора, рассматривают учебу как необходимый фундамент будущей профессиональной деятельности. В категорию интересующих предметов попадают те, которые им пригодятся в перспективе. По этой причине они уделяют недостаточно внимания ненужным, по их мнению, учебным предметам, и отказываются от небрежного отношения к оценкам, которое было популярно у подростков. Для развития интеллекта выпускников характерны такие отличительные черты: самостоятельность и активность мышления, улучшение практической мыслительной деятельности. Формируются такие качества, как предприимчивость, меркантилизм, умение быстро решать поставленные задачи [17, 36].

В коммуникации с друзьями растут требования к дружбе, становятся сложнее ее критерии. Однако сами старшеклассники считают, что истинная дружба редкая. Появляется особенный интерес к общению со старшими. Если в семье хорошие отношения после переходного возраста – периода освобождения от влияния взрослых – как правило возобновляются эмоциональные контакты с родителями. И эти отношения выходят на более высокий, осознанный уровень. Но, в основном, только лишь в проблемных ситуациях старшеклассник прибегает к доверительному общению со старшими, то есть тогда, когда он сам не может принять решение, от которого зависят его планы на будущее. Большинство времени все равно посвящено общению с товарищами.

Следовательно, к переходу в этот возраст старшеклассник достигает зрелости в физическом плане, в идеале приобретает духовную зрелость, становится готовым к самостоятельной жизни. Учебно–профессиональная деятельность является главным видом деятельности. Профессиональный выбор становится центром социальной ситуации развития старшеклассника. Выбор профессии развивается под влиянием семьи, друзей, запросов рынка труда, популярности. У старшеклассников стоит проблема профориентации,

подготовки к экзаменам. Развитие личности претерпевает изменения, происходит изменение положения, обучающегося в школе, в системе общественных отношений. Старшеклассник стремится воспитывать в себе качества личности. «Чувство взрослости» перетекает в чувство самоуверенности и самоуважения, проявляющееся в своей индивидуальности [33].

На данном этапе жизни формируется «образ Я», который выстраивается в процессе коммуникации, особенно в процессе коммуникации с друзьями. Из главных новообразований старшего школьного возраста можно подчеркнуть – мировоззрение, самостоятельность точки зрения, развитие личной самооценки, склонность к саморазвитию, появляется индивидуальная манера учебно-профессиональной деятельности, самоопределение в профессиональном и личностном плане.

1.3. Характеристика феномена сценария жизни и его эмоциональная составляющая

Жизнь человека – это время от первого до последнего дня, в которое одним из главных составляющих является так называемый "жизненный сценарий", вместе с наследственностью и экстремальными ситуациями [2]. Трактовка жизненного плана включает в себя определение ключевых фаз самореализации личности путем установки задач посредством развития понятий об итогах его жизни [5]. Отличительные черты устремления цели в жизни личности устанавливается сущностью индивидуальных смыслов жизни, которые формируются, как считает Губарева Л. А. [54], "жизненным лозунгом" индивида, который и есть база жизненного сценария.

Сценарий – план жизни, на уровне подсознания выстроенный на принятых в детстве решениях. Теория сценариев говорит о том, что, когда ребенок раньше времени выносит решение о себе, делает первые шаги к

планированию жизни, то при этом ориентируется на сказку или какую-то другую историю.

Понятие "жизненный сценарий" используется в рамках таких наук, как педагогика, социология, психология, философия. Невзирая на упомянутые направления наук, есть совместное значение, которое определяет комплекс, урегулированность порядка событий и действий (персонально важных ситуаций) касаясь прошлого, настоящего и будущего.

Жизненный сценарий как термин когнитивной психологии относится к формулировке сценария, который устанавливает план автоматизированных действий, которые не обусловлены выбором индивида. Л. Л. Кац [22] внедряет такое понятие, как "ментальная карта", которая имеет значение комплекса частей, которые определяют параметры поведения, особенности персональных взглядов на жизнь и мировосприятия. Как считает автор, как раз жизненный сценарий вкладывает смысл во весь полученный жизненный опыт личности [23].

В трудах ученого С. Грофа [24] объясняется то, что развитие жизненного сценария индивида происходит под прямым воздействием семьи, учителей и других важных окружающих, и процесс этот начинается с самого раннего периода развития человека (включая пренатальный период). Тогда как А. Адлер [25] подчеркивал что, основное значение в этом плане несут именно первые пять лет жизни личности, впоследствии которых происходит осуществление личностного жизненного сценария.

Выстраивание жизненного сценария отличается особенностью социализации определенного человека посредством моделирования, повторного подкрепления, и объединение семантического содержания и правил объективных реалий, которые приобретены индивидом. Осуществление жизненного сценария состоит из трех этапов – начала, середины и конца. В итоге проявляется осуществление личностью утвердившихся на первом этапе наличия смыслов жизни и достижение конкретной цели жизни. Однако, как считает Э. Берн [2], поведение личности

в быту отнюдь не всегда определено воздействием жизненного сценария. Ситуация жизненного сценария индивида полностью и ярко проявляется в кризисных или нестандартных жизненных условиях.

Представители зарубежных психологических школ придерживаются позиции того, что осуществление жизненного сценария и характер развивается неосознанно [2, 21, 25] в связи с подсознательной природой данного процесса, личности кажется нереальным своими силами резюмировать его содержание и устремление.

Отечественные исследователи М. В. Розин, И. С. Кон, С. Л. Рубинштейн, В. И. Слободчиков считали, что процедура выстраивания личной жизни человека не имеет границ воздействия подсознательного [7, 26]. Осмысление данной процедуры прямо согласовано с уровнем зрелости индивида, его жизнедеятельности, навыка к самопознанию и формированию творческих возможностей человека.

Проанализировав все вышеуказанное, проблема формирования, осознанного и подсознательного, осуществления жизненных сценариев личности является довольно спорной. Можно считать, что развитие жизненного сценария на этапе проектирования может являться отчасти неосознанным; однако через некоторое время формирование жизненного сценария, который связан с выстраиванием и структурированием жизни индивида, осуществляется довольно осмысленно, и на базе осознания данного сценария становится вероятным вставить в него нужные поправки, используя конкретные методы психотерапии (Гештальт–терапия, сказкотерапия, транзактный анализ и др.). [27]

Жизненный сценарий – это сложный термин, который подразумевает существование особых элементов в структуре. В трудах А. В. Полякова, Э. Берна, Ю. А. Яковлева, Ю. В. Синягина, О. Ю. Перевезина, [5, 51, 64], заостряется внимание на подобие по смыслу жизненного сценария с такими терминами, как "жизненная цель", "жизненный план", "жизненная стратегия", "жизненный стиль" и другими. Н.В. Гришин обращает внимание на их

отличия, при этом формулируя понятие жизненного сценария как вид наиболее единого порядка. На рис. 1.2 отображена взаимосвязь между структурными элементами жизненного сценария.

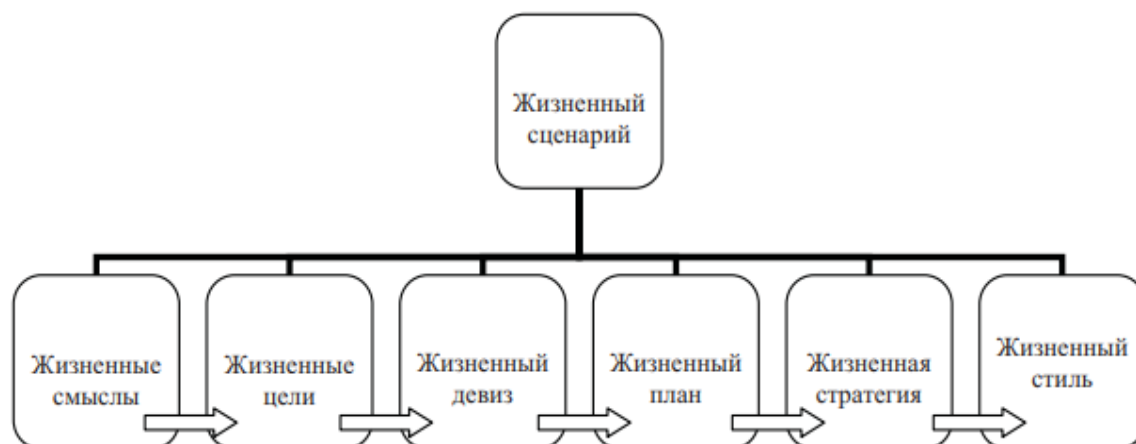


Рис. 1.2. Взаимосвязь структурных компонентов жизненного сценария

Данные термины, не считая жизненного пути – образованные от термина жизненного сценария и объединены с его функцией создания плана, то есть выстраивания жизненного плана, жизненной цели, смысла и девиза жизни.

Жизненная стратегия – прием формирования, упорядочивания и построения жизненного процесса личности посредством установления конкретных жизненных решений [7]. Образ жизни – суммарный метод ведения жизни, который складывается из разных особенностей личности и поведения [8]. Можно допустить, что данные понятия, кроме «жизненного пути» – произошедшие от определения жизненного сценария и напрямую согласованы с реализующей им намеченной функцией.

1.4. Взаимосвязь жизненного сценария с эмоциональной сферой личности

Эмоции особенно влияют на всю жизнь человека. Разные люди могут испытывать одну и ту же эмоции по-разному. Они могут оказывать влияние

не только на настроение, эмоциональное состояние человека, но и на другие системы организма.

Эмоции и восприятие. Эмоции являются мотивационным состоянием человека, оказывающие влияние на восприятие. Оптимист воспринимает окружающий мир с радостью, пессимист склонен к страданию и грусти.

Эмоции и познавательные процессы. Эмоции влияют на память, воображение, мышление. Под воздействием эмоций индивид способен неверно истолковать окружающую его реальность. Тут и реализуется эффект «суженого зрения» восприятия. Испугавшийся человек способен не так понять то, что происходит, в состоянии гнева он предрасположен создавать отрицательные мнения [32].

Эмоции и действия. Эмоции влияют на ход учебной и трудовой деятельности. Если человек реально заинтересован в исследуемой теме, то есть все шансы, что они изучит ее более глубоко. Если же желание учиться отсутствует, то он всяческим образом будет отлынивать от занятий.

Эмоции и сознание. Эмоции являются особым состоянием человека, которые принято рассматривать в отдельности от всех других проявлений. Английский исследователь Г. Спенсер [64], давая характеристику «центральных» эмоциям, уточнил, что их возникновение и завершение по времени сопоставительно не указаны, у них нет конкретного местоположения в пространстве. Их не ограничивают предшествующие и дальнейшие состояния сознания, у них нет точных рамок друг с другом.

Эмоции оказывают непосредственное влияние на развитие личности.

Проанализировав пропорции эмоций и формирования индивида, нужно учесть два важных фактора [31, 36].

Первый фактор говорит о том, что эмоции – генетические предрасположенности субъекта в эмоциональной области. Особую роль в усваивании эмоциональных черт играет генетический строй личности.

Второй фактор – это персональный опыт индивида, который принадлежит к эмоциональной области, в частности специальные методы проявления эмоций и поведение, которое определено этими же эмоциями.

Чувство побуждает к действиям, которые направлены на утоление потребностей индивида. Чувства являются признаком того, как именно осуществляется ход утоления разного рода потребностей.

Положительные эмоциональные состояния говорят о том, что осуществляются востребованные для человека процессы, удовлетворение его потребностей (удовлетворение, удивление и т.п.). И напротив, неудовлетворенность потребностей выражается в виде негативных эмоций (стыд, страх, гнев и т.п.).

В области психологии эмоциональное состояние традиционно определяется по качеству и силе важных нужд индивида [36]. Равным образом заведено изучать оценку, которую человек придает персональным эмоциональным проявлениям. Данный подход в области психологии называется «информационная концепция эмоций».

Сознательно или бессознательно индивид сравнивает информацию о том, в чем он нуждается для утоления потребности с тем, что он имеет в настоящее время. Если выяснится, что есть большой шанс для удовлетворения потребности, то у человека появляются позитивные чувства. Если же шанс удовлетворения потребности понижается, то появляются негативные эмоции.

Информационная концепция эмоций считается аргументированной, однако она не раскрывает всего разнообразия эмоциональной сферы человека. В эту модель входят не все эмоции. К примеру, эмоция удивления не относится ни к позитивной, ни к негативной.

Особая черта эмоциональных состояний – их регулятивная функция. Волнения, которые возникают у индивида, являются в некоторой степени признаками, которые дают информацию об удовлетворении потребностей.

Эмоция предупреждает человека об успешном течении событий, о состоянии субъекта в его предметных или межличностных взаимоотношениях.

Чувства являются особой формой отображения реальности [49]. В них отображено отношение личности к потребностям.

Чувства и эмоции появляются в ходе сотрудничества человека с окружающим миром, в процессе коммуникации с окружающими людьми. Эмоции и чувства – внутреннее состояние человека, в котором отображается его состояние, переживания, мироощущение.

Эмоции и чувства выражаются в конкретных переживаниях человека. Они являются собой конкретный процесс, который протекает во времени. Вместе с тем эмоции и чувства необходимо воспринимать как психическое состояние индивида. По этому проявлению можно дать характеристику его эмоциональному состоянию (он встревожен, спокоен, огорчен и т.д.)

Чувство в свою очередь может быть свойством личности, которое выражается в его отношении к конкретным объектам (позитивном или негативном).

От эмоций и чувств зависит вся жизнь человека. От его отношения к окружающей действительности, от эмоциональных проявлений зависит весь жизненный сценарий.

Сценарий – это жизненный план человека, основанный на решениях человека. Жизненный план является бессознательным сценарием, то есть человек не выстраивает его специально, он задается под действием чувств и различных установок, отношений человека к окружающей действительности, к другим людям.

Согласно концепции сценариев, индивид принимается за планирование жизни на базе принятых решений в раннем возрасте. Для примера чаще всего применяется сказка или другая история [17].

Жизненный план предусматривает сценарий навсегда, однако время от времени он может подвергаться изменениям и дополнениям. Жизненные

сценарии могут оказаться разумными или драматическими. Один из часто встречающихся драматических сценариев берет начало из приобретённого в детском возрасте убеждения в существовании доброго волшебника, Деда Мороза, который когда-нибудь прилетит и бесплатно одарит счастьем. Человек, который отчаялся надеяться, может попросить помощи у священнослужителя или психиатра. Жизненные сценарии непосредственно связаны с взглядами на жизнь, включая сценарий о добром всемогущем волшебнике Дедом Морозом, который касается позиции «Я не Ок; вы Ок» [74].

Сценарий играет главенствующую роль при взаимоотношениях человека с обществом. Связи индивида создаются по его участию в транзакциях; для крепких отношений выбор осуществляется по желанию принять участие в играх; для близких отношений производится отбор людей по их способности исполнять конкретные роли в сценарии. В жизненном сценарии всякий раз находится компонент судьбы. Если у человека не получается справиться с некоторыми барьерами на своем жизненном пути, то он становится узником сценария.

Установки, которые человек принял в детском возрасте, определяют всю дальнейшую жизнь [48]. Человек, когда стремится к реализации решения, который он принял в действе, часто не понимает того, что у него есть выбор.

Существование выбора на жизненном пути так же не понимается. Иногда индивид не понимает ответственности за свой выбор, реакции и действия. В основном, люди считают, что их мысли принудительные, навешанные другими обстоятельствами или субъектами. На самом же деле человека делают «злым» не другие люди, а он сам делает такой выбор.

Выражаемый гнев – последствия детского решения о том, что другие люди злые, меркантильные и т.д. Индивид будет злым до тех пор, пока следует этому сценарию [14].

Смысл жизненного сценария таков, что люди сами делают выбор своих эмоций и чувств. Однако образцы в русской литературе оспаривают данную

установку. В песнях поется: «Ты меня вынудил полюбить тебя». С телеэкрана звучат слова: «Ситуация с коронавирусом навевает на нас беспокойство». Мать указывает дочери, что её поведение приносит ей расстройства, что ее мучает бессонница из-за тревоги.

