

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ОРЛЕУ»  
ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
РАБОТНИКОВ ПО ВОСТОЧНО КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«Заманауи психологиялық технологиялар элеуметтік-психологиялық  
көмектің тиімділігін арттыру ретінде»  
тақырыбындағы халықаралық ғылыми-тәжірибелік on-line конференциясының  
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
международной научно-практической On-Line конференции «Современные  
психологические технологии как средство повышения эффективности  
социально-психологической помощи»**

**Collection of the on-line International Scientific Practical Conference  
materials  
«MODERN PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES AS MEANS OF  
INCREASING EFFICIENCY OF SOCIAL PSYCHOLOGICAL  
ASSISTANCE»**

г.Усть-Каменогорск, 2016

ӘОЖ 37.013.77

3 – 21

ЖЖ

3 -

**Редакционная коллегия:**

С.З. Байхонова – гл. редактор,

С.Э. Ковалёв – гл. редактор,

В.В. Козлов – гл. редактор,

А.К. Сейлхан – редактор,

Ю.Е. Кукина – технический редактор.

**Современные психологические технологии как средство повышения эффективности социально-психологической помощи:** материалы Международной научно-практической конференции / гл. ред. С.З. Байхонова, С.Э.Ковалёв, В.В. Козлов – Усть-Каменогорск, 2016.

ISBN 978 – 601 – 7867 – 31 -7

Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Современные психологические технологии как средство повышения эффективности социально-психологической помощи» содержит статьи зарубежных и отечественных специалистов в области современных психотехнологий, учёных, практикующих психологов, докторантов и магистрантов высших учебных заведений. Представленные материалы посвящены актуальным проблемам развития современных психологических технологий, психотерапии, практики психологического консультирования и другим видам оказания социально-психологической помощи

ӘОЖ 37.013.77

ISBN 978 – 601 – 7867 – 31 -7

@ «Өрлеу» БАҰО АҚ филиалы ШҚО ПҚ БАИ, 2016.

## МАЗМҰНЫ / ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Абдрахманова З. Интуиция психолога в психологическом консультировании	7
2.	Абишева Д.О., Аубакирова Ж.К Балабақшада дарынды балалармен жұмыс	11
3.	Абишева Д.О., Ильясова А.Ш. Дарынды балалармен жұмыстағы оқу – тәрбие жүйесінің психологиялық – педагогикалық қамтамасыз ету	14
4.	Абишева Д.О., Кожахимова Л. Х., Нургалиева Б. Б. Развитие исследовательских навыков в условиях обновления образования	20
5.	Айтышева А. М. Психологияның теориясы мен тәжірибесін байланыстырудың кейбір мәселелері	29
6.	Акиншева И. П. Гражданское воспитание: психолого-педагогический аспект	36
7.	Аликанова Э.А. Қатерлі ісік ауруына шалдыққан адамдырдын мазасыдырғы	40
8.	Бажутина С.Б. Технология заботы о душе	47
9.	Байтемирова К.Б. Арт терапия психотерапияның ерекше формасы ретінде	55
10.	Басболатова А. Р., Дигенова Б. К. Психолог как субъект личностно – ориентированного развития в повышении квалификации	61
11.	Брагина Н.В. Психологические границы личности и субъектность	70
12.	Букатова Н.А. Причины и профилактика девиантного поведения	77
13.	Воробьев Б.Б. Формирование психологической готовности к воинской службе в процессе начальной военной подготовки	84
14.	Гончарова Т.В. Применение интерактивных методов в профилактики насилия детей в семье	88
15.	Джумабаева А.К. Кіші мектеп жасындағы оқушылардың	97

