



Департамент образования Ивановской области
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ивановский промышленно-экономический колледж»

*МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ТЕМЕ:
РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА*



Выполнила:
мастер производственного обучения
Хегай Н.А.

Иваново 2023 г.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы развития эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста	
1.1. Эмоционально-волевая сфера личности.....	7
1.2. Особенности эмоционально-волевой сферы в ранней юности.....	15
1.3. Работа педагога по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста	21
Выводы по первой главе.....	25
Глава 2. Экспериментальная работа по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста	
2.1. Констатирующий этап эксперимента.....	30
2.2. Программа развития эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.....	35
2.3. Контрольный этап эксперимента.....	38
Выводы по второй главе.....	44
Заключение.....	45
Список литературы.....	48
Приложение	

Введение

Актуальность. Актуальность проблемы исследования эмоций и воли в юношеском возрасте определяется потребностями целого ряда общественных институтов, непосредственно включенных в процесс формирования и воспитания членов общества. Трудно представить себе то количество внешних и внутренних факторов, которые воздействуют на подрастающего ребенка и каждый раз изменяют мир его переживаний.

Многие ученые, исследующие психологию юношеского возраста, обращают внимание на преобладание у данной категории детей эмоциональной сферы над волей, что проявляется, например, в эмоциональной неустойчивости, раздражительности и даже агрессивности. Проблемами юношеского возраста занимались Д.И. Фельдштейн, Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, М. Кае, А. Фрейд. Юношеский возраст имеет важнейшее значение в становлении личности человека: расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления.

Для юношей воля как черта характера стоит на одном из первых мест. Волевые люди становятся для них идеалом, на который они хотели бы походить. Однако как раз про них принято говорить, что воля у них слабая. У детей этого возраста очень ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения, за счет поведения необходимого, требуемого. Иначе говоря, у юношей сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение. Поэтому, в этот трудный период важна поддержка и понимание со стороны взрослых. Требуется перестраивать взаимоотношения с ними так, чтобы они могли продолжать гармонично развиваться. Эти отношения необходимо строить на основе личности юношей, так как оно даст возможность предвидеть, как они поступят в той или иной ситуации, оно поможет установить подлинные причины тех или иных особенностей, и подскажет, что можно ожидать от них в будущем. Взрослые в результате такого изучения могут вполне обоснованно и правильно установить, в каком направлении

надо вести воспитательную работу по дальнейшему формированию личности каждого обучающегося, какие стороны и черты личности обучающегося надо укреплять, развивать, формировать. Родители и педагоги оказывают влияние на формирование личности юношей и именно поэтому пристальное внимание к вопросам формирования и воспитания воли в юношеском возрасте - важное условие эффективности индивидуального подхода в учебно-воспитательной работе. Главнейшая задача педагога - направить активность каждого юноши в нужном направлении, на познание других людей, на общественно-полезную деятельность, на саморазвитие и самовоспитание.

Все вышесказанное обозначило **проблему исследования:** каковы направления эффективного развития эмоционально-волевой сферы обучающихся раннего юношеского возраста?

Объектом исследования является эмоционально-волевая сфера обучающихся юношеского возраста.

Предмет исследования – развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность программы развития эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

Гипотеза исследования: развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста будет эффективным, если осуществляется по следующим направлениям: развитие опыта эмоционального реагирования; развитие умения выражать свои эмоции, снижение эмоционального напряжения; развитие волевых качеств личности; обретение контроля над своим поведением.

С учетом поставленной цели, а также в соответствии с предметом и объектом исследования, определены **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ психологической и педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Изучить особенности формирования эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

3. Проанализировать направления развития эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

4. Провести диагностику эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

5. Разработать, осуществить и оценить эффективность программы, направленной на развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

Для достижения поставленной цели и решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: 1) теоретические (анализ, обобщение, сравнение); 2) эмпирические (эксперимент, тестирование, анкетирование).

Опытно-экспериментальная база исследования: областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ивановский промышленно-экономический колледж».

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная программа, направленная на развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста, может быть использована педагогами в образовательных учреждениях при работе с обучающимися юношеского возраста.

Структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы, приложения.

Глава 1. Теоретические основы развития эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста

1.1. Эмоционально-волевая сфера личности

Воля и эмоции тесно связаны между собой. На взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калинин, Л.С.

Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков. В отечественной психологии эмоции и воля соединяются в единую эмоционально-волевую сферу.

Эмоции и воля являются эмоциональным и волевым компонентом любых психических процессов. Так, при решении какой-либо проблемы процесс мышления включает в себя наше отношение к проблеме (эмоция), нашу цель и усилие разрешить ее (воля).

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности [27; с. 436].

К классу эмоций относятся стрессы, чувства, настроения, аффекты, страсти. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции в повседневной жизни человека выполняют различные функции: организующая функция, функция мобилизации, оценочная функция, функция компенсации информационного дефицита, функция побуждения и поддержания деятельности, регуляторная функция, функция следообразования, функция коммуникации, функция дезорганизации [32; с. 165].

Если эмоции проявляются в течение относительно длительного периода, то можно говорить об эмоциональном состоянии.

Чувства имеют предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другой особенностью чувств является то, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам.

В индивидуальном развитии человека чувства играют важную социализирующую роль. Они выступают как значимый фактор в формировании личности, в частности в сфере мотивации.

Чувства выполняют в жизни, деятельности, общении человека мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится

действовать таким образом, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

Аффекты — это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает.

Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец. Это своеобразная реакция, которая возникает в результате уже совершенного действия или поступка. Она выражает собой субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность.

Стресс является одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [6; с. 91].

Страсть — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть - это сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Объектом страсти может стать человек.

Настроение — слабовыраженное эмоциональное состояние человека, охватывающее его на определенный период и оказывающее влияние на его поведение и деятельность.

Это своеобразный фон жизни человека. Изменение настроения всегда определяется какими-то причинами, хотя они могут не осознаваться человеком. Источниками настроения обычно являются окружающая среда, предметы, люди, обстановка, погода, состояние здоровья, неудачи, удачи, события и т.д. Настроение может передаваться от одних людей к другим.

Апатия — состояние эмоционального равнодушия, безразличия и бездеятельности. Может возникнуть в результате болезни, усталости, неудач или эмоционального перенасыщения. На какое-то время человек теряет способность активно действовать.

Депрессия – состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и резко отрицательным отношением к жизни.

Фрустрация – эмоционально тяжелое переживание человеком неудачи, сопровождаемое потерей надежды на достижение поставленной цели. Человек боится сделать что-либо не так, не справиться с поставленной задачей. Теряется способность осмысленно двигаться в направлении поставленной цели и очень часто фрустрация приводит к тому, что человек либо начинает действовать формально, либо совсем отказывается от поставленной задачи, достижения поставленной цели [32; с. 166].

Эмоции неотделимы от личности человека. Эмоции человека тесно связаны с его потребностями. Они отражают состояние, процесс и результат удовлетворения потребности. По эмоциям можно судить о том, что в данный момент времени волнует человека, т.е. о том, какие потребности и интересы являются для него в данный момент главными. Потребности людей различны, значит, и эмоции, которые испытывает человек в связи с удовлетворением/неудовлетворением потребностей, также различны.

Люди в эмоциональном плане отличаются друг от друга по следующим критериям: преобладание стенических/астенических эмоций; стрессоустойчивость; эмоциональная возбудимость; устойчивость чувств и эмоций; глубина и сила чувств.

Эмоции связаны и с мотивационной сферой человека. С одной стороны, простейшие виды эмоциональных переживаний не обладают для человека выраженной мотивирующей силой. Они либо непосредственно не влияют на поведение, не делают его целенаправленным, либо вовсе его дезорганизуют (аффекты и стрессы). С другой стороны, такие эмоции, как чувства, страсти, настроения, мотивируют поведение, активизируя его, направляя и поддерживая. Эмоция, выраженная в чувстве, желании, влечении или страсти содержит в себе побуждение к деятельности.

Эмоции входят во многие психологически сложные состояния человека, выступая как их органическая часть. Такими комплексными состояниями, включающими мышление, отношение и эмоции, являются ирония, юмор, сатира и

сарказм, которые также можно трактовать как виды творчества, если они приобретают художественную форму. Кроме перечисленных сложных состояний и чувств, следует назвать еще трагизм. Это эмоциональное состояние, возникающее при столкновении сил добра и зла и победе зла над добром.

Последнее особое человеческое чувство, которое характеризует его как личность, — это любовь. Человек, который любит по-настоящему, меньше всего задумывается о каких-то физических или психических характеристиках любимого. Он задумывается в основном о том, чем данный человек является для него в своей индивидуальной неповторимости. Этот человек для любящего никем не может быть замещен, каким бы совершенным сам по себе этот «дубликат» ни был.