Психотерапевт, спрашивает пациента: «Что заставляет вас чувствовать себя подобным образом?», в свою очередь способствует осознанию пациента себя как беспомощной жертвы обстоятельств, которая не в состоянии осуществлять контроль даже личных эмоции [18].

Э. Берн [22] считает, что «Жизненный сценарий представляет собой план, который основывается на принятом бессознательном в детстве решении, подкрепленный родителями, оправданный последующими событиями и достигающий кульминации в избранной альтернативе». Опираясь на это определение, можно добавить, что жизненный сценарий – это произвольное намерение возводить линию жизни исходя из сформированных в процессе развития эмоциональных, когнитивных и поведенческих стереотипов.

Следовательно, сценарий жизни сильно влияет на жизненные взгляды личности, но и на умение проявлять некоторые чувства и эмоции в ходе общения и взаимодействия с социумом, выражать или удерживать их, разрешать себе проживать ситуации полностью или все контролировать. [4]

Э. Берн конкретизировал формулировку жизненного сценария, которая по сей день употребляется в психологии: «План жизни составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе пути». В зависимости от содержания, сценарии бывают: сценарий победителя, сценарий побеждённого и сценарий непобедителя (банальный). Э. Берн точно сформулировал особенности победителя и побеждённого в их отношении к достижению выбранной цели. Понимание сценария позволяет изменить его и стать победителем там, где ранее принял решение быть побеждённым.

Имеются 4 вида жизненных позиций по Э. Берну: Я–ОК, Ты–ОК; Я–неОК, Ты–ОК; Я–ОК, Ты–неОК; Я–неОК, Ты–неОК. Э. Берн писал: «Любая игра, сценарий и судьба человека основана на одной из этих четырёх позиций». Жизненная позиция – комплекс базовых представлений о самом себе и об окружающих, которые необходимы для оправдания решений и действий индивида.

Р. и М. Гулдинг [28] выявили существование двенадцати видов распоряжений. Индивид способен подхватить от своих родителей одно или несколько из этих двенадцати распоряжений.

Э. Берн внедрил типологию сценарного процесса. Исследователь создал 6 типов реализации сценария. Беря во внимание идею Э. Берна о том, что сценарий может исполняться на протяжении небольших периодов, Т. Кейлер [22] объяснил 5 драйверов и проложил связь драйверов со сценарным процессом.

Этап обучения в старших классах совмещается с кризисом перехода от юности к зрелости, при коем доходят до вершины развития эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие процессы при единовременном раскрытии на максимум духовно-нравственной сути индивида.

Таким образом, эмоции являются особой категорией персонально переживаемых состояний, которые отличаются по ощущениям приятного и противного, самого отношения личности к миру, себе и окружающим.

Исходя из вышперечисленного, следует подчеркнуть, что отечественные концепции эмоций сориентированы на изображение природы и особенностей эмоций, тогда как зарубежные концепции изучают особенности выражений эмоций. Но есть и похожие пункты. Например, концепция эмоций А.Н. Леонтьева и Г. Мюнстерберга, в которой рассматриваются эмоции в аспекте деятельности, которая в полном объеме управляет течением эмоций. Помимо этого, в обеих концепциях отмечается главенствующее значение деятельности, которая направляет всю эмоциональную область.

Старший школьный возраст имеет большое значение для формирования сферы эмоций личности. Можно утверждать, что это своего рода «критический» возраст, потому что в этот период укладывается фундамент эмоциональной жизни индивида, который станет базой его эмоциональности в будущем.

Эмоции влияют на жизненный путь. Та же самая эмоция по-разному проживается другими людьми, и конкретным индивидом в различных ситуациях. Эмоции влияют на все без исключения системы личности, субъекта в общем.

Жизненный сценарий в области психологии – план на жизнь человека, который он создал в далеком детстве, под большим влиянием семьи или других людей. Психологический сценарий – это план действий жизненной трагедии индивида, который диктует, где человек приблизится к окончанию своего пути и как он будет к нему идти.

Тернистость и масштабность термина «жизненный сценарий» предусматривает наличие в его структуре конкретных элементов. В трудах Э. Берна, Ю.А. Яковлевой, О.Ю. Перевезиной, Ю. В. Синягина, А.В. Поляковой акцентируется внимание на смысловую похожесть жизненного сценария с терминами «жизненная цель», «жизненный план», «жизненная стратегия», «жизненный стиль» и др. Н. В. Гришина подчеркивает их разность, выделяя жизненный сценарий как обобщенную категорию.

Можно сказать, что проанализированные выше понятия, за исключением понятие жизненного пути, представляют собой образования от понятия «жизненный сценарий», взаимосвязаны с миссией создания плана – проектирования и структурирования жизни. Анализируя вышеперечисленное, можно сделать вывод, что сфера эмоций жизненного сценария индивида непосредственно связаны друг с другом. Под влиянием сценария жизни личность выражает чувства и эмоции, согласно произвольному ориентиру. Следовательно, можно говорить о том, что

сценарий жизни индивида – это произвольное стремление строить путь жизни соответственно сформированным в процессе развития когнитивным, эмоциональным и поведенческими паттернам.

В реалиях нашей жизни, эмоции играют важную роль для самоопределения индивида. С помощью эмоций индивид может почувствовать себя, к примеру «Победителем», которому все невзгоды по плечу, «Не победителем» который живет ради малейшего результата, поскольку не ставит значимых целей, и довольствуется тем, что случайно встречается на его пути. «Неудачником», который в большинстве случаев не способен меняться, оказавшись под влиянием большого количества негативных эмоций и опасностей. Сказать, что появляется раньше, эмоциональная установка с положительными или отрицательными гранями, либо сам жизненный сценарий, довольно сложно, поскольку эмоция сама по себе, может нести для структуры личности, как и положительный результат, так и отрицательный, причем не всегда негативные эмоции оказывают разрушительный, либо негативный эффект. Вспомните, сколько раз страх помогал в нужный момент уйти от опасностей, ограждал, не давал делать глупостей тем самым заставив начать думать, хотя данные примеры применимы только к «Победителям» и в меньшей степени «Не победителям». В случае эмоций и жизненного сценария самое важное то, как мы себе представляем желаемую эмоцию, желаемый сценарий, то, что мы собираемся с ним делать, если он начнёт происходить в данный момент. Что бы вы начали делать, если бы в данный момент стали счастливыми? И самое интересное в том, что вы бы, начали совершать действия, которые согласно вашему представлению делают счастливые люди, в большинстве случаев повторяя те модели, которые наблюдали в раннем детстве в окружающей в тот момент социальной среде.

РАЗДЕЛ 2

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК СТАРШЕКЛАССНИКОВ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ

2.1. Методы исследования эмоциональных установок старшекласников и их влияния на формирование жизненного сценария

Установка – это ситуативно сформированная общая программа поведения, то есть состояние готовности, предрасположенности человека к определенной программе поведения в конкретной ситуации. Явление установки пронизывает всю нашу психическую жизнь, практически все ее сферы. Состояние готовности имеет функциональное значение, она предваряет и определяет последующие действия личности. Человек, имеющий установку к дальнейшему действию, быстрее и качественней ее выполнит [36].

Различаются два вида установок: общая и дифференцированная. Установка является общей, если возникновение этого состояния происходит в отношении больших классов явлений, а дифференцированная – по отношению к отдельным объектам. Установка определяет целостность и последовательность поведения человека. Установки в зависимости от элементов деятельности бывают смысловые, целевые, операционные. Смысловые установки – это форма личностной готовности к совершению определённой деятельности. Основные функции смысловой установки заключается в том, что она определяет общую устойчивость и динамику деятельности. Целевые установки – это готовность к достижению осознанного предвидимого результата. Операционные установки – это готовность субъекта к осуществлению определённого способа действия, которая возникает в ситуации разрешения задачи на основе предвосхищения [31].

Виды установок: 1 – социальная – готовность к восприятию и к действию в определенном ключе; 2 – моторная – готовность к действию; 3 – сенсорная – готовность воспринимать; 4 – умственная – готовность к определенным стереотипам мышления; 5 – диффузная – установка, сформированная субъектом при однократной встрече с объектом, явлением.

Известно, что та или иная установка во многом определяет, как характер, так и эффективность будущей деятельности. Поэтому важно выяснить, как старшеклассник относится к происшедшим изменениям в своей жизни.

При проведении исследования эмоциональных установок старшеклассников нами были использованы методики: Тест на эмоциональный интеллект Холла, который предназначен для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. И методику «Шкала дифференциальных эмоций» разработанную К. Изард, и адаптированную А. Леоновой, которая используется для диагностики доминирующего эмоционального состояния с помощью шкалы значимости эмоций.

Для выявления жизненных сценариев испытуемых был применен метод сказкотерапии. Методика «Любимая сказка» разработанная т.д. Зинкевич–Евстигнеевой. Эта диагностика используется во всем мире в разных формах: в виде проективной методики, как инструмент работы практического психолога, который считается очень удобным. Использование сказки позволяет: наладить контакт, разговаривать клиента, быстро и мягко очертить его проблемное поле, выяснить, что на данный момент времени его больше беспокоит. При этом у клиента меньше возможности исказить или утаивать информацию, так как она извлекается из бессознательного и выражается не открытым текстом, а метафорически. Автор является так же сторонником использования метафорических карт.

С целью диагностики жизненного сценария старшеклассника так же была использована методика «Выявление фиксированной эмоциональной установки» по опроснику В. В. Макарова, позволяющий измерить уровень фиксированной эмоциональной установки.

Таким образом, были проведены 4 методики.

Все результаты были объединены в сводную таблицу и подсчитан экстенсивный показатель.

Одна из самых распространенных методик для диагностики эмоционального интеллекта – тест Холла (Emotional Quotient, EQ) состоящий из тридцати вопросов, который показывает уровень эмоционального интеллекта по следующим аспектам: эмоциональная осведомленность – понимаете ли вы, какие конкретно эмоции вы сейчас чувствуете и почему; управление своими эмоциями – свойственно ли вам умение подчинять собственные эмоции и использовать их для достижения тех или иных целей; управление эмоциями других людей – умеете ли вы влиять на чувства других людей, использовать их эмоции для достижения своих целей, целей компании.

Опросник состоит из 30 высказываний, каждое из которых отражает разные стороны жизни (Приложение В).

Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда.

Эмпатические способности зависят от характера активности человека, его самочувствия, которое желательно выразить именно в терминах чувств и эмоций. Для этого используется методика К. Изарда. Испытуемые должны проявить активность, что является неременным условием самооценки и самопознания. Данный метод является инструментом самоотчета, и предназначен для того, чтобы оценить или диагностировать доминирующее эмоциональное состояние. Эта теория показывает, какие отдельные эмоции являются приоритетными у конкретной личности, так как именно эти эмоции и будут являться теми переживательно–мотивационными процессами,

которые и влияют на мотивацию, социальную коммуникацию, познания и действия.

Использовать данный тест можно и для взрослых, и для подростков. В процессе исследования определяется как часто, и интенсивно возникают эти 10 основных эмоций этой личности.

Каждая тестовая шкала имеет три градации, то есть три пункта опросника (Приложение Г).

Модель К. Изарда содержит 10 фундаментальных эмоций, которые и определяют состав всех проявлений эмоциональной жизни человека. Это такие эмоции, как интерес/возбуждение, удивление, радость/удовольствие, горе/страдание, гнев/ярость, страх/ужас, вина/раскаяние, отвращение, презрение, стыд/застенчивость.

Так как прикладная психодиагностика испытывает недостаток методов, способов для того, чтобы осуществлять такую диагностику, поэтому методика ШДЭ является таким дополнительным способом для этого диагностирования.

Эта методика позволяет сделать анализ аффективных компонентов регуляции текущей деятельности, в которых находят свое отражение особенности установок мотивации в имеющейся ситуации.

ШДЭ состоит из 30 прилагательных и кратких деепричастных оборотов, то есть по три к каждой основной эмоции, то есть они обозначают разные оттенки основных эмоций.

Индивида просят оценить степень интенсивность каждого эмоционального переживания в настоящий момент по пятибалльной шкале. Когда оценивается каждая из 10 основных эмоций, суммируются все ее три 3 частные шкалы. То есть мы должны получить 10 результатов, значения которых будут варьироваться от 3 баллов до 15 баллов максимум. Затем на основе этих результатов можно построить график «профиль эмоций», в котором пики и будут выражать самые эффективные переживания.

Для того чтобы тот тип эмоциональных переживаний, который является преобладающим в этой ситуации можно было охарактеризовать в общем, необходимо рассчитать производные показатели в отдельности по блокам оценок соответствующих эмоций, это: А –положительные эмоции, то есть интерес, радость, удивление; Б – острые проявления негативных эмоций, то есть горе, презрение, гнев, отвращение; В –тревожно депрессивные эмоции, то есть переживания, страх, стыд, вина.

Данные интерпретируются путем соотнесения оценок, обобщения показателей и выделения «пиков» на профиле базовых эмоций.

В комплексе данные показатели позволяют сформировать детализированный психологический портрет эмоционального состояния обследуемых подростков [11].

Выявление фиксированной эмоциональной установки по опроснику В. В. Макарова. Жизненный сценарий личности – это важная составляющая психологической личностной структурой, он является определяющим для жизненного пути. Ориентация при этом делается на схематизированность, малоосознаваемость и внешнезаданность сценария.

Рассматривая отечественные научные труды в области психологии, можно сделать вывод: жизненный сценарий представляет собой смысловую систему, которую выстраивает индивид самоопределяясь.

Автор руководствовался методикой В.В. Макарова [6], позволяющей измерить уровень фиксированной эмоциональной установки человека, раскрыть те его качества, которые препятствуют повышению уровня удачливости.

Опросник пригоден для индивидуальной, групповой и самостоятельной работы (Приложение Б).

По каждому вопросу следует выбрать один из трех возможных ответов. Выбор производится быстро. Ставится галочка напротив выбранной позиции: всегда, очень верно – 3 балла; иногда, не определено – 2 балла;

никогда совсем не верно – 1 балл. Дается разъяснение, что высший бал не означает – лучший результат.

Применяя данную методику определению уровня фиксированной эмоциональной установки, были выявлены проекции жизненного сценария у всей группы испытуемых. Для выявления проекций жизненных сценариев испытуемых далее использовался метод сказкотерапии. Использование сказки, как рабочий инструмент педагога–психолога очень удобно. В–первых сказка всем доступна от мала до велика, и она всех устраивает, так как не требует от испытуемых каких–то особенных способностей, ее задания просты и понятны всем. Во – вторых сказки понятны и привлекательны, мы росли на сказках, у нас заложен интерес к сказкам с раннего детства. Для психолога сказка приемлемый удобный инструмент, она иносказательна, в ней есть место многочисленным метафорам, условностям сюжета и это снижает порог внутреннего психологического сопротивление клиента. Испытуемым предлагалась Метод сказкотерапии. Методика «Любимая сказка» (Классификация сказок в контексте сказкотерапии, разработанная т.д. Зинкевич–Евстигнеевой).

Для выявления жизненного сценария «победителя», «не –победителя» и «жертвы» нами были использованы следующие критерии: оценка главного персонажа; наличие испытаний; случай вступления в борьбу с противником – отношение к помощи; достижение блага; оценка других (Приложение А).

2.2. Результаты эмпирического изучения эмоциональных установок старшеклассников и их влияния на формирование жизненного сценария

Данная работа посвящена изучению влияния эмоциональных установок старшеклассников на формирование их жизненного сценария. Поэтому необходимо выполнить эмпирическое исследование, обработав и дав пояснение полученным результатам, на основании чего сделаем выводы.

В исследовании приняли участие учащиеся 10–11 классов МБОУ Ялтинская средняя школа–лицей № 9 в количестве 60 человек: 30 человек – учащиеся 10 класса и 30 человек – учащиеся 11 класса.

Опытно–экспериментальная работа была разделена нами на четыре стадии:

Работа проводилась поэтапно: в первую очередь проведен анализ литературы по данной теме, обобщены научные сведения; намечена цель, определены задачи, сформулирована гипотеза; разработан поэтапный план эмпирического исследования; подобраны методик для работы со старшеклассниками.

