




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И  
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК


**Социально-психологические характеристики семьи как фактора  
развития социального интеллекта и тревожности в ранней юности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология и педагогика образования личности»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
79,39% авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«16» 01 2024 г.  
Зав.кафедрой ИПОиПМ  
 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-309-187-2-1  
Шмидт Анна Евгеньевна 

Научный руководитель:  
Кандидат педагогических наук, доцент  
Лапчинская Ирина Викторовна  


Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы исследования взаимосвязи социального интеллекта, тревожности и стилей семейного воспитания .....	11
1.1 Феноменология тревожности.....	11
1.2. Взаимосвязь социального интеллекта и тревожности .....	25
1.3 Стили семейного воспитания и их влияние на формирование социального интеллекта и тревожности в раннем юношеском возрасте....	32
Глава 2. Экспериментальное исследование взаимосвязи стилей родительского воспитания, социального интеллекта и уровня личностной тревожности юношей в семье .....	42
2.1 Оценка взаимосвязи стилей родительского воспитания, социального интеллекта и уровня личностной тревожности юношей в семье.....	42
2.2. Программа формирования социального интеллекта и коррекции тревожности в юношеском возрасте .....	56
2.3. Анализ результатов экспериментального исследования .....	70
2.4. Методические рекомендации для родителей по воспитанию юношей	74
Заключение .....	87
Список использованных источников .....	92
Приложения .....	102
Приложение 1. Сводная таблица результатов констатирующего и контрольного экспериментов.....	102
Приложение 2. Родительское собрание № 1 .....	104
Приложение 3. Родительское собрание № 2 .....	113
Приложение 4. Результаты статистики t-критерия Вилконсона.....	119

## Введение

**Актуальность исследования.** На развитие и становление личности в раннем юношеском возрасте оказывает влияние множество факторов. Развивающийся молодой человек находится в постоянном взаимодействии с внешней средой на разных уровнях. В центре этих уровней стоит семья. Именно от семьи в первую очередь зависит, каким будет расти подросток и какое место в обществе он займет. Определено, что тип семьи, в которой рождается ребенок, сильно влияет на его ожидания, установки, набор ролей и систему взглядов и взаимоотношений с другими людьми. Семья оказывает влияние на когнитивное, эмоциональное, социальное и физическое развитие ребенка на протяжении всего жизненного пути. Поэтому влияние родителей является важным элементом успешной социализации подростка, его взаимоотношений со сверстниками, гармоничного развития.

Люди в раннем юношеском возрасте испытывают огромный стресс. Они становятся на новую ступень развития, взросления. Они уже не дети, но еще и не взрослые. У них активно развивается социальный интеллект. Юноши и девушки пытаются оправдать возложенные на них надежды и ожидания. В связи с этим возрастает уровень тревожности, который может негативно сказаться на успешности деятельности. Чтобы справиться со всеми поставленными задачами нужно оптимизировать уровень тревожности, ведь уровень тревожности влияет на состояние психического и физического здоровья. Тревожность может вызывать плохое самочувствие. Также повышение степени тревожности может способствовать изменению в поведении, искажению кое-каких индивидуально-психологических качеств. Родители, как самые близкие люди, могут снизить или же наоборот повысить уровень тревожности подростка. Много зависит от того какой стиль воспитания они выберут. Знание и понимание того, как стиль воспитания влияет на уровень

тревожности поможет скорректировать систему воспитания и сформировать гармоничную, счастливую и успешную личность. Этим обусловлена актуальность выбранной темы.

**Степень разработанности проблемы.** Особенности семьи, семейного воспитания, особенности формирования социального интеллекта в семье изучали Т.В. Архиреева [4], А. Я. Варга [15], О. Е. Девятова [25], В. Н. Дружинин [27], А. И. Захаров [31], С. В. Ковалев [37], Т.Л. Кузьмишина [40], Э.Г. Эйдемиллер [86] и другие.

Исследованиями в области семейных отношений, влияющих на развития личности в юношеском возрасте, уровня их тревожности занимались такие психологи и педагоги как Л.И Божович [10], В.М. Волкова и Е.В. Хлыстова [19], Р.С. Немов [54], А.В. Петровский [58], И. Г. Чеснова [82] и другие.

Тревожность, как психологическое состояние изучали Г.М. Бреслав [11], В.К. Вилюнас [16], Л. С. Выготский [20], А.Н. Занковский [29], А.М. Прихожан [63], Л. М. Фридман [79] и другие. В представленных исследованиях тревожность является сложным психологическим состоянием, на которое влияет множество факторов. Это приводит к тому, что, по мнению исследователей, тревожность нужно изучать с разных аспектов, учитывая комплекс внешних и внутренних позиций.

При этом в большинстве исследований указано, что тревожность вызывают проблемы с общением со сверстниками, учебный стресс, выбор будущем профессии и так далее. Практически не изученным остается вопрос как именно стиль семейного воспитания влияет на тревожность.

Все это определило **противоречие**, когда с одной стороны прослеживается зависимость уровня тревожности в раннем юношеском возрасте и социального интеллекта от стиля семейного воспитания, а с другой стороны в науке уделяется недостаточное внимание данному вопросу.

В связи с этим была определена **проблема исследования**, которая заключается в определении взаимосвязи стиля семейного воспитания на социальный интеллект и уровень личностной тревожности юношей и девушек в семье.

**Цель исследования** - теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить Программу формирования социального интеллекта и коррекции тревожности в раннем юношеском возрасте в семье.

**Объект исследования** - зависимость уровня личностной тревожности в юношеском возрасте и социального интеллекта в семье от стиля воспитания.

**Предмет** - процесс формирования социального интеллекта и коррекции тревожности в юношеском возрасте.

#### **Гипотеза исследования.**

Программа работы с родителями и школьниками по развитию навыков эмпатии, коммуникативной компетентности и социального взаимодействия, а также снижению личностной тревожности, способствует формированию социального интеллекта и коррекции тревожности в юношеском возрасте, а также коррекции установок по выбору стиля родительского воспитания со стороны родителей.

**Задачи исследования** являются конкретным выражением цели и дают представление о том, в каком направлении должно идти исследование.

- 1) проанализировать феномен тревожности и социального интеллекта в психологической литературе;
- 2) проанализировать взаимосвязь тревожности и социального интеллекта;
- 3) дать характеристику стилей семейного воспитания в аспекте их влияния на формирование социального интеллекта и тревожности в раннем юношеском возрасте;

4) провести эмпирическое исследование взаимосвязи стилей родительского воспитания, социального интеллекта и уровня личностной тревожности юношей и девушек в семье;

5) разработать программу формирования социального интеллекта и коррекции тревожности в юношеском возрасте;

6) дать оценку разработанной программе и проанализировать результаты экспериментального исследования;

7) разработать Методические рекомендации для родителей по воспитанию юношей.

**Теоретико-методологическую базу исследования** представляют труды следующих авторов в следующих направлениях:

- взаимоотношение аспектов школьной тревожности и восприятия детско-родительских отношений школьниками рассматривала Е.Е. Понкротова [59];

- тревожность, методы ее диагностики и коррекции рассматривали Н. Аракелов, Н. Шишкова [3], В.М. Астапов [5], Л.В. Макшанцева [51];

- зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении рассматривала В.Р. Кисловская [35];

- связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности рассматривала Н.Б. Пасынкова [56];

- психологическую природу и возрастную динамику тревожности у подростков рассматривала А.М. Прихожан [63];

- специфику социального интеллекта рассматривали Д. В. Ушаков [78], О. В. Белоконь [8];

- стили семейного воспитания изучали Т.Л. Кузьмишина, Е.С. Амелина, А.А. Пермякова, Е.А. Хохлова [40];

- взаимосвязь стилей семейного воспитания личностных особенностей ребенка и стратегии поведения значимого взрослого рассматривала Е.В. Буренкова [12].

### **Положения, выносимые на защиту.**

1. Авторитарный и индифферентный стили воспитания являются влияющими переменными социального интеллекта и личностной тревожности.

2. Самооценка уровня взаимоотношений в семье старшеклассниками опосредуется стилями воспитания.

3. Существует обратная значимая связь между авторитетным стилем воспитания и ситуативной тревожностью.

4. Существует прямая значимая связь между авторитетным и авторитарным стилями воспитания и уровнем взаимоотношений в семье.

5. Высокий уровень социального интеллекта коррелирует с низким уровнем ситуативной и личностной тревожности, между которыми существует прямая связь.

6. Авторитарный стиль коррелирует с высоким уровнем ситуативной тревожности.

7. Максимальная выраженность индифферентного стиля приводит к росту обоих видов тревожности и вместе с тем к заниженным значениям социального интеллекта.

8. Ни один стиль воспитания, кроме авторитетного, не дает непосредственной увязки по корреляции с показателями социального интеллекта. Это может свидетельствовать в пользу выбора авторитетного стиля воспитания как условия формирования высокого социального интеллекта в будущем.

**Научная новизна:** в работе исследуется зависимость социального интеллекта и тревожности от стиля родительского воспитания на конкретной выборке, а также анализируется результат экспериментальной работы по коррекции тревожности в юношеском возрасте и формирования социального интеллекта. Также предлагаются методические рекомендации для родителей по развитию социального интеллекта и снижению тревожности в ранней юности.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в попытке выявить взаимосвязь между уровнем проявлений личностной и ситуативной тревожности как опосредованно влияющих на социальный интеллект характеристик с типологией стиля родительского воспитания.

**Практическая значимость исследования:** результаты исследования можно использовать в практической деятельности психологам и педагогам, а также родителям.

**Методами исследования** выступают следующие:

1. Теоретические методы - изучение и обобщение психолого-педагогической литературы по теме исследования, анализ.
2. Эмпирические методы - проведение эмпирического исследования, тестирование.
3. Количественный и качественный анализ полученных данных.
4. Для того, чтобы определить взаимосвязь социального интеллекта, стиля воспитания и уровня личностной тревожности юношей и девушек в семье мы использовали метод математической статистики - метод корреляции Спирмена, Т-критерий Вилконсона.

**Базу исследования** составили студенты 1-2 курса в возрасте 15-16 лет в количестве 30 человек Медицинского колледжа федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения».

**Этапы исследования** состояли из трех этапов.

На первом этапе изучалась и оценивалась психолого-педагогическая литература по теоретическим аспектам социального интеллекта, тревожности и стилей семейного воспитания и их взаимосвязи.

На втором - констатирующем (диагностическом) этапе - определялся уровень тревожности, социального интеллекта и стиль родительского отношений у юношей и девушек. С этой целью были применены шкала Ч. П. Спилберга-Ю. Л. Ханина для определения уровней ситуативной и



личностной тревожности старшеклассников, тест «Стратегия семейного воспитания» Т.А. Фалькович и Н.С. Толстоуховой для их родителей, методика исследования социального интеллекта Дж. Гилфорда в адаптации Е.С. Михайловой и опросник социализации для школьников «Моя семья» О.И. Моткова. Временное ограничение этапа – 2 недели.

На третьем этапе была разработана и реализована программа развития социального интеллекта (СИ) для школьников, состоящая из 20 занятий, разбитых на ориентировочный, реконструктивный и закрепляющий блоки; рассчитанный на 2 месяца; а также взрослый модуль программы, состоящий из 2 родительских собраний с интервалами в 2 недели, рассчитанный на месяц. Целью работы со взрослыми была работа по выявлению и коррекции родительских установок на выработку стиля родительского воспитания.

На контрольном этапе были проведены методики, повторяющие констатирующий этап. Временное ограничение этапа – 2 недели.

**Апробация работы.** Материалы исследования были представлены на Всероссийской научно-практической конференции «XVI Студенческий форум 2023» (Москва, 2023 г.) и отражены в 1 публикации.

**Структура и объем работы.** Работа состоит из введения, двух глав и выводов к ним, заключения, списка использованных источников из 92 источников и четырех приложений.

# **Глава 1. Теоретические основы исследования взаимосвязи социального интеллекта, тревожности и стилей семейного воспитания**

## **1.1 Феноменология тревожности**

Слово «тревожность» в переводе с английского означает волнение, беспокойство и тревогу.

Тревожность - это временное психическое состояние, которое возникает из-за стрессовых факторов, фрустрации социальных потребностей и свойств личности. Она может рассматриваться как промежуточное состояние между стрессом и страхом. Исследователи выделяют несколько факторов, которые помогают определить контуры тревожности, такие как осознание функций состояния тревоги, устойчивой тревожности и выделение тревожного типа личности. Тревожность может проявляться в виде повышенного внимания, напряжения и реакции на страх в ситуациях возможной опасности.

Также под тревожностью понимается личностная черта, проявляющаяся в легком и частом проявлении состояний тревоги, склонность индивида к переживанию тревоги.

Хотя было проведено большое число исследований тревожности, однако сам что термин «тревожность» трактуется неоднозначно. Как и в психиатрии, так и в психологии, существует большое количество мнений по этому вопросу. Это объясняется тем, что термин «тревожность» используется в различных контекстах. В психологии он имеет множество значений и не имеет четкого определения.

Зигмунд Фрейд выделил 3 типа тревожности:

1. Реалистическую - тревожность, связанную с опасностями во внешнем мире;
2. Невротическую - тревожность, которая связана с неизвестной и неопределимой опасностью;

3. Моральную - то есть «тревожность совести», которая связана с опасностью от «Супер-Эго».

Тревога по Фрейду, это функция «Эго» и соответственно в опасных ситуациях, помогает личности лучше сконцентрироваться и наиболее безопасным способом встретить ситуацию угрозы. Если рассмотреть каждый тип тревоги более детально, то можно выделить несколько существенных особенностей и аспектов тревожности в зависимости от основания ее возникновения.

Реалистичная или объективная тревога - это естественная реакция организма на опасность, которая возникает из окружающей среды. Она помогает человеку готовиться к борьбе с нависшей над ним угрозой, но при этом может ослабить внутренние силы, необходимые для продуктивной борьбы. Когда опасность исчезает, уровень реалистичной тревоги снижается, что позволяет организму восстановиться и переключиться на другие задачи. Такой тип тревоги является необходимым для обеспечения режима самосохранения и защиты организма от вредных воздействий.

Зигмунд Фрейд вывел два объяснения невротической тревожности. Первоначальное говорит о том, что человек испытывает тревогу, когда выходящие за рамки побуждения (сексуальные или агрессивные) ограничиваются или образно говоря «замораживаются» в сознании. Далее Фрейд рассмотрел невротическую тревожность в следующем ракурсе - что может случиться, если подавленные импульсы или побуждения вырвутся на свободу. Соответственно страх, который возникает при обдумывании этих ситуаций, приводит человека к состоянию невротической тревожности.

Моральная тревожность - это чувство, когда мы испытываем вину за свои поступки или намерения, которые не соответствуют моральным нормам общества. Это означает, что мы чувствуем себя неудобно и беспокоимся о том, что другие могут подумать о нас. Кроме того, есть еще

и социальная тревога, которая может привести к негативным последствиям в обществе.

Существует также социальная тревога, которая влечет за собой последствия в обществе. Например, исключение из определенного круга общества, в котором ранее состоял данный человек.

Известный психолог и психиатр Г.С. Салливен одним из первых вывел две важные причины тревожности:

1. вследствие межличностных отношений;
2. как потребность в надежности и безопасности [3].

Г.С. Салливен считает, что тревожность - это неотъемлемая часть жизни человека, которая сопровождает его всюду, так как он постоянно контактирует с другими людьми. Она является источником психической энергии и влияет на личностную динамику. Тревожность начинается в раннем детстве и связана с другими людьми, вызывая чувство ненадежности при нарушении отношений. Если ребенку удастся получить чувство межличностной надежности, то он сможет избежать развития тревожности. Одним из основных источников тревожности является неодобрение со стороны значимых людей. [81].

Карен Хорни в своих работах подчеркивает важность удовлетворения потребности в межличностной надежности. Она считает, что главная цель человека - это самореализация, но тревога может стать главным препятствием на этом пути. Карен Хорни, известная немецко-американская психоаналитик, считает, что социальные отношения между ребенком и взрослым имеют большое значение для формирования личности. Она выделяет две основные потребности, которые характерны для детства - это потребность в удовольствии и потребность в безопасности. К. Хорни считает, что самая главная потребность - это потребность чувствовать себя защищенным от опасностей в мире, который личность воспринимает как враждебный. Если эта потребность удовлетворяется, то личность развивается здорово, а если нет, то личность

формируется патологическим путем. К. Хорни выделяет 10 невротических потребностей, которые помогают преодолеть базальную тревогу, вызванную отсутствием чувства безопасности. ориентация на людей, от людей и против людей. Каждая из этих категорий направлена на уменьшение уровня тревоги [81].

Карен Хорни и Гарри Салливен сделали большой вклад в изучение личности и тревожности. Их концепции тревожности описывают, как она возникает и как формируется тревожный тип личности. Ученые говорят, что на раннем этапе развития человека основным источником тревожности является неудовлетворение потребности в межличностной безопасности и надежности. Эрих Фромм же считает, что тревожность возникает из-за состояния отчужденности и беспомощности перед силами природы и общества. Он предлагает решение этой проблемы через различные формы любви между людьми.

Р.С. Немов приходит к выводу, что тревожность - это индивидуально-психологическая особенность человека, проявляющаяся в постоянном негативном ожидании со стороны окружающих в новых и нестандартных социальных ситуациях. Это состояние сопровождается эмоциональными проявлениями тревоги, беспокойства и страха. Неблагоприятная обстановка может также стать причиной возникновения тревожности [54].

Е.В. Кучерова утверждает, что тревожность - это отрицательное эмоциональное состояние, которое возникает при неопределенности и изменениях в жизни. Человек, испытывающий тревогу, постоянно ожидает негативных событий от окружающих его людей и ситуаций [3].

В этих определениях речь идет о сходных понятиях, связанных с характеристиками человека, его эмоциональным состоянием и индивидуальными особенностями. Тревожность проявляется в повторяющихся состояниях тревоги, беспокойства и страха, которые могут быть вызваны неблагоприятной обстановкой. Отличительным признаком

тревожности является оценка ситуаций как опасных и убежденность в неудаче или неуспехе (И.В. Имададзе [33], В.Р. Кисловская [35]).

Проблема тревожности - это очень важное направление в современной науке. Ее значение высоко оценивается и одновременно ограничено функционально. Это одна из ключевых проблем нашего времени. Изучение тревожности у детей на разных этапах их жизни необходимо для того, чтобы понимать, как это явление связано с возрастными особенностями развития эмоциональной сферы человека. Тревожность может стать причиной многих психологических проблем детства, включая нарушения поведения и делинквентность. Тревожность - это состояние, которое характеризуется эмоциональным напряжением, настороженностью, волнением, душевным дискомфортом, повышенной уязвимостью и чувством вины в ситуациях неопределенности или предчувствия неясной угрозы для личности. Это явление относится к невротическим образованиям [31].

В.Н. Мясищев был первым, кто в российской психологии обратил внимание на проблему внутреннего конфликта. Он считал, что это особое сочетание объективных и субъективных факторов, которое не учитывает значимых отношений личности и приводит к постоянному переживанию эмоционального напряжения. Интенсивность этого напряжения зависит от того, насколько важны нарушенные отношения для личности. Если внутренний конфликт не решается долгое время, это может привести к сохранению и усилению тревожности [53].

Д. МакКлеланд также отмечал связь между тревожностью, тревогой и внутренним конфликтом, связанным с самооценкой. Согласно его теории, если у человека несогласованное представление о себе и внутренние противоречия в его личности, то это снижает его уверенность в себе и делает его более восприимчивым к разочарованиям, что может вызвать чувство тревоги. [49].

В работах К. Роджерса тревожность рассматривается как эмоциональная реакция на противоречия внутри личности, когда реальное «Я» не соответствует идеальному «Я» [70]. Тревожность описывается как состояние, когда человек чувствует себя скованным и интенсивно переживает, но не может объяснить причину этого состояния. По мнению других ученых, таких как А.М. Прихожан, тревожность является личным образованием, включающим когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты [63]. Она считается нормальным явлением и необходима для адаптации человека к реальности.

Ирвин Сарасон различает между собой страх и тревожность, отмечая, что при страхе человек смотрит на внешний мир, а при тревожности - на свои внутренние переживания. Он особо изучает тревожность у детей-жертв насилия в семье. Научные и практические исследования показывают, что постоянная тревожность и стресс оказывают влияние на личность человека, а не на его окружение [90]. То есть, это явление имеет как внешние, так и внутренние причины. Сегодня считается, что страх возникает в ответ на конкретную опасность, а тревожность - это переживание неопределенной, безобъектной угрозы, которая может быть выдумана. Очень важно, чтобы отношения между родителями и детьми были здоровыми и положительными, так как они зависят от многих факторов, как внешних, так и внутренних.

Однако, самое главное для ребенка - это чувствовать себя в безопасности, любимым и защищенным.

Удовлетворение этой потребности полностью зависит от родителей ребенка, если они ее удовлетворяют, формируется здоровая личность. Если же потребность не удовлетворяется родителями, у ребенка формируется базальная враждебность. В этом случае ребенок находится в тяжелой ситуации: он зависит от родителей и в то же время испытывает к ним обиду. Поэтому он подавляет свои негативные чувства к родителям для того, чтобы выжить. Согласно теории, К. Хорни, те же негативные

переживания враждебности потом ребенок испытывает и по отношению к другим людям в настоящем и в будущем. Так у ребенка появляется базальная тревога, чувство одиночества и беспомощности перед лицом внешнего мира. В дальнейшей жизни, чтобы компенсировать базальную тревогу, человек прибегает к различным защитным стратегиям, Хорни назвала невротическими потребностями. Среди них: потребность в любви и одобрении, четких ограничениях, потребность во власти, эксплуатации других, восхищение собой, самодостаточности и независимости, потребность в общественном признании и др. эти потребности присущи всем людям, но здоровый человек не фиксируется на одной и проявляет гибкость в их удовлетворении, к чему не способен невротик, который фиксируется на одной потребности.

Ф.Б. Березин исследовал, как тревога влияет на процесс адаптации человека. Он пришел к выводу, что тревога может изменять поведение, усиливать активность и стимулировать более направленные действия, что помогает адаптироваться к новым условиям. Однако, если тревога слишком сильная и длительная, то это может препятствовать формированию адаптивного поведения и приводить к нарушениям психического и поведенческого состояния [9].

В 1982 г. ученые Б. Шленкер и М. Лири, связывая высокий уровень социальной тревожности с отрицательной самооценкой и недостатком социальных навыков, предложили модель самопрезентации тревожности [92]. Эта модель способна объяснить причины социальной тревожности у лиц, которые имеют слабо развитые социальные навыки и склонны к заниженной самооценки.

Согласно теории самопрезентации, люди могут чувствовать беспокойство в ситуациях, связанных с общением, только если они очень хотят произвести определенное впечатление на окружающих, но не уверены, что смогут это сделать.



В случаях, когда лицо не волнуется о том, чтобы произвести на свое окружение определенное впечатление, или же нет никаких сомнений в своей способности к этому, социальной тревожности не возникает. Да у студента, который отвечает на семинаре, может не возникать желание произвести положительное впечатление на преподавателя или же он будет уверен в своей способности произвести такое впечатление. В таком случае социальная тревожность не будет развиваться.