Основные направления в развитии эмоциональной сферы:

- постепенное включение в сферу эмоциональных переживаний новых объектов: людей, событий, предметов;
- повышение уровня регуляции эмоций (ребенок постепенно научается сдерживать эмоции);
- меняются причины, вызывающие эмоции;
- постепенное включение в эмоциональную сферу более высоких ценностей и норм: порядочность, совесть, долг;
- формирование высших чувств.

Иногда можно наблюдать нарушения в эмоциональной сфере человека. Они представляют собой пограничные психические расстройства личности. К ним относятся:

- невроз — эмоциональное нарушение, вызванное воздействием психотравмирующих факторов;
- неврастения — эмоциональное состояние, которое характеризуется повышенной раздражительностью, быстрой утомляемостью, истощаемостью сил организма. Возникает у людей с очень высокой психической нагрузкой или в результате психотравмирующих факторов.
- истерия — состояние психики человека, характеризующееся повышенной внушаемостью и снижением сознательной регуляции поведения;

- тревожность – особое эмоциональное состояние человека, выражающееся в повышении эмоционального напряжения, сопровождающееся беспокойством, страхами, опасениями, препятствующее нормальной деятельности и общению с людьми. Бывает ситуативная (определенная эмоциональная реакция на жизненные ситуации, значимые для человека) и личностная (индивидуальная черта личности, отражающая предрасположенность к отрицательным эмоциональным реакциям на различные жизненные ситуации).

Воля появляется у человека, когда возникают препятствия и трудности на пути к достижению сознательно поставленной цели.

Воля – это особая психическая деятельность, направленная на преодоление препятствий с помощью волевых усилий [20; с. 147].

Существуют два вида препятствий: внешние и внутренние. К внешним препятствиям относятся объективные факторы, не зависящие от человека. К внутренним – субъективные состояния психики и организма человека (лень, усталость, состояние здоровья).

Основными функциями воли являются: побудительная; сдерживающая (тормозящая); регулирующая.

Понятие воли тесно связано с понятием волевого действия [20; с. 149].

Один из существенных признаков волевого акта заключается в том, что он всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией. Воля предполагает борьбу мотивов. Волевое решение обычно принимается в условиях конкурирующих, разнонаправленных влечений, ни одно из которых не в состоянии окончательно победить без принятия волевого решения.

Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и порывы.

Еще один признак волевого характера действия или деятельности, регулируемой волей, — это наличие продуманного плана их осуществления.

Существенными признаками волевого действия являются усиленное внимание к такому действию и отсутствие непосредственного удовольствия,

получаемого в процессе и в результате его выполнения. Волевое действие обычно сопровождается отсутствием эмоционального удовлетворения, а не морального. Напротив, с успешным совершением волевого акта обычно связано как раз моральное удовлетворение от того, что его удалось выполнить.

Ни одна сложная ситуация или проблема в жизни человека не решается без участия воли.

Волевые качества личности можно разделить на три группы [6; с. 86].

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности. Такие качества определяют поведение, которое характеризуется всеми или большинством описанных выше свойств.

Волевой человек отличается решительностью, смелостью, самообладанием, уверенностью в себе. Такие качества развиваются обычно в онтогенезе несколько позже, чем названная выше группа свойств. В жизни они проявляются в единстве с характером, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но и как характерологические. Это вторичные качества.

Существует и третья группа качеств, которые, отражая волю человека, связаны вместе с тем с его морально-ценностными ориентациями. Это — дисциплинированность, ответственность, обязательность, принципиальность. К этой же группе, обозначаемой как третичные качества, можно отнести те в которых одновременно выступают воля человека и его отношение к труду: деловитость, инициативность. Такие качества личности обычно формируются к подростковому возрасту.

Включение воли в состав деятельности начинается с постановки человеком перед собой вопроса: «Что случилось?» Характер данного вопроса уже свидетельствует о том, что воля тесным образом связана с осознанием действия, хода деятельности и ситуации. Первичный акт включения воли в действие фактически заключается в произвольном вовлечении сознания в процесс осуществления деятельности.

Волевая регуляция необходима для того, чтобы в течение длительного времени удерживать в поле сознания объект, над которым размышляет человек, поддерживать сконцентрированное на нем внимание. Воля участвует в регуляции практически всех основных психических функций: ощущений, восприятия, памяти, воображения, мышления и речи. Развитие этих познавательных процессов от низших к высшим означает приобретение человеком волевого контроля над ними.

Волевое действие всегда связано с сознанием цели деятельности, ее значимости, с подчинением этой цели выполняемых действий.

Особенность включения волевой регуляции в начальный момент осуществления деятельности состоит в том, что человек, сознательно отказывается от одних влечений, мотивов и целей, предпочитает другие и реализует их вопреки сиюминутным, непосредственным побуждениям. Воля в выборе действия проявляется в том, что, сознательно отказавшись от привычного способа решения задачи, человек избирает иной, иногда более трудный, и старается не отступать от него. Наконец, волевая регуляция контроля исполнения действия состоит в том, что человек сознательно заставляет себя тщательно проверять правильность выполненных действий в то время, когда сил и желания делать это уже почти не осталось. Особые трудности в плане волевой регуляции представляет для человека такая деятельность, где проблемы волевого контроля возникают на всем пути осуществления деятельности, с самого начала и до конца.

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в трех направлениях. В первом случае — это преобразование произвольных психических процессов в произвольные, во втором — обретение человеком контроля над своим поведением, в третьем — выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

1.2. Особенности эмоционально-волевой сферы в ранней юности

В юношеском возрасте происходит окончательное развитие эмоционально-волевой сферы. Это самый ответственный период, т.к. здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Помимо этого, стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию — самопознание, самовыражение и самоутверждение.

Для эмоционально-волевой сферы юношей и девушек характерны следующие черты:

- 1) очень большая эмоциональная возбудимость;
- 2) большая устойчивость эмоциональных переживаний;
- 3) противоречивость чувств;
- 4) переживания возникают не только по поводу оценки их другими, но и по поводу самооценки, которая проявляется у них в результате роста самосознания;
- 5) сильно развито чувство принадлежности к группе, в связи с этим они острее и болезненнее переживают неодобрение друзей, чем учителя;
- 6) предъявляют высокие требования к дружбе, в основе которой лежит общность интересов, нравственных чувств; дружба более избирательна и интимна, более длительна;
- 7) формируется своеобразное чувство взрослости, которое является центральным новообразованием личности.

Эмоциональные переживания качественно изменяются, как изменяются и сами отношения юношей и девушек с окружающим миром. Сложными становятся отношения со взрослыми, со сверстниками, особенно со сверстниками другого пола. По-новому обучающиеся начинают относиться к учебной деятельности и самим себе. Все это является источником разнообразных, сложных, нередко противоречивых переживаний. Вместе с тем, несмотря на общий более высокий уровень развития эмоциональной сферы в этот период, проявления эмоций

недостаточно устойчивы. Особенности юношеского возраста являются повышенной эмоциональная возбудимость, импульсивность, преобладание возбуждения над торможением, быстрая смена настроения, склонность к аффектам - страстному, резкому и бурному выражению переживаемых чувств [28].

Учитывая данные возрастные особенности, необходимо так организовать занятия, чтобы они проходили на позитивном эмоциональном фоне и доставляли удовольствие. Также необходимо применять психорегулирующие приемы на активизацию, возбуждение стенических эмоций.

Некоторые обучающиеся начинают систематически и целенаправленно заниматься самовоспитанием. Это особенно характерно для мальчиков, в среде которых идеал мужественности становится одним из основных идеалов, порождающих критерии оценок окружающих людей.

Весьма распространенным способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия видами спорта, связанными с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуются незаурядная сила и мужество. Это – самбо, боевое джиу-джитсу, бокс, борьба, тяжелая атлетика, регби. Увлекаясь многими видами спортивных занятий вначале ради развития волевых личностных качеств, некоторые юноши и девушки затем продолжают заниматься ими же для достижения высоких результатов. Благодаря этому получает дальнейшее развитие мотивация достижения успеха.

Логика развития всех волевых качеств может быть выражена следующим образом: от умения управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать и выносить большие нагрузки до способности управлять деятельностью, добиваться в ней высоких результатов. Соответственно этой логике сменяют друг друга и совершенствуются способы развития волевых качеств.

