

Реферат магистерской диссертации

Структура магистерской работы: данная диссертация объемом 104 страницы, состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы (75 источников). Материалы, которые дополняли основной текст, оформлены в виде 6 приложений. Работа проиллюстрирована 2 таблицы, 2 гистограммы, 4 графика.

Цель исследования: изучить особенности эмоциональной регуляции подростков и разработать программу формирования умений эмоциональной регуляции подростков.

Объектом исследования: является эмоциональная регуляция поведения учащихся подросткового возраста.

Предмет исследования: психологическая программа формирования умений эмоциональной регуляции поведения подростков.

Гипотеза исследования: основывается на предположении о том, что уровень развития эмоциональной регуляции подростков возможно улучшить при условии использования разработанной нами программы.

Методы исследования: теоретические методы (анализ литературы); эмпирические методы: наблюдение; экспериментальные методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент; методы количественного и качественного анализа: метод описательной статистики (процентное соотношение), интерпретационные методы.

Выборку составили учащиеся подросткового возраста МАОУ СШ №151 в количестве 20 человек (9 мальчиков, 11 девочек) в возрасте 15-16 лет, средний возраст – 15,05 ($\pm 1,02$).

Результаты исследования:

1. В результате теоретического исследования нами была разработана модель формирования умений эмоциональной регуляции подростков, которая включает в себя три основных компонента: когнитивный, поведенческий, коммуникативный.

2. В результате констатирующего эксперимента была выявлена недостаточность развития компонентов эмоциональной регуляции поведения подростков, для будущей успешной коммуникации в обществе. В целях развития параметров, входящих в состав компонентов эмоциональной регуляции поведения, нами была разработана психологическая программа формирования умений эмоциональной регуляции поведения подростков.

Апробация разработанной нами программы происходила в рамках формирующего эксперимента, который был организован в виде тренингов с элементами игротерапии, просветительских бесед и пр. Всего в апробации программы приняло участие 20 подростков (9 мальчиков, 11 девочек) в возрасте 15-16 лет, средний возраст – 15,05 ($\pm 1,02$).

3. Результативность разработанной нами психологической программы формирования умений эмоциональной регуляции поведения подростков подтверждается с помощью сравнительного количественного и качественного анализа результатов констатирующего и контрольного эксперимента, который показал положительную динамику результатов в экспериментальных группах и её отсутствие в контрольных группах.

Таким образом, поставленные в работе задачи решены, цель исследования достигнута, гипотеза нашла подтверждение.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении и углублении существующих научных представлений по проблеме исследования и формирования умения эмоциональной регуляции поведения подростков, а также состоит в теоретическом обосновании научно-методологических основ психологической программы формирования умения эмоциональной регуляции поведения подростков.

Практическая значимость исследования состоит в расширении и углублении эмпирических исследований по проблеме эмоциональной регуляции поведения подростков в результате получения новых качественных и количественных данных, которые могут быть использованы психологами, преподавателями, сотрудниками психологической службы

вузов, а также студентами и аспирантами. Психологическая программа формирования умения эмоциональной регуляции поведения подростков может быть рекомендована психологам, педагогам, сотрудникам психологической службы вузов и другим специалистам, которые работают со студентами-психологами.

Abstract

The structure of the master's thesis: a work of 104 pages, consists of an introduction, three chapters, conclusions by chapter, conclusion, bibliography (75 sources), 6 applications. Materials that supplemented the main text are designed in the form of 6 annexes. The work is illustrated with 2 tables, 2 histograms, 4 graphs.

The purpose of the research: to study the features of emotional regulation of adolescents and to develop a program for the formation of skills in emotional regulation of adolescents.

Object: is the emotional regulation of the behavior of adolescent students.

Subject: a psychological program for the formation of skills in the emotional regulation of adolescents' behavior.

The hypothesis based on the assumption that the level of development of emotional regulation of adolescents can be improved if we use the program we have developed.

Research methods: theoretical methods (literature analysis); empirical methods: observation; experimental methods: ascertaining, formative and control experiment; methods of quantitative and qualitative analysis: descriptive statistics method (percentage), interpretation methods.

The sample consisted of adolescent students of the MAOU school No. 151 in the amount of 20 people (9 boys, 11 girls) at the age of 15-16 years, the average age was 15.05 (± 1.02).

Research results:

1. As a result of the theoretical research we have developed model of the formation of the skills of emotional regulation of adolescents, which includes three main components: cognitive, behavioral, and communicative.

2. As a result of the ascertaining experiment, the insufficient development of the components of emotional regulation of adolescents' behavior was revealed for the future successful communication in society. In order to develop the parameters that make up the components of emotional regulation of behavior, we have

developed a psychological program for the formation of skills in emotional regulation of behavior in adolescents.

The approbation of the program developed by us took place within the framework of a formative experiment, which was organized in the form of trainings with elements of game therapy, educational conversations, etc. 15.05 (\pm 1.02).

3. The effectiveness of the psychological program developed by us for the formation of the skills of emotional regulation of adolescents' behavior is confirmed with the help of a comparative quantitative and qualitative analysis of the results of the ascertaining and control experiment, which showed a positive dynamics of results in the experimental groups and its absence in the control groups.

Thus, the tasks set in the work have been solved, the research goal has been achieved, and the hypothesis has been confirmed.

The theoretical significance of the research in the generalization and deepening of existing scientific concepts on the problem of research and the formation of the skill of emotional regulation of adolescents' behavior, and also lies in the theoretical substantiation of the scientific and methodological foundations of the psychological program for the formation of the skill of emotional regulation of adolescents' behavior.