	үлгермеушілік себептерін анықтау	
16.	Ералина Р. Бастауыш сынып оқушыларының психологиялық-физиологиялық ерекшеліктері	108
17.	Ертаева И.К., Модель социально – психологического сопровождения процесса адаптации ребенка к условиям ДОО	113
18.	Жалдыбаева А. К. Организация психологического сопровождения социально неблагополучной семьи	119
19.	Жұлдызбай Қ. Жаңартылған мазмұн жағдайында педагог-психологтың кәсіби құзырлығын дамыту	126
20.	Зайцев К.Л. Навязчивое повторение влечения к жизни как возможное место JOUISSANCE	130
21.	Зайцева Т.В. Случай ординарного психоза и опыт работы с ним в условиях медицинского учреждения	135
22.	Золотова А. Д. Предупреждение социально-психологических причин аддиктивного поведения детей как средство повышения эффективности социально-психологической профилактики	141
23.	Капашева Р. Особенности игровой деятельности детей дошкольного возраста в условиях детского сада	148
24.	Карабекова А.Ж., Ауғанбаева А. География сабағында сто технологиясын пайдаланудың әдіс-тәсілдері	153
25.	Карабекова А.Ж., Г.Б.Сыйкымбек Возможности технологии развития критического мышления в активизации речевой деятельности на уроках русского языка и литературы	162
26.	Кенжегулов Н.К., Кенжегулова А.Б. Ұжымдағы әлеуметтік-психологиялық климаттың рөлі	168
27.	Кереева Х.К. Мектепалды даярлық топ тәрбиеленушілерінің танымдық қызығушылығын арттырудағы психологиялық қызметтің маңызы	172
28.	Ковалёв С. Э. Возможности сказкотерапии в супервизионном	178

	процессе	
29.	Ковалёва А.В., Марусенко Е.А. Преодоление негативных эмоциональных состояний в старшем школьном возрасте способами социально-психологического тренинга	190
30.	Ковальчук О. М. Развитие профессиональных компетенций у практикующих психологов (гештальт-метод)	198
31.	Корнейчук Т.А. Возможности коррекционно-терапевтического воздействия музыки на развитие умственно-отсталых детей: основные направления и методики	204
32.	Коротков В. Использование элементов сказкотерапии на занятиях по хореографии. «Разноцветные башмачки»	214
33.	Кузин А.Н. Биокомпьютер как вариант решения психофизиологической проблемы взаимосвязи мозга и психики	219
34.	Кукина Ю.Е. Манипуляция сознанием через технологии INTERNET	227
35.	Левина Л.В. Актуальные проблемы современной практической психологии в Казахстане	232
36.	Маженова М.Ж. Формирование лингвистической одаренности в младшем школьном возрасте	237
37.	Мартынюк М.В. Психологическое сопровождение учителей по эффективному принятию решений в педагогической деятельности	242
38.	Мусафирова Б.М. Устранение аграмматической дислексии и дисграфии	249
39.	Марянян К.А. Путь волшебства или технологии системных расстановок по Б.Хелингеру	254
40.	Овсянникова Е.Е. Психолого-педагогическое обеспечение процесса сопровождения предмета «Самопознание» в школе	260
41.	Осипова О.А. Супервизия как основа профессиональной культуры психотерапевтического сообщества	267

42.	Оспанбаева М. П. Психологияны оқытуда білім берудің заманауи стратегияларын қолдану тәжірибесінен	274
43.	Рябинина М.А., Стельмах С.А. Кинезеологические методы и приемы в логопедической коррекции	284
44.	Сагаева А.Ж., Даму мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған авторлық бағдарлама	296
45.	Сеткереева Г.А. Психотерапияны өткізудің негізгі кезеңдері	304
46.	Стаценко Т.М. Психологическое On-Line сопровождение взрослых с целью повышения жизнестойкости	311
47.	Суйрбашева Н.К. Мнемотехниканың студенттердің есте сақтау қабілеті мен психологиялық денсаулығын жақсартуға арналған технология ретіндегі маңызы	319
48.	Тыщук Д. С. Сказкотерапия: рецепция метафоричности народной волшебной сказки	323
49.	Умирзакова З. Т. Рефлексивно-психологические аспекты формирования ключевых компетенций	331
50.	Чалдыбаева Г.Ж., Алексеенко О.В. Танцевальная терапия как средство коррекции тревожности выпускников в период подготовки к итоговой аттестации	336
51.	Шутько О.И. Проективная методика «Восковых ассоциаций» как один из методов исследования личности	345
52.	Шутько О.И. Использование рефлексотерапии в телесно-ориентированной психотерапии для психокоррекции и реабилитации последствий психических травм, неврозов, психосоматических и посттравматических стрессовых расстройств	354

супервизионной группы интегрировались несколько основных процессов: информационный, терапевтический и супервизионный.