В юношеском возрасте активно формируются новообразования, приближающие обучающихся к миру взрослых. Данный процесс может происходить неравномерно, поэтому в юношах и девушках одновременно существуют и «детские» и «взрослые» черты. Основным новообразованием является готовность к личностному и жизненному самоопределению. Это самоопределение по своей сути близко к понятию идентичности,

сформулированному Э. Эриксоном, и понимаемому как чувство обретения и владения личностью собственным Я, независимо от изменения ситуации. Если молодой человек успешно справляется с задачей обретения идентичности, то у него появляется ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет. В юности почти у каждого человека случается первая любовь и первая дружба – события и связанные с ними переживания, которые не только остаются в памяти молодого человека, но и влияют на всю его жизнь. Основными задачами развития в ранней юности являются:

- приобретение чувства личностной целостности (идентичности);
- приобретение психосексуальной идентичности – осознание и ощущение себя как представителя определенного пола;
- профессиональное самоопределение – самостоятельное определение жизненных целей и выбор будущей профессии.

Замедленное формирование чувства взрослости, ответственности за свои поступки, отсутствие навыков рефлексии и самоанализа нередко приводят к конфликтам с взрослыми и к социальной дезадаптации. Негативно сказываются на подростках и плохие отношения с родителями и учителями, вызывая защитную агрессию и высокую личностную тревогу.

Юность является периодом перехода к настоящей взрослости, первые признаки которой проявляются еще в подростковом возрасте. Однако, в оценках, суждениях, взглядах на будущее у обучающихся юношеского возраста многое еще сохранилось от детства.

У обучающихся юношеского возраста происходит становление мировоззрения, самосознания, нравственного самоопределения.

Юноши и девушки способны обсуждать и понимать многие проблемы и вопросы, характерные для взрослых. Они охватывают ряд нравственных вопросов, правильность решения которых выходит за пределы личных или интимных межличностных отношений и затрагивает человеческое существование в целом. Источниками, которые помогают найти ответы, становятся реальные, многообразные и сложные человеческие отношения, научная и популярная,

художественная и публицистическая литература, произведения искусства, печать, телевидение и т.п. [28]

Юношам и девушкам свойственны разумно-практический взгляд на жизнь, большая независимость и самостоятельность. Возникает более разумный и глубокий взгляд на такие понятия, как справедливость, честность, порядочность. С данной точки зрения оцениваются реальные поступки людей: родителей, педагогов, друзей. Юноши и девушки в большинстве своем ценят и искренне любят их, относятся к ним с симпатией и заботой, что менее характерно для детей младшего школьного возраста и подростков.

У юношей и девушек происходит активный процесс становления мировоззрения, хотя эти взгляды могут быть не всегда правильными, но они стабильны.

В период юности начинают реализовываться жизненные планы, которые сложились к концу подросткового возраста. Этот возраст связан с поисками ответов на два вопроса: «каким быть?» (нравственно-личностный выбор) и «кем быть?» (профессиональный выбор). Оба эти процесса идут параллельно и взаимозависимо. Объединяющим их направлением развития является движение от детской зависимости к взрослой ответственности.

В юношеском возрасте значительно снижается острота межличностных конфликтов и в гораздо меньшей степени проявляется негативизм во взаимоотношениях с окружающими людьми. Улучшается общее физическое и эмоциональное самочувствие обучающихся, возрастают их контактность и общительность. Отмечается больше разумности и сдержанности в поведении. Одновременно происходит определенная стабилизация внутренней жизни, что, в частности, проявляется в снижении уровня тревожности. У многих обучающихся нормализуется самооценка, что также вносит положительный вклад во внутриличностные и межличностные отношения.

Заметно улучшаются от подросткового к юношескому возрасту многие другие личностные качества, однако говорить о том, что произошло окончательное становление личности, не приходится. Юношеский возраст — это время не меньших бурь и потрясений, чем подростковый возраст, но они качественно иные

и связаны с трудностями нахождения удовлетворительного ответа на вопрос «каким быть?» [28].

В юношеском возрасте у многих обучающихся отмечается повышенная невротичность. Это возраст специфических психологических контрастов, которые характеризуют как внутренний мир человека, так и сферу его межличностных отношений. В этом возрасте больше, чем в других возрастах, встречаются акцентуированные типы характера, наблюдаются быстрые, непредсказуемые и частые переходы от одного настроения к другому: от радости к унынию, от веселья к грусти, от эйфории к подавленности. Юноши и девушки подвержены эмоциям, импульсивны, обидчивы, склонны к категоричным суждениям, к недостаточно продуманным поступкам.

Для юности характерно повышенное внимание к внутреннему миру человека, определенная возрастная интровертированность. Это, как правило, мысли обо всем: о людях, о мире, о философских, бытовых и других проблемах. Все они личностно затрагивают и волнуют обучающихся.

В юности нередко встречается обостренное чувство одиночества. К счастью, это чувство не является стабильным. При установлении хороших личных контактов с окружающими людьми оно быстро исчезает.

Между обучающимися юношеского возраста существуют значительные индивидуальные различия, что в большей степени связано с дифференциацией учебных программ, образовательных учреждений.

Независимо от индивидуальных особенностей юноши и девушки следуют определенным нормам морали. Их нравственное сознание достигает достаточно высокого уровня зрелости, дифференциации и стабильности при индивидуальных различиях в содержании тех нравственных норм, которых они придерживаются. Данные нормы имеют сложную индивидуальную структуру и соотносятся со всеми основными видами общения и деятельности [41].

В этом возрасте выражена полоролевая дифференциация, т.е. развитость форм мужского и женского поведения у юношей и девушек. Они знают, как себя вести в тех или иных ситуациях, их ролевое поведение является достаточно гибким. Наряду с этим иногда наблюдается своеобразная инфантильно-ролевая

ригидность, негибкость поведения в ситуациях общения с разными людьми и по различным поводам.

В юношеском возрасте завершается формирование сложной системы социальных установок, при этом оно касается всех компонентов установок: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Однако, период юности характеризуется большими противоречиями, внутренней несогласованностью и изменчивостью многих социальных установок.

Юношеский возраст — это пора первой любви, возникновения интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. У девушек они обычно появляются несколько раньше и имеют более глубокий характер, чем у юношей. В отношениях, о которых идет речь, формируются личностные качества верности, привязанности, личной ответственности за судьбу близкого человека.

1.3. Работа педагога по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста

Специфика развития юношей и девушек обуславливает необходимость коррекционной, профилактической и развивающей работы относительно возможных отклонений или нарушений эмоционально-волевой сферы, так как именно здесь выявляются различные дефекты.

Например, это может быть недостаточная внутренняя связь между восприятием и оценкой какого-либо явления окружающего и способностью действовать в соответствии с этой оценкой. Фактически это означает слабость механизмов воли. При этом чувство, даже сильное, исчерпывается само собой. Его энергия находит разрядку лишь в эмоциональных проявлениях, с другими же сторонами и механизмами психической деятельности человека они не входят в связь, не превращаются в мотив поступка и не ведут к каким-либо действиям. Человек как бы замыкается в своем чувстве. При этом чувства в основном поверхностны, быстро угасают, в жизни наблюдается эмоциональная бедность: узость круга явлений, событий окружающего, которые способны вызвать эмоциональный отклик, односторонняя направленность чувств на предметный мир

в ущерб ориентированности их на сферу человеческих отношений. Поведение этих юношей и девушек импульсивно, они часто испытывают внутреннюю неуверенность в себе, а это порождает неуверенность в поведении или, напротив, недостаточно понятную окружающим агрессивность, жесткость, мелочную требовательность. Очень часто у них нет друзей. Постоянные конфликты и большое внутреннее напряжение могут вызвать сложные психические и физические изменения в организме юношей и девушек, сильное эмоциональное напряжение – привести к состоянию стресса.

Волевое поведение предполагает целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, т.е. овладение собственным поведением. Некоторым юношам и девушкам свойственны неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву, легкий отказ от достижения поставленной цели вопреки ее объективной значимости. Отказу от волевого поведения служит также «установка на отказ от усилия», особенно от усилия длительного, и своеобразная «экономия энергии» [35].

Цель работы по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста – развить представление о ценности другого человека и себя самого, повысить понимание значимости и уникальности каждой личности, укрепить чувство собственного достоинства, содействовать формированию мотивации на саморазвитие, улучшить эмоциональное состояние.

Основные задачи:

1. Развитие навыков анализа чувств и мотивов своей деятельности.
2. Развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны.
3. Формирование навыков преодоления стресса.
4. Снижение уровня личностной тревоги, формирование адекватной самооценки.
5. Развитие ответственного поведения и коммуникативных навыков.
6. Развитие умения уважать права других людей, как свои собственные.
7. Развитие уверенности в себе.

Развитие эмоциональной сферы следует вести в двух направлениях. Во-первых, необходимо формировать высшие положительные, интеллектуальные, моральные и эстетические чувства и вытеснять ими отрицательные, вредные для личности (это чувство страха, тревоги, ведущие к возникновению стрессов, неврозов и т.д.) Во-вторых, нужно формировать умение владеть своими эмоциями, что необходимо в любой профессиональной деятельности. Главным условием развития чувств является такая организация жизнедеятельности, которая обеспечивала бы возможность переживать чувства, обогащала бы и направляла эмоциональный опыт, особенно опыт морального поведения и моральных чувств.