Иногда, даже если мы кажемся окружающим хорошими людьми, мы все еще можем чувствовать тревожность, потому что мы считаем, что наше поведение может быть недостаточным для достижения наших целей. Это называется «необходимым» впечатлением, которое помогает нам быть готовыми к возможной опасности. Тревожность проявляется в увеличении внимания, напряжения и реакции на страх. Это личностная черта, которая может привести к психосоматическим отклонениям. Тревога - это сложная реакция, которая помогает нам защищаться в условиях ожидаемой угрозы. Она также может влиять на нашу способность концентрироваться и вызывать биохимические, соматические и вегетативные изменения. Важно понимать, что тревога может быть причиной патологических эмоциональных состояний, таких как шизоактивные приступы.

Тревожность как свойство личности имеет деконструктивный уровень и может привести к дезадаптации человека. Психотерапевты и психиатры внесли осознание тревожности в психологию. Почти все представители психоанализа считают беспокойство прирожденным свойством личности, изначально присущим человеку [5].

Развитие общей теории тревожности предполагает понимание трех разных аспектов волнения: как временное состояние, как сложный процесс, включающий стресс и опасность, а также как личностное свойство. Изучение тревожности начинается с определения индивидуальных реакций и чувств напряжения и опасности, которые являются главными чертами тревожного состояния. Физические

проявления, связанные с энергичностью автономной нервной системы, также являются важными характеристиками состояния тревоги.

Тревожность как феномен фактически занимает положение сложного процесса. Осознание тревожности как процесса дает собой концепцию тревожности, в которой ведущей выговор делается на выделении базовых компонент процесса тревожности. Общая доктрина тревожности обязана подключать надлежащие главные мнения: стресс, опасность, положение волнения, когнитивная оценка и переоценка, механизмы психической обороны, механизмы перекрытия и поведение избегания. В концепцию тревожности надлежит подключаться еще понятие предрасположенности к переживанию состояния тревожности, или, правильнее, концептуальная система, относящаяся к личным различиям в предрасположении болеть положение тревожности во всевозможных типах стрессовых обстановок [19].

Впечатления и ощущения - это способ, которым мы отражаем реальный мир в своих переживаниях. Все наши чувства, эмоции, настроения и т.д. образуют нашу чувствительную сферу. В зависимости от того, какие эмоции мы испытываем, они могут быть нравственными, умственными или эстетическими. А.Н. Занковский выделяет фундаментальные и производные впечатления. Иногда все эти эмоции могут смешиваться вместе, создавая такое сложное эмоциональное состояние, как беспокойство [29].

Беспокойство - это состояние взволнованности, свойственно, что появляется у человека в условиях, что доставляют для нее лично установленную психическую либо психологическую опасность. Данное состояние также часто называют тревожностью.

Понятие «тревожность» как правило, применяют и для обозначения более просторного круга беспокойств, какие появляются независимо от определенных критериев. В психологических исследовательских работах разносторонность и смысловая неопределенность определений волнения и

тревожности является итогом использования сведений смыслов во всевозможных ситуациях.

Тревожность - это ощущение эмоционального неблагополучия, которое связано с предчувствием опасности либо беды. Каждая непостоянность, нарушение запланированного личностью хода мероприятий способна повергнуть к формированию собственной тревожности [35].

Тревожность, как правило, появляется при угрозе (зачастую - вымышленной) человеку как личности, в отличие от страха, который провоцируется определенными причинами, и связан с угрозой самому существованию человека как живого существа. В некоторых случаях боязнь и тревожность отождествляются. В тоже время ученые считают, что тревожность предшествует испугу, который появляется, когда угроза раньше осознана и конкретизирована [39].

Понятие тревожности занимает весомое место в психических теориях и исследовательских работах с тех времен как Фрейд выделил ее роль при неврозах. Данному представлению, впрочем, не хватает отчетливого обширно принятого определения. Основная масса определений расположены рассматривать тревожность как унитарное положение и не улавливают ее трудности.

Научные работники-специалисты по психологии описывают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как стойкую черту (личностная тревожность) [51].

Ситуативная тревожность определяется Ч.П. Спилбергером, на которого ссылается В.Н. Дружинин [27] точно также как «эмоциональная реакция», для которой характерны: сумрачные предчувствия, личные чувства напряженности, раздражительность, беспокойство и аналогичная встревоженность сопровождается активизацией вегетативной нервной системы.

Аналогично Л. М. Фридман дает значение суждению тревожности как эмоциональное состояние либо реакция, для которой свойственны следующие приметы [79]:

1. Различная напряженность (уровень ситуативной тревожности имеет возможность зависимости от массы факторов);
2. Неустойчивость во времени (эмоциональный дискомфорт связан с определенной обстановкой);
3. Наличие неприятных волнений напряженности, опасения, беспокойства, страхи;
4. Выраженная активация вегетативной НС.

Под личной тревожностью психологи понимают устойчивую персональную характеристику, характеризующую склонность личности испытывать конфликтные ситуации и самостоятельно найти пути их разрешения. Как склонность, личная тревожность активируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасных самооценке и самоуважению [83].

Размеры личностной тревожности дают возможность предсказать возможность возникновения состояний беспокойства в перспективе. Субъект, у которого степень тревожности высокая, будет принимать различную стрессовую ситуацию как более угрожающую, и будет ощущать наиболее высокую степень ситуативной тревожности.

Анализ источников по проблеме тревожности позволяет выделить внешние объективные факторы, какие содействуют степени тревожности, (связанные с работой, внешними обстоятельствами), и внутренние, личные (особенности личности, которые воздействуют на степень тревожности) [79].

Вопрос о том, почему люди испытывают тревогу, является одним из главных, но наименее изученных в науке. Ответ на этот вопрос зависит от того, рассматривается ли тревога как личностное образование или обусловлена индивидуальными особенностями, такими как темперамент,

состояние здоровья, пол и возраст. Если мы рассматриваем тревогу как стабильную личностную характеристику, то мы должны обратить внимание на роль личностных и социальных факторов в ее возникновении и закреплении, включая особенности общения. Существуют два типа причин устойчивой тревоги: внешние и внутренние. Внешние причины могут быть вызваны длительной стрессовой ситуацией, которая возникает из-за частого переживания состояний тревоги. Внутренние причины тревожности связаны с психологическими или личностными факторами, которые могут закрепиться в виде личностной тревожности, если человек много раз оказывается в ситуациях, где проявляются эти факторы. Часто тревожность возникает после травматических событий, таких как аварии, природные катастрофы, госпитализация, хирургические операции, развод родителей, а также случаев насилия. Межличностные отношения также играют большую роль в развитии тревожности, особенно переживание межличностной ненадежности и безопасности. Семья также может влиять на развитие тревожности, особенно если дети не соответствуют престижным устремлениям родителей. Опыт общения также может играть важную роль в возникновении и укреплении тревожности, особенно у детей.

Также тревожность может возникать из-за неблагоприятных взаимоотношений в группе, когда люди не доверяют друг другу и чувствуют отчужденность.

А.Н. Занковский говорит о том, что причины тревожности могут быть связаны с неправильным представлением о том, как закончится ожидаемое событие, а также с завышенной значимостью события для субъекта [29]. В то же время, В.К. Вилюнас выделяет объективные причины тревоги, такие как экстремальные обстоятельства, усталость, беспокойство за свое здоровье, нарушения психики, а также влияние лекарств и других препаратов на психическое состояние [16].

В качестве субъективных факторов тревожности ученые выделяют:

1. Высокую степень нейротизма, как коэффициент психологической неустойчивости, проявляющийся в увеличенной реактивности отвлекаемости, при невысоком пороге переживания стресса перерастает в негативно окрашенное психологическое состояние.

2. Низкую степень саморегуляции.

С точки зрения социальной психологии к объективным факторам тревожности относят [3; 5; 19; 35; 39]: неблагоприятный социально-психологический климат коллектива, перегрузки, низкий общественный статус, неопределенность, ощущение беспомощности.

Исследователь А.М. Прихожан определяет тревожность, как некое переживание дискомфорта, напрямую связанного с эмоциями. Данное состояние ассоциируется с неким неблагополучием или ощущением того, что вот-вот может случиться что-то плохое. Ученый делает акцент на том, что тревожность является довольно-таки устойчивым личностным образованием и сохраняется на протяжении длительного времени [63]. При этом отметим, что в норме тревожность присуща абсолютно каждому человеку. Благодаря ее оптимальному уровню (в психологической науке его также называют полезному) человеку удастся адаптироваться в социуме, приспособится к сложным или изменившимся ситуациям, достичь поставленной цели и так далее.

Если же тревожность становится личностной, то мы можем говорить о нарушении. Такой вид тревожности мешает человеку развиваться, реализовывать себя, достигать успеха, контактировать с окружающими. Личностная тревожность может становиться привычкой. Иными словами, человеку свойственна склонность к постоянным опасениям, боязни большинства ситуаций. Страх со временем усиливается.

К физическим признакам тревожности относятся повышенные пульс и потливость, вегетососудистые нарушения, мышечное напряжение, нарушения сна. К психологическим признакам тревожности относятся

нарушение внимания и памяти, фобии, самокритика и приступы агрессии; слезливость.

В целом мы можем видеть, что Ч.Д. Спилбергер и А.М. Прихожан анализируют один и тот же вид тревожности, личностный. То есть тот, которые мешает человеку развиваться и самореализовываться во всех сферах жизни. Но при более глубоком анализе данных концепций мы сделали вывод, что Ч.Д. Спилбергер подразумевает под личностной тревожностью скорее реакцией психики на стрессовые ситуации, обусловленные воздействием внешней среды. А.М. Прихожан, в свою очередь, делает более глубокий анализ тревожности. Он представляет ее как более широкое понятие, которое включает в себя, помимо проблемы внешнего воздействия на личности, также экзистенциальный аспект самосознания личности [62].

В рамках данного исследования мы не отказываемся от определения тревожности Ч.Д. Спилбергера, а дополняем его более широким определением А.М. Прихожан.

Таким образом, понимание тревожности может быть разным и имеет множество трактовок. Наиболее доступная трактовка объясняет тревожность как состояние, возникающее у человека при наличии психологической угрозы. Мы также разобрались в разнице между тревожностью и страхом: тревожность - это осознание реальной опасности, а страх - это чаще всего воображаемое состояние. Кроме того, мы изучили четыре признака, которые характеризуют тревожность, согласно Л.М. Фридману [79]. Изучение источников психологии позволило выделить внешние и внутренние факторы, которые влияют на тревожность человека.

В качестве механизма защиты при тревоге часто срабатывает вытеснение. Однако вытесненные мысли не удается удержать на подсознательном уровне. Таким образом проявляются дополнительные защитные механизмы - замещение, рационализация, реактивное

образование, проекция, регрессия, сублимация и изоляция (интеллектуализация) [83].

К. Хорни в качестве заместительных механизмов тревожности выделяет невротические потребности, например, потребность в привязанности и одобрении или желание нравиться другим, потребность в партнере (боязнь одиночества), потребность власти, потребность использовать других людей в своих целях, потребность в общественном признании, потребность личного обожания, потребность в самодостаточности и независимости, в любви, в превосходстве и другие [81].

Истоки тревожности С. Салливан видит в детстве ввиду взаимодействия с неблагоприятной социальной средой [92].

В теории дифференцированных эмоций тревожность предполагается структурированным феноменом, состоящим из доминирующей эмоции страха во взаимодействии с другими эмоциями - виной, гневом, интересом, стыдом, стыдом при доминировании страха [35].

Отечественную психологическую литературу роднит понимание тревожности и как ситуативного явления, и как личностной характеристики.

## **1.2. Взаимосвязь социального интеллекта и тревожности**

Социальный интеллект - это способность познавать себя и других. Социальный интеллект развивается на основе опыта общения с людьми и извлечения уроков из успехов и неудач в социальной среде. Его чаще называют «тактом» или «здравым смыслом».

Принято считать, что интеллект человека многомерен, и, безусловно, интеллекту, такому как эмоциональный интеллект и социальный интеллект, принадлежит ключевая роль в жизни.

Согласно Россу Ханивиллу, социальный интеллект (SI, СИ) - это совокупный показатель самосознания и социальной ответственности,



сформировавшихся социальных убеждений и установок, а также способности и стремления управлять сложными социальными изменениями [89].

Исторически расцвет идеи и концепции социального интеллекта обязан своим происхождением точке зрения, выраженной Эдвардом Торндайком в 1920 году. Э. Торндайк определял СИ как способность видеть вперед в социальном взаимодействии и понимать других людей. С. Мосс и Д. Хант в 1927 году определили СИ как способность ладить с другими [90].

Г. Айзенк отмечал, что развитие социального интеллекта невозможно без общего интеллекта, то есть способности человека использовать свой интеллект для адаптации к социуму.

Согласно В.Н. Куницыной, социальный интеллект позволяет достичь гармонии с окружающим миром и с самим собой через личностные, интеллектуальные, поведенческие и коммуникативные качества, а также готовность к социальному взаимодействию и умение прогнозировать и объяснять поведение других людей.

В 2006 году Дэниел Гоулман, известный специалист по эмоциональному интеллекту, выдвинул на первый план концепцию социального интеллекта, сделав вывод на основе исследований в области социальной нейронауки, что социальный интеллект складывается из социальной осведомленности (включая достижение эмпатии, выразительную точность и социальное познание) и социальной легкости [8].

Можно выделить признаки социального интеллекта.

1) Хорошие коммуникативные навыки и беглость речи. Человек с высоким социальным интеллектом может вести беседы с самыми разными людьми и тактичен и уместен в том, что касается общения. В совокупности у него сформированы навыки «социальной выразительности».

2) Знание социальных ролей, правил и сценариев: Социально интеллигентные люди учатся играть различные социальные роли. Они также хорошо разбираются в неформальных правилах, или «нормах», которые регулируют социальное взаимодействие. В результате они кажутся социально изощренными и мудрыми.

3) Эффективные навыки слушания. Социально интеллигентные люди - отличные слушатели.

4) Понимание того, что движет другими людьми. Люди с высоким СИ настраивают себя на то, что говорят другие, и на то, как они себя ведут, чтобы попытаться «прочитать», что думает или чувствует другой человек. Понимание эмоций является частью эмоционального интеллекта, а социальный интеллект и эмоциональный интеллект взаимосвязаны.

5) Социальная самоэффективность. Социально интеллигентный человек знает, как играть различные социальные роли, что позволяет ему чувствовать себя комфортно со всеми типами людей. В результате индивид с СИ чувствует себя социально уверенным в себе и эффективным - то, что психологи называют «социальной самоэффективностью».

6) Навыки управления впечатлением. - Люди с СИ озабочены тем, какое впечатление они производят на других. У них развито «искусство управления впечатлением», то есть баланс между управлением образом, который они поддерживают для других, и разумной «аутентичностью», позволяющей другим увидеть себя истинного.

Взаимодействие между людьми - это очень важный аспект в жизни человека. От того, насколько успешно мы умеем общаться с другими людьми, зависит наше личностное развитие. Зарубежные психологи называют это явление «социальной компетентностью», а отечественные – «социальным интеллектом». Уже в начале XX века зарубежные ученые начали исследовать способность к успешному социальному взаимодействию. [8].

Социальный интеллект, как способность ладить с другими людьми и добиваться их сотрудничества, включает в себя осознание ситуаций и социальной динамики, которая ими управляет, а также знание стилей взаимодействия и стратегий, которые могут помочь человеку достичь своих целей в отношениях с другими людьми.

Социальный интеллект особенно полезен при решении проблем социальной жизни и, в частности, при решении жизненных задач. Именно поэтому это считается одним из важных жизненных навыков.

Способность эффективно договариваться о сложных социальных взаимоотношениях явно связана с когнитивным и эмоциональным интеллектом, но работает на отдельной основе, что делает ее совершенно отличной от концепции общего интеллекта, основанного на познании, и эмоционального интеллекта.

Общий интеллект, измеряемый с помощью традиционных тестов IQ, не всегда помогает добиться успеха. В жизни больше всего нужен тип интеллекта, который отражается и управляется с помощью внутриличностного и межличностного интеллекта (то есть эмоционального и социального интеллекта).

Дети, страдающие аутизмом, например, иногда бывают чрезвычайно умными. Они очень хороши в том, чтобы делать наблюдения и запоминать все это. Однако утверждается, что у них низкий социальный интеллект. Общий интеллект может помочь студенту добиться успеха в академических занятиях, достичь высоких показателей в учебе, но это не гарантирует его успеха в установлении социальных связей, приобретении друзей и стремлении к сотрудничеству с людьми для достижения своих целей - областей, охватываемых социальным интеллектом. Точно так же общий интеллект не может гарантировать знание собственных эмоций и эмоций других людей и управление ими - область, охватываемая эмоциональным интеллектом человека.

Коэффициент социального интеллекта SQ - это статистический показатель, который аналогичен IQ, но не является фиксированной моделью. Он отражает иерархию навыков обработки информации, которые лежат в основе адаптивного равновесия между человеком и окружающей средой. Гипотеза социального интеллекта утверждает, что сложная социализация - политика, романтика, семейные отношения, ссоры, примирение, сотрудничество, взаимность, альтруизм - определяет размер человеческого мозга и способность использовать его в сложных социальных обстоятельствах. Существуют два ключевых периода развития мозга, которые контекстуализируют гипотезу социального интеллекта. Около двух миллионов лет назад произошло первое увеличение размера мозга на 50%, что повлекло за собой переход от размера мозга примерно в 450 см<sup>3</sup> к размеру мозга примерно в 1000 см<sup>3</sup>. Это произошло не просто так, а потому, что люди начали жить в больших группах, что требовало от них большего социального интеллекта. Социальный интеллект стал важной целью, и для его развития требовался больший мозг. Второе увеличение размера мозга произошло между 600 000 и 200 000 годами назад, и это связано с эволюцией языка. Язык является самой сложной когнитивной задачей, которую мы решаем, и он напрямую связан с социальным интеллектом. Социальный интеллект был решающим фактором в увеличении размера мозга, и существует коэволюция между его увеличением и языком.

По мнению многих ученых, именно социальный интеллект определяет качественное богатство нашей жизни, а не количественный интеллект.

Социальный интеллект является одним из приоритетных направлений исследований в области образования. В образовательном контексте СИ можно трактовать как способность понимать общество и его процессы для плодотворного и эффективного участия в нем. Обратной

стороной социального интеллекта являются проблемы, агрессия и тревожность.

Социальная тревожность зачастую блокирует проявление социального интеллекта.

Социальная тревожность определяется как выраженный и постоянный страх перед одной или несколькими социальными ситуациями или служебной деятельностью, в которых человек подвергается воздействию незнакомых людей или возможному пристальному вниманию со стороны других. Индивид боится, что он или она поведет себя таким образом (или проявит симптомы тревоги), который будет унижительным или ставящим в неловкое положение [26, с.416].

К одной из разновидностей социальной тревожности у школьников относится тестовая тревожность - это физиологическое состояние, при котором люди испытывают стресс, беспокойство и дискомфорт во время и / или перед прохождением теста. Тестовая тревога также может быть обозначена как предвосхищающая тревога, ситуационная тревога или оценочная тревога. Ч.Д. Спилбергер дополнил представление о тестовой тревожности как ситуационно-специфической формы личной тревожности. В своих исследованиях он рекомендует учитывать тестовую тревожность в динамическом процессе. Для этого необходимо понимать, что тревожность включает в себя стресс, угрозу, состояние и свойства беспокойства. Например, физиологические показатели, такие как частота сердечных сокращений, температура тела и характер дыхания, должны быть учтены при изучении тревоги как психобиологического состояния. Люди с высокой тревожностью склонны использовать безобидные способы выражения своего беспокойства и враждебности, а также избегать неизвестных и незнакомых ситуаций.

Основываясь на когнитивной модели тревожных расстройств Бека, Кларк и Уэллс предположили, что социальная тревожность поддерживается несколькими когнитивными и поведенческими

механизмами, например, предвзятой оценкой собственной социальной активности [90]. В соответствии с этим предположением, есть доказательства того, что социально тревожные люди оценивают свою собственную деятельность негативно, подчеркивая свои недостатки и недооценивая свои поведенческие навыки по сравнению с оценкой своего партнера по разговору, или по сравнению с участниками с низким уровнем социальной тревожности [82].

Более того, есть доказательства того, что социально тревожные индивиды хуже проявляют себя в социальных взаимодействиях по сравнению с нетревожными участниками контрольной группы или лицами с низким уровнем социальной тревожности. Социально озабоченные люди хуже справляются с социальными ситуациями.

Несмотря на то, что результаты исследований неоднозначны, социально озабоченные люди, по-видимому, испытывают некоторый дефицит навыков социальной деятельности. Остается неясным, проявляются ли эти недостатки только в стрессовых социальных ситуациях (например, из-за сильной внутренней сосредоточенности на симптомах тревоги и дисфункциональных мыслях и убеждениях) или они являются результатом фактического когнитивного дефицита. Последний пункт предполагает, что дефицит этих навыков должен наблюдаться не только в стрессовых социальных ситуациях, но и при оптимальных условиях тестирования.

Социальная компетентность определяется как потенциал личности и, следовательно, является необходимой способностью для надлежащей социальной деятельности. Модель предполагает, что SI ведет к социально разумному или компетентному поведению. На социально компетентное поведение также влияют эмоциональный и практический интеллект (например, альтруизм, стоворчивость) и социальный контекст.

И. В. Никитина, А. Б. Холмогорова отмечают, что термин «социальная тревожность» - это состояние, которое возникает в ситуациях

социального взаимодействия и проявляется от застенчивости до социальной фобии. Это распространенное явление, которое может возникнуть в детском возрасте и стать предвестником высокого уровня тревожности у взрослого. Существуют три параметра, которые определяют социальную тревожность: избегание социальных ситуаций, страх негативной оценки окружающими и дистресс в ситуации взаимодействия с другими людьми [55].

Ф. Зимбардо путем опросов отмечал, что у порядка 30 % дошкольников наблюдается социальная тревожность [92].

Д. К. Байдель и С. М. Тернер выявили, социальная фобия, возникшая в дошкольном возрасте, является предвестником развития высокого уровня тревожности у взрослого [88].

А. М. ЛаГрека, У. Л. Стоун параметрами социальной тревожности являются [89]: 1) избегание социальных ситуаций; 2) страх негативной оценки окружающими; 3) дистресс в ситуации взаимодействия с другими людьми.

Таким образом, социальные фобии в дошкольном возрасте могут быть предиктором развития социальной тревожности в последующем возрасте и тормозить проявление социального интеллекта.

### **1.3 Стили семейного воспитания и их влияние на формирование социального интеллекта и тревожности в раннем юношеском возрасте**

Стиль родительского воспитания - это совокупность основных методов и подходов, которые родители используют для воспитания своих детей. Это включает в себя такие аспекты, как установление правил и границ, наказания и поощрения, коммуникацию и взаимодействие между родителями и детьми.

Исследователи, изучающие стили семейного воспитания, говорят о том, что существует несколько типов воспитания, которые основаны на различных признаках и свойствах.

I. Один из таких стилей - авторитарный. Родители, которые придерживаются этого стиля, считают, что они должны иметь полный контроль над своими детьми и требуют от них безоговорочного послушания. В таких семьях обычно наблюдается низкий уровень коммуникации и много запретов и наказаний, которые могут быть довольно жестокими.