Следующая ступень нашей работы: использованы и применены отобранные методики. Затем выбраны приемлемые методы анализа и интерпретации результатов.

На завершающей стадии сделаны выводы, по которым разработана коррекционная программа.

Для проведения исследования нами были выбраны следующие методики:

1. Метод сказкотерапии. Методика «Любимая сказка» (Классификация сказок в контексте сказкотерапии, разработанная т.д. Зинкевич–Евстигнеевой) (см. Приложение А);
2. Выявление фиксированной эмоциональной установки по опроснику В. В. Макарова. (см. Приложение Б);
3. Тест на эмоциональный интеллект Холла (см. Приложение В).
4. Методика «Шкала дифференциальных эмоций» Изард К. (см. Приложение Г)

Для обработки и анализа полученных результатов применялись количественная и качественная обработка данных и определение средней величины, подробное объяснение результатов, критерий F^* Фишера - для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака (см. Приложение И).

Таблица 2.1.

**Характеристика диагностических методик, применяемых в
эмпирическом исследовании**

№ п/п	Методика	Цель методики
1	Метод сказкотерапии. Методика «Любимая сказка» (Классификация сказок в контексте сказкотерапии, разработанная т.д. Зинкевич-Евстигнеевой)	Данный метод включает в себя все технологические приемы психокоррекционной работы, а также включает в себя диагностику, профилактику и развитие индивидуальности.
2	Выявление фиксированной эмоциональной установки по опроснику В. В. Макарова.	Целью диагностики данной методики является выявление самочувствия испытуемого
3	Тест на эмоциональный интеллект Холла	Методика Н. Холла предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.
4	Методика «Шкала дифференциальных эмоций» Изард К.	Используется для диагностики доминирующего эмоционального состояния с помощью шкалы значимости эмоций.

Таким образом, в исследовании использовались следующие методы: методика "любимая сказка", выявление фиксированного эмоционального настроения по опроснику В. В. Макарова, тест эмоционального интеллекта холла и методика "шкала дифференциальных эмоций" К. Изарда.

Экспериментальная часть выпускной квалификационной работы была выполнена на двух образцах: 1-я группа–учащиеся 10–го класса, в количестве 30 человек, в возрасте 15–16 лет; 2 – я группа–учащиеся 11–го класса, в количестве 30 человек, в возрасте 16–17 лет; Было изучено 30 детей из каждого класса. Полученные в ходе исследований результаты представлены в таблице.

Таблица 2.2.**Выборка участников эмпирического исследования**

Класс	Мальчики		Девочки	
	Количество	Количество (%)	Количество	Количество (%)
10	14	47%	16	53%
11	17	57%	13	43%

Итак, в эмпирическом исследовании приняли участие 60 человек: учащихся 10 и 11 классов. Они распределены: десятиклассники – 30 человек: 14 мальчиков, 16 девочек; одиннадцатиклассников – 30 человек: 17 мальчиков, 13 девочек.

Для достижения цели, поставленной в данной работе, на первом этапе нами было проведено исследование эмоциональных установок старшеклассников на группе из 60 человек в возрасте от 15–17 лет.

В обследуемую группу вошли 30 человек 10 класса и 30 человек 11 класса.

Для проведения исследования нами были выбраны следующие методики:

1. Тест на эмоциональный интеллект Холла.
2. Методика «Шкала дифференциальных эмоций» Изард К.

Проведем количественный анализ и интерпретацию полученных результатов респондентов по методике Тест на эмоциональный интеллект Холла (Emotional Quotient, EQ), в том числе самодиагностики состоит из 30 вопросов. Результаты методики 10 и 11 классов представлены соответственно в приложении В (см. Приложение В, см. таблица 2.3, таблица 2.4).

Соберем показатели респондентов десятых классов в таблицу 2.3 (см. таблица 2.3).

Таблица 2.3

Результаты диагностики Тест на эмоциональный интеллект Холла в 10 классе

10 класс							Ср. арифм.
	Низкий		Средний		Высокий		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
ЭО	11	37%	15	50%	4	13%	8,43
УСЭ	23	77%	6	20%	1	3%	0,66
С	12	40%	13	43%	5	17%	8,53
Э	13	43%	12	40%	5	17%	7,8
РЭДЛ	14	47%	10	33%	6	20%	7,8
ИУЭИ	19	63%	10	33%	1	3%	32,96

В результате проведенного анализа по шкале «Эмоциональной осведомленности» мы пришли к выводу, что 50 % из числа испытуемых (15 человек) не могут понять и оценить мотивы своего поведения и поведения окружающих.

Низкий уровень отмечается у 37 % (11 человек). Это свидетельствует о том, что такие дети не способны давать адекватную оценку мотивам собственного поведения и поведения других людей.

И только у 13 % (4 человека) выявлен высокий результат. Испытуемые, которые получили высокие показатели по шкале способны хорошо различать настроения других людей и давать объяснения собственным эмоциям, также они могут оказывать влияние настроение и эмоции других людей, являясь при этом хорошими манипуляторами. Такие дети могут хорошо управлять своими эмоциями.

По результатам проведенных исследований было выявлено, что по показателю «Управление эмоциями» большая часть детей имеет низкий уровень – 77% (23 человека). Такие дети не способны в полной мере контролировать свои порывы и импульсы. Вместо того, чтобы научиться контролировать свои эмоции дети стараются их подавлять.

Средний уровень по данному показателю был выявлен у 20 % испытуемых (6 человек).

И только у 3 % (1 чел.) был выявлен высокий уровень. Данный ученик является лидером, он способен контролировать свои эмоции и не поддаваться волне чужих эмоциональных проявлений. Он сам может управлять ситуацией самостоятельно, контролируя свои чувства и их проявление.

По шкале «Самотивация» наибольшее количество испытуемых показало средний уровень 0 43 % (13 человек). Это означает, что такие люди могут справляться с текущими проблемами, переходить от негативного к позитивному.

Низкий уровень по данной шкале показали 40 % испытуемых (12 человек). Это означает, что такие дети не всегда могут контролировать свои эмоциональные состояния. В стрессовых и нестандартных ситуациях их состояние может усугубляться.

Высокий уровень по данному показателю был выявлен у 5 обучающихся. Это говорит о том, что у таких детей преобладает разум над чувствами.

Самый большой показатель по шкале «Эмпатия» был зафиксирован у 13 человек – 43%. Это означает, что у большей части класса отсутствует восприимчивость к чувствам и эмоциональным состояниям других людей. Они не могут воспринимать внутренний мир другого человека, прежде всего их волнуют собственные проблемы и переживания.

Средний уровень был отмечен у 40 % испытуемых (12 человек). То есть по количеству детей среднего уровня почти столько же что и низкого. Для таких детей характерна эпизодическая «слепота» «глухота» к чувствам и проблемам других людей. Поэтому данная категория детей не всегда в состоянии понимать чувства других людей и тем более, проявлять какую-то реакцию на них.

Высокий уровень эмпатии продемонстрировало всего 5 человек (17%). Такие дети способны хорошо понимать чувства и переживания других людей, проявлять сопереживание и сочувствие.

Наибольший показатель по шкале «Распознавания эмоций» показали 14 человек (47%), то есть, почти половина класса. Такие дети часто сдерживают свои эмоции. Они не всегда способны правильно и своевременно определять переживания и эмоции других людей.

Средний уровень показали 10 человек (33%). Данные дети показали хорошие способности в эмоциональном воздействии на других людей. Они могут хорошо распознавать чувства, эмоции и настроение окружающих. Высокий уровень распознавания эмоций показали 6 испытуемых (20 %). Такие дети могут следить за изменением эмоционального состояния других людей, распознавать причину их настроения.

Показатели респондентов одиннадцатых классов отображены в таблице 2.4 (см. таблица 2.4).

Таблица 2.4

Результаты диагностики по Тесту эмоционального интеллекта Холла в 11 классе

11 класс							Ср. арифм.
	Низкий		Средний		Высокий		
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
ЭО	11	37%	10	33%	9	30%	9,56
УСЭ	23	77%	5	17%	2	7%	1,1
С	12	40%	14	47%	4	13%	7,2
Э	11	37%	12	40%	7	23%	8,86
РЭДЛ	8	27%	12	40%	10	33%	9,8
ИУЭИ	17	57%	10	33%	3	10	36,6

На основе проведенного исследования по "эмоциональной осведомленности" мы пришли к выводу, что наибольшее количество испытуемых имеют низкий уровень - 11 человек, (37%). Это свидетельствует о том, что большая часть класса не способна понимать чувства и эмоции других людей.

Средний и низкий уровень находится в равных соотношениях (10 человек (33% и 9 человек (30%) соответственно). Это означает, что такие дети в состоянии понимать собственные чувства и эмоции, а также эмоциональные состояния других людей.

По результатам проведенных исследований было выявлено, что по показателю «Управление эмоциями» большая часть детей имеет низкий уровень – 77% (23 человека). Такие дети не способны в полной мере контролировать свои порывы и импульсы. Вместо того, чтобы научиться контролировать свои эмоции дети стараются их подавлять. Средний уровень по данному показателю был выявлен у 20 % испытуемых (6 человек).

По шкале «Самомотивация» наибольшее количество испытуемых показало средний уровень 0 43 % (13 человек). Это означает, что такие люди могут справляться с текущими проблемами, переходить от негативного к позитивному.

Низкий уровень по данной шкале показали 40 % испытуемых (12 человек). Это означает, что такие дети не всегда могут контролировать свои эмоциональные состояния. В стрессовых и нестандартных ситуациях их состояние может усугубляться.

Высокий уровень по данному показателю был выявлен у 5 обучающихся. Это говорит о том, что у таких детей преобладает разум над чувствами.

По шкале «Самомотивация» наибольшее количество испытуемых показало средний уровень 0 43 % (13 человек). Это означает, что такие люди могут справляться с текущими проблемами, переходить от негативного к позитивному.

Низкий уровень по данной шкале показали 40 % испытуемых (12 человек). Это означает, что такие дети не всегда могут контролировать свои эмоциональные состояния. В стрессовых и нестандартных ситуациях их состояние может усугубляться.

Высокий уровень по данному показателю был выявлен у 5 обучающихся. Это говорит о том, что у таких детей преобладает разум над чувствами.

По шкале «Эмпатия» наибольший показатель среднего уровня, 12 человек – 40%, характеризуется нечетким выражением способностей произвольно переживать эмоции, для них характерна эпизодическая «слепота» к чувствам и мыслям других. Такие дети не всегда способны понимать других людей, их чувства и переживания.

Низкий уровень был выявлен у 11 человек (37%). Таких детей больше волнуют собственные переживания, к чувствам других людей они не склонны проявлять внимание.

Высокий уровень был выявлен только у 7 человек (23%). Такие люди способны проникать в субъективный мир других людей, проявлять сочувствие и сопереживание.

«Распознавания эмоций». Наибольший показатель обучающихся со средним уровнем, 12 человек – 40%, такие дети имеют хорошие способности оказывать воздействие на других людей. Высокий уровень показали 10 подростков (33%). Они могут хорошо распознавать чувства, эмоции и настроение окружающих. Низкий уровень продемонстрировали 8 человек. Такие подростки стремятся скрыть свою эмоциональную чувствительность, часто скрывают свой внутренний мир за маской «хладнокровия».

С целью исследования эмоциональных установок старшеклассников нами была проведена вторая методика «Шкала дифференциальных эмоций» Изард К. Результаты методики 10 и 11 классов представлены соответственно в приложении Г (см. Приложение Г, см. таблица 2.5)

Показатели респондентов 10 и 11 классов отображены в таблице 2.5 (см. таблица 2.5).

Таблица 2.5

Обобщенные результаты диагностики по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в 10 и 11 классах

№	Эмоции	10 класс	Коэффициент самочувствия	11 класс	Коэффициент самочувствия
		Среднее арифметическое		Среднее арифметическое	
1.	Интерес	48,166	1,313554151	49	1,397871682
2.	Радость				
3.	Удивление				
9.	Стыд	39		38,2	
10.	Вина				
4.	Горе				
5.	Гнев				
6.	Отвращение				
7.	Презрение				
8.	Страх				

Таблица 2.6

Результаты диагностики «Шкала дифференциальных эмоций» Изард К. в 10 и 11 классах

10 класс		11 класс	
Эмоции	Среднее арифметическое	Эмоции	Среднее арифметическое
Интерес	11,43	Интерес	11,26
Радость	11,03	Радость	12,46
Удивление	9,13	Удивление	8,7
Горе	6,93	Горе	7,53
Гнев	8,36	Гнев	7,53
Отвращение	8,3	Отвращение	8,36
Презрение	7	Презрение	7,4
Страх	8,4	Страх	7,36
Стыд	7,93	Стыд	7,53
Вина	8,63	Вина	9,03

Таким образом, по средним показателям для группы десятиклассников мы видим, что преобладающими ситуативными состояниями являются "радость", "интерес" и "удивление". Значимо выражены также такие ситуативные эмоциональные состояния, как "вина", "страх", "гнев",

"отвращение". Эти эмоции являются доминирующими в эмоциональном состоянии подростков в исследуемой группе. Рассчитав отношение положительных эмоций к отрицательным, мы получим $K = 1,31$, так как $K > 1$, следовательно, общее состояние здоровья характеризуется положительными показателями. На основании полученных данных можно сделать вывод, что, как и у учащихся 10-го класса, так и у учащихся 11-го класса, в эмоциональном состоянии доминируют положительные эмоции и позитивное самочувствие.

Для достижения поставленной в данной работе цели нами было проведено исследование жизненных сценариев старшеклассников в группе из 60 человек в возрасте 15–17 лет. Необходимо провести количественный анализ и интерпретацию результатов, полученных респондентами с использованием данной методики.

«Любимая сказка» (Классификация сказок в контексте сказкотерапии, разработанная т.д. Зинкевич–Евстигнеевой).

Методика для изучения жизненного сценария при помощи беседы с целью идентификации испытуемых с персонажами, чтобы определить эмоциональный фон для выявления явной тревожности. Первичные данные о методе «Любимая сказка» (Классификация сказок в контексте сказкотерапии, разработанная т.д. Зинкевич–Евстигнеевой) у учеников 10 и 11 классов представлены соответственно в приложении А (см. Приложение А, см. таблица 2.7, таблица 2.8).

Показатели респондентов 10-х классов отображены в таблице 2.7 (см. таблица 2.7).

Таблица 2.7

**Результаты диагностики детей экспериментальной группы по методике
«Любимая сказка» в 10 классе.**

Жизненный сценарий	Количество	Количество (%)
Победитель	14	46,7%
Не-победитель	11	36,6%
Побежденный	5	16,7%

Анализируя результаты, полученные с помощью метода "любимая сказка", мы видим, что в 10–м классе учащиеся были разделены на 3 группы по перечисленным выше критериям: «Победители», «Не – победители» и жизненный сценарий «Побежденный». А вот жизненный сценарий «Жертвы» не был выявлен ни у одного учащегося.

Первая группа «Победитель» насчитывает 14 сказок, которые в соответствии с методикой «Любимая сказка» описали школьники. Это 46,7% от общего количества текстов, подвергнутых анализу.

Вторая группа «Не–победитель» насчитывает 11 сказок. Это 36,6% от общего количества текстов, подвергнутых анализу.

Третья группа «Побежденный» – 5 сказок, это 16,7 % от общего количества текстов, подвергнутых анализу.

Показатели респондентов одиннадцатых классов отображены в таблице 2.8 (см. таблица 2.8).

Таблица 2.8

**Результаты диагностики детей экспериментальной группы по методике
«Любимая сказка» в 11 классе**

Жизненный сценарий	Количество	Количество (%)
Победитель	12	40%
Не-победитель	12	40%
Побежденный	6	20%

Анализируя полученные результаты по методике «Любимая сказка», мы видим, что у учащихся 11 класса все сказки также разделились на 3 группы: «Победители», «Не – победители» и жизненный сценарий «Побежденный». Жизненный сценарий «Жертвы» не был выявлен ни у одного учащегося.