Очень важно в этот период помочь справиться со страхами, не допустить возникновения конфликта с окружающими, а также возникновения эмоционального стресса, который приводит к дезорганизации управления личностью.

Работу по развитию волевой сферы педагогу не следует проводить в ходе каких-либо специальных занятий, ее необходимо непосредственно включить в процесс повседневной жизни юношей и девушек. Для развития волевого поведения необходимо использовать эмоционально привлекательные цели, обогащать интересы, увлечения обучающегося, поддерживать и укреплять возникающие у него намерения. Главное, чтобы эти цели были действительно важными, а не задавались искусственно.

Огромную роль играет также развитие чувства собственного достоинства и представление об уровне достижений, снижение которого оказывается особо болезненным для самого обучающегося: он не может позволить себе «упасть в собственных глазах».

Важны и сложившиеся ранее, и приобретшие собственную побудительную силу привычки к систематическому труду, к порядку и т.п. Важное значение имеет формирование необходимых нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности.

Поэтому очень важно обеспечить юношей и девушек средствами достижения желаемой цели, организации своего поведения. К таким средствам относятся умение учитывать последствия совершенных и несовершенных поступков для себя

и других, способность представлять такие последствия не только интеллектуально, но и эмоционально.

Юношей и девушек следует специально обучать умению представлять себе, как они будут себя чувствовать в дальнейшем, через определенное время. Это для них очень трудно, поскольку они не умеют предвидеть те последствия поступка, которые зависят не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния. Научить пользоваться таким эмоциональным предвосхищением будущего при выполнении совершенно конкретных, достаточно близких целей — задача педагога-психолога [35].

Работа по развитию эмоционально-волевой сферы включает первичную и итоговую диагностику, а также может строиться как в форме отдельного занятия, так и в форме тренингов, игр, упражнений, бесед.

Выводы по первой главе

В данной главе мы рассмотрели вопрос об эмоционально-волевой сфере, особенностях юношеского возраста, деятельности педагога.

Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

Эмоции в жизни человека выполняют различные функции (организующая, функция мобилизации, оценочная, функция компенсации информационного дефицита, функция побуждения и поддержания деятельности, регуляторная, функция следообразования, функция коммуникации, функция дезорганизации), различаются по знаку (положительные и отрицательные) и по степени мобилизации организма (стенические и астенические).

Люди в эмоциональном плане отличаются друг от друга по определенным критериям. Иногда можно встретить и нарушения в данной сфере.

Воля — это особая психическая деятельность, направленная на преодоление препятствий с помощью волевых усилий. Воля предполагает самоограничение,

сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. Для волевого действия характерно наличие продуманного плана, усиленное внимание к нему и отсутствие непосредственного удовольствия.

Волевые качества личности делятся на три группы: первичные волевые качества личности (сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др.); вторичные (решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе); третичные (ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность).

Большая часть юношей и девушек представляет собой людей, практически нравственно сформированных, обладающих зрелой и достаточно устойчивой моралью, которая наряду со способностями, мотивами и чертами характера представляет собой важнейшее личностное новообразование. Процесс формирования личности еще не завершается, он активно продолжается и дальше. Однако многое из того, что человек как личность приобретает в период юности, остается с ним на всю жизнь и в значительной степени определяет его судьбу.

Программа индивидуальной психологической работы с юношами и девушками имеет несколько уровней наполнения психологическим содержанием. Во-первых, работа направлена на эмоционально-волевую сферу личности, и призвана снизить напряженность, возникшую в результате дезадаптации в семейных либо социально-групповых взаимоотношениях. Общение с психологом способно частично восполнить недостающее внимание к личности обучающегося, повысить его фрустрационную устойчивость. Во-вторых, обучающимся предлагаются приемы саморегуляции; происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувства и отношений с другими.

При работе с юношами и девушками следует пробуждать интерес, развивать доверие к собственной личности. Обучающийся должен понимать свои возможности, способности, характер. Основной акцент можно сделать на развитие доверия к окружающим людям, на анализ мотивов общения, межличностных отношений. Только высокий профессионализм педагога позволит не навязывать

обучающимся своих взглядов, не стараться воспитывать, а способствовать развитию психологических образований, обеспечивающих возникновение и укрепление собственных взглядов, мнений, оценок, переживаний, отношений и стремлений обучающегося.

Развитие эмоционально-волевых качеств происходит при постоянном общении человека с другими людьми, в совместной работе с ними. Вне общества, вне коллектива эмоции и воля нормально развиваться не могут.

Глава 2. Экспериментальная работа по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста

Цель исследования: экспериментально доказать эффективность программы развития эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

Задачи:

- выявить уровень развития эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- разработать программу развития эмоционально-волевой сферы обучающихся, провести мероприятия;
- провести сравнительный анализ полученных данных.

Гипотеза исследования: развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста будет эффективным, если осуществляется по следующим направлениям: развитие опыта эмоционального реагирования; развитие умения выражать свои эмоции, снижение эмоционального напряжения; развитие волевых качеств личности; обретение контроля над своим поведением.

План:

1 этап – констатирующий этап эксперимента. На данном этапе проводилась первичная диагностика с целью изучения эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

2 этап – формирующий этап эксперимента. На данном этапе была разработана программа по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

3 этап – контрольный этап эксперимента. На этом этапе проводилась повторная диагностика обучающихся юношеского возраста с целью выявления изменений в эмоционально-волевой сфере и эффективности работы по программе.

Экспериментальная работа проводилась в ОГБПОУ «Ивановский промышленно-экономический колледж». В исследовании приняли участие обучающиеся группы 14 МК «Машинист крана» в составе 20 человек в возрасте 16-17 лет.

2.1. Констатирующий этап эксперимента

На данном этапе для диагностики эмоционально-волевой сферы нами были использованы следующие методики (Приложение 1, 2, 3):

1. Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина [29]. Цель: определение уровня личностной тревожности как индивидуальной черты личности, которая не зависит от конкретной ситуации и ситуативной тревожности в условиях сложной психологической ситуации.

2. Самооценка силы воли (Н.Н. Обозов) [34]. Цель: изучение обобщенной характеристики проявления силы воли.

3. Методика оценки эмоционально-волевых качеств [25] Цель: определение уровня развития психологических качеств.

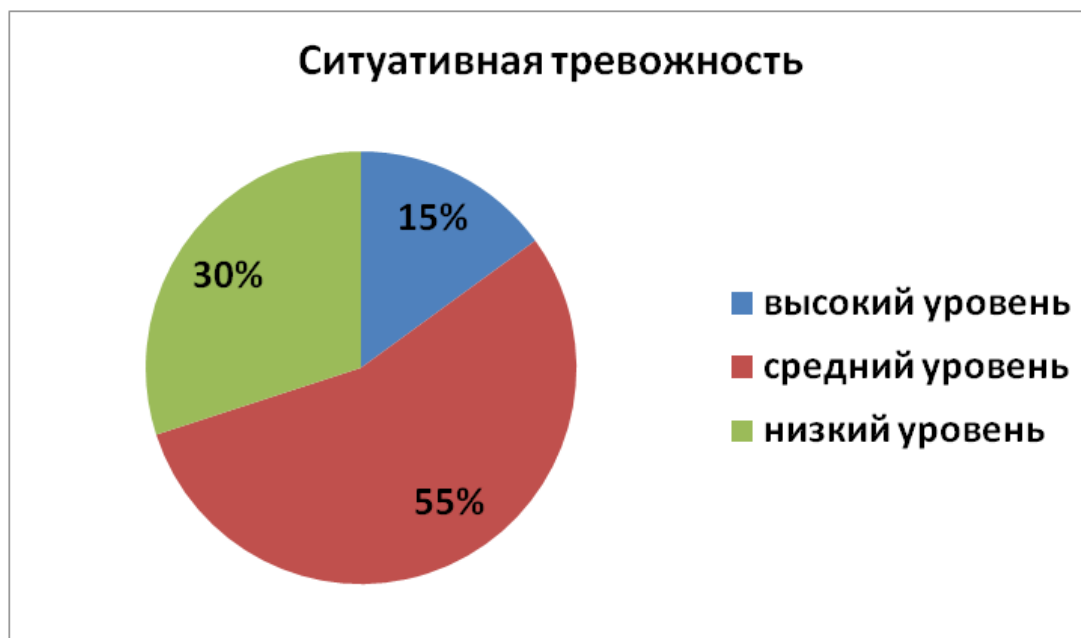
Результаты методик представлены в Приложении 4, 5, 6.