В такой семье у подростка формируется зависимость, можно увидеть отсутствие инициативы и пассивность. Дети, которые растут в таких условиях, обычно не обладают необходимыми навыками и качествами для того, чтобы стать лидерами. Они имеют слабую способность к общению и взаимодействию с другими людьми, а также не проявляют достаточную социальную ответственность и моральную ориентацию. В случае с подростками-мальчиками, которые выросли в таких семьях, характерны агрессивные проявления и недостаточный уровень самоконтроля [40].

## 2. Либеральный стиль.

Родители, придерживающиеся либерального стиля воспитания, ставят себя на одну ступень с детьми. Они предоставляют подростку полную свободу, с целью получения ребенком самостоятельного опыта.

В таких семьях нет правил или запретов. Не существует регламентации поведения. Однако при этом отсутствует реальная помощь и поддержка со стороны родителей. Отмечается, что в таких семьях нет уровня ожидания в отношении тех или иных достижений подростка.

Семьи либерального типа характерно формирование инфантильности и высокой тревожности подростка, способствование отсутствию независимости и появлению страха реальной деятельности и достижений. В таких семьях можно наблюдать избегание подростком ответственности и высокую импульсивность [40].

## 3. Демократический стиль.

Родители, которые выбирают демократический стиль воспитания, не только дают указания и требования своим детям, но и учитывают их



мнение и уважают их позицию. Это помогает подросткам стать самостоятельными и развивать свои суждения. В результате, подростки начинают лучше понимать своих родителей и более готовы следовать их советам. В таких семьях родители являются примером для подростков, которые стремятся стать такими же гражданственными, трудолюбивыми, честными и нравственными, как и их родители. Исследования показывают, что воспитательные стили родителей оказывают значительное влияние на формирование личности подростка, его черты, личную зрелость, семантическую структуру обыденного сознания и даже психологическое здоровье [87].

Сравним основные характеристики стилей родительского воспитания (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Достоинства и недостатки каждого стиля

Следует отметить, что каждая семья имеет собственные особенности воспитания. Однако, несмотря на их разнообразие, выделяются типичные модели отношений между взрослыми и детьми. Рассмотрим их подробнее.

Семьи, которые уважают своих детей, отличаются особой любовью к ним. Родители всегда знают, чем интересуются и чем беспокоятся их дети, уважают их мнения и чувства, и стараются помочь им во всем. Такой подход к воспитанию считается наиболее благоприятным для подростков. В таких семьях дети вырастают счастливыми, инициативными, независимыми и дружелюбными. Между родителями и детьми существует постоянная потребность в общении. Отношения в таких семьях отличаются высоким уровнем моральности и порядочности, а также взаимным доверием, откровенностью и равенством [40].

Отзывчивые семьи. Таким семьям характерны нормальные отношения между подростком и родителями, однако присутствует определенная дистанция. Подросток занимает определенное место и знает его, повинаясь родителям. Дети в такой семье растут послушными, вежливыми и дружелюбными. Но им характерна недостаточная инициативность, отсутствие собственного мнения, зависимость от других. Родители вникают в заботы детей, что способствует установлению доверительных отношений, когда подросток делится своими проблемами. В таких семьях внешние отношения достаточно благополучны, однако некоторые глубинные связи могут быть нарушены. Так, может проследиваться отсутствие душевной связи подростка и родителей [87].

Материально-ориентированные семьи. Особенностью такой семьи является ориентация на материальное благополучие. Подростка приучают смотреть на жизнь прагматически. Таких детей заставляют хорошо учиться, чтобы после поступить в вуз. При этом духовный мир родителей и подростка достаточно беден. Таким семьям характерно отсутствие понимания интересов подростка, когда поощряется только выгодная инициативность. В такой семье подросток начинает рано взрослеть, однако это не говорит о его нормальной социализации [40].

Враждебные семьи. В таких семьях характерно проявление неуважения и недоверия к детям, часты слезки и телесные наказания. Дети

во враждебной семье растут скрытными и недружелюбными, имеют плохое отношение к родителям, испытывают трудности в обучении и общении со сверстниками. Поведение и стремления подростков провоцирует конфликты в семье. В такой семье дети часто имеют вредные увлечения, которые могут приводить к аморальным поступкам. Для такой семьи важным является стремление родителей разбираться в мотивах поведения детей, и аргументировать свою точку зрения, так как подростки убеждены в своей правоте и отрицают мнение родителей [86].

Антисоциальные семьи. Такую семью трудно назвать семьей в полном понимании. Здесь не любят и не принимают ребенка. Такие родители ведут аморальный образ жизни. Родителям антисоциальной семьи характерны конфликтная позиция, нервозность и вспыльчивость, нетерпимость к другому мнению. Неприятие и непонимание со стороны взрослых приводит к переживаниям детей, которые способствуют обоюдному отчуждению. Влияние такой семьи на развитие подростка очень негативное и дети, из такой семьи зачастую берутся под опеку государства [25].

Следует отметить, что критерии классификации типов семейного воспитания и типология представлены в работах А. Я. Варги [14], А.И. Захарова [31], Е. О. Смирновой [73], Э.Г. Эйдемиллера [86] и В. Юстицкиса [86] и др. Составим таблицу, показывающую разные классификации стилей семейного воспитания.

Таблица 1 - Классификации стилей семейного воспитания

Классификация	Благоприятный стиль воспитания	Не благоприятный стиль воспитания
1. Модель американского психолога Дианы Баумринд [87]	<u>Авторитетный</u> (демократический): Активно-положительное отношение, то есть родитель проявляет интерес к жизни и достижениям своего ребенка, поддерживает его, помогает в трудных ситуациях и старается создать благоприятную атмосферу в	<u>Авторитарный</u> : Родители, которые придерживаются этого стиля воспитания, очень требовательны к своим детям. Они ожидают от них только высоких результатов и сурово наказывают за неудачи. Кроме того, они жестко контролируют своих подростков,

	<p>семье. Не забывает оценивать возможности и достижения ребенка адекватно, не занижая и не завышая его результаты. Глубоко понимает подростка, его цели и мотивы поведения, находит общий язык с ребенком и правильный подход к его воспитанию. Умеет прогнозировать развитие личности подростка, чтобы помочь ему стать успешным и счастливым человеком в будущем.</p> <p><u>Либеральный</u> (попустительский):</p> <p>не вмешивается в проблемы подростка и не проявляет к ним особого интереса или эмоциональной вовлеченности. Родители остаются равнодушными и не вмешиваются, давая подростку возможность самостоятельно решать свои проблемы.</p>	<p>вторгаются в их личное пространство и подавляют их силой. Родители, решают за своих детей, что им лучше, не учитывая их мнение и не признавая их права.</p> <p><u>Индифферентный:</u></p> <p>взрослые относятся к ребенку с пренебрежением и игнорируют его эмоциональные потребности, это может привести к развитию у детей разных проблем. Они могут стать эмоционально отчужденными, тревожными, замкнутыми и не доверять окружающим. Важно уделять внимание эмоциональным потребностям детей и создавать для них поддерживающую и безопасную среду, чтобы они могли расти и развиваться в полной мере.</p>
<p>2. Д. Элдер [91]</p>	<p><u>Демократичный</u> стиль воспитания: родители и дети обсуждают проблемы вместе и принимают решения вместе. В этом стиле нет главных членов семьи - все равны и имеют одинаковые права и обязанности. Родители и дети не только принимают решения вместе, но и несут одинаковую ответственность за них. Этот стиль воспитания помогает развивать у детей навыки самостоятельности, ответственности и уважения к мнению других людей.</p> <p><u>Разрешающий</u> стиль встречается у родителей, которые склонны предоставлять ребенку довольно много свободы, требуя от него ответственности за поступки.</p>	<p><u>Автократичный</u> стиль родители могут принимать решения без обсуждения и объяснения своих действий. Одновременно контроль за поведением детей остается слабым. Родители могут навязывать свою волю и указывать на некомпетентность ребенка в различных вопросах.</p> <p><u>Авторитарный</u> стиль Ребенок может высказать свои мысли и идеи, но решения принимаются родителями. Ребенок не имеет права голоса, но его мнение учитывается.</p> <p><u>Попустительский</u> стиль характеризуется полной свободой действий для ребенка и непоследовательным поведением родителей в отношении поощрения и наказания за одни и те же поступки.</p> <p><u>Игнорирующий</u> стиль, родители</p>

		<p>не проявляют никакого интереса к своему ребенку и его делам. Они не заботятся о том, как он себя чувствует и что ему нужно. Ребенок может чувствовать себя неважно и непонятно, потому что его родители не проявляют никакого внимания к его жизни. Это может привести к чувству одиночества и неполноценности у ребенка, а также к проблемам в его развитии и самооценке..</p>
<p>3. Э.Г. Эйдемиллер [86]</p>	<p><u>Гармоничный тип</u> семейного воспитания отличается взаимным пониманием и поддержкой, удовлетворением потребностей всех членов семьи, включая детей, уважением права ребенка на самостоятельный выбор пути развития и признанием его самооценности. В такой семье принимаются решения в равноправном порядке, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, и контроль постепенно передается подростку. Система санкций и поощрений является разумной и адекватной, а изменения в системе воспитания происходят планомерно и с учетом возраста ребенка.</p>	<p><u>Гипопротекция:</u> отсутствие достаточной опеки и контроля над поведением может привести к полной безнадзорности. Это проявляется в недостатке внимания и заботы о физическом и духовном благополучии, что может оказать негативное влияние на человека.</p> <p><u>Доминирующая гиперпротекция:</u> родители, очень заботятся о своем ребенке, часто становятся слишком требовательными и контролирующими. Они устанавливают множество ограничений и запретов, чтобы защитить своего ребенка от возможных опасностей. Однако, такой подход может привести к излишней заботе и чрезмерному контролю за всей жизнью ребенка.</p> <p><u>Потворствующая гиперпротекция:</u> Воспитание по типу «кумир семьи» - родители ставят своего ребенка на пьедестал и поощряют все его желания, даже если они неправомерны или вредны. Это может привести к чрезмерному покровительству и обожанию, что не всегда хорошо для ребенка.</p> <p><u>Эмоциональное отвержение:</u> родители игнорируют потребности своего подростка и могут даже жестоко обращаться с ним, также может привести к серьезным последствиям.</p> <p><u>Повышенная моральная</u></p>

		<p><u>ответственность:</u> Подросткам часто навязывают требования, которые не соответствуют их возрасту и возможностям. Им говорят быть абсолютно честными, ответственными и достойными, ожидая от них больших успехов в жизни. Однако, в таком случае игнорируются реальные потребности подростка, его собственные интересы и психические особенности.</p>
4. А. Я. Варга [14]	<p><u>Кооперация</u> - родитель очень гордится интеллектом и творческими способностями своего ребенка. Он знает, что подросток может достичь большего в жизни, и поэтому поощряет его инициативу и самостоятельность. Родитель старается общаться с подростком на равных, чтобы создать доверительные отношения и помочь ему расти и развиваться.</p>	<p><u>Принятие-отвержение.</u> Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему или, наоборот, воспринимает ребенка неприспособленным, плохим, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, дурных склонностей. Он не доверяет ребенку и не уважает его.</p> <p><u>Симбиоз</u> - родитель сильно связан со своим подростком и хочет удовлетворить все его нужды, защитить его от жизненных проблем и трудностей. Родитель всегда беспокоится о своем ребенке и видит его как маленького и беспомощного.</p>

Таким образом, существует несколько стилей семейного воспитания, каждый из которых имеет определенное влияние на развитие подростка. В каждой конкретной семье подросток получает определенный набор качеств, которые будут влиять на его дальнейшее развитие, построение отношений с другими людьми, а также на уровень тревожности.

## **Выводы по главе 1**

Тревожность - это состояние, которое возникает у человека в ситуациях, когда ощущается возможная опасность. В такие моменты уровень внимания и напряжения повышается, что позволяет быстро и

адекватно реагировать на страх. Тревожность может быть как временным, вызванным стрессом или фрустрацией, так и постоянным, свойственным определенному типу личности. Кроме того, есть моральная тревожность, которая возникает, когда человек чувствует вину за свои поступки, и социальная тревога, которая может привести к нежелательным последствиям в обществе. Для определения контуров тревожности важно понимать ее функции и выделять особенности устойчивой тревожности и личности, склонной к тревоге. В целом, тревожность - это неизбежное состояние, которое помогает человеку адаптироваться к различным ситуациям.

В терминологии, связанной с тревожностью, следует отличать само понятие «тревожность», «тревога», «страх».

Тревога - это довольно сложная реакция, которая служит организму человека, своего рода защитной реакцией в условиях ожидаемой угрозы.

Страх - это определенная реакция на конкретную, определенную, существующую опасность в то время, как тревожность - это переживание неопределенной, непонятной, безобъектной угрозы, чаще всего воображаемого характера.

Тревожность - это свойство личности, которое может привести к дезадаптации человека. В общей теории тревожности можно выделить три аспекта волнения: временное состояние, сложный процесс со стрессом и опасностью, а также личностное свойство. Тревожность характеризуется негативным эмоциональным состоянием и индивидуально-психологическими особенностями человека. Признаками ее возникновения являются повторяющиеся состояния тревоги, беспокойства и страха, вызванные неадекватной или неблагоприятной обстановкой. Основной отличительный признак тревожности - это оценка ситуаций как потенциально опасных и убежденность в неудаче или неуспехе.

Социальный интеллект - совокупный показатель самосознания и социальной ответственности, сформировавшихся социальных убеждений и

установок, а также способности и стремления управлять сложными социальными изменениями.

Социальный интеллект особенно полезен при решении проблем социальной жизни и, в частности, при решении жизненных задач. Общий интеллект, измеряемый с помощью традиционных тестов IQ, не всегда помогает добиться успеха. В жизни больше всего нужен тип интеллекта, который отражается и управляется с помощью внутриличностного и межличностного интеллекта (то есть эмоционального и социального интеллекта).

Социально тревожные индивиды хуже проявляют себя в социальных взаимодействиях по сравнению с нетревожными участниками или лицами с низким уровнем социальной тревожности. Социально озабоченные люди хуже справляются с социальными ситуациями. Таким образом, социальная тревожность часто ассоциируется с низким проявлением социального интеллекта.

Стиль родительского воспитания - это совокупность основных методов и подходов, которые родители используют для воспитания своих детей. Это включает в себя такие аспекты, как установление правил и границ, наказания и поощрения, коммуникацию и взаимодействие между родителями и детьми.

Выделяют разнообразные классификации стилей воспитания. Наиболее известные – классификация Дианы Баумринд (авторитетный, либеральный, авторитарный, индифферентный), Д. Элдер (демократичный, автократичный, авторитарный, разрешающий, попустительский, игнорирующий), Э.Г. Эйдемиллер (гармоничный, гипопротекция, доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение, повышенная моральная ответственность), А. Я. Варга (кооперация, принятие-отвержение, симбиоз).



## **Глава 2. Экспериментальное исследование взаимосвязи стилей родительского воспитания, социального интеллекта и уровня личностной тревожности юношей в семье**

### **2.1 Оценка взаимосвязи стилей родительского воспитания, социального интеллекта и уровня личностной тревожности юношей в семье**

Опытно-экспериментальная работа проходила в Медицинском колледже федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения». Эмпирической базой исследования выступали студенты 1-2 курса в возрасте 15-16 лет в количестве 30 человек.

Для подтверждения гипотезы предполагается применение следующих методик:

1) шкала Ч. П. Спилберга-Ю. Л. Ханина для определения уровней ситуативной и личностной тревожности старшеклассников;

2) тест «Стратегия семейного воспитания» Т.А. Фалькович и Н.С. Толстоуховой (участники - родители девушек и юношей) для определения стиля родительского воспитания в соответствии с классификацией Дианы Баумринд;

3) методика исследования социального интеллекта Дж. Гилфорда в адаптации Е.С. Михайловой для определения социального интеллекта юношей и девушек;

4) опросник социализации для школьников «Моя семья» О.И. Моткова.

Исследование констатирующего эксперимента провели в три этапа.

I. На констатирующем (диагностическом) этапе определялся уровень тревожности, социального интеллекта и стиль родительского отношений у юношей и девушек.

Для измерения указанных параметров мы использовали следующие методики.

1) Для определения уровней ситуативной и личностной тревожности применялась шкала Ч. П. Спилберга-Ю. Л. Ханина.

Шкала ориентирована как на выявление ситуативной тревожности (СТ), так и личностной (ЛТ), которая мешает человеку развиваться, реализовывать себя, достигать успеха, контактировать с окружающими.

По обеим шкалам результат оценивается как низкая (до 30 баллов), средняя (от 31 до 45 баллов) и высокая (от 46 баллов и выше).

2) Для определения стиля родительского воспитания в соответствии с классификацией Дианы Баумринд использовался тест «Стратегия семейного воспитания» Т.А. Фалькович и Н.С. Толстоуховой (участники - родители девушек и юношей).

Тест позволяет определить степень сформированности одного из четырех типов воспитания в классификации Д. Баумринд: Авторитетного, авторитарного, либерального и индифферентного.

3) Для определения социального интеллекта была выбрана методика исследования социального интеллекта Дж. Гилфорда в адаптации Е.С. Михайловой. Она включает набор инструментов для изучения факторов познания поведения, таких как элементы, классы, отношения, системы, преобразования и результаты поведения. Методика состоит из тестовой тетради, включающей четыре субтеста. Субтесты 1, 2 и 4 представляют собой набор картинок в виде комиксов, отражающих различные ситуации поведения и состояния человека, а субтест 3 - набор фраз, имеющих разный смысл в определенных ситуациях.

Каждый тест в методике измеряет определенные навыки и имеет свою шкалу оценки результатов, которая отражает способность к пониманию и анализу поведения. Результаты представлены в баллах и могут быть низкими, среднеслабыми, средними, среднесильными или высокими. Например, первый тест измеряет способность предсказывать

последствия поведения и ориентироваться в невербальных реакциях людей. Второй тест измеряет способность оценивать чувства и намерения окружающих по их мимике и позам, а люди с высокими результатами по этому тесту обладают развитой интуицией. Третий тест измеряет способность понимать, что говорят люди друг другу в конкретной ситуации, а четвертый тест измеряет способность анализировать структуру межличностного взаимодействия.

4) Для изучения мнений учащихся (анализ взаимоотношений в семье, методов воспитания) относительно организации воспитания ребенка в семье применялся опросник социализации для школьников «Моя семья» О. И. Моткова. Опросник является инструментом для оценки уровня семейного благополучия, взаимоотношений между родителями и детьми, а также степени адаптации ребенка в семье и состоит из 60 вопросов и 4 блоков: «Я и моя семья» (вопросы о составе семьи, распределении обязанностей, традициях и праздниках), блок «Взаимоотношения с родителями» (оценивает уровень понимания между детьми и родителями, наличие конфликтов, доверия и уважения между ними), блок «Самооценка и самопринятие» (исследует уровень самооценки ребенка, его отношение к себе и своим успехам и неудачам), блок «Адаптация и социальная интеграция» (определяет степень социальной активности ребенка, его участие в общественной жизни, а также восприятие им окружающего мира).

В качестве результатов теста выделены 8 смысловых факторов, а именно: строгость (гибкость) воспитательных установок; доминантность матери, отца или равное участие обоих родителей в воспитании; воспитание самостоятельности, инициативы; жесткость (гибкость) методов воспитания; отношение к школе, учителям; взаимопомощь в семье, наличие или отсутствие общих дел; взаимоотношения в семье: недружеские или теплые; общность интересов.

Анализ указанных методик позволил нам сформулировать следующие уровни (Таблица 2).

Таблица 2 – Уровни тревожности у студентов в сочетании со стилями родительского воспитания

Исследуемый уровень		Количество баллов по методикам	Характеристика	Диагностический инструментарий
Уровень тревожности старшекласника с	Высокий	46 и выше	Переживания и беспокойства по поводу своего будущего, успехов в учебе, отношений с родителями, друзьями и ровесниками. Также могут наблюдаться симптомы физической тревожности, такие как повышенная частота сердечных сокращений, потливость, дрожь в руках, боли в животе и головной боли. Высокий уровень тревожности может привести к трудностям в общении, ухудшению учебных результатов, а также к развитию депрессии и других психических расстройств. Высокий уровень тревожности является нормальной реакцией организма на стрессовые ситуации	Шкала Ч. П. Спилберга-Ю. Л. Ханина
	Средний	31-45	Некоторая неуверенность в себе и своих способностях, в переживании за успехи в учебе и социальной жизни, в беспокойстве о будущем и выборе профессии. Однако, в целом, этот возраст характеризуется более уверенным отношением к себе и окружающему миру, чем в более раннем возрасте. Может испытываться тревога в связи с социальными взаимоотношениями и давлением со стороны сверстников.	
	Низкий	0 – 30	Отсутствие частых и сильных переживаний, страхов и беспокойства. Студент чувствует уверенность в себе и своих способностях, не испытывает сильного давления со стороны окружающих и не страдает от социальной изоляции. Он может легко адаптироваться к новым условиям и справляться с проблемами, не теряя контроля над своими эмоциями. В целом, низкий уровень тревожности является положительным фактором для развития личности старшекласника и способствует его успешной адаптации в обществе.	

Продолжение таблицы 2

Стиль родительского воспитания	Авторитетный	7- 10	Активно-положительное отношение, то есть родитель проявляет интерес к жизни и достижениям своего ребенка, поддерживает его, помогает в трудных ситуациях и старается создать благоприятную атмосферу в семье. Не забывает оценивать возможности и достижения ребенка адекватно, не занижая и не завышая его результаты. Глубоко понимает подростка, его цели и мотивы поведения, находит общий язык с ребенком и правильный подход к его воспитанию. Умеет прогнозировать развитие личности подростка, чтобы помочь ему стать успешным и счастливым человеком в будущем	Тест «Стратегия семейного воспитания» Т.А. Фалькович и Н.С. Толстоуховой
	Авторитарный	7- 10	Очень требовательны к своим детям. Ожидание от них только высоких результатов и сурово наказывают за неудачи. Жесткий контроль детей, вторжение в их личное пространство и подавление их силой. Родители, решают за своих детей, что им лучше, не учитывая их мнение и не признавая их права.	
	Либеральный	7- 10	Не вмешивается в проблемы подростка и не проявляет к ним особого интереса или эмоциональной вовлеченности. Родители остаются равнодушными и не вмешиваются, давая подростку возможность самостоятельно решать свои проблемы.	
	Индиферентный	7- 10	Относятся к ребенку с пренебрежением и игнорируют его эмоциональные потребности, это может привести к развитию у детей разных проблем. Они могут стать эмоционально отчужденными, тревожными, замкнутыми и не доверять окружающим. Важно уделять внимание эмоциональным потребностям детей и создавать для них поддерживающую и безопасную среду, чтобы они могли расти и развиваться в полной мере.	