#### **Список использованной литературы:**

1. Гоциридзе А. Роли супервизора. – <http://www.supervis.ru>
2. Залевский Г.В. Психологическая супервизия: психологическая практика в поисках психологической теории. - <http://www.supervis.ru>
3. Ковалёв С.Э. Тенденции системного усложнения структуры психологической практики в динамике клиентского запроса. - В сб. науч. тр. Современные психологические технологии как средство повышения эффективности социально-психологической помощи. – Усть-Каменогорск, 2015, с. 33-44.
4. Самарин Г.В. Полимодальная супервизия с точки зрения транзактного анализа. - <http://www.supervis.ru>
5. Энтони Уильямс Вы- супервизор...Шестифокусная модель, роли и техники в супервизии, - М., 2001, 288 с.

**А. В. Ковалёва**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии Луганского национального университета имени Тараса Шевченко, г. Луганск

**Е.А. Марусенко**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии Луганского национального университета имени Тараса Шевченко, г. Луганск

#### **Преодоление негативных эмоциональных состояний в старшем школьном возрасте способами социально-психологического тренинга**

*Аннотация.* Работа посвящена изучению эмоциональной сферы личности. Эмоциональная сфера личности – пространство для развития душевности человека. В условиях формирования детской психики, нарушения в этой сфере накладывают особенно заметный отпечаток на процесс дальнейшего

психического роста. В статье предоставлены результаты исследования эмоциональной сфера старших школьников.

Work is devoted to studying of the emotional sphere of the personality. The emotional sphere of the personality - space for development of a dushevnost of the person. In the conditions of formation of children's mentality of violation in this sphere leave especially appreciable mark on process of further mental growth. In article results of research emotional the sphere of the senior school students are provided.

Психические состояния – особая категория в психологии, которая объединяет большую группу психических явлений и является одной из главных составляющих, входящих в определение психики. Исследование проблемы психических состояний личности было и остается актуальным для теоретической и практической психологии, поскольку они имеют огромное влияние на деятельность, поведение, развитие личности на протяжении всех этапов онтогенеза.

Психические состояния, как базовое понятие, впервые стали предметом системного научного анализа в исследованиях М.Д. Левитова. Отдельным проблемам психических состояний личности посвящены труды многих других отечественных, а также зарубежных ученых-психологов (Л.Берковитц, В.М.Бехтерев, В.К.Виллюнас, Б.И.Додонов, К.Изард, Е.П.Ильин, О.Г.Ковалев, К.К.Платонов, С.Л.Рубинштейн, О.Я.Чебыкин, П.М.Якобсон и др.). В психолого-педагогической литературе освещены содержание и подходы к классификации психических состояний личности (В.О.Ганзен, Г.Б.Леонова, А.О.Прохоров, Ю.Е.Сосновикова, В.М.Юрченко) [1].

Негативные психические состояния – это именно те состояния, которые приводят к дисгармонии в личностном развитии, к заметным негативным сдвигам в поведении, в деятельности, в межличностных взаимоотношениях. Нарушения поведения в случае закрепления отдельных негативных психических состояний может проявляться в определенной направленности личности проявляющейся в несоблюдении социальных и правовых норм, в

девиантном и даже в асоциальном поведении. Эта направленность является производным образованием от собственно негативных психических состояний. Влияние негативных психических состояний на деятельность приводит к снижению ее производительности, эффективности, рациональности. Негативно сказываются такие состояния на процессах общения и межличностного взаимодействия. Чаще всего последствиями этого являются проявления у людей конфликтности, противостояния в отношениях с другими, вербальная и даже физическая агрессия. Подобные состояния могут приводить также к нарушению процессов эмоциональной саморегуляции, к повышению возбудимости, неуравновешенности, тревожности.

Эмоциональные состояния принято определять как отражение переживания человеком своего отношения к себе и к другим – в зависимости от актуальной жизненной ситуации (ситуативная составляющая), предшествующего состояния (транситуативная составляющая), особенностей личности (личностная составляющая).

Эмоциональные состояния – особый класс психических состояний, играющий существенную роль в противодействии человека жизненным трудностям, в психической регуляции общей направленности и динамики поведения.

Эмоциональная сфера человека представляет собой широкий спектр его переживаний и чувств.

Эмоциональная сфера личности – отдельная система, которая состоит не только из эмоций, являющихся ключевыми компонентами, но и из множества процессов и состояний человека, играющих очень важную роль [2].

В зарубежной психологии одним из ведущих учёных в области эмоций является крупнейший американский психолог Керрол Е. Изард, который исследует человеческие эмоции во всех аспектах. К.Изард старается объяснить, каким образом эмоции образуют существенную часть человеческого сознания, познания и действия. Он подвергает анализу важнейшие теории и эмпирические исследования, чтобы приблизиться к общему пониманию в

отношении человеческих эмоций. К.Изард исследует человеческие эмоции в непосредственной связи с познавательной способностью и деятельностью человека.