Первая группа «Победитель» насчитывает 12 сказок, которые в соответствии с методикой «Любимая сказка» описали школьники. Это 40% от общего количества текстов, подвергнутых анализу.

Вторая группа «Не–победитель» насчитывает 12 сказок. Это 40% от общего количества текстов, подвергнутых анализу.

Третья группа «Побежденный» – 6 сказок, это 20 % от общего количества текстов, подвергнутых анализу.

Таблица 2.9

Результаты по методике «Любимая сказка» (Т.Д. Зинкевич–Евстигнеевой) в 10–11 классах

Жизненный сценарий	10 класс		11 класс	
	Количество	Количество (%)	Количество	Количество (%)
Победитель	14	46,7%	12	40%
Не-победитель	11	36,6%	12	40%
Побежденный	5	16,7%	6	20%

Самый высокий показатель по первой группе «Победитель» мы можем наблюдать в 10 классе, насчитывает 14 сказок (46,7%), в 11 классе 12 сказок (40%).

Самый высокий показатель по второй группе «Не–победитель» в 11 классе, 12 сказок, это 40% от общего количества текстов, подвергнутых анализу, тогда как в 10 классе 11 сказок, что составляет 36,6 %.

В третьей группе «Побежденный» высокий результат в 11 классе – 6 сказок, это 20 % от общего количества текстов, подвергнутых анализу, в 10 классе 5 сказок, что составляет 16,7%.

Таким образом, анализируя полученные результаты в 10–11 классах, мы видим, что наивысший показатель в обеих классах – «победитель». Главная особенность большей части класса, имеющая данный показатель – это достижение поставленной цели.

Большинство учеников 10–11 классов своё окружение считает достойными людьми, как и себя самого в том числе, считает достойным.

Вышеописанное взаимодействие с другими людьми закладывается в человеке с детства, родители, которые любят, заботятся и окружают ребенка позитивным эмоциональным фоном, воспитывают чувство доверия. Благодаря этому ребенок принимает решение, что окружающие его люди хорошие и достойные доверия, что впоследствии распространяется и на всех окружающих его людей. Эта позиция конструктивна и наиболее жизнеутверждающая. По результатам исследования, средним показателем в классе стали обучающиеся, имеющие «не–победителя» – они не рискуют, если выигрывают или проигрывают, то это совсем немного. Банальная жизнь. В том, что он мало чего достиг в жизни, он винит других. Такой человек не всегда живет в гармонии с самим собой. Он тащит свою тяжелую ношу каждый день. Возможно, он родился с сильным, подвижным темпераментом, склонным к рискованным поступкам, а сценарные установки диктуют обратное: жить как все, не высовываться. Такой человек либо считает себя недостойным, а других наоборот, либо другие считают себя недостойными, а себя более достойными, чем значимые другие.

Таким образом, студентов со средним баллом по сценарию "не победителя" можно назвать "золотой серединой" класса. По результатам методики можно отметить, что неправильному жизненному сценарию, как в десятом, так и в одиннадцатом классах, следует наименьшее количество испытуемых, то есть лишь немногие люди имеют ложные поведенческие и

эмоциональные установки.

Для выявления фиксированного эмоционального настроения мы предложили опросник В. В. Макарова. Мы проведем количественный анализ и интерпретацию результатов, полученных респондентами с использованием этого метода. Опросник В. В. Макарова предназначен для изучения уровня фиксированного эмоционального настроения человека. Анкета подходит для индивидуальной, групповой и самостоятельной работы. В исследовании использовалась скрининговая версия вопросника. Первичные данные по методике выявления фиксированного эмоционального настроения по опроснику В. В. Макарова для учащихся 10 и 11 классов представлены в приложении Б соответственно (см. Приложение Б, см. таблица 2.10, таблица 2.11, таблица 2.12)

Показатели респондентов десятых классов отображены в таблице 2.10 (см. таблица 2.10).

Таблица 2.10

Результаты диагностики по опроснику В. В. Макарова в 10 классе

10 класс		
Показатель	Кол-во человек	%
Удачники	10	33%
Средняки	20	67%
Неудачники	0	0%

Таким образом, среди испытуемых 10 класса удачников 10 человек – 33%, середняков 20 человек – 67%, неудачники отсутствуют.

Самый высокий показатель в 10–м классе был в среднем–20 человек–67%, их можно охарактеризовать как тех, кто довольствуется немногим, что им удается достичь. Избегают риска, думают о том, что произойдет, когда они потерпят поражение. Счастливчиков – вдвое меньше это ребята, которые добиваются своих целей, идут на риск, обеспечивают себе комфорт, действуют сознательно и продуктивно.

Успешные люди – удачники, настраивают себя на успех, обладают способностью выразить свои фундаментальные убеждения, не осуждая и не унижая, обижая других людей. Они способны помочь, найти свой собственный путь. В 10 классе нет неудачников.

Таблица 2.11

Результаты диагностики по опроснику В. В. Макарова в 11 классе

11 класс		
Показатель	Кол-во человек	%
Удачники	9	30%
Середняки	20	67%
Неудачники	1	3%

Таким образом, среди испытуемых 11 класса наибольший показатель – середняки, 20 человек – 67%, представителей которых можно назвать мало–удачниками, *покрайнемерщиками и коекакерами*.

Удачников в классе оказалось 9 человек – 30%, эти обучающиеся рассматривают многие возможности и выбирают из них несколько. Они учитывают реальные обстоятельства, пробуют разные способы движения к результату, пока не добьются успеха. Они способны ставить и реализовывать долгосрочные цели. Избегайте концентрации всех ресурсов на достижении одной цели. Это гарантирует, им избежать тупиковых ситуаций в жизни. Представители этой группы не привязывают себя к жестким моделям поведения. Они действуют в соответствии с изменившимися обстоятельствами. Реагируйте в соответствии с ситуацией. И они могут менять свои планы в соответствии с изменившимися условиями. Они способны отделять факты от мнений, проекты от реалий жизни. Они способны рассматривать проблемы как с точки зрения поведения людей, так и с точки зрения их интересов. Они ценят время. И они действуют, основываясь на фактах и реалиях жизни.

В классе выявлен 1 неудачник, что составляет 3% от всего класса, «неудачников» с таким показателем можно охарактеризовать как люди,

которые практически никогда не достигают целей, которые сами для себя ставят. А за достижения, даже небольшие, они платят слишком высокую цену. Они отказываются от претензий на результат, успех; часто лишены комфорта на своем жизненном пути. Многие из них упорно думают о том, как они себя поведут во время «генеральной» расплаты за свои неудачи. Когда они накапливают материальные ценности, то делают это ради того самого «черного дня», который, по их мнению, когда-нибудь обязательно наступит. Когда начинают какое-либо дело, то заранее программируют себя на провал и заняты тем, что «подстилают соломку» в те места, куда они обязательно упадут при неотвратимо приближающейся катастрофе. Как видно, такие люди заранее прогнозируют неудачу и своими действиями бессознательно приближают ее.

Таблица 2.12

Таблица результатов по опроснику В. В. Макарова. 10–11 классы

	10 класс		11 класс	
	Количество	Количество (%)	Количество	Количество (%)
Удачники	10	33%	9	30%
Середняки	20	67%	20	67%
Неудачники	0	0%	1	3%

Анализируя показатели разности процентов в группах испытуемых, мы можем предположить, что уровень фиксированной эмоциональной установки между учениками 10 и 11 класса имеет различия, хоть и незначительные, по причине предстоящих экзаменов, исходя из чего, удачников больше в группе испытуемых 10 класса.

Проведём метод ϕ («угловое преобразование Фишера») – для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака (см. Приложение 3).

H_0 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2

H₁: Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 больше, чем в выборке 2

Таблица 2.13

Данные по эмпирическому исследованию взаимосвязи эмоциональности подростков с особенностью их жизненного сценария (60 человек)

	Кол-во	Эм. инт. Высокий	Эм. инт. Средний	Эм. инт. Низкий	Положительные эмоции	Отрицательные эмоции
Неудачник	1	0	0	1	0	1
Средняк	40	9	16	15	37	3
Удачник	19	4	9	6	13*	6*

* – различия статистически значимы при $p \leq 0,05$

** – различия статистически значимы при $p \leq 0,01$

Обработав полученные результаты, мы получили значимые различия между середняками и удачниками.

Мы выявили, что удачников с высоким уровнем эмоционального интеллекта не больше, чем середняков, $\varphi_{\text{эмп.}} = 0.324$, $p = 0.3731$.

Удачников с средним уровнем эмоционального интеллекта также не больше, чем середняков, $\varphi_{\text{эмп.}} = 0.351$, $p = 0.3626$.

Удачников с низким уровнем эмоционального интеллекта не больше, чем середняков, $\varphi_{\text{эмп.}} = 0.447$, $p = 0.3273$

Получив значимые различия между середняками и удачниками, имеющих положительные эмоции, мы видим, что у удачников положительных эмоций больше, чем у середняков, $\varphi_{\text{эмп.}} = 2.292$, $p = 0.0109$, при $p \leq 0,05$.

То же самое касается и отрицательных эмоций, они преобладают у удачников, $\varphi_{\text{эмп.}} = 2.292$, $p = 0.0109$, при $p \leq 0,05$.

Согласно исследованиям, можно сделать вывод, что в 10 и 11 классах уровни различия эмоционального интеллекта между середняками и

удачниками несущественны, но можно наблюдать значимые различия между середняками и удачниками, имеющих как положительные, так и отрицательные эмоции, у удачников исследуемый эффект проявился больше, чем у середняков. Полученный результат статистически значим на уровне значимости $p < 0,05$.

Таким образом, с целью исследования взаимосвязи эмоциональных установок старшеклассников с их жизненным сценарием, нами были проведены четыре методики, осуществлялся сбор данных по результатам их проведения.

По Тесту на эмоциональный интеллект Холла было обнаружено, что почти по всем шкалам испытуемые имеют низкий уровень. Самые низкие показатели отмечаются по шкале «Управление своими эмоциями», далее идут «Распознавание эмоций» и «Эмпатия».

Такая тенденция свидетельствует о том, что большая часть детей не способны контролировать свои эмоции и управлять своими чувствами. Для десятиклассников свойственно подавление эмоций. Вместо того, чтобы научить управлять собственными чувствами и переживаниями, они предпочитают скрывать свою эмоциональную чувствительность. Большой части класса свойственно обращать внимание только на собственные чувства и эмоции. Переживания и эмоциональные состояния других людей их практически не волнуют.

В 11 классе по шкале «Самомотивация», «Эмпатия» и «Распознавание эмоций» преобладает средний уровень. Это означает, что дети способны заменять отрицательные эмоции на положительные, образно уменьшать проблемы и не принимать их близко к сердцу. При этом к мыслям и чувствам других людей им свойственная эпизодическая слепота. То есть, подростки далеко не всегда обращают внимания на чувства и эмоциональные переживания других людей. При этом учащиеся 11 классов имеют способности выявлять причины настроения и переживаний других людей, предсказывать их возможное развитие.

Что касается высокого уровня, то в 10 и 11 классах таких показателей очень мало. Это свидетельствует об общем снижении уровня эмоционального интеллекта этих учеников. Если сравнивать интегративный уровень эмоционального интеллекта в двух классах, то мы видим, что и в 10 и в 11 классах преобладают низкие показатели. Однако, по количеству высоких показателей одиннадцатиклассники превышают процент десятиклассников.

Таким образом, мы убедились в том, что уровень эмоционального интеллекта в 10 классе, незначительно ниже показателей уровня эмоционального интеллекта 11 класса.

Для исследования эмоциональных установок старшеклассников нами была проведена вторая методика «Шкала дифференциальных эмоций» Изард К.

На основании полученных данных мы можем сделать вывод, что, как и у обучающихся 10 класса так и у обучающихся 11 класса доминирующими в эмоциональном состоянии являются положительные эмоции и положительное самочувствие.

Проведя количественный анализ и интерпретируя полученные результаты респондентов по третьей методике – «Любимая сказка» (Классификация сказок в контексте сказкотерапии, разработанная т.д. Зинкевич–Евстигнеевой) мы можем сделать вывод, что наивысший показатель в обоих классах – «победитель». Главная особенность большей части класса, имеющая данный показатель – это достижение поставленной цели.

Неверному жизненному сценарию, как в десятом, так и в одиннадцатом классах, следуют наименьшее количество испытуемых, то есть, лишь несколько человек имеют ложные поведенческие и эмоциональные установки.

С целью исследования выявления фиксированной эмоциональной установки нами была проведена четвертая методика – опросник В. В. Макарова.

Анализируя процентные различия в группах испытуемых, можно предположить, что уровень фиксированного эмоционального отношения между учащимися 10–го и 11–го классов имеет различия, хотя и незначительные, обусловленные предстоящими экзаменами, из-за чего в группе испытуемых 10–го класса наблюдается больше успешных учащихся. По результатам исследования взаимосвязи эмоциональности подростков с особенностью их жизненного сценария с использованием метода ϕ ("угловое преобразование Фишера") можно сделать вывод, что в 10 и 11 классах уровни различия эмоционального интеллекта между средними и успешными учащимися незначительны, но мы можем наблюдать достоверные различия между средними и успешными учащимися, имеющими как положительные, так и отрицательные эмоции, изучаемый эффект был проявлен у успешных учащихся больше, чем у средних учащихся. Результат является статистически значимым при уровне значимости $P < 0,05$.

ГЛАВА 3

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

3.1 Структура и содержание программ психологического просвещения старшекласников по преодолению негативных эмоциональных установок и коррекции жизненных сценариев

На основании полученных результатов исследования была разработана программа психологического просвещения для старшекласников по преодолению негативных эмоциональных установок.

Цель программы – помочь старшекласникам в преодолении негативных эмоциональных переживаний, которые могут препятствовать нормальному общению со сверстниками.

Содержание программы отображено в таблице 3.1

Таблица 3.1

Психологическая программа просвещения для старшекласников по преодолению негативных эмоциональных установок

Блок	Задачи
Блок 1. Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие эмоций.	<i>Задачи.</i> Снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого; развить способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить своё; обучить приёмам ауторелаксации.
Блок 2. Коррекция тревожности. Формирование социального доверия	<i>Задачи.</i> Помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов; уменьшить тревожность; воспитать уверенность в себе; снизить эмоциональное напряжение.
Блок 3. Гармонизация противоречивости личности. Формирование адекватной самооценки у подростков	<i>Задачи.</i> Корректировать поведение с помощью ролевых игр; учить распознавать эмоции по внешним сигналам; формировать моральные представления; снять эмоциональное напряжение
Блок 4. Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков общения	<i>Задачи.</i> Корректировать поведение с помощью ролевых игр; формировать адекватные формы поведения; учить осознавать своё поведение; регулировать поведение в коллективе.

В занятия входят следующие элементы: приветствие, разминка, основное содержание занятия (2 – 3 упражнения), рефлексия (в рисунках), прощание.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия – направлен на сплочение подростков, создание атмосферы доверия. Ритуал приветствия может быть придуман самой группой.

2. Разминка. Данный этап направлен на то, чтобы создать необходимый эмоциональный настрой у подростков, подготовить к выполнению основных упражнений. Разминка может проводиться не только в начале занятий, но и перед выполнением отдельных упражнений. Разминка должна оказывать положительное воздействие на эмоциональное состояние участников. Некоторые виды разминки могут быть направлены на снятие эмоционального напряжения.

3. Основное содержание занятия. Данная часть состоит из двух–трех упражнений, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков. Упражнения должны чередоваться последовательно: от активного к спокойному, от интеллектуального к релаксационному. При выполнении упражнений необходимо следить за эмоциональным состоянием детей, за утомляемостью. Количество и интенсивность упражнения выбирается в зависимости от активности подростков, их утомляемости, готовности к выполнению.

4. Рефлексия – оценка проведенного занятия. Данный этап включает в себя беседы и арттерапию. Занятию дается две оценки – эмоциональная и смысловая. Эмоциональная оценка включает в себя ответы на вопрос «понравилась–не понравилась». Смысловая оценка выполняется путем ответов на вопрос – почему это важно и зачем мы это делали?