Результаты методики «Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина» представлены в таблице 1, 2 и на рис. 1, 2.

Таблица 1.

Уровень ситуативной тревожности по методике «Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина»

уровень ситуативной тревожности	кол-во человек	%
высокий	3	15
средний	11	55
низкий	6	30

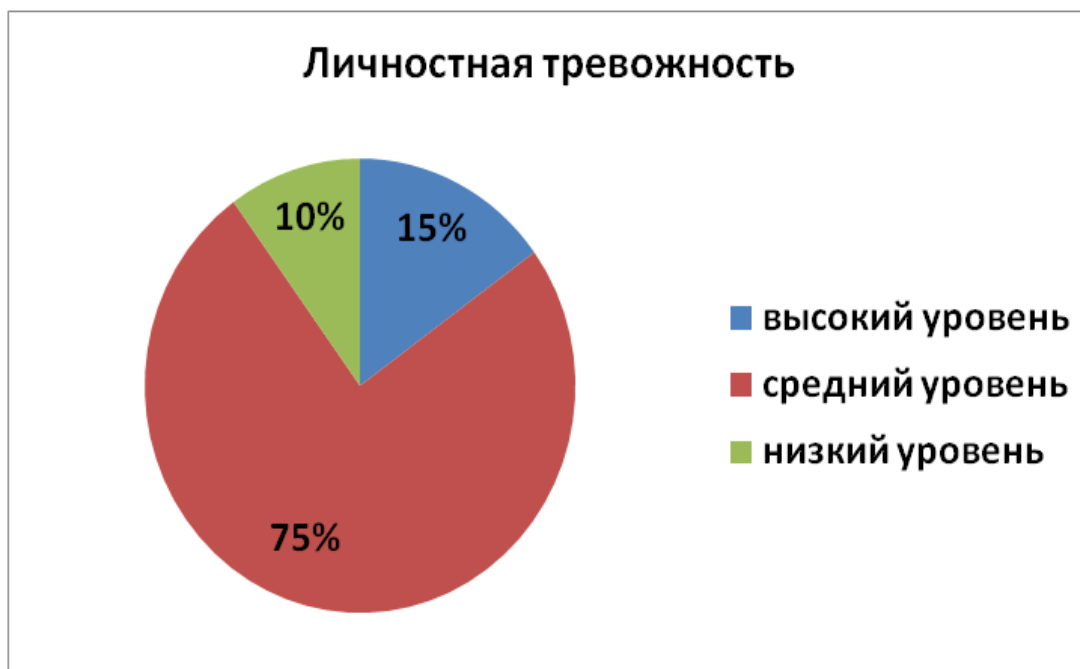


**Рис. 1. Уровень ситуативной тревожности обучающихся по методике
«Шкала личностной и ситуативной тревожности»
Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина**

Таблица 2.

**Уровень личностной тревожности по методике «Шкала личностной и
ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина»**

уровень личностной тревожности	кол-во человек	%
высокий	3	15
средний	15	75
низкий	2	10



**Рис. 2. Уровень личностной тревожности обучающихся по методике
«Шкала личностной и ситуативной тревожности»
Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина**

Анализируя полученные результаты, мы видим, что у 15 % обучающихся (3 человека) выявлен высокий уровень ситуативной тревожности. Им не хватает чувства уверенности в своих силах и чувства успеха. У 30 % (6 человек) – низкий уровень. Этим обучающимся не хватает чувства ответственности. Средний уровень выявлен у 55 % обучающихся (11 человек).

По этой же методике в отношении личностной тревожности мы получили следующие результаты: высокий уровень выявлен у 15 % обучающихся (3 человека), низкий – у 10 % (2 человека) и средний уровень – у 75 % (15 человек).

Результаты методики «Самооценка силы воли (Н.Н. Обозов)» представлены в таблице 3 и на рис. 3.

**Таблица 3.
Уровень развития силы воли по методике «Самооценка силы воли (Н.Н. Обозов)»**

сила воли	кол-во человек	%
большая	5	25
средняя	9	45
слабая	6	30



**Рис. 3. Уровень развития силы воли обучающихся по методике
«Самооценка силы воли (Н.Н. Обозов)»**

Анализируя полученные результаты, мы видим, что 30 % обучающихся (6 человек) обладают слабой силой воли. Они зависимы от мнения своих одноклассников, часто прогуливают занятия (особенно первые и последние уроки). Таким обучающимся трудно довести начатое дело до конца, с легкостью отказываются от достижения цели, если возникают затруднения.

45 % обучающихся (9 человек) обладают средней силой воли. Они действуют по-разному. Могут поддаться влиянию со стороны, а могут проявить упорство в достижении тех или иных целей.

25 % обучающихся (5 человек) обладают большой силой воли. Они способны довести дело до завершения, оказывать влияние на волю своих одноклассников, вести за собой. Часто не задумываются о том, что стоит прислушиваться не только к себе, но и к другим.

Результаты «Методики оценки эмоционально-волевых качеств» представлены в таблице 4 и на рис. 4.

Таблица 4.

Уровень развития психологических качеств по «Методике оценки эмоционально-волевых качеств»

уровень развития психологических качеств	кол-во человек	%
плохо	2	10
удовлетворительно	5	25
хорошо	12	60
отлично	1	5

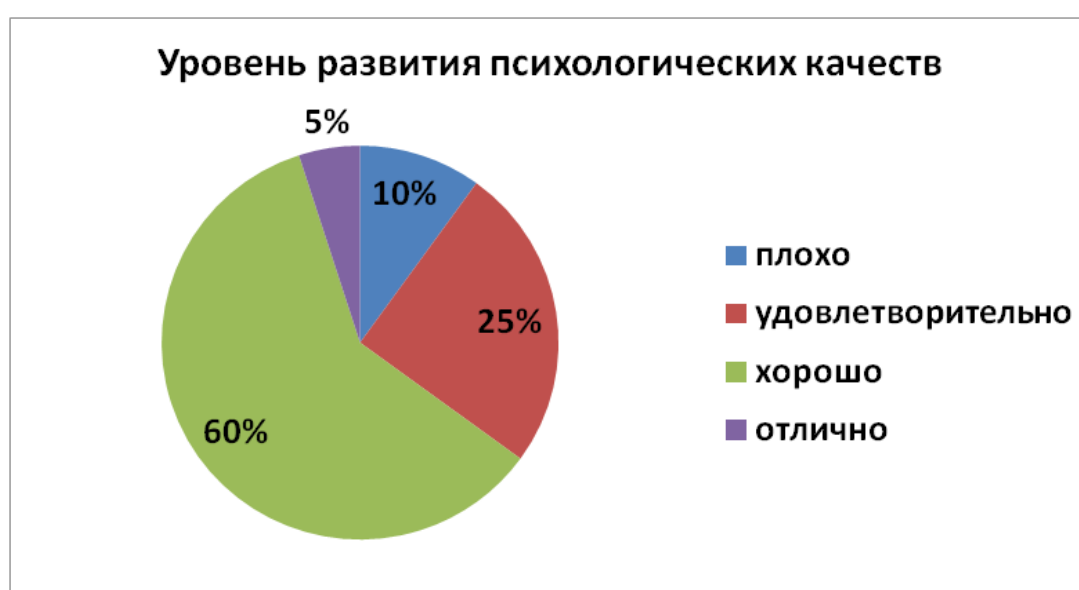


Рис. 4. Уровень развития психологических качеств обучающихся по «Методике оценки эмоционально-волевых качеств»

Анализируя полученные результаты, мы выявили, что лишь 5 % обучающихся (1 человек) имеет отличный уровень развития эмоционально-волевых качеств. Такие люди хорошо контролируют свои эмоции, они ответственные, деятельные, настойчивые, их можно назвать волевыми. Средний уровень развития имеют 60 % (12 человек). Такие люди способны контролировать свои эмоции, но это проявляется не во всех ситуациях. Воля развита средне, могут давать себе слабину. Настойчивости и энергичности хватает только на определенный промежуток времени. Данные качества находятся на низком уровне

развития у 35 % обучающихся (7 человек). Такие люди несамостоятельны, неуверенны в себе. Могут пренебречь своими обязанностями. Не способны контролировать свои эмоции.

Таким образом, по результатам констатирующей диагностики мы выделили основные проблемы в эмоционально-волевой сфере обучающихся юношеского возраста:

- высокий уровень ситуативной тревожности – 3 человека (15 %);
- высокий уровень личностной тревожности – 3 человека (15 %);
- слабая сила воли – 6 человек (30 %);
- низкий уровень развития эмоционально-волевых качеств – 7 человек (35 %).