Отечественные психологи С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и другие критиковали К.Изарда за то, что важнейшим компонентом эмоций он не считал отношение субъекта к объектам, явлениям, событиям, которые в отечественной психологии рассматривают как основу эмоций.

Под эмоциональными явлениями в современной психологии понимаются субъективные переживания человеком его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям.

Старший школьный возраст – это период ранней юности, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости. Однако процесс личностного формирования учащихся этого возраста происходит не гладко, имеет свои противоречия и трудности, которые, несомненно, накладывают свой отпечаток на процесс воспитания.

Старшеклассник устремлен в будущее, которое одновременно притягивает и тревожит его. Без достаточной уверенности в себе, принятия себя он не сможет сделать нужный шаг, определить свой дальнейший путь. В это время складывается система устойчивых взглядов на мир и свое место в нем – мировоззрение. Известны, связанные с этим, юношеский максимализм в оценках, страстность в отстаивании своей точки зрения. Центральное новообразование периода – самоопределение. Старшеклассник решает, кем быть и каким быть в своей будущей жизни. С выработкой мировоззренческих установок, личностным и профессиональным самоопределением связано и окончательное становление жизненного мира.

Исходя из актуальности проблемы, ставим целью теоретически изучить и экспериментально исследовать проблемы отрицательных эмоциональных состояний в старшем школьном возрасте и поиска возможностей их преодоления средствами социально-психологического тренинга.

Практическая значимость исследования заключалась в разработке тренинговой процедуры преодоления негативных эмоциональных состояний в старшем школьном возрасте; получении результатов экспериментального исследования и возможности их применение в практической деятельности специалистов педагогической и возрастной психологии, тренинговой работы школьных психологов. Экспериментальную базу составили 49 человек, из них 26 – девушки, 23 – юноши. Возраст респондентов колеблется между 15 - 17 годами. Это учащиеся 10-го – 11-го классов.

Для изучения основных негативных эмоциональных состояний, которые присутствуют в жизнедеятельности старшеклассников, нами использовались следующие методики:

Для изучения уровня депрессивности личности мы использовали методику дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга, в адаптации Т. И. Балашовой. С помощью нее определяется один из четырех уровней депрессии личности – уровень без депрессии, но со сниженным настроением; уровень легкой депрессии ситуативного или невротического генеза; субдепрессивное состояния или маскированная депрессия и уровень истинного депрессивного состояния. Результаты, полученные в ходе исследования по методике дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга, в адаптации Т. И. Балашовой, позволили нам сделать следующие выводы: отсутствие депрессии наблюдается у 64% испытуемых, что говорит о преобладании в их жизни позитивных эмоциональных состояний; 29% характеризуются легким депрессивным состоянием ситуативного или невротического генеза, что свидетельствует о незначительном, но отчетливо выраженном снижении настроения, некоторой тревожности и ригидности в жизнедеятельности личности; 5% выборки имеют субдепрессивное состояние или маскированную депрессию, что выявляет значительное снижение настроения, хандру, аффективность, частые колебания эмоционального фона, пессимистическую оценку событий и снижение работоспособности личности; у 2% респондентов наблюдается истинное депрессивное состояние,

проявляющееся в глубоком снижении настроения, сопровождающееся грустью, печалью, отчаянием, умственной и физической заторможенностью, тревогой, апатией, пессимизмом, при тех же возможностях организма, которые наблюдались до начала депрессии.

Для изучения уровня фрустрированности личности мы взяли методику «Склонность к фрустрации», которая дала нам возможность установить уровень социальной фрустрированности личности. Методика диагностики склонности к фрустрации дала следующие результаты: 48% респондентов фрустрированность не выявили, 52% испытуемых характеризуются устойчивой тенденцией к фрустрации, что говорит о наличии в их жизни таких переживаний как разочарования, тревоги, раздражительность.