5. Ритуал прощания – выполняет все те же задачи, что и ритуал приветствия.

Принципы проведения

Занятия должны проводиться в свободном, просторном помещении. Ограничения для детей должны быть сведены к минимуму – не выходить из комнаты и не выносить из нее предметы. Выбор и инициатива во всех остальных действиях должна быть предоставлена подросткам.

Оборудование: Магнитофон и аудиокассеты, а также методические материалы для выполнения упражнений (фотографии, схемы, рисунки, бумага и т.д.), сувениры для награждений.

2. Программа психологического просвещения старшеклассников по коррекции жизненных сценариев.

Наличие у старшеклассников неверных жизненных сценариев требует оказания психотерапевтической помощи с коррекцией жизненных сценариев и снятием ложных поведенческих установок.

При разработке программы групповых коррекционных занятий автор следовал следующему алгоритму действий.

На первом этапе была сформулирована цель программы: коррекция жизненных сценариев посредством транзактного анализа и сказкотерапевтического подхода

На втором этапе были выделены следующие положительные установки, развитию которых должны способствовать занятия:

1. решение внутриличностных конфликтов, личностный рост
2. эмоциональная стабильность;
3. волевая саморегуляция.

Для того чтобы закрепить данные установки необходимо формировать: психологические методы выявления отрицательных и положительных мыслей с определением причины их появления; систему психологического проектирования позитивных установок; определение новых установок на основе поведенческих реакций; практическое применение методов новых установок в конкретных жизненных условиях, формирование привычной системы мышления.

Таким образом, психотерапия жизненных сценариев должна

сопровождаться комплексной и систематичной работой, состоящей из нескольких основных блоков, включающих методы сказкотерапии и транзактного анализа.

На третьем этапе в соответствии с целью программы были подобраны методы ее проведения. Коротко охарактеризуем выбранные нами методы.

Групповая дискуссия

Групповая дискуссия – это общий разговор участников по поводу чего-либо, вызывающего полярные высказывания, который позволяет обозначить мнения, позиции и установки участников группы. Возможно, что мнения и позиции в ходе общения изменяться. Групповая дискуссия используется как для разностороннего обсуждения проблемы, так и для групповой рефлексии путем анализа переживаний членов группы. Кроме этих основных целей, существует достаточно много второстепенных (но не менее важных), например, выявление и решение скрытых конфликтов и снятие предвзятого отношения к чужому мнению, с помощью обсуждения «острых вопросов» и высказывания различных позиций и чувств, а также возможности проявить себя с лучшей стороны и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

К методу групповой дискуссии мы отнесли и групповой анализ сказок. Поскольку в ходе его участники высказывают свое мнение, сконцентрировавшись на том, что они пережили и узнали. В этот момент происходит эмоциональное реагирование и осознание темы.

Все происходящее в момент занятия, становится групповым опытом, который может быть осознан и использован отдельными индивидами и группой. Поэтому обсуждению и анализу сказок отводится большое внимание, и от того насколько правильно будут заданы вопросы, зависит инсайт участников.

Групповой анализ сказки в большинстве случаев оказывается более полным и выявляет даже оттенки смысла, которые при индивидуальном анализе не могли обратить на себя внимание.

Интерактивные лекции. Интерактивная лекция основана на постоянном взаимодействии лектора и аудитории. Интерактивные лекции многообразны, но они все включают следующие активные формы обучения: фасилитация, направленная дискуссия или беседа, модерация, презентация преподавателя, упражнения, мозговой штурм, мотивационная речь.

Игровые методы. Интерперсональные упражнения, в которых участники играют отведенные им роли, требующие применения навыков межличностного общения.

Психогимнастика. Данные упражнения могут применяться для развития познавательных процессов, коррекции самосознания, самопредставления, регуляции эмоционального состояния.

Цель психогимнастики может быть следующей:

- диагностическая – в пантомимике могут проявляться внутренние послы человека;
- коррекционная – с помощью психогимнастики могут формироваться определенные манеры поведения;
- социометрическая – с помощью психогимнастики можно сделать заключения об эмоциональном состоянии в группе.

Также психогимнастика может выполнять вспомогательные цели:

- снижение эмоциональной напряженности;
- активизация групповой динамики.

Также данные упражнения эффективно развивают внимание, память, наблюдательность, мышление и др.

В результате использования психогимнастических упражнений в группе происходят изменения эмоционального состояния в целом и у каждого участника в частности. Также они позволяют получить опыт для осознания и обсуждения материалов занятия.

На четвертом этапе в соответствии с выбранными методами разрабатывается структура и программа коррекционных занятий. Программа состоит из 7 занятий, продолжительностью 2 часа каждое.

Процедура проведения программы. Программа имеет свои содержательные и процессуальные характеристики.

В начале занятия ведущий предлагает подросткам занять места (стулья расставлены кругом). Дверь в помещение закрывается. Психологический смысл этого в следующем:

- закрытая дверь – это символ границы внешнего мира и территории проведения занятия, на начальной стадии группового сплочения группа нуждается в символической обособленности;

- этот прием демонстрирует не вмешательство иных лиц в работу группы;

Участники должны чувствовать себя раскрепощенно и комфортно, для этого создается демократичная обстановка, одежда и обувь удобная не стесняющая движения.

Вступительное слово ведущего. Педагог–психолог сообщает цель программы, характеризует методы, используемые в тренинге. Сообщаются и оговариваются временные рамки, точное время начала и окончания занятий. Во время вступительного слова (не более 5–7 минут) психологу очень важно установить зрительный контакт с участниками занятия, а также демонстрируется пример поведения отношений во время занятий, объясняет правила, которыми будет руководствоваться группа на протяжении всех этапов тренинга. Их не более 3–4, наиболее важные это:

- «говорит в кругу – один» – во время обсуждения соблюдается очередность выступления;

- выступление от первого лица – говоря, участник принимает ответственность за то, что говорит, не пытаясь повлиять на других;

- обратная связь – должна быть объективной; не интерпретировать поведение друг друга, а описывать свои собственные ощущения, вызванные поведением другого;

- пунктуальность – соблюдение времени начала и окончания занятия. Выборы «хранителя времени» (тот, кто следит за временем). По мере работы,

сплочения группы нормы уточняются, дополняются.

после ознакомления с нормами, проводится групповое обсуждение.

Процедура знакомства. Участникам раздаются карточки, на которых они должны написать свое имя. Далее каждый участник должен представиться перед остальными. Первым представляется психолог, далее высказываются остальные по мере своей готовности.

Педагог–психолог должен уметь выдерживать паузу, так как участникам необходимо время для того, чтобы осмыслить поставленную задачу, сформулировать ответ.

Сокращение данного времени приводит к напряжению, к ощущению давления. Также неблагоприятно может сказаться и чрезмерно затянувшаяся пауза – это может вызвать ощущение скуки, нежелания работать. В ходе занятия психолог должен следить за настроением подростков и их готовностью работать.

Высказывание об ожиданиях. После того, как каждый участник представится, психолог предлагает высказаться относительно того, что они ждут от занятия и чего именно желают получить по их завершению.

Данное обсуждение проводится в следующих целях:

- освоить форму групповой коммуникации;
- провести разграничение между возможным и невозможным;
- стимулировать мотивационную установку.

Несмотря на то, что участники знают, чему будут посвящены данные занятия, разброс ожиданий может быть довольно широким.

Поэтому очень важно, уже на начальном этапе пояснить участникам, в чем заключаются данные занятия и что следует от них ожидать. Это необходимо для того, что предотвратить разочарование от неоправдавшихся надежд.

После того, как все подростки выскажутся по своему ожиданию, психолог должен в завершении отметить, что все будет зависеть только от нас.

Сообщение о состоянии. Данное упражнение выполняется в следующих целях:

- участникам предлагается высказаться о своем состоянии и о своем отношении к форме проводимых занятий;
- сконцентрировать внимание на своих чувствах и эмоциональном состоянии;
- сформировать групповую сплоченность, так как в ходе выполнения данного упражнения участники чувствуют эмоциональные состояния других (хотя бы некоторых людей из группы).

Опрос о состоянии проводится в начале и в конце каждого занятия. Это необходимо для того, чтобы психолог мог получать информацию о фазах группового процесса. На основе полученных результатов, психолог должен подбирать упражнения для дальнейших занятий, регулировать нагрузку и в целом оптимизировать рабочий процесс. При этом на протяжении всех занятий психолог должен проявлять доброжелательность, спокойствие, эмоциональную открытость.

3.2 Применение результатов эмпирического исследования в построении программы психологического просвещения старшеклассников

Программа психологического просвещения для обучающихся десятых, одиннадцатых классов по преодолению негативных эмоциональных установок, разработана на основании полученных результатов эмпирического исследования.

Первый блок направлен на снижение или снятие состояния эмоционального дискомфорта. Стремясь к развитию социальных эмоций, преследуем цель идентификации себя со своим именем, формирование позитивного отношения к своему «Я». Развитие внимания,

наблюдательности, принятие подростками друг друга, создание положительного эмоционального фона. Для этого может быть использовано, например, рисование автопортрета. Особое внимание необходимо обратить во время занятия на снижение напряженности, зажатости достижение расслабления.

Важно обсудить и постоянно соблюдать ритуал занятия. Ведущее значение имеет рефлексия. Например, закончи предложение «Сегодня на занятии мне было (вырази чувство)».

В ходе занятия–тренинга происходит формирование чувства близости с ровесниками, другими людьми.

Сидя в кругу, участники передают клубок ниток, действия сопровождается комментарием: «Я чувствую, в это время.... что хочу для себя и что желаю другим». Педагог–психолог помогает подростку, передает клубок ещё и ещё раз. Этот приём диагностичен: сразу можно увидеть подростков, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут множественные связи. Клубок возвращается ведущему – нить размотана и находится у каждого подростка в руке, происходит имитация единого целого, каждый важен в этом целом.

В ходе занятия–тренинга происходит формирование чувства близости с другими людьми.

Сидя в кругу, участники могут, например, передавать клубок. Участники при этом высказываются о том, что он желает для себя и других людей. Если подросток затрудняется в ответе, то психолог может бросить ему клубок еще раз. Данный прием имеет диагностический характер, так как позволяет выявить подростков, имеющих трудности в общении. В итоге клубок возвращается к ведущему, нить должна быть размотана и находится в руке у каждого участника (с некоторыми участниками будут иметься двойные и тройные связи).

Таким образом, данное действие является своего рода имитацией. Что каждый является частью единого целого и каждый представляет в нем важность.

На протяжении занятий может играть музыка (подобранная с учетом интересов подростков).

Цель занятий – раскрыть собственное «Я», развить стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

Психолог может предложить подросткам нарисовать свой портрет в трех вариантах:

- в зеленом зеркале – такими, каким он сам себя представляет;
- в голубом – таким, каким он хочет быть;
- в красном – таким, каким он считается, видят его друзья.

Данное упражнение позволяет развить способность к пониманию своего эмоционального состояния и умение правильно выражать его. Кроме того, такой прием позволяет преодолеть негативные переживания, снять психоэмоциональное напряжение, уменьшить тревожность.

В ходе выполнения данного упражнения могут быть выявлены реальные страхи, негативные переживания. Кроме того, умение открыто высказываться о своих чувствах и переживаниях способствует формированию социального доверия.

Ведущий тренинга начинает высказываться о своих страхах: «Когда я был таким как вы, то ...» Затем задаёт вопрос: «А у вас такое бывало?».

«А кто ещё боится, чего – то?»

Далее подростки по своему желанию начинают рассказывать о своих страхах.

Цель упражнения – осознать свои страхи и снять, связанное с ними, напряжение.

Подростки сами выбирают, какой свой страх им нарисовать. А затем им предлагается рассказать о своем рисунке, но не в обязательном порядке, а если только подросток сам захочет рассказать. После этого психолог

предлагает подросткам оставить рисунки с нарисованными страхами в кабинете у него на ночь, а им предлагает домашнее задание: подумать о своем страхе и как можно его победить. То есть психолог старается, чтобы подросток вынес свои негативные эмоции на бумагу, осмыслил их, пережил и почувствовал уверенность в себе.

Во время этого тренинга психолог ведет беседы с подростками о том, как им этот тренинг, понравилось ли, что необходимо изменить, что является самым сложным для них, а что самым страшным и так далее.

Цель третьего блока занятий заключается в том, чтобы сформировать у подростка адекватную самооценку, а также гармонизировать противоречивости характера подростка.

Для этого используются ролевые игры, которые и позволяют корректировать поведения подростка.

Психолог предлагает подросткам разыграть эпизод из школьной жизни, то есть в их класс пришел новенький, он стеснительный, молчаливый, но со временем он познакомился с ребятами, стал смелым, даже стал прыгать и петь. И пока психолог это рассказывает, все это в действии показывает один из подростков, то есть он изображает этого новенького.

Ребята в процессе этого упражнения наблюдают, как меняется мимика героя, как он показывает эмоции, чувства, переживания.

Ведущий показывает подросткам пиктограммы для того, чтобы они поняли, что каждая эмоция, каждое чувство меняет выражение лица. А затем просит подростков изобразить, как выглядит Злюка, Плакса. Во время этого вся группа подростков изображая того или иного персонажа, начинает более открыто общаться между собой, подростки становятся раскованными в общении, уходит напряжённость в отношениях.

Участвуя в ролевых играх, подростки примеряют на себя различные характеры, различное поведение, тем самым меняя эмоциональный фон упражнений, изучая друг друга, что и требуется подросткам.

Цель выполнения этих упражнений заключается в том, чтобы подростки научились: показывать, какие они индивидуальные; слушать друг друга; излагать свои мысли; совместно трудиться и отдыхать; взаимопониманию; удивляться и фантазировать и так далее.

Цель работы психолога с подростками заключается в том, чтобы они повышали свою самооценку и самопознание, и научились делать приятное другому человеку.

Еще одна ролевая игра, в которой каждому подростку предлагается изобразить определенного персонажа, при этом дается пять «жизней», и это не простые персонажи, а персонажи с противоположными личностными особенностями видом упражнений, а сюжет игры придумывается. Подростку объясняется, что, если он в процессе игры меняет поведение своего персонажа, он лишается одной жизни. Подростки садятся в круг и начинают разговаривать на любую выбранную ими тему, но разговор и поведение должно соответствовать тому персонажу, которого они изображают. Когда игра заканчивается психолог просит подростков обсудить игру, при этом он задает вопросы и дает задание описать своего героя и то, что чувствовал, играя его. А вопросы следующего характера: почему не получалось выдерживать определённый стиль поведения? В чем слабость и сила твоего персонажа? Хочешь ли ты быть таким как твой персонаж? И так далее.

Этим упражнением корректируются негативные поведенческие реакции, появляется опыт построения взаимоотношений в процессе общения, развивается способность понимания другого человека и способность выразить свое эмоциональное состояние.

В целом программу занятий можно представить в следующем виде (Табл. 3.2).