2.2. Программа развития эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста

На данном этапе мы разработали и реализовали программу, направленную на развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста (таблица 5). Проведенные мероприятия представлены в Приложении 7, 8, 9, 10.

Задачи:

- повышение уровня психологической культуры в сфере эмоций, воли, сотрудничества, познания себя;
- обучение снятию эмоционального и стрессового напряжения;
- снижение уровня ситуативной и личностной тревожности;
- развитие силы воли;
- повышение уровня развития эмоционально-волевых качеств.

Таблица 5.

Тематический план работы педагога по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста

№ п/п	Мероприятие	Формы	Методы	Цель	Ответственный
развитие опыта эмоционального реагирования					
	Вводное занятие	Групповая.	Информирование	Информирование обучающихся о результатах диагностики эмоционально-	Педагог

				волевой-сферы. Ознакомление с планом работы по развитию эмоционально- волевой сферы.	
	Тренинговое занятие «Отношение к себе».	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт- терапия.	Формирование позитивного самоотношения. Информирование о структуре эмоциональных переживаний.	Педагог
	Тренинговое занятие «Групповая сплоченность»	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт- терапия.	Повышение групповой сплоченности. Обучение осознанию своего эмоционального состояния.	Педагог
	Классный час «Укрощение эмоций».	Групповая.	Беседа, разъяснение	Развитие представлений об эмоциональных состояниях.	Педагог
	Тренинговое занятие «Эмоциональн ое состояние».	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт- терапия.	Обучение дифференциации своего эмоционального состояния.	Педагог
развитие умения выражать свои эмоции, снижение эмоционального напряжения					
	Беседа «Скажи НЕТ стрессу».	Групповая.	Информирова ние, разъяснение, дискуссия	Ознакомить со способами борьбы со стрессом. Научить способам релаксации.	Педагог
	Тренинговое занятие «Способы выражения своего состояния».	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт- терапия.	Обучение осознанию реакции своего тела, общего состояния и способам выражать свое состояние.	Педагог
	Тренинговое занятие «Пойми меня».	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт- терапия.	Формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности. Обучение приемам эмоционального сдерживания. Обучение	Педагог

				приемам снятия стрессового напряжения.	
	Тренинговое занятие «Выражение эмоций».	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт- терапия.	Обучение способам выражать свои эмоции безобидным, социально приемлемым способом.	Педагог
0	Тренинговое занятие «Выражение эмоций-2».	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт- терапия.	Обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом. Обучение приемам снятия стрессового напряжения.	Педагог
развитие волевых качеств личности					
1	Беседа «Приемы самовоспитани я».	Групповая.	Информирова ние, разъяснение, дискуссия	Ознакомить с условиями самовоспитания воли.	Педагог
обретение контроля над своим поведением					
2	Тренинговое занятие «Умение общаться».	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт- терапия.	Сплочение детского коллектива, формирование коммуникативных способностей. Обучение приемам снятия стрессового напряжения.	Педагог
3	Тренинговое занятие «Регуляция эмоций и поведения».	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт- терапия.	Формирование осознанного восприятия эмоций. Умение адекватно выражать эмоциональные состояния. Умение понимать эмоциональные состояния других людей. Развитие произвольной регуляции своего эмоционального	Педагог

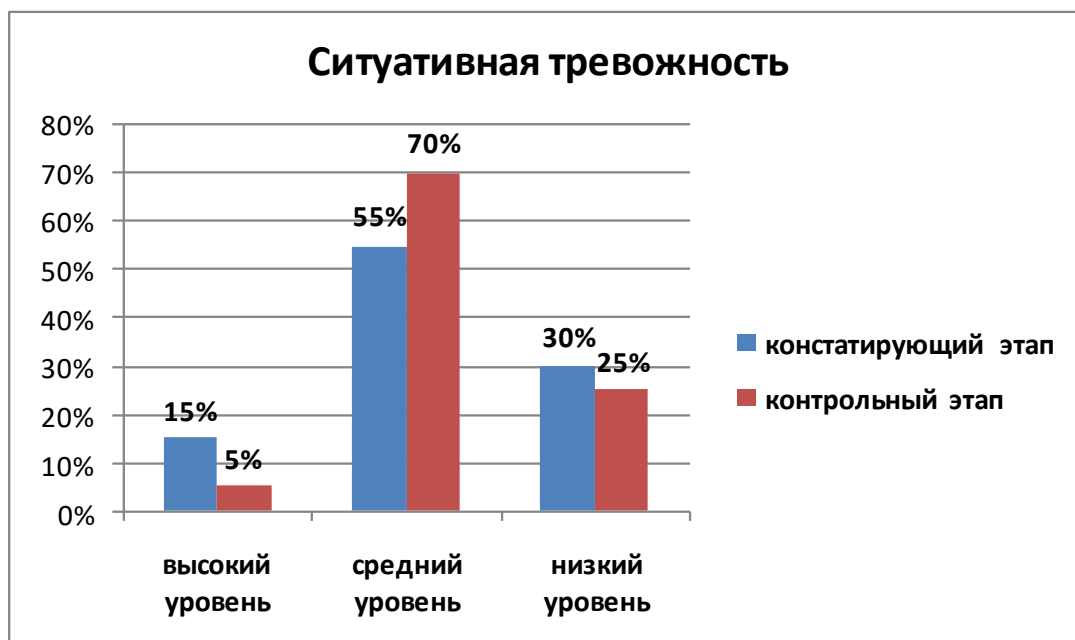
				состояния. Развитие произвольной регуляции поведения.	
4	Тренинговое занятие «Регуляция эмоций и поведения-2».	Групповая.	Упражнения. Игры. Арт-терапия.	Умение адекватно выражать эмоциональные состояния. Умение понимать эмоциональные состояния других людей. Развитие произвольной регуляции своего эмоционального состояния.	Педагог

2.3. Контрольный этап эксперимента

Цель контрольного этапа эксперимента – проверка эффективности программы по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

Для определения эффективности проделанной работы нами был использован тот же диагностический инструментарий, что и на констатирующем этапе эксперимента (Приложение 1, 2. 3).

Результаты методики «Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина» представлены в Приложении 11. Сравнительные результаты констатирующей и контрольной диагностик представлены на рис. 5 и рис. 6.

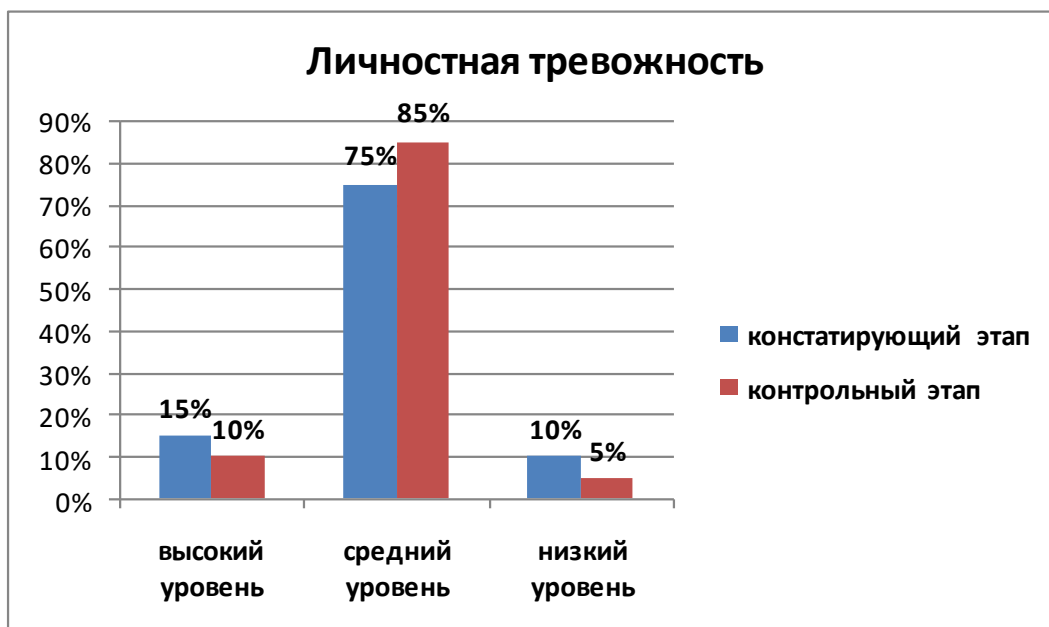


**Рис. 5. Уровень ситуативной тревожности обучающихся по методике
«Шкала личностной и ситуативной тревожности»
Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина**

Анализируя полученные результаты, мы видим, что высокий уровень ситуативной тревожности выявлен у 5 % обучающихся (1 человек), у 70 % (14 человек) – средний уровень и у 25 % (5 человек) – низкий уровень.