Продолжение таблицы 2

Уровень социального интеллекта	Высокий	5	Эмпатия и понимание чувств других людей. Способность чувствовать эмоции и переживания окружающих, понимать их мотивы и потребности. Умение находить общий язык с людьми разных возрастов и социальных групп. Умеет адаптироваться к разным ситуациям и общаться с людьми, учитывая их особенности и потребности. Умеет решать конфликты и находить компромиссы. Способность находить общий язык с людьми, даже если они имеют разные взгляды и интересы. Хорошая коммуникабельность и умение слушать других. Он умеет выслушивать других и проявлять интерес к их мнению	Методика исследования социального интеллекта Дж. Гилфорда в адаптации Е.С. Михайловой
	Средний и выше среднего	3-4	Способен понимать и учитывать чувства и потребности других людей, а также умеет эффективно взаимодействовать с ними в различных социальных ситуациях. Обычно проявляет уважение к другим, умеет слушать и выслушивать, проявлять эмпатию и сопереживание. Также умеет решать конфликты и находить компромиссы, что помогает создавать гармоничные отношения с окружающими	
	Низкий и ниже среднего	1-2	Недостаточная способность эффективно взаимодействовать с другими людьми. Может иметь проблемы в установлении и поддержании социальных связей, проявлять неадекватную реакцию на эмоциональные ситуации, не умеет чувствовать эмпатию и понимать чужие чувства и настроения. Может также проявлять недостаточную способность к адекватной коммуникации, неумение слушать и выражать свои мысли и чувства, а также неумение находить компромиссы в различных ситуациях	

Продолжение таблицы 2

Самооценка школьниками уровня взаимоотношений в семье	Благополучный (высокий)	84-105	Положительное отношение к себе и своей семье. Ощущение поддержки и заботы со стороны родителей, безопасности и комфорта в домашней обстановке. Наличие высокой самооценки, уверенности в себе и своих способностях, что способствует успешной адаптации в обществе и достижению личных целей.	Опросник социализации для школьников «Моя семья» (автор О. И. Мотков)
	Менее благополучный	83-63	Студент в целом доволен своими отношениями с родителями и другими членами семьи. Он чувствует себя уважаемым и любимым, получает поддержку и помощь в решении проблем. Однако возможны некоторые конфликты и недопонимание, которые не влияют существенно на общую картину взаимоотношений. Школьник способен высказывать свои чувства и мнения, но при этом уважает мнение родителей и готов к компромиссам	
	Удовлетворительный	62-41	Студент может испытывать недостаток поддержки и внимания со стороны родителей, что может привести к чувству неполноценности и низкой самооценке. Также могут иметь место проблемы с установлением здоровых границ в отношениях с родственниками, что может привести к конфликтам и стрессу. Также может испытываться беспокойство и тревогу в отношении своего места в семье и своей роли в ней.	
	Неблагополучный	Менее 40	Студенты, как правило, имеют низкую самооценку своих способностей и достижений, что может приводить к низкой мотивации к учебе и низким результатам. Студенты могут иметь негативный образ себя, считать себя неполноценными, неудачниками, что может приводить к низкой самооценке и депрессивным состояниям. Студенты могут испытывать низкую уверенность в себе, неуверенность в своих действиях и решениях, что может приводить к низкой социальной активности. Студенты может не получать достаточно поддержки и уважения со стороны родителей. Также могут быть проблемы с коммуникацией и конфликтами в семье, что также может привести к низкой самооценке и негативному отношению к себе. В целом, неблагоприятный уровень самооценки может указывать на необходимость улучшения взаимоотношений в семье и создания более поддерживающей и позитивной атмосферы.	



1) В рамках методики определения уровней ситуативной и личностной тревожности применялась шкала Ч. П. Спилберга-Ю. Л. Ханина выявлено следующее распределение уровней тревожности (Рисунки 2-3):

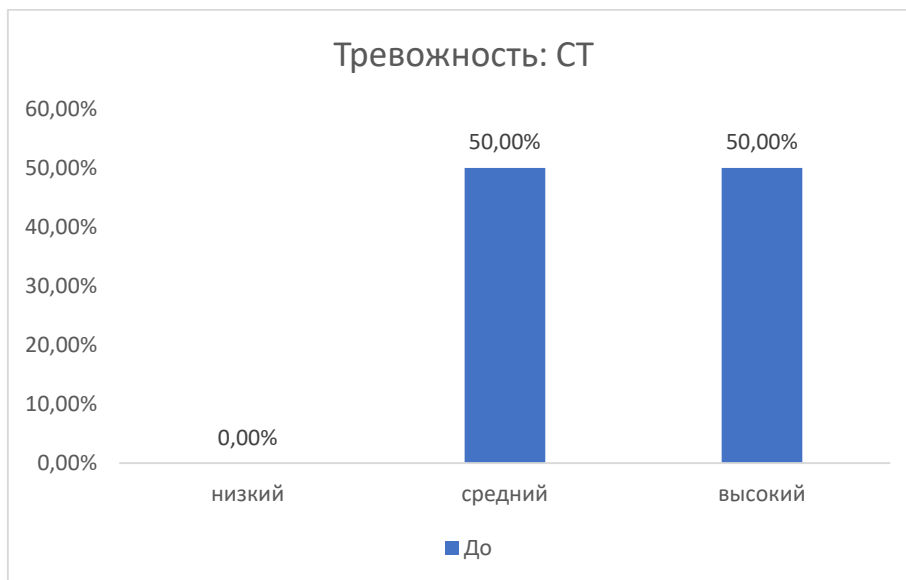


Рисунок 2 - Результаты ситуативной тревожности на констатирующем этапе

Мы видим, что подавляющее количество детей показывают высокий и средний уровни на констатирующем этапе (50%).

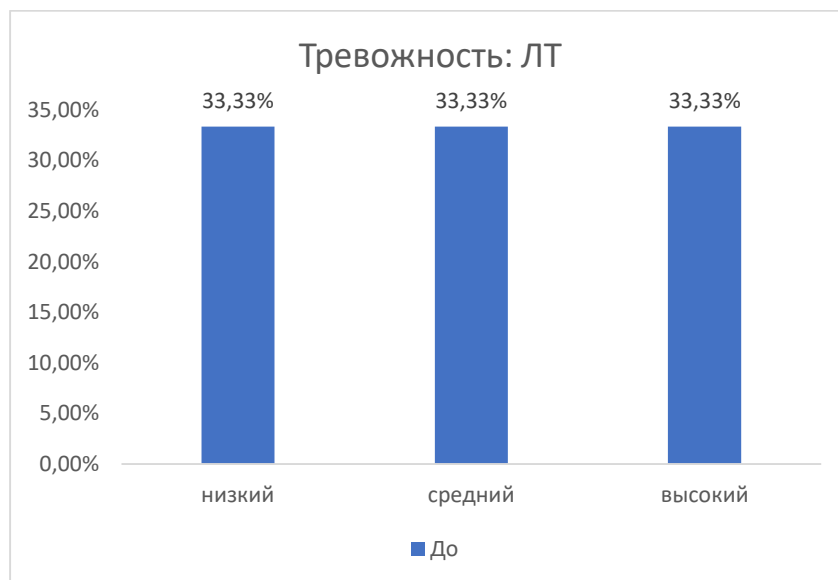


Рисунок 3 - Результаты личностной тревожности на констатирующем этапе

По параметру личностной тревожности школьники распределены равномерно и показывают по 33,33% (10 человек) в равных долях по каждому уровню.

2) В рамках определения стиля родительского воспитания в соответствии с тестом «Стратегия семейного воспитания» Т.А. Фалькович и Н.С. Толстоуховой выявлены следующие стили родительского воспитания (Рисунок 4):



Рисунок 4 - Стили родительского воспитания на констатирующем этапе

Мы видим, что подавляющее число родителей на констатирующем этапе имеют авторитетный стиль воспитания (1 место, 40%, 12 человек) и авторитарный (23,33%, 7 человек). На третьем месте выявлен индифферентный стиль (20%, 6 человек) и на последнем месте – либеральный (16,67%, 5 человек).

3) В рамках определения социального интеллекта по методике Дж. Гилфорда выявлены следующие уровни (Рисунок 5):

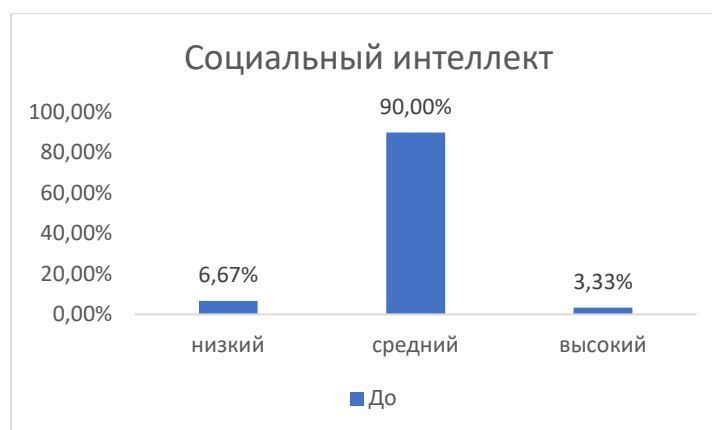


Рисунок 5 - Результаты уровней социального интеллекта на констатирующем этапе

Мы видим, что подавляющее число школьников на констатирующем этапе имеют средний уровень СИ (90%, 27 человек). Низкий уровень выявлен у 6,67% (7 человек). У 1 человека выявлен высокий уровень (3,33%).

4) В рамках опросника социализации для школьников «Моя семья» О.И. Моткова выявлены следующие уровни (Рисунок 6):

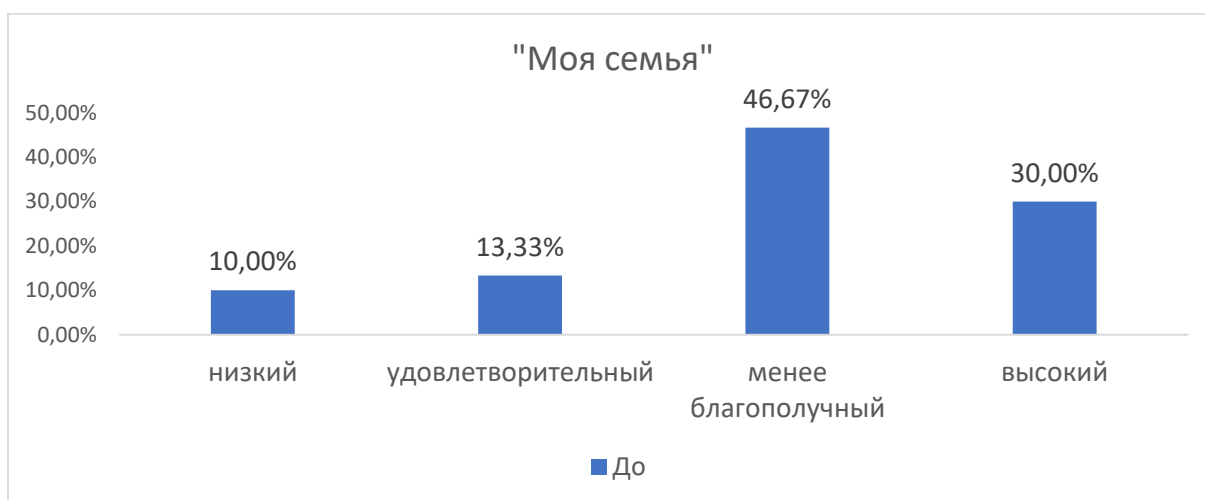


Рисунок 6 - Результаты самооценки школьниками уровня взаимоотношений в семье на констатирующем этапе

Мы видим, что подавляющее число школьников на констатирующем этапе имеют хороший (чуть менее высокого) уровень самооценки качеством семейных отношений. Таких школьников 46,67% (14 человек). На втором месте высокий уровень (30%, 9 человек). Удовлетворительный уровень у 13,33% (4 человека). У 3 человек выявлен низкий уровень (10%).

Сводная таблица результатов тестирования приведена в Приложении 1.

Коэффициент Спирмена на констатирующем этапе показал следующие уровни взаимосвязи между исследуемыми параметрами.

Таблица 3 – Коэффициент Спирмена для исследуемых параметров на констатирующей стадии

	СТ	ЛТ	Авторитетный	Либеральный	Авторитарный	Индифферентный	СИ	Взаимоотношения в семье
СТ	X	0,93	-0,84	-0,03	0,05	0,41	-0,68	-0,66
ЛТ	0,93	X	-0,82	-0,05	-0,06	0,47	-0,71	-0,64
Авторитетный	-0,84	-0,82	X	-0,22	0,03	-0,25	0,54	0,62
Либеральный	-0,03	-0,05	-0,22	X	0,15	-0,21	0,10	0,08
Авторитарный	0,05	-0,06	0,03	0,15	X	-0,06	0,04	-0,11
Индифферентный	0,41	0,47	-0,25	-0,21	-0,06	X	-0,75	-0,59
СИ	-0,68	-0,71	0,54	0,10	0,04	-0,75	X	1,00
Взаимоотношения в семье	-0,66	-0,64	0,62	0,08	-0,11	-0,59	0,73	X

Таким образом, мы видим значимую связь между такими параметрами, как «Ситуативная тревожность (СТ)» и «Личностная тревожность» (ЛТ) (0,93), «Взаимоотношения в семье» и «СИ» (0,73). Также обнаружена средняя связь между такими параметрами, как «Социальный интеллект (СИ)» и «Авторитетный стиль» (0,54), а также «Взаимоотношения в семье» и «Авторитетный стиль» (0,62). Также мы увидели тесную обратную значимую связь между такими параметрами, как «СТ» и «Авторитетный стиль» (-0,84), «ЛТ» и «СИ» (-0,71), «СТ» и «СИ» (-0,68), «СИ» и «Индифферентный стиль» (-0,75), «Взаимоотношения в семье» и «СТ» (-0,66)/«ЛТ» (-0,64), «Взаимоотношения в семье» и «Индифферентный стиль» (-0,59).

Таким образом, авторитетный стиль оказывает опосредованное влияние на параметр социального интеллекта (0,54) через личностную и

ситуативную тревожность. Чем выше показатель авторитетного стиля воспитания, тем ниже оба данных вида тревожности, и, соответственно, выше среднего СИ (0,54). Однако на формирование СИ, по-видимому, оказывает влияние негативное воздействие индифферентного стиля. Действительно, чем выше СТ и ЛТ, тем ниже СИ. Однако, вместе с тем, чем выше индифферентный стиль, тем также ниже СИ. Таким образом, можно утверждать о тройной зависимости индифферентного стиля, показателей тревожности и социального интеллекта. Максимальная выраженность индифферентного стиля приводит к росту обоих видов тревожности и вместе с тем к заниженным значениям социального интеллекта. На основе наиболее тесных взаимосвязей построим корреляционную плеяду взаимосвязи социального интеллекта и отдельных параметров (Рисунок 7):

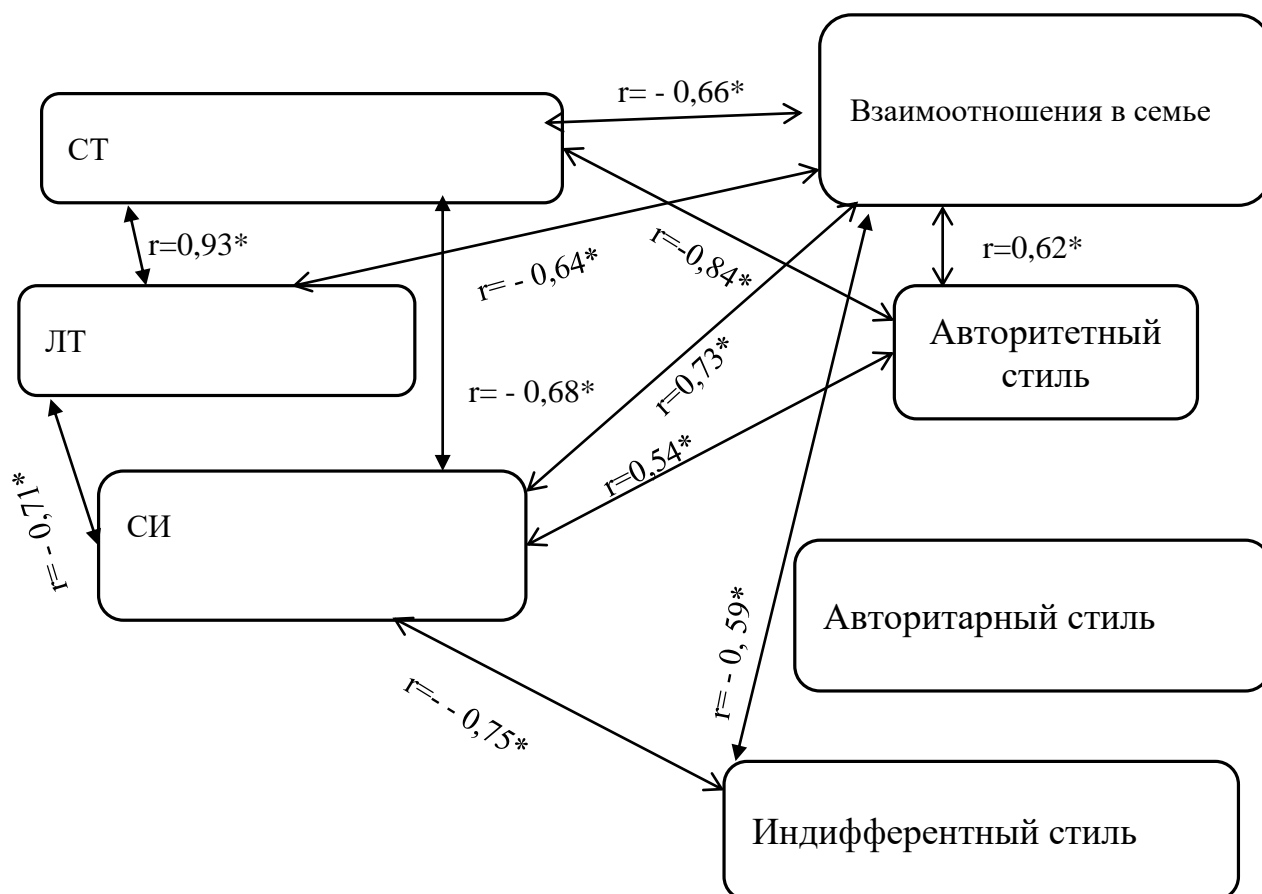


Рисунок 7. Взаимосвязь социального интеллекта студентов

коммуникативной компетентности: \* - связь на уровне значимости  $p < 0,05$

Таким образом, подтвердились гипотезы исследования, а именно:

1. Авторитарный и индифферентный стили воспитания являются влияющими переменными социального интеллекта и личностной тревожности.

2. Существует обратная значимая связь между авторитетным стилем воспитания и ситуативной тревожностью.

3. Существует прямая значимая связь между авторитетным и авторитарным стилями воспитания и уровнем взаимоотношений в семье.

4. Высокий уровень социального интеллекта коррелирует с низким уровнем ситуативной и личностной тревожности, между которыми существует прямая связь.

5. Авторитарный стиль коррелирует с высоким уровнем ситуативной тревожности.

6. Максимальная выраженность индифферентного стиля приводит к росту обоих видов тревожности и вместе с тем к заниженным значениям социального интеллекта.

7. Ни один стиль воспитания, кроме авторитетного, не дает непосредственной увязки по корреляции с показателями социального интеллекта. Это может свидетельствовать в пользу выбора авторитетного стиля воспитания как условия формирования высокого социального интеллекта в будущем.

Полученные корреляции позволяют сделать вывод об опосредованной полезности авторитетного стиля и непосредственном вреде стиля индифферентного. Между тем, ни один другой стиль воспитания, кроме авторитетного, не дает непосредственной увязки по корреляции с показателями социального интеллекта. Это может свидетельствовать в пользу выбора авторитетного стиля воспитания как условия формирования высокого социального интеллекта в будущем.

II. На втором этапе был проведен формирующий эксперимент.

Формирующий эксперимент был направлен на работу как с детьми, так и с родителями.

С детьми программа проходила в форме ролевых игр, психотехнических упражнений, рассказов и бесед.

С родителями были организованы родительские собрания, на которых, в частности, были озвучены результаты видения учащимися методов воспитания и взаимоотношений в семье для проведения родителями самоанализа этих же аспектов.

III. На третьем этапе был проведен контрольный эксперимент.

Цели контрольного этапа – определение эффективности программы формирующего эксперимента.

Приведем результаты измерений на контрольном и констатирующем этапах.

## **2.2. Программа формирования социального интеллекта и коррекции тревожности в юношеском возрасте**

Программа развития социального интеллекта (СИ) для школьников была направлена на развитие навыков эмпатии, коммуникативной компетентности и социального взаимодействия, а также снижение личностной тревожности. Программа для школьников была проведена в формате встреч с элементами социально-психологического тренинга. Программа содержала 20 занятий. Программа была разбита на блоки:

1. Ориентировочный (1 занятие)
2. Реконструктивный (18 занятий)
3. Закрепляющий (1 занятие)

Внутри каждой части программы разграничены этапы и блоки. Ниже представлен план программы занятий.

Таблица 4 - Программа для школьников

I. Ориентировочный блок	
Задачи I блока:	
1. Знакомство.	
2. Установление эмоционального контакта.	
3. Установление правил	
4. Создание благоприятного эмоционального фона.	
5. Введение в теорию социального интеллекта.	
Итого по разделу: 1 занятие	
II. Реконструктивный блок	
Задачи II блока:	
Игровые техники, направленные на развитие СИ и снижение тревожности	
Итого по разделу: 18 занятий	
III. Закрепляющий блок	
Задачи III блока:	
1. Рефлексия	
2. Игровое подведение итогов	
Итого по разделу: 1 занятие	

Таблица 5 – Тематика занятий в соответствии с целями

Тема	Психологическая основа	Содержательная основа
1. Тренинг эмоциональной компетентности	дыхательные упражнения, медитация, позитивное мышление	Мини-лекция Беседа
2. Игры на развитие коммуникативных навыков	игры «Словесный мяч», «Что я думаю»	Мини-лекция
3. Техники релаксации и управления стрессом	дыхательная гимнастика, медитация, прогрессивная мышечная релаксация	Беседа
4. Тренинг адаптивных стратегий поведения	ролевые игры и упражнения	Мини-лекция
5. Развитие эмпатии и понимания чужой позиции	ролевые игры	Беседа
6. Тренинг уверенности в себе и своих способностях	упражнения на дыхание, визуализация успеха, тренировка позы и жестов, практика публичных выступлений	Мини-лекция
7. Игры на развитие толерантности и уважения к различиям	ролевые игры	Беседа
8. Тренинг разрешения конфликтов и поиска компромиссов	ролевые игры	Мини-лекция
9. Развитие навыков эффективной коммуникации	игра «Горячий стул», дискуссия по актуальной теме, ролевые игры	Беседа



Продолжение таблицы 5

10. Тренинг управления своими эмоциями и реакциями	дыхательная гимнастика, медитация, прогрессивная мышечная релаксация	Мини-лекция
11. Игры на развитие креативности и фантазии	игры «Загадки», «Слова-ассоциации», «Создание истории»	Беседа
12. Тренинг развития социальной ответственности и гражданского сознания.	Ролевые игры	Мини-лекция
13. Тренинг развития лидерских навыков и умений	Ролевые игры	Беседа
14. Игры на развитие сотрудничества и командного взаимодействия	Ролевые игры	Мини-лекция
15. Техники эффективного слушания и понимания	Ролевые игры	Беседа
16. Тренинг развития навыков конструктивной критики и обратной связи	Ролевые игры	Мини-лекция
17. Игры на развитие умения принимать решения	Ролевые игры	Беседа
18. Развитие навыков адаптации к новым ситуациям и изменениям	Ролевые игры	Мини-лекция
19. Тренинг развития способности к саморефлексии и самоанализу	Ролевые игры	Беседа
20. Игры на развитие творческого мышления и инновационного подхода	Ролевые игры	Мини-лекция

Со школьниками занятие проходило по следующим сценариям.