Таблица 3.2 - Программа психологического просвещения старшеклассников по коррекции жизненных сценариев с опорой на транзактный анализ и сказкотерапию

Занятие 1. Интерактивная лекция «Определение ведущего драйвера»	
Вступительное слово ведущего. Знакомство. Сбор ожиданий	40 минут
Упражнение «Энергетика имени» Ведущий предлагает участникам написать на бумаге свои имя, отчество и фамилию, составить из имеющихся в них букв 15 новых слов и выбрать те, которые участникам более всего понравятся. Ведущий обращает внимание, что, возможно, в этих словах для них присутствует определенный ресурс.	20 минут
Интерактивная лекция «Определение ведущего драйвера» Цель: выявить ведущие драйверы участников, определить сильные и слабые стороны, а также найти способы улучшения их жизненной ситуации.	40 минут
Линия обратной связи, завершение работы.	20 минут
Занятие 2. Анализ сказки «Ресурсы черствого Пряника»	
Линия обратной связи по предыдущему дню работы	20 минут
Анализ сказки «Ресурсы черствого Пряника» Цель: актуализация личностных ресурсов, способствующих самореализации. Основные задачи: самопознание; снятие напряжения и тревожности; обучение навыкам самовосстановления и методам самопомощи; развитие коммуникативных навыков и эмпатии; развитие рефлексии.	20 минут
Упражнение. «Какой я есть и каким хотел бы быть?» Ведущий предлагает представить участникам свое обычное состояние и найти для него соответствующий образ (например, черствый пряник, загнанная лошадь, хрустальная чаша и т. д.). После этого образ преобразуется в тот, каким хотелось бы быть участнику. Затем два образа демонстрируются при помощи пантомимы.	20 минут
Продолжение анализа сказки	20 минут
Упражнение «Мать и дитя» Ведущий предлагает участникам образовать два круга: внешний и внутренний. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются спиной к участникам из внешнего круга и закрывают глаза. Стоящие во внешнем круге будут двигаться вокруг внутреннего. По хлопку ведущего внешний круг остановится, и каждый участник из внешнего круга начнет поглаживание стоящего перед ним участника из внутреннего круга по плечам, голове, спине. Можно помассировать плечи. Затем движение по кругу продолжится. Процедура повторяется три раза, а затем участники меняются местами - те, кто был во внутреннем круге, переходят во внешний, и наоборот.	20 минут
Линия обратной связи, завершение работы.	20 минут
Занятие 3. Упражнение визуализация «Образ внутреннего состояния»	
Линия обратной связи по предыдущему дню работы	20 минут
Упражнение визуализация «Образ внутреннего состояния» Ведущий предлагает участникам сесть удобнее, найти такое положение для своего тела, при котором они смогут полностью расслабиться. Затем фокусирует внимание участников на их теле, просит найти места концентрации напряжения и создать его образ.	20 минут

<p>После выполнения упражнения ведущий спрашивает участников об их ощущениях. Желающие могут рассказать об увиденных образах и при необходимости поработать с ними.</p> <p>Ведущий может продолжить упражнение, предложив нарисовать увиденный образ.</p>	
<p>Интерактивная лекция «Игры, в которые мы играем»</p> <p>Цель: дать понятие об играх в трансактном анализе и выявить свойственные участникам игры.</p>	40 минут

Продолжение таблицы 3.1

<p>Групповая дискуссия «Люди, которые играют в игры»</p> <p>Цель: определить какие выгоды несут игры, и к каким последствиям приводят</p>	20 минут
<p>Линия обратной связи, завершение работы.</p>	20 минут
Занятие 4. Анализ сказки «Колобок»	
<p>Линия обратной связи по предыдущему дню работы</p>	20 минут
<p>Разминка. Упражнение «Цвет моего состояния» Участники по очереди говорят, каков сегодня цвет их внутреннего состояния.</p>	20 минут
<p>Анализ сказки «Колобок»</p> <p>Цель: изменение негативного внутреннего состояния на позитивное, пробуждение интереса к жизни.</p> <p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации; - стимулирование активной жизненной позиции; - формирование позитивного образа «Я»; <p>развитие уверенности в себе.</p>	40 минут
<p>Упражнение визуализация «Что я хочу на самом деле?»</p> <p>Ведущий включает спокойную музыку и предлагает участникам устроиться поудобнее и закрыть глаза. После этого просит их представить себя таким человеком, который им нравится, каким они хотят быть и могут стать, увидеть его в различных ситуациях, где он мог проявить свои лучшие качества. После этого участники выходят из медитации и записывают, те качества, которые их привлекают в этом человеке.</p>	20 минут
<p>Линия обратной связи, завершение работы.</p>	20 минут
Занятие 5. Упражнение «Образ агрессии»	
<p>Линия обратной связи по предыдущему дню работы</p>	20 минут
<p>Упражнение «Образ агрессии»</p> <p>На листе формата А4, разделенного на две части участники изображают при помощи символов с одной стороны рисунок на тему «Агрессия, направленная на меня от других», с другой - «Моя агрессия». Задача участников - осознать каково должно быть место агрессии в их жизни.</p>	20 минут
<p>Анализ сказки «Страус»</p> <p>Цель: обучение новым моделям поведения в кризисных ситуациях, повышение уверенности в себе.</p> <p>Основные задачи: осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации; обучение навыкам релаксации; поиск новых путей разрешения личных проблем.</p>	40 минут

<p>Упражнение «Взаимодействие со страхом»</p> <p>Ведущий предлагает участникам выбрать в пару того, кто лучше всего подходит на роль их страха. Один из участников становится «страхом» - стараться удержать своего «хозяина» или заслонить ему путь вперед. Второй - справляется со своим «страхом», взаимодействуя или избегая. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог и узнать, что полезного этот страх может сообщить: от чего он защищает? В результате желательно, чтобы «хозяин» победил свой страх, вырвавшись от него.</p> <p>После того как «хозяин» разберется со своим страхом - участники меняются ролями.</p>	20 минут
Линия обратной связи, завершение работы.	20 минут
Занятие 6. Упражнение «Горная вершина»	
Линия обратной связи по предыдущему дню работы	20 минут
<p>Упражнение «Горная вершина»</p> <p>Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться. Затем предлагает представить себя орлом, взлететь на вершину горы и с высоты посмотреть на свои проблемы и мучающие вопросы.</p> <p>По окончании упражнения каждый желающий может рассказать о тех чувствах, которые пережил.</p>	20 минут
<p>Интерактивная лекция «Треугольник Карпмана».</p> <p>Цель: дать представление о распределении ответственности между участниками коммуникации.</p>	40 минут
<p>Групповая дискуссия: «Какова моя роль»</p> <p>Цель: проанализировать привычные роли участников в треугольнике Карпмана.</p>	20 минут
Линия обратной связи, завершение работы.	20 минут
Занятие 7 «Образ животного»	
Линия обратной связи по предыдущему дню работы	20 минут
<p>Упражнение «Образ животного»</p> <p>Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться. А затем просит представить образ животного.</p> <p>Далее ведущий раздает участникам листы бумаги формата А4, и под спокойную музыку они рисуют свое животное и ту пищу, которую это животное предпочитает: ягоды, грибы, мед и др.</p> <p>Музыка звучит до тех пор, пока участники рисуют.</p> <p>Затем они вырезают дары леса и складывают их в свои «лукошки».</p> <p>После выполнения упражнения ведущий предлагает участникам рассказать о своем животном и назвать его любимую пищу.</p>	20 минут

<p>Анализ сказки «Хамелеон» Цель: развитие самосознания, коммуникативных и творческих навыков. Основные задачи: обучение навыкам самопознания; развитие коммуникативных навыков, открытие новых форм сотрудничества; развитие эмпатии.</p>	<p>40 минут</p>
<p>Упражнение «Цвет радуги» Ведущий предлагает участникам занятия сесть как можно удобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться. Затем просит представить радугу и получить от нее тот цвет, который нужен участнику в данный момент. Участники рассказывают о выбранном цвете и своих чувствах, ведущий поясняет значение каждого цвета.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Красный - жизнеспособность, сила, выносливость. • Оранжевый-бодрость, радость, эмоциональность. • Желтый - вдохновляющий, способствует развитию интуиции. • Зеленый - исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему. • Голубой - спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению. <p>Синий - мышление и творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фиолетовый - вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать. 	<p>20 минут</p>
<p>Линия обратной связи, завершение работы.</p>	<p>20 минут</p>

Техническое оснащение: вентилируемое помещение, мебель (стулья), ноутбук (для воспроизведения музыки), канцтовары (бумага, фломастеры, ручки, карандаши цветная бумага, скотч, ножницы), мягкое ковровое покрытие.

Таким образом, нами была предложена программа психологического просвещения старшеклассников, направленная на устранение негативных установок и коррекцию жизненного сценария.

Программа по устранению негативных установок состоит из четырех блоков, направленных на снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие эмоций; Коррекция тревожности. Формирование социального доверия; Гармонизация противоречивости личности. Формирование адекватной самооценки у подростков; Снижение враждебности во

взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков общения. По каждому блоку нами рекомендованы упражнения.

Программа по коррекции жизненных сценариев с использованием методов транзактного анализа и сказкотерапии, состоит из 7 занятий, продолжительностью 1 час каждое. Включает такие методы, как интерактивная лекция, групповая дискуссия (включая групповой анализ сказки), игровые методы и психогимнастические упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами были изучены особенности влияния эмоциональных установок на формирование жизненного сценария старшеклассников.

Изучив феномен сценария жизни старшеклассника в западных и отечественных психологических трудах, мы можем сделать вывод, что жизненный сценарий представляет собой жизненный план человека, созданный им ещё в детстве, под значительным влиянием родителей или близких людей.

Сложность и «масштабность» понятия «жизненный сценарий» предполагают наличие в его структуре определенных компонентов. В психологических работах различных авторов указывается на смысловое сходство жизненного сценария с понятиями «жизненный план», «жизненная стратегия», «жизненная цель», «жизненный стиль» и др. Некоторые из них акцентируют внимание на их различиях, определяя жизненный сценарий как категорию более общего порядка.

Эмоциональная установка – это готовность и способность определенным образом реагировать на различные ситуации и априорно их оценивать. Эмоциональные установки формируются на базе эмоциональных ориентаций и общей эмоциональной направленности личности. Общая эмоциональная направленность личности является важной ее характеристикой.

Эмоциональные установки могут проявляться определенным образом, в соответствии с бессознательным ориентиром, соответственно они оказывают своё влияние на жизненный сценарий. Итак, жизненный сценарий личности – это еще и бессознательная готовность выстраивать линию своей жизни в соответствии с выработанными в онтогенезе когнитивными, эмоциональными и поведенческими стереотипами.

Эмпирической базой исследования являлись обучающиеся 10 и 11 классов МБОУ «Ялтинская средняя школа–лицей №9».

По результатам диагностики по Тесту на эмоциональный интеллект Холла в 10 и 11 классах мы видим, что достаточно большое количество учеников 10 класса имеют низкий уровень почти по всем шкалам. Ниже всего показатели по шкале «Управление своими эмоциями», далее «Распознавание эмоций» и «Эмпатия». Это говорит о слабо выраженной способности большей части нашей выборки контролировать и направлять собственные импульсы и порывы. В десятом классе, подавляющему количеству свойственно подавление своих эмоций, вместо того чтобы научиться управлять ими. Почти половина класса опасается получить ярлык «неэффективного», стремясь скрыть свою эмоциональную чувствительность, «сохранить дистанцию», они часто применяют «маску хладнокровия» или сдержанной эмоциональности. Отсюда – неспособность точно и своевременно определять эмоциональное состояние другого. Большая часть класса слепа к чувствам и мыслям других, их больше интересуют их собственные переживания; они плохо воспринимают внутренний мир другого человека, его скрытые эмоции и смысловые оттенки, не созвучные с его переживаниями.

В 11 классе больше всего показателей на среднем уровне, «Самотивация», далее «Эмпатия» и «Распознавание эмоций». Обучающиеся 11 класса могут заменить отрицательные эмоции на положительные, образно уменьшить проблемы, не принимая их близко к сердцу. Класс характеризуется нечетким выражением способностей произвольно переживать эмоции, для них характерна эпизодическая «слепота» к чувствам и мыслям других. Они не всегда способны глубоко и точно понимать другого человека, мысленно воссоздавать его переживания, ощущать их как собственные. Не обладают поведенческим тактом, облегчающим осознание человеком своих и чужих проблем и принятие правильных решений без всякого навязывания своего мнения или своих интересов. Одиннадцатиклассники умеют определять возможную причину возникновения эмоции у другого человека и предполагать последствия ее

развития, изменение эмоционального состояния другого человека (интенсивности эмоции, перехода на другую эмоцию) с помощью вербальных и невербальных средств.

Что касается высокого уровня, то в 10 и 11 классах таких показателей очень мало. Это свидетельствует об общем снижении уровня эмоционального интеллекта этих учеников. Если сравнивать интегративный уровень эмоционального интеллекта в двух классах, то мы видим, что и в 10 и в 11 классах преобладают низкие показатели. Однако, по количеству высоких показателей одиннадцатиклассники превышают процент десятиклассников.

Таким образом, мы убедились в том, что уровень эмоционального интеллекта в 10 классе незначительно ниже показателей уровня эмоционального интеллекта 11 класса.

Для исследования эмоциональных установок старшеклассников нами была проведена вторая методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда.

На основании полученных данных мы можем сделать вывод, что, как и у обучающихся 10 класса так и у обучающихся 11 класса доминирующими в эмоциональном состоянии являются положительные эмоции и положительное самочувствие.

Проведя количественный анализ и интерпретируя полученные результаты респондентов по третьей методике – «Любимая сказка» (Классификация сказок в контексте сказкотерапии, разработанная т.д. Зинкевич–Евстигнеевой) мы можем сделать вывод, что наивысший показатель в обоих классах – «победитель». Главная особенность большей части класса, имеющая данный показатель – это достижение поставленной цели.

Неверному жизненному сценарию, как в десятом, так и в одиннадцатом классах, следуют наименьшее количество испытуемых, то есть, лишь

несколько человек имеют ложные поведенческие и эмоциональные установки.

С целью исследования выявления фиксированной эмоциональной установки нами была проведена четвертая методика – опросник В. В. Макарова. Анализируя показатели разности процентов в группах испытуемых, мы можем предположить, что уровень фиксированной эмоциональной установки между учениками 10 и 11 класса имеет различия, хоть и незначительные, по причине предстоящих экзаменов, исходя из чего, удачников больше в группе испытуемых 10 класса.

На основании полученных в ходе исследования результатов разработана программа психологического просвещения старшеклассников по преодолению негативных эмоциональных установок и коррекции жизненных сценариев.

В работе с подростками существует довольно большой простор для творческой деятельности. Для интеграции личности одним из наиболее эффективного метода является сказкотерапия. Данный метод может использоваться в качестве средства, обеспечивающего совершенствование и расширение взаимодействия личности с окружающим Миром.

Основной принцип данного метода заключается в заботе о душе человека, о его внутреннем состоянии. К каждому человеку нужно подбирать свой ключик. Особенно это касается подростков. В данном возрасте все дети разные, со своими эмоциями и переживаниями.

Один может долго сидеть на месте, сочинять и рассказывать, другому требуется движение, постоянная активность, третий любит что-то создавать руками, творить, рисовать и т.д.

Комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку, подростку прожить многие ситуации, расширить тем самым его мировоззрение и мировосприятие. С помощью сказкотерапии можно помочь пережить многие жизненные ситуации, разобраться в них и найти правильное решение.

Проведя беседу с подростками, мы узнали, что многие из них проводят параллели между своей жизнью и сказками. Это свидетельствует о некоторой осознанности в построении жизненного сценария. То есть, имеется возможность улучшения эмоциональной сферы подростков, но для этого требуется дальнейшая работа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анохин, П.К. Эмоции // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К.Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984. - 172 - 177.3 25. Антонян Ю.М. Психологическое отчуждение личности и преступное поведение. Ереван, 1987.
2. Анохин, П. К. Эмоции/П.К. Анохин. – БМЭ, 2-е изд. –1964. – т. 35. – 339 с.
3. Анциферова, Л.И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования / Л.И.Анциферова//Психол.журн. – 1980. – Т. 1. №2. – С. 52-60.
4. Артюхова, И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты/И.С.Артюхова. – М. : Изд-во Первое сентября, 2003. – 206 с.
5. Белинская, Е.П. Представления подростков о своем социальном будущем/Е.П.Белинская, И.В.Куликова//Мир психологии. – 2000. – №4. – С. 135-147.
6. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы./Э.Берн. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.
7. Берн, Э. Трансактный анализ в психотерапии: системная индивидуальная и социальная психиатрия / Э. Берн. – М.: Акад. Проект, 2006. – 320 с.
8. Бернс, Р. Что такое Я-концепция/Р. Бернс//Психология самосознания: хрестоматия. – Самара: Бахрах – М., 2003. – С. 333–393
9. Болотова, А.К. Временная динамика Я-концепции в подростковом возрасте/А.К.Болотова, В.А.Штроо// Мир психологии. – 2002. – №2. – С. 106-110.
10. Булгакова, Г.Г. Первичный анализ жизненного сценария клиента техниками транзактного анализа и сказкотерапии/Г.Г. Булгакова, Е.С.Иванова//Личность, семья и общество: вопросы педагогики и

психологии: сб. ст. по матер. LXIX междунар. науч.-практ. конф. № 10(67). – Новосибирск: СибАК, 2016. – С. 47-53.