Тест «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка позволил нам изучить особенности проявлений у личности следующих состояний – тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. При анализе данных методики диагностики самооценки психических состояний по Г. Айзенку были получены следующие результаты:

по шкале тревожность 29% характеризуются низким уровнем, что говорит о отсутствии данного состояния у респондентов; 69% имеют тревожность допустимого уровня, то есть существует определенный ряд социальных и личностных ситуаций вызывающий у личности нервозность и озабоченность; 2% являются очень тревожными, следовательно, напряженность, беспокойство, различные страхи постоянно присутствуют в жизни этих юношей;

по шкале фрустрация 43% выявили низкий уровень, что свидетельствует об их высокой самооценке, устойчивости к трудностям, адекватном отношении к неудачам; 55% диагностирует фрустрацию на среднем уровне; следовательно, выявляет ее некоторые элементы в жизнедеятельности индивида; 2% характеризуются низкой самооценкой, избеганием трудностей и страхом неудачи, а значит высокой фрустрированностью;

по шкале *агрессивность* у 24% выборки наблюдается низкий уровень, что говорит о выдержке и спокойствие личности; 74% юношей имеют средний уровень агрессивности, то есть данное качество проявляется ими в зависимости от жизненной ситуации и эмоционального состояния личности в определенный момент взаимодействия; 2% выявили высокий уровень агрессивности, что говорит об их несдержанности, проблемах в налаживании и установлении контактов;

по шкале *ригидность* 21% имеет низкий уровень, что говорит о гибкости, переключаемости в поведении и отношениях; 79% выявили средний уровень ригидности, что свидетельствует о некотором консерватизме, неизменности убеждений и взглядом в той или иной области или сфере жизнедеятельности.

Нами была разработана и проведена тренинговая программа «Мы вместе!», направленная как на каузальный, так и на симптоматический уровни переживания психоэмоционального дисбаланса.

В данную программу вошли два основных блока:

1) познавательный блок, направленный на расширение знаний молодых людей в области психологии межличностных отношений;

2) развивающий блок, направленный на развитие у старшеклассников личностных качеств, позволяющих выстраивать позитивные межличностные отношения на этапе взросления и выбора профессии.

**Задачами тренинга «Мы вместе!»** были определены: активизация процесса самопознания; обучение различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния; повышение самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям; формирование навыков произвольного контроля. Первая часть программы «Мы вместе!» – познавательный блок – включала проведение двух учебных курсов по психологии – «Психология личности» и «Психология общения». Тренинговая программа была направлена на: снижение стрессогенности в межличностном взаимодействии; регуляцию эмоционального состояния; решение адаптационных задач.

Работа группы строилась на базисе интрапсихического и поведенческого подходов и включала в себя элементы активного обучения респондентов навыкам релаксации и психоэмоциональной саморегуляции (с использованием элементов арттерапии, сказкотерапии и гештальтподхода), когнитивного переструктурирования и снижения персональной значимости актуальных стрессоров. Были предложены методики по повышению личностной и коммуникативной компетентности, с последующим закреплением полученного опыта на поведенческом уровне.

В результате повторного исследования психоэмоциональной сферы старшеклассников были зарегистрирована достоверная позитивная динамика по ряду важнейших показателей: наблюдалось снижение высокого уровня негативизма и агрессивности с 14 % до 5% и высокого уровня тревожности - с с 2% до 0%.

#### **Список использованной литературы**

1. Титченер Э. Б Очерки психологии. - СПб., 2009. - 489 с.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во МГУ, 1976;
3. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 1999. - 403 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.:Питер, 2002. - 740 с.
5. Кон И.С. Психология старшеклассника. М., 1980.
6. Леонтьев А.Н. Очерк теории аффективности: психология эмоций и чувств //Психологический журнал. - 2004. - №4. - С.75-88.
7. Психология эмоций /Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, Пузыря А.А..- М.: Изд-во МГУ,1982.-318
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.:Учпедгиз, изд.2, 1969 г.

5 «Психотерапевтическая энциклопедия» (под редакцией Б. Карвасарского). - СПб. 1998.

6 «Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике» (под редакцией В. Баскакова). - М. 1997.

7 Молостов В.Д. «Справочник по применению точечного массажа, электротока и иглоукалывания при различных заболеваниях». – Ми. «ООО»СЛК», 1996.-320с.

8 Пишель Я.В., Шапиро М.И., Шапиро И.И. Анатомо-клинический атлас рефлексотерапии. «Ока», 1995, с 167.

9 Чжу-Лянь. Руководство по современной Чжень цзютерапии. «Комета», 1992,с 303.

10 Топографо-анатомические основы акупунктуры. (под. редакцией М.Б. Коган). «Наука». – Алма-Ата.1998.-89с.