По сравнению с результатами констатирующей диагностики высокий уровень ситуативной тревожности понизился на 10 % чел, средний уровень увеличился на 15 % чел, низкий уровень понизился на 5 % чел.

По этой же методике в отношении личностной тревожности мы получили следующие результаты: высокий уровень выявлен у 10 % обучающихся (2 человека), низкий – у 5 % (1 человек) и средний уровень – у 85 % (17 человек).



**Рис. 6. Уровень личностной тревожности обучающихся по методике
«Шкала личностной и ситуативной тревожности»
Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина**

Мы видим, что по сравнению с результатами констатирующей диагностики высокий уровень личностной тревожности уменьшился на 5 % чел, средний уровень увеличился на 10 % чел, низкий уровень уменьшился на 5 % чел.

Результаты методики «Самооценка силы воли (Н.Н. Обозов)» представлены в Приложении 12. Сравнительные результаты констатирующей и контрольной диагностик представлены на рис. 7.

Анализируя полученные результаты, мы видим, что количество обучающихся со слабой силой воли уменьшилось до 15 % (3 человека). Увеличилось количество обучающихся со средней и большой силой воли – 55 % (11 человек) и 30 % (6 человек).

По сравнению с результатами констатирующей диагностики количество обучающихся с большой силой воли увеличилось на 5 % чел, со средней силой воли – на 10 % чел, на 15 % чел уменьшилось количество обучающихся со слабой силой воли.

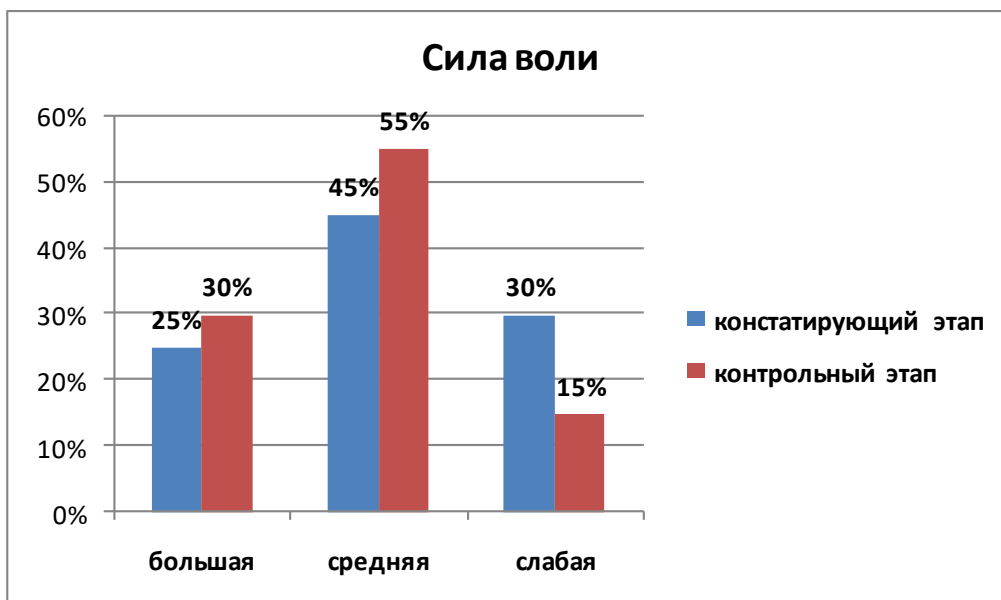


Рис. 7. Уровень развития силы воли обучающихся по методике «Самооценка силы воли (Н.Н. Обозов)»

Результаты «Методики оценки эмоционально-волевых качеств» представлены в Приложении 13. Сравнительные результаты констатирующей и контрольной диагностик представлены на рис. 8.

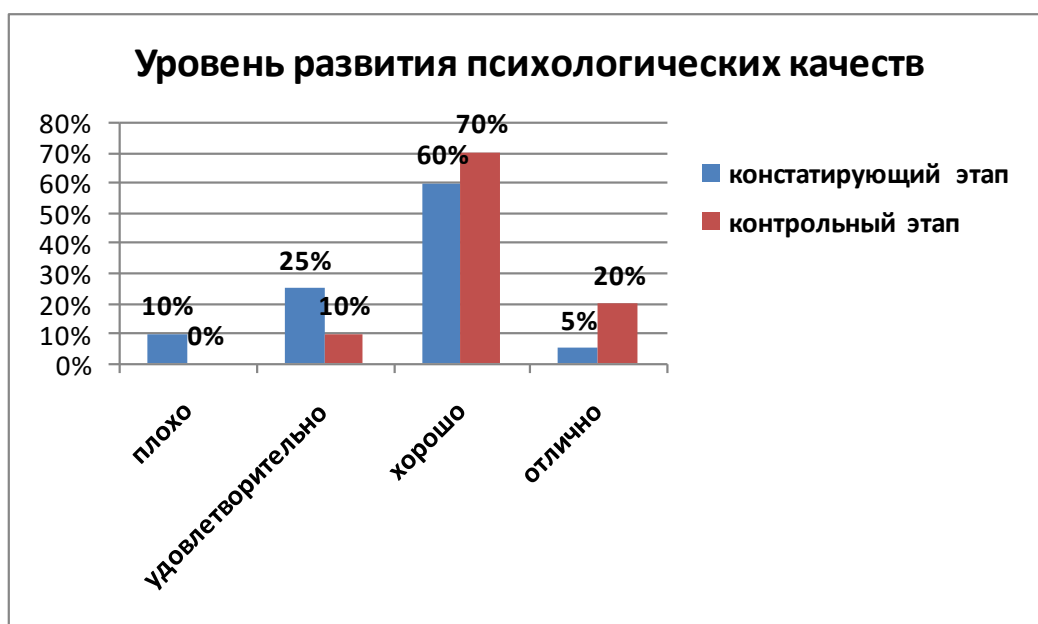


Рис. 8. Уровень развития психологических качеств обучающихся по «Методике оценки эмоционально-волевых качеств»

Анализируя полученные результаты, мы видим, что уменьшилось количество обучающихся с низким уровнем развития эмоционально-волевых качеств (несамостоятельность, неуверенность в себе, неспособность контролировать

эмоции, проявлять волю) – 10 % (2 человека) против 35 % (7 человек). Средний уровень развития имеют 70 % (14 человек). Увеличилось количество обучающихся с отличным уровнем развития эмоционально-волевых качеств – 20 % (4 человека) против 5 % (1 человек).

По сравнению с результатами констатирующей диагностики отличный уровень развития психологических качеств увеличился на 15 % чел, количество обучающихся с хорошим уровнем развития психологических качеств увеличилось на 10 % чел. На 15 % чел уменьшилось количество обучающихся с удовлетворительным уровнем и совсем не выявлено обучающихся с плохим уровнем развития психологических качеств – 0 %.

По окончании исследования для участников образовательного процесса (студенты и классный руководитель) нами были разработаны рекомендации по развитию эмоционально-волевой сферы.

Рекомендации педагогам:

1. Необходимо развивать у обучающихся правильное отношение к результатам своей деятельности, умение оценить ее независимо от педагога, формирование навыка самоконтроля.

2. Важно умение педагога давать обучающемуся максимально содержательную информацию о результатах его деятельности, не смешивая ее с оценками и замечаниями, относящимися к личности в целом. Должно быть сформировано правильное отношение к неудачам и ошибкам. Должны быть выделены четкие требования к обучающимся в учебной деятельности и поведении, данные требования должны быть разъяснены, и обеспечен самоконтроль обучающихся за их выполнением. Педагогом должна осуществляться рефлексия причин трудностей во взаимоотношениях с некоторыми учениками и выработка способов преодоления этих трудностей.

3. В целях снижения учебной тревожности у обучающихся целесообразно формирование критериев и навыков самоконтроля, оценки собственной работы. Обучение пониманию способов собственной деятельности. Становление правильного отношения к успеху как к следствию собственных возможностей и усилий, развитие адекватного отношения к неудачам, позволяющего не бояться

ошибок, формирование умения не смешивать результаты конкретной работы с отношением педагога к себе, развитие коммуникативных навыков общения со взрослыми и сверстниками.

4. Если обучающемуся трудно назвать свое эмоциональное состояние, то педагог должен взять на себя эту функцию, обозначив состояние, которое испытывает ученик.

5. Работа с изображениями лиц людей, испытывающих разные эмоции.

6. Разбирать различные жизненные ситуации.

7. Не накладывать запрет на эмоции. Можно ограничивать те или иные неприемлемые проявления эмоций.

8. Научить говорить о своих эмоциях, называть свои чувства подходящими для этого словами.

9. Научить ставить себя на место другого.

10. Обеспечить богатую положительными эмоциональными впечатлениями жизнедеятельность.

Рекомендации обучающимся:

1. Использовать упражнения для релаксации.