11. Вачков, И.В. «Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку»/И.В.Вачков. – М.: Ось-89, 2007 – 144 с.

12. Волкова, И.В. «Жизненные сценарии как психологическая проблема»: методическое пособие/И.В.Волкова. – Смоленск: изд. Филиала ГОУВПО «МЭИ» (ТУ), 2004. – 27 с.

13. Вологодина, Н. В. Сказкотерапия, или Как стать победителем/Н. В. Вологодина. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 256 с.

14. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие/Под ред. Е.Н.Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

15. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации /Под ред. Е.Н.Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2000. – 128 с.

16. Галицких, Е.О. От сердца к сердцу. Мастерские ценностных ориентаций для педагогов и школьников. Метод. Пособие/Е.О.Галицких. – СПб.: «Паритет», 2003. – 160 с., цв. вклейка.(Серия «Педагогическая мастерская».)

17. Гамезо, М.В. Возрастная психология: личность от молодости до старости/М.В.Гамезо. – М. : Пед.о-во России: Ноосфера, 2002. – 272с.

18. Гурова, Л.Л. Психология мышления/Л.Л.Гурова. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 135 с.

19. Дикман, Х. Юнгианский анализ волшебных сказок/Х. Дикман. – СПб.: Академический проект, 2000.С. – 32-95.

20. Доценко, Е.Л. Глубинная семантика межличностного общения/Е.Л.Доценко//Психология субъективной семантики: Истоки и развитие / Под ред. И.Б. Ханиной, Д.А. Леонтьева. –М.: Смысл, 2011. – С. 133-143.

21. Дубровина, И. В. Возрастная и педагогическая психология / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. М.: «АСАДЕМА», 2003. – 367 с.

22. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки. Учить по-разному, любить по-разному/В.Д.Еремеева. – Самара: Учебная литература, 2005. – 160 с.
23. Жильцова, О.А. Трансактный анализ Э. Берна: новое прочтение/О. А. Жильцова, Ю. А. Самоненко // Мир психологии. – 2016. – № 4. – С. 256-261. – (Психология в современном мире) (Новые задачи и поиски в пространстве современной психологии). – Библиогр.: с. 261 (7 назв.).
24. Зинкевич – Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии/Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2000. – 310 с.
25. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Б. Кудзилов. – СПб.: Речь, 2003. – 146 с.
26. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Тренинг по сказкотерапии: Развивающая сказкотерапия: Сб.программ по сказкотерапии / Под ред.Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб. : Речь, 2000. – 254 с.
27. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Основы сказкотерапии/ Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 172 с.
28. Имитационные активные методы обучения: Методические указания /Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль: ЯрГУ, 2001. – 32 с.
29. Казанская, В.Г. Психологические особенности кризисов подростка: учеб. пособие / В.Г. Казанская. – М.: Форум: ИНФРА-М, 2014. – 200 с.
30. Кайгородов, Б.В. Структурно-динамические характеристики самопонимания в характеристике и развитии Я-концепции в юношеском возрасте/Б.В.Кайгородов//Мир Психологии. – 2002. – №2. – С. 117-127.
31. Касимова, С. Г. Психодиагностика: учебно-методическое пособие. 2-е изд./С.Г.Касимова, Е.П.Ивутина. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2009. – 60 с.
32. Кисловская, В.Р. Школьники в среде сверстников и взрослых/В.Р.Кисловская. - Алма-Ата: Солнце, 2004. – 426 с.

33. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника/Б.И.Кочубей, Е.В.Новикова. – М.: Ореол, 2008. – 376 с.
34. Краткий психологический словарь/Сост. Л.А. Карпенко, под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Просвещение, 2010. – 195 с.
35. Крыжановская, Л.М. Артпсихология как направление психолого-педагогической реабилитации подростков. Учебное пособие / Л.М.Крыжановская. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 158 с.
36. Крэйг, Г. Психология развития. учебное пособие/Г. Крейг. – СПб.: Изд-во: «Питер», 2000. – 992 с.
37. Кудрявцева, Л.В. Типология эмоциональных состояний у детей и подростков/Л.В.Кудрявцева//Народное образование. – 2005. – № 8. – С. 193-195.
38. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости/И.Ю.Кулагина. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.
39. Куприянов, Б. Приемы педагогического взаимодействия: транзактный анализ / Б. Куприянов // Воспитат. работа в шк. – (Технологии и инструментарий). – 2011. – № 1. – С. 67-82.
40. Лебедев, О. Е. Компетентностный подход в образовании/О.Е.Лебедев// Школьные технологии. – 2011. – №5. –С.87
41. Леонтьев, А.Н. Эмоции/А.Н. Леонтьев // Философская энциклопедия. – М., – 1970. – Т.5. - С.553-556.
42. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка/Под ред. А.Г. Рузеной. – М.: ИПП., 2007. – 384 с
43. Локалова, Н. П. Школьная неуспеваемость: причины, психокоррекция, психопрофилактика: Учебное пособие/Н.П.Локалова. – СПб.: «Питер», 2009. – 368 с.
44. Макаров, В.В. Макарова Г.А. Транзактный анализ - восточная версия/В.В.Макаров, Г.А.Макарова. – М.: Академический проект, ОППЛ, 2002. – 528 с.

45. Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/В.Г.Маралов. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 256 с.
46. Мудрик, А.В. Общение в процессе воспитания. Учебное пособие/А.В.Мудрик. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 320 с.
47. Муштавинская, И. В. Проблемы и перспективы развития образования (II): материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.) / И.В. Муштавинская. – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 19-24.
48. Нартова-Бочавер, С. Психология личности и межличностных отношений/С. Нартова-Бочавер. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2007. – 657 с.
49. Нартова-Бочавер, С. Coping behavior – в системе понятий психологии личности /С. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2007. – № 5. – С. 56.
50. Неимитационные активные методы обучения: Методические указания/ Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль ЯрГУ, 2001. – 32 с.
51. Немов, Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – М.: Издво: Владос, 2010. – 687 с.
52. Немов, Р.С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. В 3 кн. Кн. 3. Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. - 4-е изд., перераб. и доп./Р.С.Немов – М.: ВЛАДОС, 2010. – 754 с.
53. Педагогика Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр "Академия", 2013. – 576 с.
54. Попова, М.В. Психология растущего человека: краткий курс возрастной психологии/М.В.Попова. – М.: Сфера, 2002. – 128 с.
55. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф.Рыбалко. – СПб.: Речь, 2010. – 694 с.

56. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Под ред. И.В. Дубровиной. – Самара: Дом "БАХРАХ", 2008. – 672 с.
57. Прихожан, А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе/А.М.Прихожан. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 192 с.
58. Пряжников, Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8 – 11 классы)/Н.С.Пряжников. – Москва: Вако, 2005. - 288 с.
59. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
60. Романова Е.С. Психодиагностика: Учебное пособие/Е.С.Романова. – СПб.: Питер, 2005. – 400 с.
61. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии/ С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 720 с.
62. Рубинштейн С.Л. Эмоции /С.Л.Рубинштейн // Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – С. 551-586.
63. Рубштейн, Н. В. Счастливый сценарий твоей жизни, или Как хочешь, так и будет: 13 правил победителя/ НинаРубштейн. – М.: Эксмо, 2009. –221, [1] с.; 19 см.. – (Психология). – (Ваш персональный тренер)
64. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: РГСУ, 2010. – 795 с.
65. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии/Е.В.Сидоренко. – СПб.: Речь, 2007. – 350 с.: ил.
66. Стишенок, И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост/И.В.Стишенок. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
67. Стишенок, И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе/И.В.Стишенок. – М.: Генезис, 2012. – 368 с.
68. Тарасова, С.Ю. Тревожность и страхи подростков как отражение социально-экономического неравенства / С.Ю.Тарасова // Экономическая

психология и поведенческая экономика в условиях глобальных социальных и экономических изменений: материалы Всерос. науч. конф. – М., 2014. – С. 166-169.

69. Толстых, Н.Н. Психология подросткового возраста: учебник: практикум: Рекомендовано УМО / Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан; Моск. городской психолого-пед. ун-т), Рос. гуманитар. ун-т). – М.: Юрайт, 2016. – 406 с.

70. Узнадзе, Д. Н. Психология установки. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с

71. Федоренко, Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения/Л.Г.Федоренко. – СПб.: «КАРО», 2003. – 208 с.

72. Фрейд, З. Психология бессознательного. - 6-е изд., испр. и доп./З.Фрейд. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2002. – 757 с.

73. Фрейд, З. Тотем и табу: перевод с немецкого / З. Фрейд. – Москва: АСТ, 2004. – 253 с.

74. Харрис, Т.А. «Я – О'Кей, ты – О'Кей» / Т.А.Харрис. – Питер: Академический проект, 2019. – 255 с.

75. Холодная, М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума: учебное пособие для студентов вузов / М. А. Холодная; М.А. Холодная. - 2-е изд. - СПб. : Питер, 2004. - 384 с.: ил. - ISBN 5-469-00128-8

76. Хромова, И.В. Диагностика творческого развития личности: Методическое пособие/И.В.Хромова, М.С.Коган. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003. – 44 с.

77. Штайнер, К. Сценарии жизни людей: Шк. Э. Берна/К.Штайнер. – М.: ОЛМА-Пресс, 2004. – 215 с.

78. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах/ Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: ИПП, 2008. – 416 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Испытуемым предлагалась методика «Любимая сказка», при этом давалась следующая инструкция: «Вспомните сказку, которую вы просили читать снова и снова до школы (3–6 лет). Возможно, вы забыли ее название, частично сюжет. Самое главное вы помните главного героя или нескольких героев, которые вам очень нравились. Расскажите эту сказку от имени главного героя».

Дальнейшее исследование было построено, на вопросах, которые задавались испытуемому в процессе общения:

- А) какой герой запомнился больше всего и почему?
- Б) чего хотел достигнуть главный герой?
- В) какие чувства и эмоции вызывает главный герой?
- Г) каким является конец сказки?
- Д) что важного несет в себе данная сказка?
- Е) какое настроение преобладает в сказке?

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Выявление фиксированной эмоциональной установки по опроснику В. В. Макарова

По каждому вопросу или утверждению вам важно выбрать один из трех возможных ответов. Просим выбирать быстро, не задумываясь. Подчеркните или обведите окружностью цифру, обозначающую выбранный вами ответ: всегда, очень верно– 3 балла; иногда, не определенно – 2 балла; никогда совсем не верно– 1 балл.

В МОЕЙ ЖИЗНИ Я:

1.	Использую возможность реализовать себя	3	2	1
2.	Радуюсь своим достижениям.	3	2	1
3.	Оцениваю себя с точки зрения того: «Что скажут люди?»	3	2	1
4.	В своих делах ожидаю неудачи, чтобы не разочаровываться при их наступлении.	3	2	1
5.	Использую возможности оправданного риска	3	2	1
6.	Поступаю в соответствии с меняющейся ситуацией	3	2	1
7.	Принимаю на себя ответственность	3	2	1
8.	Стремлюсь избежать непродуктивного беспокойства и тревоги	3	2	1
9.	Довожу до завершения начатые мною дела.	3	2	1
10.	Люблю послушать заслуженную мною похвалу	3	2	1

При подсчете результатов мы складываем все ответы. Причем в 3 и 4 вопросах ответ 1 бал учитываем, как 3 бала, а ответ 3 бала как 1 бал. Сумма от 10 баллов до 15 может соответствовать неудачнику. Сумма от 15 до 25 баллов – середняку. И от 25 до 30 баллов удачнику.

Текст опросника Б

1. Предпочитаю спокойную, размеренную жизнь без стрессов и волнений. Да Нет

2. Избегаю риска, ведь рискуя можно потерять все. Да Нет
3. Человек «золотая середина» в делах, успехах и жизни – это про меня.
Да Нет
4. Все в моей жизни, по крайней мере, не хуже, чем у других. Да Нет
5. В жизни я отказываюсь от достижения высот, но и не проваливаюсь в пропасти. Да Нет
6. Я всегда свожу концы с концами. Да Нет
7. Считаю, что я такой же, как и множество других вокруг меня. Да Нет
8. В конце концов, все, что ни происходит к лучшему. Да Нет
9. Я не хуже и не лучше других. Да Нет
10. Много раз проверяю возможные последствия и только потом совершаю поступок. Да Нет

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Тест на эмоциональный интеллект Н. Холла

Назначение теста

Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1. эмоциональная осведомленность;
2. управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
3. самомотивация (скорее, как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14);
4. эмпатия;
5. распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция к тесту

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Тест

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

<i>Шкалы</i>	<i>Вопросы</i>
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более – высокий;
- 8-13 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более – высокий;
- 40-69 – средний;
- 39 и менее – низкий.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Методика «Дифференциальные шкалы эмоций» (К. Изард)

Цель: изучение эмоциональных отклонений и выявление доминирующих эмоций, оценки наличия или отсутствия депрессивных симптомов и депрессии в целом.

Бланковый вариант изучения фундаментальных эмоций представляет собой набор эмоций (всего 10), где каждой из них соответствует три определенных эмоции в понятиях (30 понятий).

Каждую эмоцию, выраженную в понятиях, испытуемый должен оценить в четырех бальной шкале в зависимости от того, в какой степени она проявляется в данный момент.

Возможны 4 варианта ответов:

1. Совсем не подходит.
2. Пожалуй, верно.
3. Верно.
4. Совершенно верно.

Инструкция:

Оцените по 4-х бальной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент.

Тестовое задание:

№	Эмоции	Шкалы эмоций в понятиях			Сумма
1.	Интерес	Внимательный	Концентрированный	Собранный	
2.	Радость	Наслаждающийся	Счастливым	Радостный	
3.	Удивление	Удивленный	Изумленный	Пораженный	
4.	Горе	Унылый	Печальный	Сломленный	
5.	Гнев	Взбешенный	Гневливый	Безумный	
6.	Отвращение	Чувствующий неприязнь	Чувствующий отвращение	Чувствующий омерзение	
7.	Презрение	Презрительный	Пренебрегающий	Надменный	
8.	Страх	Пугающий	Страшный	Сеющий панику	
9.	Стыд	Застенчивый	Робкий	Стыдливый	
10.	Вина	Сожалеющий	Виноватый	Раскаивающийся	

Количественный анализ:

Подсчитывается сумма баллов по строкам, вычисляется коэффициент самочувствия (К), по формуле:

$K = \text{Сумма эмоций № 1, 2, 3, 9, 10 (в баллах)} / \text{Сумма эмоций № 4, 5, 6, 7, 8.}$

Если $КС \geq 1$ – положительное самочувствие;

если $КС \leq 1$ – отрицательное самочувствие, пониженная самооценка на данный период, следовательно, возможно депрессивное состояние – тоскливое настроение, апатия, резкое снижение работоспособности.