На первом занятии рассмотрены введение в тему: что такое эмоциональная компетентность и почему она важна для нашей жизни. Далее проведен анализ эмоций: участники тренинга рассматривают свои эмоции и узнают, как они влияют на их поведение и мышление. Далее школьники учатся управлять своими эмоциями, используя различные техники, такие как дыхательные упражнения, медитация, позитивное мышление и т.д.

На втором занятии проводится объяснение, почему коммуникативные навыки являются важной частью жизни и могут помочь в достижении успеха в различных сферах.

Проводится обсуждение коммуникативных навыков: понимание, что они включают в себя умение слушать, говорить, задавать вопросы, выражать свои мысли и чувства, эмпатию и умение работать в команде.

Далее –проводятся коммуникативные игры:

- игра «Словесный мяч»: участники сидят в кругу и передают друг другу мяч, называя слово на заданную тему. Эта игра помогает улучшить умение выражать свои мысли и улучшить словарный запас;

- игра «Что я думаю?»: участники пишут свои мысли на листочках бумаги и кладут их в коробку. Затем они выбирают случайный листок и пытаются угадать, кто написал эту мысль.

На третьем занятии проводится беседа на тему «Что такое стресс и как он влияет на нашу жизнь». Рассматриваются основные техники релаксации: дыхательная гимнастика, медитация, прогрессивная мышечная релаксация. Проводятся практические упражнения по каждой из техник релаксации. Далее обсуждаются эффективность и применимость каждой техники в повседневной жизни. Изучаются методы управления стрессом: планирование и организация времени, установление приоритетов, постановка целей, позитивное мышление. Проводится разбор конкретных ситуаций, которые могут вызвать стресс, и поиск решений для их преодоления.

В заключение подводятся итоги занятия и обсуждаются планы на будущее в отношении применения изученных техник релаксации и управления стрессом в повседневной жизни.

На четвертом занятии проводится объяснение, что такое адаптивные стратегии поведения, и почему они важны для успешной жизни, а также обсуждение примеров неадаптивного поведения. Школьники делятся своим опытом и наблюдениями о том, какое поведение может мешать им достигать своих целей.

Школьники знакомятся с основными адаптивными стратегиями поведения: узнают о различных стратегиях, которые помогают им

адаптироваться к новым ситуациям, управлять своими эмоциями и достигать своих целей.

Проводятся практические упражнения: участники занятия проводят ролевые игры и упражнения, чтобы на практике попробовать использовать адаптивные стратегии поведения.

В заключение школьники делятся своими впечатлениями и опытом.

На пятом занятии проводится объяснение, что эмпатия - это способность понимать и чувствовать эмоции других людей. Школьникам задаются вопросы: «Как часто мы стараемся поставить себя на место другого человека? Как это помогает нам в общении с другими людьми?»

Проводится работа в группах. Участники делятся на группы по 3-4 человека и получают задание: каждый из них должен рассказать историю, в которой он был в роли главного героя, а остальные участники должны попытаться поставить себя на его место и описать свои эмоции и чувства. Далее проводится обсуждение. После того, как все участники рассказали свои истории, ведущий задает вопросы: «Какие эмоции вызвала у вас эта история». Ребята делятся обсуждениями.

На шестом занятии рассказано, что такое уверенность в себе и почему она важна. Разбираются типичные ситуации, когда уверенность в себе может быть подорвана (например, перед выступлением на сцене, на экзамене, в новой компании). Анализируются причины недостатка уверенности в себе: перфекционизм, страх провала, низкая самооценка и др.

Проводится тренировка уверенности в себе с помощью практических упражнений: упражнения на дыхание, визуализация успеха, тренировка позы и жестов, практика публичных выступлений и т.д.

5. Работа над умением принимать решения и действовать в сложных ситуациях: анализ возможных вариантов, оценка рисков, тренировка принятия ответственности за свои действия.

На седьмом занятии проводится разговор о том, что такое толерантность и почему она важна в нашей жизни. Обсуждаются примеры, когда толерантность помогает людям лучше понимать друг друга.

Проводятся игры:

- Игра «Что нас объединяет?». Участники делятся на группы и должны найти общие черты между собой. Например, все любят футбол, все любят путешествовать, все любят слушать музыку. Цель игры - показать, что у всех людей есть что-то общее, что может объединять их, даже если они разные.

- Игра «Давайте познакомимся». Участники должны познакомиться друг с другом и рассказать о себе. Важно, чтобы каждый участник выслушал других и понял, что у каждого есть собственные цели, интересы, убеждения.

На восьмом занятии объясняются - тема занятия - разрешение конфликтов и поиск компромиссов, почему это важно для нашей жизни и отношений с другими людьми. В беседе рассказывается, что такое конфликт и какие виды конфликтов бывают: физический, вербальный, эмоциональный, приводятся примеры конфликтных ситуаций. Проводится объяснение, что конфликты возникают из-за различий в мнениях, интересах, ценностях, недостатке в коммуникации и понимании друг друга. Объясняется, как разрешать конфликты понять и признать проблему, собрать информацию и выявить интересы сторон, найти варианты решения, выбрать наилучший и реализовать его. Приводятся примеры решения конфликтов.

На девятом занятии проводится беседа, почему важно развивать навыки эффективной коммуникации. Раскрываются основные принципы коммуникации: активное слушание, уважение к собеседнику, ясность выражения своих мыслей. Практические упражнения на развитие навыков эффективной коммуникации: игра «Горячий стул», дискуссия по актуальной теме, ролевые игры. Проводится анализ ошибок в

коммуникации: как избежать неправильных высказываний, как правильно реагировать на критику. В заключение подводятся итоги занятия, вырабатывается план дальнейшего развития навыков коммуникации.

На десятом занятии проведен разговор о том, что такое эмоции и почему они важны для нашей жизни.

Проведена работа с эмоциями. Старшеклассники должны нарисовать на бумаге круг и разделить его на несколько секторов. В каждом секторе они должны написать название одной из своих эмоций (радость, гнев, страх, грусть и т.д.). После этого проводится обсуждение, какие ситуации вызывают у них эти эмоции и как они чувствуют себя в эти моменты.

Обсуждаются методы управления эмоциями в различных ситуациях. Проводится практическое закрепление техник снятия стресса.

На одиннадцатом занятии проводится обсуждение понятий креативности и фантазии, зачем они нужны в жизни. Проводится игра «Загадки». Участники по очереди загадывают загадки, связанные с предметами, явлениями, событиями. Другие участники должны отгадать загадку, используя свою фантазию и креативность.

Проводится игра «Слова-ассоциации». Участники называют слово, а другие участники должны назвать первое слово, которое приходит им в голову по ассоциации. Эта игра помогает развивать связное мышление и фантазию.

Проводится игра «Создание истории». Участники по очереди добавляют по одному предложению к истории, которую они создают вместе. История может быть смешной, фантастической или реалистичной. Эта игра помогает развивать воображение и креативность.

На двенадцатом занятии обсуждаются понятия «социальная ответственность» и «гражданское сознание», их важность для общества. Проводится работа в группах. Составляются списки примеров социальной ответственности и гражданского поведения. Обсуждается каждый пример и его значимость для общества. Проводится игра «Кто ответственен?».

Участники игры получают карточки с ситуациями, в которых нужно принять решение и проявить социальную ответственность или гражданское сознание. Обсуждаются принятые решения и их последствия. Проводится дискуссия. Обсуждаются проблемы и вызовы, с которыми сталкивается наше общество сегодня. Подводятся итоги.

На тринадцатом занятии проводится тренинг развития лидерских навыков и умений. Вначале обсуждаются понятия лидерства и важность развития лидерских качеств в жизни. Затем проводится игра «Лидерский маршрут», где участники разделяются на группы и должны пройти определенный маршрут, выполняя различные задания, которые требуют применения лидерских навыков, таких как организация, коммуникация, принятие решений и мотивация.

Далее проводится игра «Лидерский круг», где участники садятся в круг и каждый по очереди должен рассказать о ситуации, в которой ему пришлось быть лидером, и поделиться своими мыслями и чувствами в этой роли. Затем другие участники могут задать вопросы или дать обратную связь на основе рассказа.

После этого проводится тренинг «Развитие командного взаимодействия», где участники разделяются на команды и выполняют различные задания, требующие сотрудничества, коммуникации и разделения ролей. В конце каждой задачи проводится обсуждение о том, какие лидерские навыки и умения были использованы, а также как можно улучшить командное взаимодействие.

Тренинг заканчивается обсуждением и рефлексией о том, какие лидерские навыки и умения были развиты в процессе тренинга, а также планами по их применению в будущем.

На четырнадцатом занятии проводится тренинг развития сотрудничества и командного взаимодействия. Вначале обсуждаются понятия сотрудничества и важность развития этих навыков в жизни. Затем проводится игра «Собери пазл», где участники разделяются на команды и

должны собрать пазл, выполняя различные задания, которые требуют сотрудничества, коммуникации и разделения ролей.

Далее проводится игра «Командный турнир», где участники разделены на команды и соревнуются друг с другом в выполнении различных заданий. Задания могут включать физические испытания, интеллектуальные задачи или творческие проекты. Цель игры - показать важность сотрудничества и командной работы для достижения общей цели.

После этого проводится тренинг «Разрешение конфликтов в команде», где участники обсуждают различные ситуации конфликта, анализируют причины и ищут способы разрешения. Участники также тренируются в навыках активного слушания, эмпатии и поиска компромиссов.

Затем проводится игра «Командный проект», где участники разделяются на команды и должны выполнить задание, требующее сотрудничества и командной работы. Задание может быть связано с созданием презентации, организацией мероприятия или решением сложной задачи. После выполнения задания проводится обсуждение о том, какие навыки и умения были использованы, а также как можно улучшить сотрудничество и командное взаимодействие. Тренинг заканчивается обсуждением и рефлексией о том, какие навыки и умения были развиты в процессе тренинга, а также планами по их применению в будущем для достижения общих целей и успешного сотрудничества.

На пятнадцатом занятии проводится тренинг по техникам эффективного слушания и понимания. Вначале обсуждаются понятия активного слушания и эмпатии, а также важность этих навыков в коммуникации и взаимодействии с другими людьми.

Затем проводится игра «Зеркало», где участники разделяются на пары и один из них выступает в роли говорящего, а другой - в роли слушающего. Говорящий рассказывает о своем опыте, мыслях или

чувствах, а слушающий должен активно слушать, проявлять эмпатию и задавать уточняющие вопросы. Затем роли меняются. Цель игры - показать важность активного слушания и эмпатии для глубокого понимания другого человека.

После этого проводится тренинг «Улучшение навыков слушания», где участники тренируются в различных техниках слушания, таких как повторение сказанного, парафразирование, задание уточняющих вопросов и выражение эмоций и понимания. Участники также обсуждают препятствия для эффективного слушания и способы их преодоления.

Затем проводится игра «Ролевая модель», где участники разделяются на группы, и каждая группа получает роль, которую они должны сыграть. Роли могут быть связаны с различными ситуациями коммуникации, например, конфликтные ситуации или ситуации с низким уровнем понимания. Участники должны использовать свои навыки слушания и понимания, чтобы эффективно взаимодействовать и решить проблему в рамках своих ролей.

Тренинг заканчивается обсуждением и рефлексией о том, какие навыки и техники слушания были развиты в процессе тренинга, а также планами по их применению в будущем для улучшения коммуникации и понимания других людей.

На шестнадцатом занятии проводится тренинг по развитию навыков конструктивной критики и обратной связи. Вначале обсуждаются понятия конструктивной критики и обратной связи, а также их важность в коммуникации и развитии личности.

Затем проводится игра «Анализ произведений искусства», где участники разделяются на группы, и каждая группа получает произведение искусства (картину, фотографию, музыкальное произведение и т.д.). Участники должны анализировать произведение и выражать свою конструктивную критику и обратную связь, указывая на сильные стороны произведения и предлагая возможные улучшения.



После этого проводится тренинг «Улучшение навыков конструктивной критики», где участники тренируются в различных техниках конструктивной критики, таких как формулирование конкретных и объективных замечаний, предложение альтернативных решений и выражение поддержки и позитивного отношения.

Затем проводится игра «Ролевая модель», где участники разделяются на группы, и каждая группа получает роль, которую они должны сыграть. Роли могут быть связаны с различными ситуациями, где требуется конструктивная критика и обратная связь, например, роль руководителя, который дает обратную связь своему подчиненному, или роль ученика, который просит своего учителя о конструктивной критике своей работы. Участники должны использовать свои навыки конструктивной критики и обратной связи, чтобы эффективно взаимодействовать и решить проблему в рамках своих ролей.

Тренинг заканчивается обсуждением и рефлексией о том, какие навыки и техники конструктивной критики и обратной связи были развиты в процессе тренинга, а также планами по их применению в будущем для улучшения коммуникации и развития личности.

На семнадцатом занятии проводятся игры, направленные на развитие умения принимать решения. Вначале обсуждаются важность и последствия принятия решений в жизни, а также основные принципы принятия решений.

Затем проводится игра «Принятие коллективного решения», где участники разделяются на группы, и каждая группа получает ситуацию, в которой требуется принять решение. Участники должны обсудить ситуацию и прийти к коллективному решению, учитывая различные точки зрения и аргументы.

После этого проводится тренинг «Разработка альтернативных решений», где участники тренируются в поиске и разработке различных

вариантов решений для заданных ситуаций. Они должны оценить каждое решение с точки зрения его эффективности и последствий.

Затем проводится игра «Ролевая модель принятия решений», где участники разделяются на группы и каждая группа получает роль, которую они должны сыграть. Роли могут быть связаны с различными ситуациями, где требуется принятие решений, например, роль руководителя, который должен принять решение о найме нового сотрудника, или роль студента, который должен выбрать специальность для учебы. Участники должны использовать свои навыки принятия решений, аргументировать свои выборы и договориться о коллективном решении.

Тренинг заканчивается обсуждением и рефлексией о том, какие навыки и техники принятия решений были развиты в процессе тренинга, а также планами по их применению в будущем для эффективного принятия решений в различных ситуациях.

На восемнадцатом занятии проводятся игры, направленные на развитие навыков адаптации к новым ситуациям и изменениям. Вначале обсуждаются важность и необходимость умения адаптироваться к новым обстоятельствам в жизни, а также основные принципы успешной адаптации.

Затем проводится игра «Решение проблемы», где участники разделяются на группы, и каждая группа получает ситуацию, в которой требуется найти решение. Участники должны обсудить ситуацию, выявить проблемы и предложить возможные пути решения. Они также должны обсудить возможные последствия каждого решения и выбрать наиболее подходящий вариант.

После этого проводится тренинг «Адаптация к изменениям», где участники тренируются в быстрой адаптации к новым ситуациям. Они получают различные задания, которые требуют быстрого принятия решений и адаптации к изменяющимся условиям. Участники должны

проявить гибкость мышления и способность быстро менять свои планы и стратегии.

Затем проводится игра «Ролевая модель адаптации», где участники разделяются на группы и каждая группа получает роль, которую они должны сыграть. Роли могут быть связаны с различными ситуациями, где требуется адаптация, например, роль нового студента в школе или роль работника, переведенного на новую должность. Участники должны использовать свои навыки адаптации, аргументировать свои выборы и договориться о наиболее эффективной стратегии адаптации.

Тренинг заканчивается обсуждением и рефлексией о том, какие навыки и техники адаптации были развиты в процессе тренинга, а также планами по их применению в будущем для успешной адаптации к новым ситуациям и изменениям.

На девятнадцатом занятии проводится тренинг развития способности к саморефлексии и самоанализу. Вначале обсуждается понятие саморефлексии и ее важность для личностного роста и развития. Участники узнают, что саморефлексия позволяет осознавать свои мысли, эмоции и действия, а также анализировать свои сильные и слабые стороны.

Затем проводится игра «Отзывы и рефлексия», где участники делятся своими впечатлениями о тренинге и дают обратную связь друг другу. Они высказываются о том, что понравилось или не понравилось в работе группы, какие навыки и качества были проявлены, а также предлагают рекомендации по улучшению работы в будущем.

После этого проводится тренинг «Самоанализ», где участники тренируются в анализе своих мыслей, эмоций и действий. Они получают различные задания, которые требуют осознанности и анализа своего поведения. Участники должны задавать себе вопросы о причинах своих действий, оценивать свои реакции и находить способы улучшения.

Затем проводится игра «Личная карта развития», где участники создают свою личную карту развития на ближайший год. Они определяют

свои цели, задачи и планы по развитию различных аспектов своей личности, таких как навыки, знания, отношения и т.д. Участники также обсуждают свои ожидания от будущего и способы достижения поставленных целей.

Тренинг заканчивается обсуждением и рефлексией о том, какие навыки и техники саморефлексии были развиты в процессе тренинга, а также планами по их применению в будущем для личностного роста и развития. Участники также обсуждают свои впечатления от тренинга и делятся своими мыслями о том, как они могут использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

На двадцатом занятии проводится обсуждение понятий творческого мышления и инновационного подхода, а также их значимости в современном мире. Участники узнают, что творческое мышление позволяет находить новые и нестандартные решения проблем, а инновационный подход способствует развитию новых идей и улучшению существующих процессов.

Затем проводится игра «Инновационные решения», где участники делятся своими идеями по улучшению определенной сферы жизни или работы. Они предлагают новые подходы, методы или технологии, которые могут привести к положительным изменениям. Участники также обсуждают возможные препятствия и способы их преодоления.

После этого проводится игра «Творческое мышление», где участники тренируются в генерации новых идей и решений. Они получают задания, которые требуют нестандартного подхода и активизации своего творческого потенциала. Участники могут использовать различные методы, такие как мозговой штурм, ассоциации и аналогии, для создания новых идей.

Затем проводится игра «Творческий проект», где участники работают в группах над созданием творческого проекта. Они выбирают определенную тему или проблему и разрабатывают инновационное

решение или идею. Группы представляют свои проекты другим участникам и обсуждают их сильные и слабые стороны.

Тренинг заканчивается обсуждением и рефлексией о том, какие навыки и техники творческого мышления и инновационного подхода были развиты в процессе тренинга, а также планами по их применению в будущем для достижения успеха и личностного роста. Участники также обсуждают свои впечатления от тренинга и делятся своими мыслями о том, как они могут использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Взрослый модуль программы состоит из 2 родительских собраний с интервалами в 2 недели (Приложение 2).

### 2.3. Анализ результатов экспериментального исследования

На контрольном этапе были проведены методики, повторяющие констатирующий этап. Приведем их результаты.

1) В рамках методики определения уровней ситуативной и личностной тревожности применялась шкала Ч. П. Спилберга-Ю. Л. Ханина выявлено следующее распределение уровней тревожности (Рисунок 8):

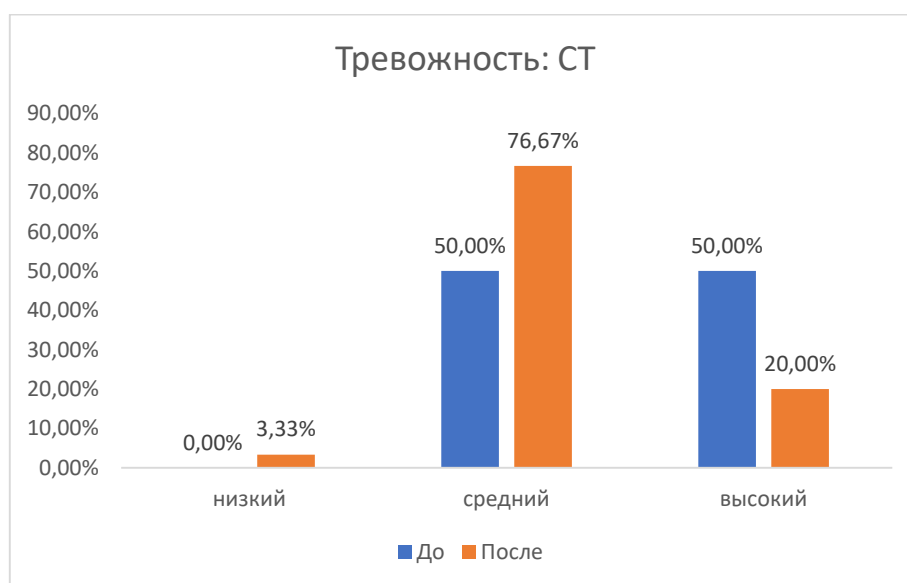


Рисунок 8 - Результаты ситуативной тревожности на контрольном этапе в сравнении с констатирующим

Мы увидели динамику уменьшения высокого уровня тревожности с 50% (15 человек) до 20% (6 человек). Уменьшение высокого уровня произошло в пользу среднего (рост с 50% 15 человек, до 76,67%, 23 человека) и низкого (3,33%, 1 человек).

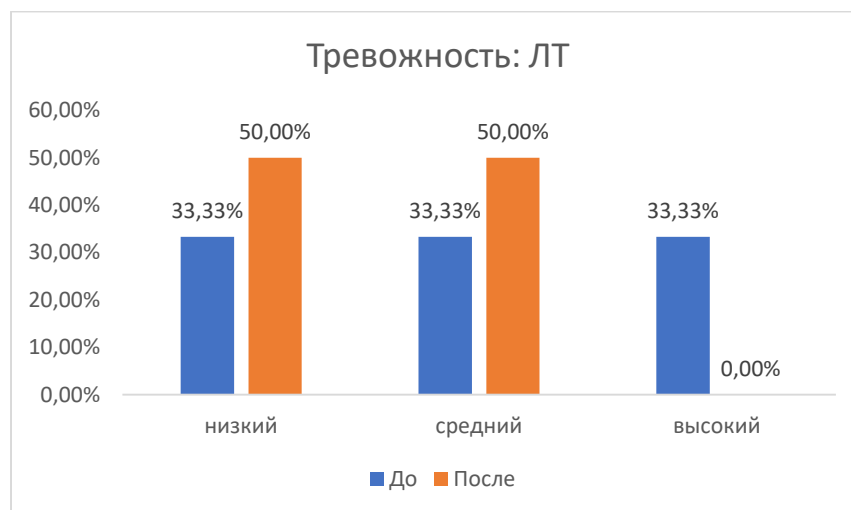


Рисунок 9- Результаты личностной тревожности на контрольном этапе в сравнении с констатирующим

По параметру личностной тревожности мы увидели лучшую динамику: произошло уменьшение высокого уровня в пользу низкого и среднего (по 59%, 15 человек). Высокий уровень, ранее регистрировавшийся у 10 человек, не выявлен.