2. Воспринимать жизнь такой, какая она есть.

3. Не прогнозировать собственные несчастья.

4. Любить себя.

5. Управлять своими чувствами, эмоциями.

6. Не заниматься постоянной самокритикой.

Выводы по второй главе

Во второй главе мы представили первичные результаты изучения группы студентов с помощью выбранных нами методик. По результатам констатирующей диагностики мы выделили основные проблемы в эмоционально-волевой сфере обучающихся юношеского возраста:

- высокий уровень ситуативной тревожности;
- высокий уровень личностной тревожности;
- слабая сила воли;
- низкий уровень развития эмоционально-волевых качеств.

На формирующем этапе эксперимента нами были разработана и реализована программа, направленная на развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста по следующим направлениям: развитие опыта эмоционального реагирования; развитие умения выражать свои эмоции, снижение эмоционального напряжения; развитие волевых качеств личности; обретение контроля над своим поведением.

На контрольном этапе исследования нами была проведена повторная диагностика с целью проверки эффективности программы по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

После проведенных мероприятий можно сделать вывод о том, что программа по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся была эффективной, т.к. обучающиеся научились осознавать свои и чужие эмоции, получили навык адекватного общения друг с другом, усилилась способность к эмпатичному восприятию качеств у других людей. Студенты способны справляться со своим волнением и страхом, регулировать негативные эмоциональные состояния. У обучающихся повысилась самооценка, они стали увереннее себя чувствовать как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Студенты смогли усовершенствовать свои волевые качества.

Заключение

В нашей работе мы рассмотрели вопросы об эмоционально-волевой сфере, особенностях юношеского возраста, деятельности педагога, а также провели опытно-экспериментальное исследование.

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. Эмоции в жизни человека выполняют различные функции, различаются по знаку и по степени мобилизации организма. Люди в эмоциональном плане отличаются друг от друга по определенным критериям.

Воля – это особая психическая деятельность, направленная на преодоление препятствий с помощью волевых усилий. Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. Для волевого действия характерно наличие продуманного плана, усиленное внимание к нему и отсутствие непосредственного удовольствия.

Волевые качества личности делятся на три группы: первичные волевые качества личности (сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др.); вторичные (решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе); третичные (ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность).

Большая часть юношей представляет собой людей практически нравственно сформированных, обладающих зрелой и достаточно устойчивой моралью, которая наряду со способностями, мотивами и чертами характера представляет собой важнейшее личностное новообразование. Процесс формирования личности еще не завершается, он активно продолжается и дальше. Однако многое из того, что

человек как личность приобретает в период юности, остается с ним на всю жизнь и в значительной степени определяет его судьбу.

При работе с юношами следует пробуждать интерес, развивать доверие к собственной личности. Обучающийся должен понимать свои возможности, способности, характер. Основной акцент можно сделать на развитие доверия к окружающим людям, на анализ мотивов общения, межличностных отношений. Только высокий профессионализм педагога позволит не навязывать обучающимся своих взглядов, не стараться воспитывать, а способствовать развитию психологических образований, обеспечивающих возникновение и укрепление собственных взглядов, мнений, оценок, переживаний, отношений и стремлений обучающегося.

Развитие эмоционально-волевых качеств происходит при постоянном общении человека с другими людьми, в совместной работе с ними. Вне общества, вне коллектива эмоции и воля нормально развиваться не могут.

В практической части нашей работы мы представили первичные результаты изучения группы студентов с помощью выбранных нами методик. По результатам констатирующей диагностики мы выделили основные проблемы в эмоционально-волевой сфере обучающихся юношеского возраста:

- высокий уровень ситуативной тревожности;
- высокий уровень личностной тревожности;
- слабая сила воли;
- низкий уровень развития эмоционально-волевых качеств.

На формирующем этапе эксперимента нами были разработана и реализована программа, направленная на развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста. Программа включала в себя различные мероприятия по основным направлениям: развитие опыта эмоционального реагирования; развитие умения выражать свои эмоции, снижение эмоционального напряжения; развитие волевых качеств личности; обретение контроля над своим поведением.

На контрольном этапе исследования нами была проведена повторная диагностика с целью проверки эффективности программы по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся юношеского возраста.

Для этого нами был использован тот же диагностический материал, что и на констатирующем этапе эксперимента.

После проведенных мероприятий можно сделать вывод о том, что программа по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся была эффективной, т.к. обучающиеся научились осознавать свои и чужие эмоции, получили навык адекватного общения друг с другом, усилилась способность к эмпатичному восприятию качеств других людей. Студенты способны справляться со своим волнением и страхом, регулировать негативные эмоциональные состояния. У обучающихся повысилась самооценка, они стали увереннее себя чувствовать как в урочной, так и во неурочной деятельности. Студенты смогли усовершенствовать свои волевые качества.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, задачи решены и цель исследования достигнута.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Практическая психология Учебник для студентов вузов — Изд 6-е., перераб. и доп. — М : Академический Проект, 2003. — 496 с.
2. Авдулова Т.П. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Т.Д. Марцинковская, Т.П. Авдулова . - М.: ИЦ Академия, 2011. - 336 с.
3. Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Схемы. — М: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 288 с.
4. Андронов А.М., Копытов Е.А., Гринглаз Л.Я. Теория вероятностей и математическая статистика: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2004. — 461 с. — (Серия «Учебник для вузов»).
5. Батюта М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2015. - 306 с.
6. Богачкина Н.А. Психология. Конспект лекций.
http://shporgaloshka.ucoz.ru/psikhologija-konspekt_lekcij.pdf 15032017
7. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. - М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012. - 526 с.
8. Бреслав Г.М. Психология эмоций: Учеб. пособие для студ. вузов / Г.М. Бреслав. — М.: Смысл: AcademiA, 2004. - 541 с.
9. Волков Б.С. Возрастная психология. В 2 ч. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества / Б.С. Волков. - М.: Владос, 2010. - 343 с.
10. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — М: Книжный дом «Университет»: Высшая школа, 2002. — 400 с.

11. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова. - М.: ПО России, 2009. - 512 с.
12. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод, пособие курсу «Психология человека». - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 276 с.
13. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / О.Б. Дарвиш; Под ред. В.Е. Ключко. - М.: КДУ, Владос-Пр., 2013. - 264 с.
14. Ермолаев-Томин О.Ю. Математические методы в психологии. Учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2016
15. Иванников В.А. Общая психология. - М.: Юрайт, 2015. - 480 с.
16. Изард К. Э. Психология эмоций: научное издание / К. Э. Изард . - СПб.: Питер, 2006. - 460 с.
17. Казанская, К.О. Детская и возрастная психология. Конспект лекций / К.О. Казанская. - М.: А-Приор, 2010. - 160 с.
18. Кон И.С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности: учеб. пособие для пед. ин-тов / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
19. Котова И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. - 480 с.
20. Крутецкий В.А. Психология: Учебник для учащихся пед. училищ.— М.: Просвещение, 1980.—352 с, ил.
21. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие для вузов / / И.Ю. Кулагина. - М.: Академический проект, 2015. - 420 с.
22. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособи. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. - М.: Академический проект, 2015. - 420 с.
23. Макарова И.В. Общая психология: Краткий курс лекций / И.В. Макарова. - М.: Юрайт, 2013. - 182 с.
24. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2013. - 583 с.

<http://www.studfiles.ru/preview/4385543/page:70/> 16032017

26.Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. АСТ, 2009

27.Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.

28.Немов Р.С. Психология. Кн. 2. Психология образования. 2001, 2-е изд., 496с.

29.Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. — 640 с.

30.Носс И.Н. Качественные и количественные методы исследований в психологии. М.: Юрайт, 2016

31.Нуркова В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

32.Общая психология: Учебник / Под общ. ред. проф. А.В. Карпова. — М.: Гардарики, 2005. — 232 с.

33.Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. — Изд-е 7-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 704 с. — (Высшее образование).

34.Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие/Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. — СПб.: Речь, 2002. — 694 с: ил.

35.Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И.В. Дубровиной — СПб.: Питер, 2004. — 592 с: ил.

36.Психология человека от рождения до смерти. Под ред. Реана А.А. СПб.: 2002 - 656 с. (Серия "Психологическая энциклопедия")

37.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.

38.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 529 с.

- 39.Столяренко Л. Д. Психология : учеб. для вузов / Л. Д. Столяренко. - СПб.: Питер , 2008. - 591 с.
- 40.Хилько, М.Е. Возрастная психология: Конспект лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. - М.: Юрайт, ИД Юрайт, 2010. - 194 с.
- 41.Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / И.В. Шаповаленко. - М.: Юрайт, 2013. - 567 с.
- 42.Щербатых Ю.В. Общая психология. Завтра экзамен. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.: ил.