Определяются преобладающие шкалы и те, которые наиболее выражены, минимальное количество – 3, максимальное – 12.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты диагностики по Тесту на эмоциональный интеллект Холла в 10 классе

№	10 класс																																
	ж														м																		
ЭО	4	12	10	5	9	8	15	8	1	9	3	7	15	9	15	13	11	6	5	10	8	10	5	10	5	8	4	15	1	12	253	8,43	
УСЭ	7	-7	-1	10	9	-9	8	2	0	-6	10	-8	1	9	-6	-8	14	-	11	10	-1	-9	2	-3	2	-3	1	7	1	2	-3	20	0,66
С	4	12	-1	11	8	7	15	14	7	8	3	8	18	13	6	8	18	-2	11	-1	6	8	12	8	12	2	4	18	7	12	256	8,53	
Э	6	11	8	8	4	1	14	15	0	8	8	18	12	7	10	14	18	11	8	9	1	7	-6	7	-6	5	6	12	7	11	234	7,8	
РЭДЛ	5	7	-7	15	2	12	11	12	-3	3	7	15	12	10	15	14	13	5	15	-7	10	7	10	7	10	15	5	12	-3	5	234	7,8	
ИУЭ И	26	35	9	49	32	19	63	51	5	22	31	40	58	48	40	41	76	9	49	9	18	34	18	34	18	31	26	58	5	35	989	32,96	

Результаты диагностики по Тесту на эмоциональный интеллект Холла в 11 классе

№	11 класс																												Общ.	Ср.					
	ж														м																				
ЭО	14	6	14	10	5	6	11	17	0	16	8	-2	17	9	15	13	11	14	7	12	5	10	8	6	14	6	14	10	5	6	287	9,56			
УСЭ	11	-9	-8	2	-3	-	11	2	1	15	-	10	1	1	7	9	-6	-8	14	10	3	12	6	3	3	6	11	-9	-8	2	-3	-	11	33	1,1
С	14	-1	-1	8	12	-2	5	15	12	1	2	8	9	13	6	8	18	12	4	10	8	11	5	9	14	-1	-1	8	12	-2	216	7,2			
Э	16	11	15	7	-6	11	5	1	1	13	5	10	17	7	10	14	18	9	0	12	11	12	0	13	16	11	15	7	-6	11	266	8,86			
РЭДЛ	17	8	14	7	10	5	8	10	-3	7	15	11	15	10	15	14	13	13	-1	10	14	14	-1	8	17	8	14	7	10	5	294	9,8			

ИУЭИ	72	15	34	34	18	9	31	44	25	27	31	28	65	48	40	41	76	58	13	56	44	50	15	42	72	15	34	34	18	9	1098	36,6
------	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	------	------

Анализ сказок старшекласников

«Кот в сапогах»

1. Главный персонаж оценивается как Я - ОК.
2. Испытания имеются, и главный персонаж идет навстречу испытаниям.
3. Полагается на собственные силы, но при этом они являются волшебным проявлением в сказке.
4. Главный герой обретает счастье и помогает наладить жизнь другим персонажам.
5. Оценка других Вы – ОК.

Главная идея сказки - межличностные отношения. Сказка учит как достигать определенных жизненных целей. Герой произведения выступает очень смелым, проявляет смекалку. Кот способен вовремя приободрить и успокоить: «Не горюй, хозяин, все будет хорошо».

В характере и поступках персонажа можно отметить быстрое реагирование на различные непредвиденные ситуации: «Увидев карету с королем и принцессой, кот заставил раздеться младшего сына и броситься в воду». Хитростью и обманом кот смог одолеть людоеда - «Господин людоед, я слышал, что вы не умеете превращаться в мышей!?!». Таким образом, благодаря своей активности герой обретает счастье сам и устраивает жизнь значимых для него персонажей сказки: «Понравился замок королю и выдал дочь свою за младшего сына помещика.

А кот был окружен заботой и лаской и был любимчиком у самого короля». Этот сюжет служит основой жизненного сценария по типу «Победитель».

«Щелкунчик»

1. Позиция героя Я – не ОК преобразуется в позицию Я-ОК.

2. Испытания есть, и главный герой идет навстречу испытаниям.

3. Принимает помощь от других персонажей сказки.

4. Получает блага в виде любви героини сказки превращении в человека.

5. Оценка других Вы-ОК.

Главная идея этой сказки - победа добра и любви. В сказке рассказывается о превращении неживой игрушки в человека, о спасении обличия героя. Изначально Щелкунчик был «избалованным, капризным и злым мальчиком».

По воли своей судьбы ему пришлось стать игрушкой для девочки, которая может его спасти «...игрушкой все начали колоть орехи и в итоге он сломался». Герой ждал спасения от других, сам при этом не предпринимая никаких попыток спасти себя. Преодолеть жизненные препятствия Щелкунчик пытается следующим образом - вызвать жалость у девочки. Таким образом, мы видим, что герой достаточно пассивен. Он вступает за героиню только тогда, когда она превращается в куклу. То есть, герой действует только тогда, когда другие принимают его условия –, девочка стала куклой. В итоге игрушка превратилась в мальчика, а девочка «... стала настоящей». В данной сказке герой обретает только желаемую «оболочку», но изнутри он остается тем же.

Таким образом, проведенный анализ показал, что испытуемый обладает жизненным сценарием «Не-победитель».

«Мышки и курочка»

1. Позиция героя Я – ОК.

2. Испытания есть, героиня достойно их преодолевает.

3. Героиня опирается только на свои силы.

4. Курочка достигает поставленной цели – проучить мышек, но преобразовалась ли её жизнь посредством этого неизвестно, обрела она таким образом свое счастье?!

5. Оценка других героев Вы - не ОК.

Данная сказка является поучительной. Курочка на протяжении всей сказки проявляет обиду на мышек. Героиню можно характеризовать как упорную и трудолюбивую. Она хотела привлечь к труду и мышек. Однако, сделать это ей не удалось. Из-за этого курочка очень расстроилась и решила их проучить. И сделала она это следующим образом - она испекла вкусный пирог и угостила всех кроме мышат. Цель курочки основывалась не на ее жизненных ориентирах.

В этой сказке однозначно выделить «Победителя» нельзя. Также нельзя точно обозначить кто здесь является «Не-победителем» или «Жертвой», потому что главная героиня все же достигает намеченной цели, но при этом она действует не для изменения своей жизни и достижения блага, а пытается переделать других. Поэтому мы выделили еще одну группу - условно «Не-победитель», которую также можно обозначить как «Преобразователи».

«Красавица и чудовище»

1. Позиция главного персонажа Я-ОК.
2. Испытания имеются, и главный персонаж идет навстречу данным испытаниям.
3. Полагается только на собственные силы.
4. Главный персонаж спасает отца и чудовище, но обретает ли она счастье сама или нет неизвестно.
5. Позиция Вы - Не ОК преобразуется в позицию Вы-ОК.

Героиня встречается с чудовищем, страдающим от одиночества «...он был большим, все кто видели его - боялись, называя чудовищем». Внешняя непривлекательность не пугает девушку. Её главная цель - спасти отца. По ходу сказки Красавица остается жить с чудовищем для того, чтобы вернуть его к жизни. Девушка приносит себя в жертву ради спасения другого, она готова прийти на помощь в трудную минуту. Проанализировав данную сказку, мы отметили, что испытуемый обладает жизненным сценарием «Преобразователь»; человек, стремящийся изменить других людей.

«Крошечка - Хаврошечка».

1. Позиция героя Я – не ОК преобразуется в позицию Я-ОК.
2. Испытаний нет или уклоняется от испытаний.
3. Героиня принимает помощь других и находит себя в новых позитивных взаимоотношениях.
4. Героиня приобретает блага и преобразует свою жизнь.
5. Позиция Вы - Не ОК переходит в позицию Вы-ОК.

Эта сказка рассказывает о том, как терпение и труд героини помогли ей преодолеть жизненные препятствия. Главная героиня предстает очень одинокой и несчастной девушкой. В начале сказке она предстает одинокой и покорной «...постоянно Хаврошечка получала задания по хозяйству, и не было у нее друзей». Открыть душу и довериться она смогла корове «...плакала она ей». Хаврошечка повинуется мачехе из-за безвыходности, но прибегнуть к спасению не пытается. Ей помогает смирение, послушание и трудолюбие. При помощи мудрой коровы героиня спасается от ненавистной мачехи и обретает счастье с прекрасным молодым человеком «...он забрал ее с собой и женился на ней». Тем самым главная цель героини была достигнута. В проведенном анализе мы выявили у испытуемого жизненный сценарий «Победитель».

«Гадкий утенок»

1. Позиция героя Я – не ОК преобразуется в позицию Я-ОК.
2. Испытания есть, главный герой преодолевает.
3. Герой не противостоит противникам, его способ – это терпение, т.к. здесь неравенство сил с противником.
4. Герой приобретает блага – становится прекрасным лебедем как другие птицы из стаи.
5. Оценка других героев Вы-ОК.

Смысл этой сказки заключается в принятии себя и окружающих. Гадкий утенок, каким он себя считает, оказался с другими птицами во дворе и которые его невзлюбили из-за «странной внешности». Утенок ввиду того,

что он был маленький, не смог противостоять всем птицам птичьего двора. Поэтому он решает уйти от всех и спрятаться в «пещере, сырой и холодной». За то, что он смирился и проявил терпение, его награждают – принимают в стаю, и он получает самоидентификацию, которая является продуктом сознательных усилий личности. Ему присуща «лебединость» от природы, но ему неизвестны пути ее раскрытия. И только преодолевая трудности, приходит раскрытие его Самости. На основе этого анализа можно сказать, что у испытуемого присутствует жизненный сценарий «Победитель»

«Айюга»

1. Позиция героя Я – ОК.
2. Сказка содержит испытания, но героиня не стремится их пройти. Способы, помогающие преодолеть трудности – это избегать их, или подождать, что огни сами пройдут.
3. Героиня имеет пассивный характер, и не имеет желания прикладывать усилия.
4. Героиня любит свое отражение в воде и тем самым обретает вечный покой на озере.
5. Оценка других героев Вы - не ОК.

Сказка повествует о девушке, которая была так ленива, что это стало ей наказанием. Сказка имеет грустный эмоциональный фон. Эмоциональный фон этой истории очень грустный. Героиня страдает нарциссизмом, то есть она любит только свою внешность. Её не затрагивали просьбы окружающих, она только любовалась собой, чего она и хотела с самого начала сказки. И несмотря на то, что вроде бы цель достигнута, но это не делает ее счастливой, так героиня «Айюга превратилась в лебедя и так всю жизнь плавала по озеру и любовалась собой в отражении. Лишь иногда люди приходили подкармливать её». В результате она осталась без семьи, и только одно отражение ей осталось. На основе этого анализа можно сказать, что у автора сказки присутствует жизненный сценарий «Не-победитель».

«Синяя борода»

1.Позиция героя Я – ОК.

2.Испытания присутствуют, способы преодоления трудностей: смирение, избегание.

3.Способы, помогающие преодолеть трудности: смирение, избегание.

4.Героиня остается жива, но получает ли она блага или нет, это нам неизвестно.

5.Оценка других героев Вы - не ОК.

Сказка «Синяя борода» имеет большую популярность в кругу женщин. Автор раскрывает свои тайные желания и стремления. Эта сказка противопоставление «Красавице и чудовищу», где нет месту лозунгу «Я исцелю тебя своей любовью!» И на анализе этой сказки можно сделать вывод, что любовь и принятие не всегда защищает от болезней, несчастий и злодейств. Героиня для своего спасения должна обмануть чудовище, и убежать оттуда. Но ведь девушка пришла туда на поводу своих внутренних страхов «...но изменить ничего уже было нельзя». Проявляя любопытство, героиня открывает жуткую тайну хозяина замка, а именно «она открыла дверь и увидела там всех девушек, которые пропадали, выйдя замуж за графа». Только узнав этот секрет, она еще больше не доверяет Синей Бороде. Герою сказки удается бежать, и она остается жива. На основе этого анализа можно сказать, что у испытуемого присутствует жизненный сценарий «Непобедитель».

«Красная шапочка»

1.Позиция героя Я – ОК.

2.Испытания есть, но главный персонаж не боится их, и в результате ее съедает злой волк.

3.Она надеется на помощь других, на чудо, но, чтобы самой действовать, она этого не делает.

4.Героиню спасают проходившие мимо лесорубы.

5.Оценка других героев Вы - не ОК.

Анализируя эту сказку, мы использовали интерпретацию Берна. То есть каждый герой стремится действовать. И что мы видим в результате, что волк в этом случае оказался самым несчастным персонажем, которого так ловко все провели, используя девочку, как приманку. Тогда стоит, наверное, сказать, что не маленьким девочкам надо избегать лес со страшным волком, а наоборот волку избегать маленьких девочек, которые кажутся наивными девочками. Также интересно, как мать отправила девочку одну по лесу? На основе этого анализа можно сказать, что у испытуемого присутствует жизненный сценарий «Не-победитель».

«Русалочка».

1. Позиция героя Я-ОК.
2. Испытания присутствуют, и герой не уклоняется от них.
3. Героиня не отказывается от помощи других, а также сама предпринимает действия и идет к намеченной цели.
4. Герой сказки получает награду за терпение и веру.
5. Оценка других героев Вы - ОК.

Эта сказка рассказывает про любовь. Только любовь вынуждает главного персонажа сказки бороться с трудностями, это и расставание со своим родным домом, и обмен своего прекрасного голоса на ножки. Другие персонажи сказки оказывают помощь героине. «Рак и рыбка всегда старались помочь в трудную минуту». Русалочка идет к намеченной цели и достигает ее. На основе этого анализа можно сказать, что у испытуемого присутствует жизненный сценарий «Победителя».

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Результаты исследования по методике «Шкала дифференциальных эмоций» Изард К. в 10 классе

№	10 класс																												Ср.а р		
	Ж														М																
коэффициент самочувствия	51	49	43	38	37	46	49	39	60	57	46	59	58	42	52	40	55	58	48	39	44	38	50	48	53	53	60	38	41	54	48,1 6
	46	43	47	44	34	52	43	15	42	40	43	42	55	44	55	37	41	42	39	36	35	17	37	24	39	38	47	22	32	39	39
	1,108695652	1,139534884	0,914893617	0,863636364	1,088235294	0,884615385	1,139534884	2,6	1,428571429	1,425	1,069767442	1,404761905	1,054545455	0,954545455	0,945454545	1,081081081	1,341463415	1,380952381	1,230769231	1,0833333	1,257143	2,235294118	1,351351	2	1,358974	1,394737	1,276596	1,727273	1,28125	1,384615	1,313554151

Результаты исследования по методике «Шкала дифференциальных эмоций» Изард К. в 11 классе

№	11 класс																												Ср.а р		
	Ж														М																
коэффициент самочувствия	57	60	60	66	60	52	34	37	42	57	42	50	52	34	51	47	49	53	50	45	38	52	41	45	49	52	48	54	39	54	49
	59	62	49	58	41	55	18	19	36	52	29	39	35	30	54	26	22	36	47	16	38	27	27	27	43	39	46	47	32	37	38,2
	0,966101695	0,967741935	1,224489796	1,137931034	1,463414634	0,945454545	1,888888889	1,947368421	1,166666667	1,096153846	1,448275862	1,282051282	1,485714286	1,133333333	0,944444444	1,807692308	2,227272727	1,472222222	1,063829787	2,8125	1	1,925925926	1,518518519	1,666666667	1,139534884	1,333333333	1,043478261	1,14893617	1,21875	1,459459	1,397871682

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты диагностики по опроснику В. В. Макарова

№	10 класс																													
	Ж														М															
1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	1	
2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	1	2	3	3	1	1	2	1	2
3	1	3	2	3	3	2	2	1	2	3	1	0	3	1	1	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	1	2	1	3
4	3	2	1	2	3	2	1	1	3	1	2	3	2	3	3	2	3	1	2	1	3	1	3	3	2	2	2	2	3	1
5	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2
6	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	1	3	3
7	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	3	1	2
8	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1
9	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3
10	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2
Сумма	22	25	20	21	26	21	23	23	25	22	22	25	26	25	16	22	26	18	21	22	18	21	24	25	26	26	19	20	21	20

№	11 класс																													
	Ж														М															

1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	2	3
3	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	1	3	3	3
4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	3	3	2
5	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3
6	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
7	3	1	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3
8	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1
9	3	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3
10	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	2	2
Сумма	26	14	24	23	21	22	22	18	26	23	22	22	26	23	23	22	26	23	21	21	25	25	25	24	15	18	22	19	26	25

Приложение И

Критерий угловое преобразование φ^* Фишера - для определения достоверности различий между выборками:

$$\varphi^* = (\varphi_1 - \varphi_2) \times \sqrt{\frac{n_1 \times n_2}{n_1 + n_2}}$$

где: φ_1 - угол, соответствующий большей процентной доле;

φ_2 - угол, соответствующий меньшей процентной доле;

n_1 - количество наблюдений в выборке 1;

n_2 - количество наблюдений в выборке 2.