2) В рамках определения стиля родительского воспитания в соответствии с тестом «Стратегия семейного воспитания» Т.А. Фалькович и Н.С. Толстоуховой выявлены следующие стили родительского воспитания (Рисунок 10):

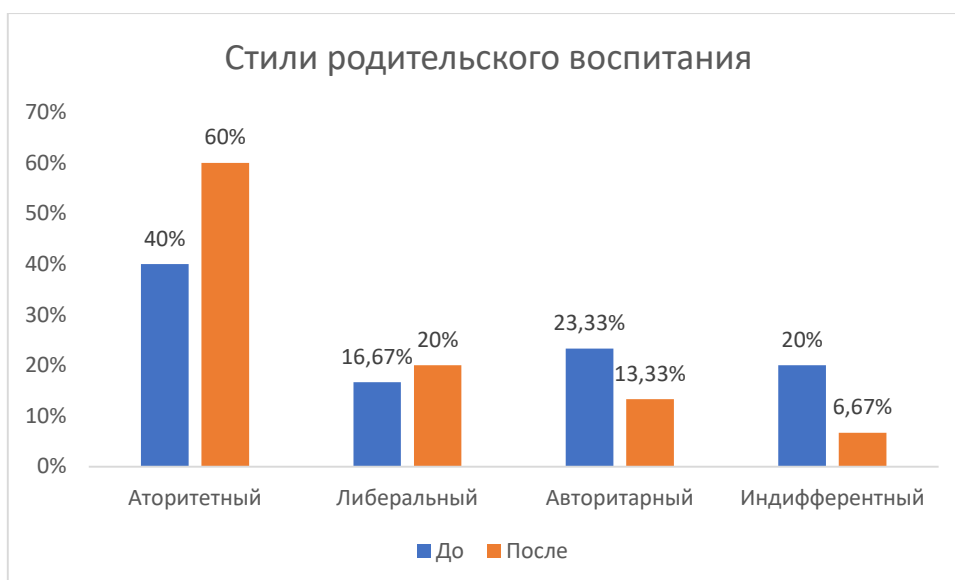


Рисунок 10- - Стили родительского воспитания на контрольном этапе в сравнении с констатирующим

Мы видим, что подавляющее число родителей на контрольном этапе также имеют авторитетный стиль воспитания (1 место, 60%, 18 человек), но их количество увеличилось на 6 человек (20%). На втором месте либеральный стиль (20%, 6 человек), их число увеличилось на 1 человека (3,33%). На третьем месте авторитарный стиль – 13,33% (4 человека), их число уменьшилось на 10% (3 человека). И на четвертом месте индифферентный стиль, 6,67% (2 человека), их число уменьшилось на 13,33% (4 человека).

Таким образом, в ходе формирующего эксперимента произошло увеличение авторитетного и либерального стилей и сокращение авторитарного и индифферентного.

3) В рамках определения социального интеллекта по методике Дж. Гилфорда выявлены следующие уровни (Рисунок 11):

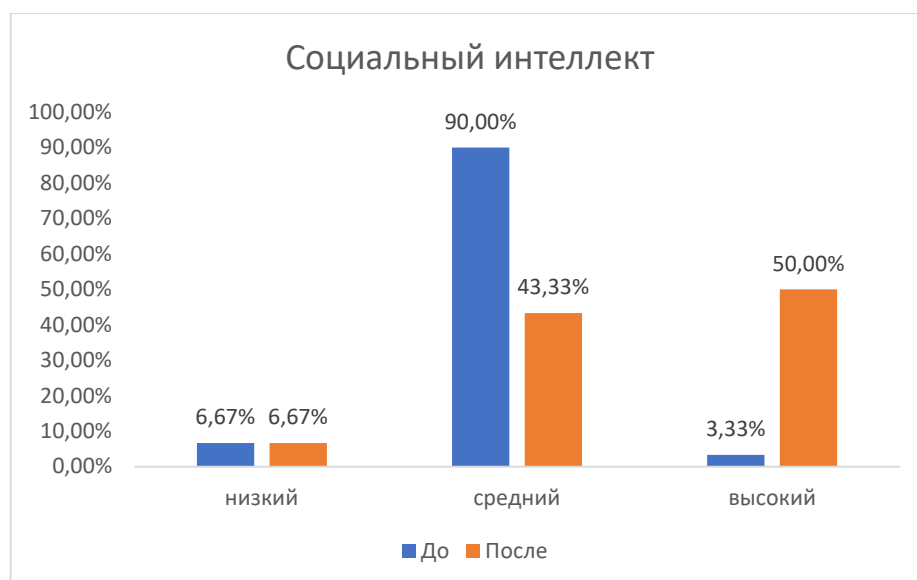


Рисунок 11 - Результаты социального интеллекта на контрольном этапе в сравнении с констатирующим

Мы видим, что подавляющее число студентов на контрольном этапе имеют высокий уровень (50%, 15 человек) и средний (43,33%, 13 человек). 2 человека сохранили низкий уровень (6,67%). Показательно, что родители эти учащихся сохранили индифферентный стиль.

4) В рамках опросника социализации для школьников «Моя семья» О.И. Моткова выявлены следующие уровни (Рисунок 12):

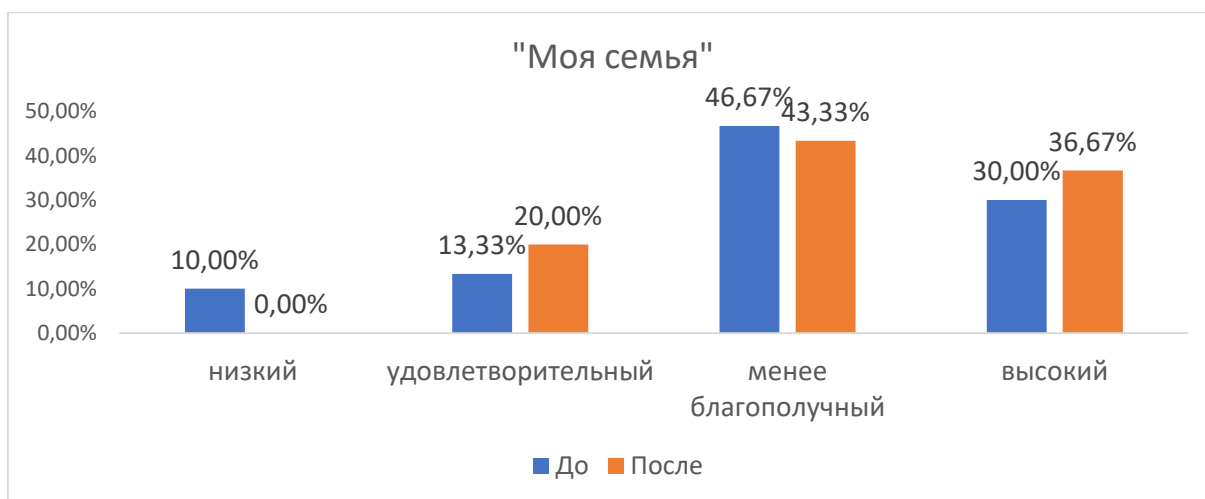


Рисунок 12 -Результаты самооценки студентами уровня взаимоотношений в семье на контрольном этапе в сравнении с констатирующим



Мы увидели, что после программы формирующего эксперимента вырос высокий уровень самооценки студентов взаимоотношений в семье с 30% (9 человек) до 36,67% (11 человек). Также уменьшился низкий уровень с 10% (3 человека) в пользу роста удовлетворительного с 13,33% (4 человека) до 20% (6 человек). Произошло сокращение менее благополучного уровня с 46,67% (14 человек) до 43,33% (13 человек) в пользу роста высокого.

Таким образом, произошла некоторая переоценка школьниками взаимоотношений в семье и своей роли в ней в пользу более высокой оценки поддержки и заботы со стороны родителей, безопасности и комфорта домашней обстановки.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с использованием Т-критерия Вилконсона (Приложение 4). Между показателями до и после эксперимента обнаружены достоверные различия на уровне 0,99% значимости.

Таким образом, образом, мы видим, что в результате проведенной программы выросли как показатели авторитетного и либерального стилей родительского воспитания, так и показатели социального интеллекта подростков. Вместе с тем уменьшились показатели личностной тревожности. Таким образом, можно говорить об эффективности проведенной программы. Реализованная программа положительно сказалась на снижении уровня тревожности и росте социального интеллекта, одновременно повысив благоприятные стили воспитания.

#### **2.4. Методические рекомендации для родителей по воспитанию юношей**

Авторитетные родители не просто пытаются обеспечить соблюдение требований. Они признают и поощряют чувство самостоятельности ребенка. Они хотят, чтобы у детей развивались самодисциплина, зрелость

и уважение к другим. И они приближаются к этим целям, предлагая конкретные советы и эмоциональную поддержку.

Авторитетные родители также требовательны, как и авторитарные, но они также очень чутко реагируют на потребности своих детей [50].

Но не каждый авторитетный родитель управляет своей семьей одинаково. Существует несколько важных различий, особенно когда речь заходит о том, какое «право голоса» получают дети при принятии семейных решений.

У авторитетных родителей во всех странах схожий подход к дисциплине. Когда их дети плохо себя вели, они разговаривают с ними и объясняют причины правил. Исследователи называют это «индуктивной дисциплиной», и есть доказательства того, что она помогает детям стать более чуткими, полезными, добросовестными и добрыми к другим [36]. Это также может способствовать развитию нравственности [57] и снизить риск развития у ребенка проблем с агрессивным или вызывающим поведением.

Индуктивная дисциплина направлена на то, чтобы научить детей мыслить конструктивно и неэгоистично о том, как их поведение влияет на других. Идея заключается в том, что вместо того, чтобы пытаться добиться хорошего поведения с помощью угроз и наказаний, вы даете детям внутренние инструменты для самоконтроля.

Вот ключевые рекомендации родителям по авторитетному стилю воспитания.

1) Важно формировать поведение ребенка с помощью рассуждений. Для очень маленького ребенка это может означать простое объяснение, почему он не может к чему-то прикоснуться. Это не для тебя! Здесь слишком жарко! Это может обжечь тебя! Но для детей постарше это означает разговор с ними - а не «на» них - о причинах правил.

2) Важно быть тренером по эмоциям вашего ребенка. Что должен делать ваш ребенок, когда он злится? Или грустный? Или напуган?

Индуктивная дисциплина зависит от способности вашего ребенка справиться с сильными эмоциями, поэтому важным аспектом индуктивной дисциплины является умение быть хорошим “тренером по эмоциям”. Прочтите советы по этому поводу здесь.

3) Важно подчеркивать сопереживание и заботу о других. Целью индуктивной дисциплины является воспитание внутренней мотивации ребенка к сотрудничеству и доброму поведению [44]. И исследования показывают, что даже очень маленькие дети испытывают сопереживание и хотят быть полезными. Таким образом, мы можем помочь детям развить навыки морального рассуждения, поговорив с ними о том, как наше поведение влияет на других. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с этими советами по развитию эмпатии у детей.

При беседах с родителями важно ссылаться на подтвержденные исследования о том, что дети из авторитетных семей развиваются лучше, так как авторитетное воспитание связано с любящими родителями. Дети в таких семьях, как правило, испытывают меньше проблем с поведением и лучше успевают в школе.

Ниже приведем общие рекомендации родителям по воспитанию детей 15-16 лет.

1) Использовать родительский опыт, чтобы научить ребенка новым навыкам. Когда родитель замечает, что ребенок испытывает трудности или непонимание в определенных областях, следует использовать эти возможности, чтобы научить его новым жизненным навыкам.

Даже если будут моменты, когда старший подросток будет настаивать на том, что он знает все или что у него есть все навыки, необходимые для функционирования во взрослом мире, есть хороший шанс, что его навыки не помешают немного доработать.

2) Давать временную свободу ребенку, чтобы практиковаться в свободе и независимости. Важно давать старшим подросткам немного возможностей попрактиковаться в том, чтобы быть ответственными и

независимыми. Сосредоточение внимания на здоровых, продуктивных привычках вечаш может помочь подростку позаботиться о себе в будущем.

3) Быть внимательным к диетам и проблемам с образом тела, особенно у девушек. Некоторые подростки пытаются сбросить вес и могут значительно изменить свои привычки в еде, что не является полезным для здоровья. Расстройства пищевого поведения часто проявляются в подростково-юношеской возрасте.

4) Следить за активностью ребенка. Старшим подросткам рекомендуется уделять физической активности не менее 60 минут в день. Аэробные упражнения должны быть основной формой активности. Если старшеклассник в возрасте 15-16 лет не заинтересован в вступлении в спортивную команду, не следует его заставлять. Важно помочь ребенку найти то, чем он действительно хочет заниматься. Даже если он не увлекается спортом, есть много занятий, которые могут заставить его двигаться. Ежедневная прогулка или велосипедная прогулка, йога, боевые искусства или плавание могут быть теми видами деятельности, которые нравятся. Также можно сделать физическую активность семейным занятием, совершив вечернюю прогулку после ужина или отправившись в поход по выходным.

Другие способы поощрения физической активности - это ограничить время, которое старший подросток проводит у экрана, и поощрять его проводить время на свежем воздухе.

5) Важно вести беседы о важности поддержания здоровья. Этот аспект непосредственно связан также с тем, что сам родитель должен быть хорошим образцом для подражания.

6) Приучение к обязанностям. Обязанности, которым обучаются дети в возрасте 15-16 лет, включают в себя:

а) быть социально ответственными в своей повседневной жизни и в Интернете;

б) заботу о своей личной гигиене и имуществе;

в) эффективно и правильно выполнять задания дома, в школе и на работе;

г) контролировать эмоции и соответствующим образом взаимодействовать с людьми;

д) зарабатывать и тратить деньги с умом;

е) пользоваться привилегиями взрослых, такими как вождение автомобиля или наличие банковского счета;

ж) справляться с ситуациями давления со стороны сверстников, такими как употребление алкоголя, курения и наркотиков;

з) хорошо ладить с другими в команде;

и) проявлять сострадание к другим людям.

7) Контроль домашних обязанностей. Важно убедиться, что старший подросток знает, как выполнять важные домашние задания, такие как стирка и приготовление основных блюд. Эти навыки становятся очень важными, поскольку подростки старшего возраста вскоре будут больше сосредоточены на других формах независимости, таких как получение работы или, в конечном счете, переезд.

8) Предоставлять привилегии в зависимости от уровня ответственности. Если подростки могут показать родителям, что им можно доверить выполнение домашних обязанностей, у родителей будет больше уверенности в том, что они справятся с обязанностями по вождению автомобиля или прогулкам с друзьями без присмотра. Если они не оправдают ожиданий, то могут лишиться этой привилегии до тех пор, пока родители не решат, что они готовы попробовать еще раз.

9) Некоторую часть времени проводить всей семьей. Ежемесячный вечер семейной пиццы могут стать традициями. Это может быть важным способом общения со старшим подростком на повседневной основе.

10) Проводить беседы по вопросам безопасности. Подростку важно знать, как заботиться о своем здоровье. Рискованное поведение может быть одной из самых серьезных проблем безопасности подростков,

поэтому старшему подростку следует рассказывать об опасностях, с которыми он сталкивается, и лишать его привилегий, когда он делает неправильный выбор.

11) Научить подростка соблюдать режим сна и отдыха. Всемирная организация здравоохранения рекомендует подросткам спать от 8 до 10 часов каждую ночь. Раннее начало занятий в школе может затруднить подросткам получение рекомендуемого количества сна. Их биологические часы заставляют их ложиться позже и дольше спать. Это очень затрудняет раннее пробуждение. Для этой цели можно:

а) не поощрять дневной сон старшего подростка. Засыпание после школы может помешать ночному сну;

б) следить за тем, чтобы график сна ребенка был последовательным. Недосыпание по выходным или слишком позднее время на каникулах может нарушить биологические часы;

в) обсудить, как важно дать время расслабиться перед отходом ко сну. Чтение или принятие ванны могут быть хорошими способами расслабиться.

г) заблаговременно выключать электронные устройства - смартфоны, ноутбуки и телевизоры, - по крайней мере, за 30 минут до сна. Не позволять спать со смартфоном в своей спальне.

12) Создавать правила и четко формулировать ожидания. Можно провести беседу о последствиях безрассудного поведения, такого как слишком быстрая езда или посадка в машину с кем-то, кто был пьян.

Употребление наркотиков или алкоголя, побег из дома тайком и другие виды рискованного поведения, такие как незащищенный секс, также необходимо обсуждать с ребенком. Активные беседы на эти темы полезны для создания условий для проведения таких бесед в будущем.

13) Устанавливать разумные ожидания и придерживаться их. Трудно видеть, как ребенок расстраивается, но наличие четких и предсказуемых ограничений создает атмосферу безопасности и предсказуемости.

14) Контролировать технологии ребенка. Можно создать четкие правила для смартфона и других электронных устройств. Важно также устанавливать последствия за нарушение правил.

15) Знать о «воображаемой аудитории». Старшему подростку свойственно иногда думать, что мир вращается вокруг него. На самом деле, они могут даже думать, что у них есть «воображаемая аудитория», что является обозначением веры подростков в то, что существует группа последователей, которые постоянно наблюдают за каждым их шагом и оценивают его.

Подростки склонны думать, что мир вращается вокруг них и что все обращают внимание на то, как они выглядят и что они делают. Это нормальная фаза их социального развития. Родителей может раздражать, когда они видят, как их подросток пять раз меняет рубашку, прежде чем отправиться в школу, причем большинство вариантов кажутся почти идентичными. Но это довольно типичное поведение подростков.

В дополнение к тому, что ваш подросток будет больше интересоваться социальными отношениями, он также станет лучше осведомлен о социальных проблемах. Они могут вкладываться в помощь благотворительной организации или борьбу за политическое дело, в которое верят. По мере взросления подросток будет уделять больше времени размышлениям о своих ценностях. Он может усомниться в своей вере или заявить, что собирается вести иной образ жизни, чем родители. Все это является частью процесса расставания, когда подросток становится самостоятельной личностью.

16) Следить за уровнем стресса ребенка. Академические вопросы, социальные проблемы, давление, связанное со спортом, и подготовка к будущему порой могут быть непосильными. Убедитесь, что ваш ребенок не перегружен расписанием. Время отдыха очень важно. Подросткам необходимы здоровые занятия по снижению стресса и навыки релаксации. Активно учите своего подростка распознавать, когда у него высокий

уровень стресса, и показывайте ему, как справляться со стрессом здоровым способом, например, отправляясь на прогулку или звоня другу.

17) Поддерживать стремление ребенка быть личностью. Это может означать, что нужно сделать шаг назад и осознать, что задача ребенка не в том, чтобы исполнять за него ваши мечты – его задача в том, чтобы осуществить свои собственные мечты.

18) Справляться с ростом самостоятельности ребенка здоровым образом. Для родителей типично испытывать чувство горя по мере взросления ребенка. Проходят времена, когда ребенок зависел от родителя во всем. Убедитесь, что вы справляетесь со своим чувством потери здоровым образом. Не позволяйте своим эмоциям сдерживать вашего ребенка. Кроме того, убедитесь, что вы позволяете им справляться с любой задачей, которую они могут выполнить самостоятельно, чтобы развить независимость, которая им понадобится, когда они будут предоставлены сами себе.

Подростки развивают свою идентичность и убеждения и узнают больше о том, кто они такие за пределами своей семейной системы. Родители должны стремиться предоставить своим подросткам некоторое пространство для самовыражения, одновременно следя за тем, чтобы они выполняли основные обязанности и вели себя безопасно.

19) Считаться с мнением ребенка. Следует иметь в виду, что родители и ребенок не обязаны соглашаться во всем. Дети в возрасте 15-16 лет могут принимать решения, с которыми родители не согласны, или выбирать друзей, убеждения, занятия или карьерный путь, которые родителям не всегда нравятся. Однако важно позволять им становиться самими собой и утвердиться как личности, при условии, что они делают это безопасным способом.

20) Не иронизировать над неудачами ребенка. Всем подросткам свойственно иногда чувствовать, что они не вписываются в общество. Как правило, они застенчивы и очень чувствительны к критике. Их



уверенность, вероятно, пошатнется. Но для подростков, подвергающихся издевательствам и остракизму, подростковый возраст, вероятно, будет особенно тяжелым временем.

Если подросток изо всех сил пытается вписаться в общество, родителям следует подумать о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью. Одиночество и изоляция могут привести к проблемам с социализацией.

Авторитетное воспитание способствует надежной привязанности и автономии, что может защитить детей от развития проблем с психическим здоровьем. Когда родители холодны или психологически контролируют ситуацию, у их детей с большей вероятностью развиваются «интернализующие» проблемы с психическим здоровьем, такие как тревога и депрессия. Но любящее, чувствительное родительское воспитание имеет противоположный эффект. С раннего возраста теплота и отзывчивость помогают укрепить безопасность привязанности, что снижает риск развития у ребенка проблем. Более того, исследования показывают, что подростки с меньшей вероятностью испытывают тревогу и депрессию, если их родители нормально относятся к автономии и поддерживают ее [80].

Поощрение независимости также способствует развитию уверенности в себе и находчивости. Мы знаем из повседневного опыта, что люди становятся более уверенными в своих способностях, когда начинают практиковаться в самостоятельном выполнении каких-либо действий. Это может объяснить связи между авторитетным воспитанием, уверенностью в себе, лучшим решением проблем и находчивостью [47].

Воспитание подростков может быть как приятным, так и душераздирающим занятием. Родителям важно выступать в качестве рупора для своего ребенка, а не пытаться контролировать его или решать его проблемы самостоятельно. Ребенок в любом случае будет проверять свои возможности, экспериментировать и иногда делать неверный выбор;

однако с родительским руководством и поддержкой дети будут процветать.

## **Выводы по главе 2**

Для оценки взаимосвязи стилей родительского воспитания, социального интеллекта и уровня личностной тревожности юношей в семье мы выбрали четыре методики:

1) шкала Ч. П. Спилберга-Ю. Л. Ханина для определения уровней ситуативной и личностной тревожности старшеклассников;

2) тест «Стратегия семейного воспитания» Т.А. Фалькович и Н.С. Толстоуховой (участники - родители девушек и юношей) для определения стиля родительского воспитания в соответствии с классификацией Дианы Баумринд;

3) методика исследования социального интеллекта Дж. Гилфорда в адаптации Е.С. Михайловой для определения социального интеллекта юношей и девушек;

4) опросник социализации для школьников «Моя семья» О. И. Моткова.

Подавляющее число детей на констатирующем этапе показали высокий и средний уровни ситуативной тревожности и примерно одинаково распределились по уровням личностной тревожности

Большая часть родителей на констатирующем этапе имели авторитетный и авторитарный стили воспитания (40% и 23,33%), однако индифферентный стиль (20%) превалировал над либеральным (16,67%).

Подавляющее число школьников на констатирующем этапе имели средний уровень СИ (90%). Низкий уровень был выявлен у 6,67%, у 3,33% - высокий.

Большая часть старшеклассников на констатирующем этапе имели хороший (чуть менее высокого) уровень самооценки качеством семейных отношений (46,67%). На втором месте высокий уровень (30%),

удовлетворительный - на третьем месте (13,33%). У 10% выявлен низкий уровень.

При исследовании корреляции с использованием коэффициента Спирмена мы выяснили, опосредованное влияние на параметр социального интеллекта (0,54) через личностную и ситуативную тревожность. Чем выше показатель авторитетного стиля воспитания, тем ниже оба данных вида тревожности, и, соответственно, выше среднего СИ (0,54). Однако на формирование СИ, по-видимому, оказывает влияние негативное воздействие индифферентного стиля. Полученные корреляции позволяют сделать вывод об опосредованной полезности авторитетного стиля и непосредственной вреде стиля индифферентного. Между тем, ни один другой стиль воспитания, кроме авторитетного, не дает непосредственной увязки по корреляции с показателями социального интеллекта и самооценки уровнем удовлетворенностью отношениями в семье со стороны учащихся.

На втором этапе был проведен формирующий эксперимент, направленный на работу как с детьми, так и с родителями.

С детьми программа проходила в форме ролевых игр, психотехнических упражнений, рассказов и бесед.

С родителями были организованы родительские собрания, на которых, в частности, были озвучены результаты видения учащимися методов воспитания и взаимоотношений в семье для проведения родителями самоанализа этих же аспектов.

На третьем этапе был проведен контрольный эксперимент.

Цели контрольного этапа – определение эффективности программы формирующего эксперимента.

Приведем результаты измерений на контрольном и констатирующем этапах.

Мы увидели, что после программы формирующего эксперимента вырос высокий уровень самооценки школьниками взаимоотношений в

семье с 30% до 36,67%. Также уменьшился низкий уровень с 10% в пользу роста удовлетворительного с 13,33% до 20%. Произошло сокращение менее благополучного уровня с 46,67% до 43,33% в пользу роста высокого.

Таким образом, произошла некоторая переоценка школьниками взаимоотношений в семье и своей роли в ней в пользу более высокой оценки поддержки и заботы со стороны родителей, безопасности и комфорта домашней обстановки.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с использованием Т-критерия Вилконсона. Между показателями до и после эксперимента обнаружены достоверные различия на уровне 0,99% значимости.

Таким образом, в результате проведенной программы выросли как показатели авторитетного и либерального стилей родительского воспитания, так и показатели социального интеллекта подростков и самооценки высокого уровня взаимоотношений в семье со стороны школьников. Вместе с тем уменьшились показатели личностной тревожности. Таким образом, можно говорить об эффективности проведенной программы. Реализованная программа положительно сказалась на снижении уровня тревожности и росте социального интеллекта, одновременно повысив благоприятные стили воспитания.

Рекомендации родителям по воспитанию юношей и девушек должны быть направлены как на формирование авторитетного стиля воспитания, так и на учет возрастных и психологических возможностей детей. Ключевые рекомендации родителям по авторитетному стилю воспитания направлены на формирование поведения ребенка с помощью рассуждений, тренировки эмоций ребенка, сопереживание.

Рекомендации с учетом возрастных и психологических особенностей детей 15-16 лет могут быть направлены на использование родительского опыта для обучения ребенка новым навыкам; предоставление временной свободы; проявление признаков внимания к диетам и проблемам с образом

тела, особенно у девушек; отслеживание активности ребенка; проведение бесед о важности поддержания здоровья; приучение к обязанностям; контроль домашних обязанностей; предоставление привилегий в зависимости от уровня ответственности; проведение совместного времени; проведение бесед по вопросам безопасности; обучение подростка соблюдению режима; создание правил и разумных ожиданий; контроль технологий.

Эти рекомендации могут помочь родителям правильно делегировать полномочия ребенку и приучать его к самостоятельности и ответственности, личностному росту и доверию.

## Заключение

Изучение социально-психологических характеристик семьи как фактора развития социального интеллекта и тревожности в ранней юности является важным и необходимым. Семья играет ключевую роль в формировании личности ребенка, и ее влияние на социальный интеллект и уровень тревожности не может быть недооценено. Изучение этой темы поможет лучше понять, какие факторы влияют на развитие социального интеллекта и какие меры можно принять для снижения уровня тревожности у детей в ранней юности. В целом, изучение социально-психологических характеристик семьи является важным шагом в понимании процесса формирования личности ребенка и создания благоприятной среды для его развития.

В процессе работы над темой «Социально-психологические характеристики семьи как фактора развития социального интеллекта и тревожности в ранней юности» мы поставили и решили следующие задачи.

1) Проведен анализ феномена тревожности и социального интеллекта в психологической литературе.

Мы выяснили, что несмотря на большое число исследований тревожности, сам термин «тревожность» трактуется неоднозначно.

Тревожность – это временное состояние, которое возникает из-за стрессовых факторов, неудовлетворения социальных потребностей и свойств личности. Это промежуточное состояние между стрессом и страхом. Определить контуры тревожности можно, учитывая осознание функций состояния тревоги, устойчивую тревожность и выделение тревожного типа личности. Тревожность может проявляться в виде повышенного внимания, напряжения и реакции на страх в ситуациях возможной опасности. Социальный интеллект – это показатель самосознания и социальной ответственности, сформированных

социальных убеждений и установок, а также способности и стремления управлять социальными изменениями.

2) Проанализирована взаимосвязь тревожности и социального интеллекта.

Социально тревожные индивиды хуже проявляют себя в социальных взаимодействиях по сравнению с нетревожными участниками или лицами с низким уровнем социальной тревожности. Социально озабоченные люди хуже справляются с социальными ситуациями. Таким образом, социальная тревожность часто ассоциируется с низким проявлением социального интеллекта.

3) Дана характеристика стилей семейного воспитания в аспекте их влияния на формирование социального интеллекта и тревожности в раннем юношеском возрасте.

Мы выяснили, что авторитетный (демократический, гармонический) стиль воспитания является наиболее продуктивным не только в плане формирования наиболее оптимальных с точки зрения ребенка и родителя семейных взаимоотношений, но и в плане подготовки ребенка к самостоятельности и ответственности, социальной адаптации и мотивации достижений.

4) Проведено эмпирическое исследование взаимосвязи стилей родительского воспитания, социального интеллекта и уровня личностной тревожности юношей и девушек в семье.

При исследовании мы выяснили наличие опосредованного влияния на социальный интеллект личностной и ситуативной тревожности. Чем выше показатель авторитетного стиля воспитания, тем ниже оба данных вида тревожности, и, соответственно, выше среднего социальный интеллект. Однако на блокирование проявлений социального интеллекта, по-видимому, оказывает влияние негативное воздействие индифферентного стиля. Корреляции позволили сделать вывод об опосредованной полезности авторитетного стиля и непосредственном

вреде стиля индифферентного. Между тем, ни один другой стиль воспитания, кроме авторитетного, не дает непосредственной увязки по корреляции с показателями социального интеллекта и самооценки уровнем удовлетворенностью отношениями в семье со стороны учащихся.

Таким образом, подтверждена первая часть гипотезы исследования о том, что стиль семейного воспитания оказывает влияние на показатели социального интеллекта и уровень личностной тревожности школьника, а именно: авторитетный стиль является фактором, способствующим снижению личностной тревожности, росту социального интеллекта и росту удовлетворенности школьника качеством взаимоотношений в семье. Индифферентный стиль воспитания способствует росту личностной тревожности, снижению качества проявления социального интеллекта и снижению удовлетворенности школьника качеством взаимоотношений в семье.

5) Разработана программа формирования социального интеллекта и коррекции тревожности в юношеском возрасте.

Программа была направлена как на работу с детьми, так и на работу с родителями. С детьми программа проходила в форме ролевых игр, психотехнических упражнений, рассказов и бесед в течение 12 занятий.

С родителями были организованы родительские собрания, на которых, в частности, были озвучены результаты видения учащимися методов воспитания и взаимоотношений в семье для проведения родителями самоанализа этих же аспектов.

6) Дана оценка разработанной программе и проанализированы результаты экспериментального исследования.

Мы увидели динамику уменьшения высокого уровня тревожности с 50% до 20%. Уменьшение высокого уровня произошло в пользу среднего (рост с 50% до 76,67%) и низкого (3,33%).

По параметру личностной тревожности мы увидели лучшую динамику: произошло уменьшение высокого уровня в пользу низкого и



среднего (по 59%). Высокий уровень, ранее регистрировавшийся у 10 человек, не выявлен.

На контрольном этапе выросло число родителей, имеющих авторитетный стиль воспитания (60%) и либеральный (20%). Уменьшилось число представителей авторитарного стиля и индифферентного.

После программы формирующего эксперимента вырос высокий уровень самооценки школьниками взаимоотношений в семье с 30% до 36,67%. Также уменьшился низкий уровень с 10% в пользу роста удовлетворительного (вырос с 13,33% до 20%).

Таким образом, произошла некоторая переоценка школьниками взаимоотношений в семье и своей роли в ней в пользу более высокой оценки поддержки и заботы со стороны родителей, безопасности и комфорта домашней обстановки.

Между показателями до и после эксперимента обнаружены достоверные различия по критерию Вилконсона на уровне 0,99% значимости.

Таким образом, можно говорить об эффективности проведенной программы. Реализованная программа положительно сказалась на снижении уровня тревожности и росте социального интеллекта, одновременно повысив благоприятные стили воспитания.

Таким образом, подтвердилась вторая часть гипотезы о том, что программа работы с родителями по рекомендациям воспитания и школьниками по развитию навыков эмпатии, коммуникативной компетентности и социального взаимодействия, а также снижению личностной тревожности способствует формированию социального интеллекта и коррекции тревожности в юношеском возрасте поможет.

7) Разработаны методические рекомендации для родителей по воспитанию юношей.

Разработанные рекомендации направлены как на формирование авторитетного стиля воспитания, так и на учет возрастных и

психологических возможностей детей. Эти рекомендации могут помочь родителям правильно делегировать полномочия ребенку и приучать его к самостоятельности и ответственности, личностному росту и доверию.

## Список использованных источников

- 1) Айзенк, Г. Ю. Интеллект: новый взгляд [Текст]/ Г. Ю. Айзенк // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 111—131.
- 2) Антонов А.И., Медков В.М. Социология семьи [Текст]/ А.И. Антонов, В.М. Медков. - М., 2011, 134 с.
- 3) Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции [Текст]/ Н. Аракелов, Н. Шишкова // Вестник МУ, сер. Психология - 2002, № 1.
- 4) Архиреева, Т. В. Психология родительства и детско-родительских отношений [Текст]: учеб.-методическое пособие / Т. В. Архиреева; Федеральное агентство по образованию, Новгородский гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород: Новгородский гос. ун-т им. Ярослава Мудрого, 2006. - 214 с.
- 5) Астапов В. М. Тревога и тревожность [Текст]/В.М. Астапов. СПб.: Питер, 2001. 256 с.
- 6) Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал [Текст]/В.М. Астапов. — 1992. — № 5. С. 32–41.
- 7) Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений [Текст]/А. Бандура, Р. Уолтерс. - МОСКВА.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2010.
- 8) Белоконь, О. В. Эмоциональный и социальный интеллект и феномен лидерства [Текст]/ О. В. Белоконь // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под редакцией Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — Москва: Изд-во Института психологии РАН, 2009. — С. 60—79.
- 9) Березин, Ф.Б. Методика многостороннего исследования личности [Текст]: структура, основы интерпретации, некоторые области

применения / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Е. Д. Соколова. - Москва: Березин Феликс Борисович, 2011. - 318 с.

10) Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]/ Л. И. Божович. – МОСКВА.: Питер, 2008. - 398 с.

11) Бреслав Г. М. Психология эмоций [Текст]/Г.М. Бреслав: Учеб. пособие для вузов. МОСКВА.: Смысл, 2013. 544 с.

12) Буренкова Е.В. Изучение взаимосвязи стиля семейного воспитания личностных особенностей ребенка и стратегии поведения значимого взрослого [Текст]/Е.В. Буренкова: Дис. канд. псих. наук. - Пенза, 2000 - 237с.

13) Варга А.Я. Дела семейные[Текст]/ А.Я. Варга. - М., 1986

14) Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения[Текст]/ А.Я. Варга: Дис. канд. псих. наук. - М., 1986. - 206с.

15) Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия [Текст]: Крат. лекц. курс / А.Я. Варга. - СПб.: Речь, 2001. - 142 с.

16) Вилюнас, В. Психологические механизмы мотивации человека [Текст]/ В. К. Вилюнас. - Москва: Изд-во МГУ, 1990. - 283 с.

17) Винникот Д.В. Разговор с родителями [Текст]/Д.В. Винникот. - М., 1995, 114 с.

18) Волков Б.С. Психология подростка [Текст]/Б.В. Волков. - М., 2004.

19) Волкова В. М., Хлыстова Е. В. Взаимосвязь стиля семейного воспитания и проявлений тревожности у детей подросткового возраста с нарушением слуха // Специальное образование, 2013. - № 1. – С.33-39.

20) Выготский, Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. Детская психология [Текст]/ Л. С. Выготский; под редакцией Д. Б. Эльконина. — Москва, 1984.

21) Гаврилова Т.П. О типичных ошибках родителей в воспитании детей [Текст]/ Т.П. Гаврилова //Вопросы психологии. - 1994. - №1. - С.56-66.

- 22) Гарднер, Г. Структура разума. Теория множественности интеллекта: перевод с английского [Текст]/ Г. Гарднер. — Москва: ИД Вильямс, 2007.
- 23) Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта. Психология мышления [Текст]/ Дж. Гилфорд; под редакцией А. М. Матюшкина. — Москва, 1965. — С. 433—456.
- 24) Гришина Н.В. Психология подростка [Текст]/Н.В. Гришина. - СПб., 2012.
- 25) Девятова, О. Е., Прохорова Л.Н.: Позитивная социализация: управленческий и методический аспекты [Текст] / О.Е. Девятова, Л.Н. Прохорова. – МОСКВА.: Сфера, 2020. - 112 с.
- 26) Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам // Американская психиатрическая ассоциация, 1994. [Электронный ресурс] -URL: <https://psycnet.apa.org/record/1994-97698-000> (дата обращения 30.05.2023).
- 27) Дружинин В.Н. Психология семьи [Текст] / В.Н. Дружинин. - М., 1996.400 с.
- 28) Дьяченко, В. К. Новая дидактика [Текст] / В. К. Дьяченко. — Москва: Народное образование, 2001. – 144 с.
- 29) Занковский, А. Н. Психология деловых отношений [Текст]: учебно-методический комплекс / А. Н. Занковский. - Москва: Изд. центр Евразийского открытого ин-та, 2009. - 383 с.
- 30) Зачесова И.А., Гребенщикова Т.А. Взаимоотношения собеседников в диалоге // Ситуационная и личностная детерминация дискурса [Текст] / под ред. Н.Д. Павловой, И.А. Зачесовой. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. - С. 162-185.
- 31) Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков [Текст] /А.И. Захаров. - Л., 1988.
- 32) Земска М. Семья и личность [Текст] /М. Земска. - М., 1986. - 216с.

33) Имедадзе, И. В. Категория поведения и теория установки [Текст] / И.В. Имедадзе: автореферат дис. ... доктора психологических наук. - Тбилиси, 1989. - 44 с.

34) Изард К. Психология эмоций [Текст]/К. Изард. - СПб., 2013.

35) Кисловская, В. Р. Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении [Текст]: (в возрастном плане): Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата психологических наук. / В.Р. Кисловская. Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии АПН СССР. - Москва: 1972. - 26 с.

36) Кнафо А., Пломин Р. Родительская дисциплина и привязанность и просоциальное поведение детей: генетические и экологические связи [Текст] / А. Кнафо, Р. Пломин //The Journal of Personality and Social Psychology, 2006. - № 90(1). –С.147-164.

37) Ковалев С.В., Психология современной семьи [Текст] /С.В. Ковалев. М., 1990 127 с.

38) Козлова Е.В. Тревога - как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации [Текст] / Е.В. Козлова //Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. - Ставрополь, 2004.

39) Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2001. - 160 с.

40) Кузьмишина, Т.Л., Амелина, Е.С., Пермякова А.А., Хохлова Е.А. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация [Текст] /Т.Л. Кузьмишина и др.// Современная зарубежная психология, 2014. - №. 1. – С.16-25.

41) Краткий психологический словарь [Текст] / под ред. А. В. Петровского, М. Г.

42) Кричевский, Р. Л. Социальная психология малой группы: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности

«Психология» [Текст] / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. — Москва: Аспект Пресс, 2009.

43) Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. — М.: Знание, 1988. — 80 с.

44) Ксяо, С.Х., Спинрад, Т.Л., Картер, Д.Б. Регулирование родительских эмоций и просоциальное поведение дошкольников: опосредующая роль родительской теплоты и индуктивной дисциплины [Текст] / С.Х. Ксяо, Т.Л. Спинрад, Д.Б. Картер // The Journal of Genetic Psychology, 2018. - № 9. — С.1-10.

45) Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] /И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. Учебное пособие. - МОСКВА.: Сфера, 2002. — 216 с.

46) Левитов Н.Д. Детская и педагогическая психология [Текст] /Н.Д. Левитов. — М.: Просвещение,1964. — 342 с.

47) Луйкс, К., Тилдесли, Е.А., Соененс, Б., Эндрюс, Дж.А., Хэмпсон, Ю.Э., Питерсон, М., Дюриез Б. Воспитание детей и траектории неадаптивного поведения детей: 12-летнее проспективное исследование сообщества [Текст] / К. Луйкс и др.//Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 2011. - №40(3). — С.468-478.

48) Лунева, О. В. Теоретические основания концепции социального интеллекта [Текст] / О. В. Лунева// Знание. Понимание. Умение. — 2011. — № 3. — С. 231—236.

49) Макклелланд, Д. Мотивация человека [Текст] / Д. Макклелланд; науч. ред. пер. Е. П. Ильина; [пер. с англ. А. Богачев и др.]. - Москва: Питер, 2007. - 669 с.

50) Маккоби, И.Э., Мартин Дж.А. Социализация в контексте семьи: взаимодействие родителей и детей [Текст] /в кн. П. Х. Муссена (ред.) и Э. М. Хетерингтона (т. ред.) «Справочник по детской психологии:

том 4. Социализация, личность и социальное развитие». - Нью-Йорк: Уайли, 1983. – 101 с.

51) Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Психологическая наука и образование[Текст] / Л.В. Макшанцева. – Москва: МОДЭК, 2002, № 2. – 156 с.

52) Мухина В.С. Возрастная психология[Текст] /В.С. Мухина. - М., 2001.

53) Мясищев, В. Н. Психология отношений [Текст]: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев; под ред. А. А. Бодалева; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. - Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2011. – 398 с.

54) Немов Р.С. Психология[Текст] /Р.С. Немов: Учеб. пособие для студентов Высших учебных заведений. - М. ИНФРА-М, 1998. - 601 с.

55) Павлова, Т.С., Холмогорова, А.Б. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте [Текст] /Т.С. Павлова, А.Б. Холмогорова //Консультативная психология и психотерапия, 2011. - № 1. – С.29-43.

56) Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности [Текст] /Н.Б. Пасынкова / Психологический журнал - 2002, № 1.

57) Патрик, Р.Б., Гиббс, Д.С. Материнское принятие: его вклад в формирование у детей благоприятных представлений о дисциплине и моральной идентичности [Текст] / Р.Б. Патрик, Д.С. Гиббс //The Journal of Genetic Psychology, 2016. - № . 177(3). – С. 73-84.

58) Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания [Текст] /А.В. Петровский - М., 1991-76с.

59) Понкратова, Е. Е. Исследование взаимосвязи восприятия детско-родительских отношений со школьной тревожностью у подростков [Текст] / /Е.Е. Понкратова // Вестник Челябинского государственного



университета. Образование и здравоохранение, 2019. - №1-2 (5-6). – С.44-52.

60) Практикум по возрастной психологии [Текст] / Под ред. Л.Г. Головей, Е.Ф. Рыбалко - С. - Пб.: Речь, 2001 - 688 с.

61) Практическая психология: [Текст]: учебник / М.К. Тутушкина и др. - СПб. - 2002.

62) Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми [Текст] /А.М. Прихожан // Активные методы работы школьного психолога. - МОСКВА.: 2004.

63) Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] /А.М. Прихожан. - М. - Воронеж, 2000 – 304 с.

64) Психологические тесты: В 2 т. / под ред. А. А. Карелина. - МОСКВА.: Владос. - 2013. - 312 с.: ил.

65) Психологический словарь [Текст] / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М., 2011.

66) Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология [Текст] / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 1999. - 416 с.

67) Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности [Текст] /Х. Ремшмидт. - М. 1994г.

68) Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: [Текст] /Е.И. Рогов Смысл, 2013. 544 с.

69) Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога. [Текст] / Е.И. Рогов. Книга 2. - М.: Владос, 2020. - 477 с.

70) Роджерс, К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике [Текст] /К. Роджерс. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2022. - 200 с.

71) Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети[Текст] / Е. Савина, Н. Шанина // Дошкольное воспитание, 1996, №4, с.11.

72) Семья и формирование личности. [Текст] / сб. научн. ст. под ред. А.А. Бодалева, - М., 1991.102 с.

73) Смирнова Е.О. Структура и динамика родительского отношения [Текст] /Е.А. Смирнова// Вопросы психологии. 2000. №4. С.6-13.

74) Столяренко А.М. Психология и педагогика [Текст] /А.М, Столяренко - Москва, 2001 г.

75) Сячина С.Л. Важнейшие функции современной семьи // Соц. педагогика: новые исслед. Вып.1 [Текст] / С.Л. Сячина. - Москва: Изд-во Ин-та педагогики соц. работы. - 2002. - С.68-73.

76) Торндайк, Э. Принципы обучения, основанные на психологии [Текст] / Э. Торндайк; перевод с английского Е. В. Терье; с предисловием Л. С. Выготского. — Москва: Работник просвещения, 1930.

77) Уманский, Л. И. Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов [Текст] / Л. И. Уманский // Методология и методы социальной психологии. — Москва: Изд-во Института психологии РАН, 1979.

78) Ушаков, Д. В. Социальный интеллект как вид интеллекта. Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования [Текст] / / Д. В. Ушаков; под редакцией Д. В. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] /. - М.: Изд-во Ин-та педагогики соц. работы, 1995. - 216 с.

79) Фридман, Л. М. Психология в современной школе: Для рук. и работников образования / Л. М. Фридман. – Москва.: Твор. центр Сфера, 2001. - 223 с.

80) Фуэнтес М.С., Гарсия О.Ф., Алькаид М., Гарсия-Р.Р, Гарсия. Ф. Анализ того, когда родительское тепло, но без родительской строгости, приводит к большей эмпатии подростков и их самооценке: свидетельства из испанских семей [Текст] / М.С. Фуэнтес и др. //Frontiers in Psychology, 2022. - №13. – С.106-121.

- 81) Хорни, К. Наши внутренние конфликты. – СПб.: - Питер, 2023. – 288 с.
- 82) Чеснова, И. Г. Межличностные отношения в семье как фактор формирования эмоционально-ценностного самоотношения подростка [Текст] /И.Г. Чеснова: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01. - Москва, 1987. - 179 с.
- 83) Штукина В. А. Состояния тревожности в системе отношений «Ученик -учитель» среднего звена общеобразовательной школы // JSRP, 2017. - №2 (40). – С. 89-95.
- 84) Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии [Текст] /Э.Г. Эйдемиллер. - МОСКВА.: «Фолиум», 1996,48 с.
- 85) Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер и др. Семейный диагноз и семейная психотерапия. - СПб.: Речь, 2003. - 336 с.
- 86) Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. - Москва: Питер, 2008. - 668 с.
- 87) Baumrind, D. Rearing competent children. In W. Damon (Ed.), Child develop-ment today and tomorrow. - San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1989. - pp. 349–378.
- 88) Beidel, D.C., Turner, S.M., Morris, T.L. A new inventory to assess child social phobia: The Social Phobia and Anxiety Inventory for Children // Psychological Assessment, 1995. - № 7. – pp. 73- 79.
- 89) Chourasiya S. Meaning, Defintions and Nature of Social Intelligence in Psychology //Samar Education, 10.11.2022. [Электронный ресурс] -URL: <https://www.samareducation.com/2022/06/social-intelligence-in-psychology.html> (дата обращения 30.05.2023).
- 90) Clark D.M., Wells A. A cognitive model of social phobia. - New York: Guilford, 1995, pp. 69-93.

91) Elder G.H. Family Structure and Socialization Hardcover. - New York: Guilford, 2022/ - 516 p.

92) Hampel, S., Weis, S., Hiller, W., Witthöft. M. The relations between social anxiety and social intelligence: a latent variable analysis // Journal of Anxiety Disorders, 2011. - №25(4). - pp.545-553.

## Приложения

**Приложение 1. Сводная таблица результатов констатирующего и контрольного экспериментов**

№ п/п	Тревожность				Стиль воспитания								СИ		Моя семья	
	СТ		ЛТ		Авторитетный		Либеральный		Авторитарный		Индифферентный					
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	52	44	46	40	6	6	6	6	7	7	3	3	4	3	64	64
2	32	30	26	25	8	10	5	5	6	5	4	3	5	5	84	86
3	68	64	47	44	4	4	6	7	4	5	5	4	3	4	65	65
4	38	30	28	26	8	10	5	5	6	5	4	3	4	5	86	88
5	56	48	47	42	5	5	6	7	6	4	7	5	2	2	41	48
6	64	49	46	42	4	6	6	7	6	4	7	6	3	3	44	52
7	58	44	44	40	5	7	5	7	6	4	7	6	2	2	46	63
8	44	32	31	26	6	7	7	6	6	5	4	3	4	5	84	85
9	42	33	32	25	9	9	4	4	5	5	4	3	4	5	86	90
10	40	34	32	24	8	9	7	6	6	5	4	3	4	5	88	102
11	38	32	32	25	8	8	6	6	6	5	4	3	4	5	85	103
12	52	40	44	40	5	5	5	6	6	4	8	6	3	3	64	64
13	54	42	44	38	6	7	5	6	8	4	7	5	3	4	40	44
14	57	44	42	38	4	7	7	5	8	6	2	4	4	4	63	63
15	66	60	44	38	3	4	5	6	8	4	2	4	4	4	64	64
16	64	60	46	40	6	7	5	6	8	4	8	7	3	3	40	42
17	62	58	46	38	5	6	5	6	3	4	5	5	3	3	42	48

	18	60	44	46	40	4	8	5	6	7	4	5	5	3	4	63	66
	19	33	30	34	26	8	10	5	5	6	5	4	3	4	5	84	88
	20	34	30	26	25	8	10	5	5	6	5	4	3	4	5	85	88
	21	35	24	25	25	9	10	5	5	6	5	4	3	4	5	84	89
	22	36	30	24	24	8	10	5	5	6	5	4	3	4	5	63	90
	23	31	30	26	24	8	10	5	5	6	5	4	3	4	5	63	91
	24	51	40	46	40	5	8	5	6	3	5	5	5	3	4	64	74
	25	59	38	46	38	5	6	5	5	7	4	5	7	3	3	40	44
	26	51	36	46	42	4	5	5	7	2	4	5	5	4	4	63	64
	27	32	30	26	25	6	7	7	6	6	5	4	3	4	5	64	65
	28	32	30	25	25	8	10	5	5	6	5	4	3	4	5	64	66
	29	34	30	26	24	6	7	7	6	6	5	4	3	4	5	66	67
	30	34	30	24	23	8	10	5	5	6	5	4	3	4	5	68	72
низкий	низкий	0	1	10	15	1	0	0	0	3	0	3	16	2	2	3	0
Удов- летворите- льный	средний	15	23	10	15	17	9	25	25	20	29	21	12	27	13	4	6
ниже среднего	высокий	15	6	10	0	12	21	5	5	7	1	6	2	1	15	14	13
высокий																9	11
ИТОГО		30	30			30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

## Приложение 2. Родительское собрание № 1

Авторитетный стиль воспитания - это подход к воспитанию детей, который сочетает в себе теплоту, чувствительность и установление границ. Родители используют позитивное подкрепление и рассуждения, чтобы направлять детей. Они избегают прибегать к угрозам или наказаниям. Такой подход распространен в образованных семьях среднего класса и связан с лучшими результатами воспитания детей во всем мире.

Дети, воспитанные авторитетными родителями, с большей вероятностью станут независимыми, уверенными в себе, принятыми в обществе, успешными в учебе и хорошо себя ведущими. Они также реже сообщают о депрессии и тревоге и менее склонны к антиобщественному поведению, такому как правонарушения и употребление наркотиков. Исследования показывают, что наличие по крайней мере одного авторитетного родителя может иметь большое значение<sup>1</sup>.

Диана Баумринд выделила три основных подхода к родительскому контролю:

1) снисходительные (либеральные) родители добры и отзывчивы, но неохотно навязывают правила или стандарты. Они предпочитают позволять своим детям самим управлять собой;

2) авторитарные родители проявляют меньше теплоты и чувствительности и настаивают на слепом повиновении. Они пытаются добиться подчинения с помощью наказаний, угроз и психологического контроля;

3) авторитетные родители добры и отзывчивы, как и вседозволяющие родители. Но там, где снисходительные родители уклоняются от соблюдения стандартов, авторитетные родители принимают это. Они ожидают зрелости и ответственности от ребенка настолько,

---

<sup>1</sup> Fletcher, A, Steinberg, L, Sellers, E. Adolescents' well-being as a function of perceived inter-parent inconsistency // Journal of Marriage and the Family, 1999. - № 61. – pp. 300-310.

насколько это соответствует уровню развития ребенка. И они пытаются направлять поведение, рассуждая со своими детьми.

Таким образом, стили воспитания, отличающиеся теплотой и отзывчивостью, - авторитетное и либеральное воспитание, - в целом лучше, чем остальные альтернативы.

Снисходительные родители и авторитетные родители придерживаются общего подхода: отзывчивость, забота, вовлеченность. Оба проявляют уважение к детям как к независимым существам. Но в отличие от снисходительных родителей, авторитетные родители не спускают своим детям с рук плохое поведение. Авторитетные родители занимают твердую позицию, настаивая на том, чтобы их дети вели себя ответственно.

Все дело в проявлении власти. Авторитарный родитель пытается всего добиться путем принуждения.

Напротив, авторитетный родитель стремится вдохновлять на сотрудничество, воспитывая позитивные чувства и объясняя детям причины, по которым существуют правила.

Авторитетные родители с большим теплом относятся к своим детям. Они избегают применения суровых или произвольных наказаний. Они менее склонны стыдить своих детей или пытаться контролировать их, лишая любви. И когда их дети совершают ошибки или плохо себя ведут, они говорят с ними об этом. Они прислушиваются к опасениям своих детей и принимают их во внимание. Они помогают детям понять, что пошло не так, и объясняют последствия хорошего и плохого поведения.

Авторитетные родители не просто пытаются обеспечить соблюдение требований. Они признают и поощряют чувство самостоятельности ребенка. Они хотят, чтобы у детей развивались самодисциплина, зрелость и уважение к другим. И они приближаются к этим целям, предлагая конкретные советы и эмоциональную поддержку.



Авторитетные родители также требовательны, как и авторитарные, но они также очень чутко реагируют на потребности своих детей.

Но не каждый авторитетный родитель управляет своей семьей одинаково. Существует несколько важных различий, особенно когда речь заходит о том, какое «право голоса» получают дети при принятии семейных решений.

Авторитетные родители, как правило, соглашаются с подобными утверждениями:

Я принимаю во внимание желания и чувства моего ребенка, прежде чем попросить его что-то сделать

Я поощряю своего ребенка говорить о своих чувствах

Я стараюсь помочь, когда мой ребенок напуган или расстроен

Я объясняю своему ребенку причины тех ожиданий, которые я возлагаю на него

Я уважаю мнение моего ребенка и поощряю его высказывать его... даже если оно отличается от моего собственного

И родители считаются менее авторитетными, если они согласны с этими утверждениями:

Я игнорирую плохое поведение моего ребенка.

Я подкупаю своего ребенка, чтобы заставить его подчиняться моим желаниям.

Я взрываюсь гневом по отношению к своему ребенку.

Я наказываю своего ребенка, лишая его привязанности.

Это лишь небольшая выборка из тех вопросов, которые фигурируют в анкете. Родителям не обязательно ставить галочки во всех «правильных» полях. Вместо этого им присваивается общий балл, и их стиль воспитания классифицируется как «авторитетный», если он достигает определенного порога.

Но не существует какой-то одной общепринятой лакмусовой бумажки.

Например, из приведенных выше утверждений может показаться, что вы должны управлять своей семьей как мини-демократией, чтобы быть авторитетным. Но это не тот случай.

Или, может быть, вы задаетесь вопросом о том, какие правила вы должны навязывать. Содержите свою комнату в чистоте? Не играете в видеоигры после того, как закончили свою домашнюю работу? В зависимости от ваших приоритетов, убеждений и оценки уровня зрелости вашего ребенка, вы можете подумать, что это важные правила. А может, и нет.

Как мы увидим ниже, классическое определение авторитарного воспитания допускает вариации в этих областях. И разные исследователи использовали разные инструменты отбора, чтобы решить, кто является «авторитетным».

Выглядит ли авторитетное родительское воспитание одинаково в каждой семье? Необязательно. В США и Австралии авторитетные родители, скорее всего, придавали особое значение определенным демократическим практикам, таким как учет предпочтений ребенка при составлении семейных планов или поощрение ребенка выражать свое собственное мнение. Но в Китае и России авторитетные родители не принимали во внимание предпочтения своих детей при составлении семейных планов. И большинство авторитетных родителей из Китая не поощряли детей высказывать свое собственное мнение - только не в том случае, если это мнение противоречило взглядам родителей.

Что же тогда общего было у авторитетных родителей во всех четырех странах?

У них был схожий подход к дисциплине. Когда их дети плохо себя вели, они разговаривали с ними и объясняли причины введения правил. Давайте посмотрим поближе. Как авторитетным родителям удается склонить своих детей к сотрудничеству?

Исследователи называют это «индуктивной дисциплиной», и есть доказательства того, что она помогает детям стать более чуткими, полезными, добросовестными и добрыми к другим<sup>2</sup>. Это также может способствовать развитию нравственности<sup>3</sup> и снизить риск развития у ребенка проблем с агрессивным или вызывающим поведением.

Индуктивная дисциплина направлена на то, чтобы научить детей мыслить конструктивно и неэгоистично о том, как их поведение влияет на других. Идея заключается в том, что вместо того, чтобы пытаться добиться хорошего поведения с помощью угроз и наказаний, вы даете детям внутренние инструменты для самоконтроля. Вот ключевые компоненты.

1) Формируйте поведение вашего ребенка с помощью рассуждений. Для очень маленького ребенка это может означать простое объяснение, почему он не может к чему-то прикоснуться. Это не для тебя! Здесь слишком жарко! Это может обжечь тебя! Но для детей постарше это означает разговор с ними - а не «о» них - о причинах правил.

2) Будьте тренером по эмоциям вашего ребенка. Что должен делать ваш ребенок, когда он злится? Или грустный? Или напуган? Индуктивная дисциплина зависит от способности вашего ребенка справляться с сильными эмоциями, поэтому важным аспектом индуктивной дисциплины является умение быть хорошим «тренером по эмоциям».

3) Подчеркивайте сопереживание и заботу о других. Целью индуктивной дисциплины является воспитание внутренней мотивации ребенка к сотрудничеству и доброму поведению. И исследования показывают, что даже очень маленькие дети испытывают сопереживание и хотят быть полезными. Таким образом, мы можем помочь детям развить

---

<sup>2</sup> А. Кнафо, Р. Пломин. Родительская дисциплина и привязанность и просоциальное поведение детей: генетические и экологические связи // *The Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. - № 90(1). – С.147-164.

<sup>3</sup> Патрик, Р.Б., Гиббс, Д.С. Материнское принятие: его вклад в формирование у детей благоприятных представлений о дисциплине и моральной идентичности // *The Journal of Genetic Psychology*, 2016. - № . 177(3). – С. 73-84.

навыки морального рассуждения, поговорив с ними о том, как наше поведение влияет на других.

Почему дети из авторитетных семей так хорошо развиваются?

Авторитетное воспитание - любящий отец, несущий маленького мальчика на своих плечах.

В большинстве исследований сообщается, что авторитетное родительское воспитание связано с наилучшими результатами для ребенка. Дети испытывают меньше проблем с поведением и лучше успевают в школе. По сравнению с детьми из авторитарных семей, они менее склонны к правонарушениям и употреблению психоактивных веществ.

Почему? Отчасти это происходит потому, что авторитетные практики дают детям инструменты, необходимые им для достижения успеха. Например, как мы только что видели, индуктивная дисциплина может активно учить детей учитывать влияние своего поведения на других. Поэтому неудивительно, что это повышает их навыки морального рассуждения.

Авторитетное воспитание способствует надежной привязанности и автономии, что может защитить детей от развития проблем с психическим здоровьем

Когда родители холодны или психологически контролируют ситуацию, у их детей с большей вероятностью развиваются проблемы с психическим здоровьем, такие как тревога и депрессия. Но любящее, чувствительное родительское воспитание имеет противоположный эффект. С раннего возраста теплота и отзывчивость помогают укрепить безопасность привязанности, что снижает риск развития у ребенка проблем. Более того, исследования показывают, что подростки с меньшей вероятностью испытывают тревогу и депрессию, если их родители тепло относятся к автономии и поддерживают ее.

Поощрение независимости также способствует развитию уверенности в себе и находчивости

Дети с большей вероятностью улучшат свое поведение, если мы заменим стыд и негатив дружеским поощрением

Подростковый и юношеский возраст - это время для того, чтобы убедиться, что ваш ребенок будет готов к жизни после окончания средней школы. Ваш подросток может быть вполне независимым во многих отношениях. Но это также время, когда вы заметите области, которые нуждаются в некотором улучшении и зрелости до наступления взрослой жизни. Кроме того, в одну минуту вашему подростку может казаться, что у него все на высоте, а в следующую он испытывает трудности — это также обычное явление в эти порой нестабильные годы быстрого роста и развития<sup>1</sup>.

Когда вы замечаете, что ваш ребенок испытывает трудности или непонимание в определенных областях, воспользуйтесь этими возможностями, чтобы научить его новым жизненным навыкам. Кроме того, дайте им много возможностей попрактиковаться в том, чтобы быть ответственными и независимыми. Сосредоточение внимания на здоровых, продуктивных привычках сейчас может помочь вашему подростку позаботиться о себе в будущем.

Даже если будут моменты, когда ваш ребенок будет настаивать на том, что он знает все или что у него есть все навыки, необходимые для функционирования во взрослом мире, есть хороший шанс, что его навыки не помешают немного доработать.

Получение водительских прав и работа на неполный рабочий день - это лишь некоторые из этапов, которые дадут вашему ребенку возможность попрактиковаться в ответственности.

В то же время важно научить вашего ребенка заботиться о себе и выполнять повседневные задачи и действия, которые подготовят его к будущему.

При повышенном внимании к образу тела и внешнему виду у юношей также могут развиться привычки в еде или ограничения в еде, связанные с проблемами образа тела.

Будьте внимательны к диетам и проблемам с образом тела, особенно у девушек. Некоторые подростки пытаются сбросить вес и могут значительно изменить свои привычки в еде, что не является полезным для здоровья. Расстройства пищевого поведения часто проявляются в подростково-юношеской возрасте.

Подросткам рекомендуется уделять физической активности не менее 60 минут в день. Аэробные упражнения должны быть основной формой активности. Если ваш ребенок не заинтересован в вступлении в спортивную команду, не заставляйте его. Помогите ему найти то, чем он действительно хочет заниматься. Даже если он не увлекается спортом, есть много занятий, которые могут заставить его двигаться. Ежедневная прогулка или велосипедная прогулка, йога, боевые искусства или плавание могут быть теми видами деятельности, которые нравятся. Вы также можете сделать физическую активность семейным занятием, совершив вечернюю прогулку после ужина или отправившись в поход по выходным.

Другие способы поощрения физической активности - это ограничить время, которое ваш ребенок проводит у экрана, и поощрять его проводить время на свежем воздухе. Говорите о важности поддержания здоровья своего тела и ставьте во главу угла то, чтобы быть хорошим образцом для подражания.

Обязанности, которым обучаются дети в возрасте 15-16 лет, включают в себя:

- 1) быть социально ответственными в своей повседневной жизни и в Интернете;
- 2) заботу о своей личной гигиене и имуществе;
- 3) эффективно и правильно выполнять задания дома, в школе и на работе;

4) контролировать эмоции и соответствующим образом взаимодействовать с людьми

5) зарабатывать и тратить деньги с умом;

6) пользоваться привилегиями взрослых, такими как вождение автомобиля или наличие банковского счета;

7) справляться с ситуациями давления со стороны сверстников, такими как употребление алкоголя, курения и наркотиков;

8) хорошо ладить с другими в команде;

9) проявлять сострадание к другим людям.

Убедитесь, что ваш подросток знает, как выполнять важные домашние задания, такие как стирка и приготовление основных блюд. Возможно, вам захочется иногда чередовать работу по дому, чтобы у них была возможность попрактиковаться в выполнении тех домашних обязанностей, которые вы выполняете для поддержания дома. Эти навыки становятся очень важными, поскольку подростки старшего возраста вскоре будут больше сосредоточены на других формах независимости, таких как получение работы или, в конечном счете, переезд.

Предоставьте своим подросткам привилегии, основанные на их уровне ответственности. Если они смогут показать вам, что им можно доверить выполнение домашних обязанностей, у вас будет больше уверенности в том, что они справятся с обязанностями по вождению автомобиля или прогулкам с друзьями без присмотра. Если они не оправдают ваших ожиданий, то могут лишиться этой привилегии до тех пор, пока вы не решите, что они готовы попробовать еще раз.

### Приложение 3. Родительское собрание № 2

Хотя ваш ребенок захочет проводить большую часть своего времени со своими друзьями, важно расставить приоритеты в том, чтобы провести некоторое время вместе всей семьей. Ежемесячный вечер семейной пиццы могут стать традициями, которые вы решите сохранить. Кроме того, ешьте всей семьей, когда можете. Это может быть важным способом общения с вашим подростком на повседневной основе.

Вашему подростку важно знать, как заботиться о своем здоровье. Рискованное поведение может быть одной из самых серьезных проблем безопасности подростков, поэтому расскажите своему подростку об опасностях, с которыми он сталкивается, и лишайте его привилегий, когда он делает неправильный выбор.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует подросткам спать от 8 до 10 часов каждую ночь. Раннее начало занятий в школе может затруднить подросткам получение рекомендуемого количества сна. Их биологические часы заставляют их ложиться позже и дольше спать. Это очень затрудняет раннее пробуждение.

Есть несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы помочь своему ребенку высыпаться:

1) Не поощряйте дневной сон. Засыпание после школы может помешать ночному сну.

2) Следите за тем, чтобы график сна вашего ребенка был последовательным. Недосыпание по выходным или слишком позднее время на каникулах может нарушить биологические часы вашего ребенка. Установите время пробуждения в нерабочие дни, которое должно быть не более чем на час позже времени пробуждения в школе.

3) Поговорите со своим подростком об их ночном распорядке. Обсудите, как важно дать себе время расслабиться перед отходом ко сну.



Чтение или принятие ванны могут быть хорошими способами расслабиться.

4) Заблаговременно выключайте электронные устройства. Выключайте смартфоны, ноутбуки и телевизоры по крайней мере за 30 минут до сна. Не позволяйте им спать со смартфоном в своей спальне.

Часто самой большой проблемой безопасности, с которой сталкиваются подростки, является их рискованный выбор. Временами они, вероятно, бывают импульсивны, и, к сожалению, достаточно одного неверного решения, чтобы попасть в серьезную аварию. Фактически, дорожно-транспортные происшествия являются основной причиной смерти подростков, например, в США. Прежде чем ваш ребенок сядет за руль - или станет пассажиром с подростком-водителем, - важно понять самые большие опасности, которые приводят к подростковым автокатастрофам. Рассеянное вождение, скорость и неопытность водителя - все это факторы, которые могут способствовать дорожно-транспортным происшествиям у подростков.

Создайте правила для своего ребенка и четко сформулируйте свои ожидания. Поговорите о последствиях безрассудного поведения, такого как слишком быстрая езда или посадка в машину с кем-то, кто был пьян.

Употребление наркотиков или алкоголя, побег из дома тайком и другие виды рискованного поведения, такие как незащищенный секс, также необходимо обсудить с вашим ребенком. Активные беседы на эти темы полезны для создания условий для проведения таких бесед в будущем.

Важно также установить разумные ожидания и придерживаться их. Трудно видеть, как ваш ребенок расстраивается, когда вы навязываете ему последствия или говорите, что он не может что-то сделать, но наличие четких и предсказуемых ограничений на самом деле создает атмосферу безопасности и предсказуемости.

Одним из самых серьезных рисков для здоровья подростка является насилие. Издевательства также являются распространенной проблемой для подростков. К сожалению, булинг и кибербулинг - распространённая проблема. Поговорите со своим ребенком о том, как оставаться в безопасности. Обсудите, что делать, если над ними издеваются, если они находятся в оскорбительных отношениях, или как реагировать, если они узнают, что другой ученик носит холодное оружие. Поговорите также о насилии на свиданиях, поскольку многие акты насилия происходят в романтических отношениях.

Технологии играют огромную роль в повседневной жизни подростков. Это изменило то, как они ходят на свидания, общаются и передают информацию. Будьте в курсе последних приложений, сайтов социальных сетей и цифровых устройств, которыми пользуются подростки. Ваш подросток с меньшей вероятностью прислушается к вашим предупреждениям, если вы не будете осведомлены о рисках и опасностях.

Киберзапугивание и сексуальные домогательства представляют серьезную опасность. Но это не единственные угрозы, с которыми сталкивается ваш подросток в Интернете. Люди также могут попытаться украсть их личность. Или же они могут быть приглашены к участию в аферах или мошеннических действиях, даже не осознавая этого. Поэтому важно рассказать своему подростку об этих опасностях.

Также важно говорить о важности управления своей репутацией в Интернете. Фотографии, которые они публикуют, мемы, которыми они делятся, и контент, который им нравится, создадут постоянную запись об их активности. Выбор, который они делают онлайн сейчас, может повлиять на них на всю оставшуюся жизнь. Сотрудники приемной комиссии колледжа, потенциальные начальники и даже будущие романтические партнеры могут обратиться к Интернету, чтобы получить информацию о них.

Создайте четкие правила для смартфона вашего ребенка и других электронных устройств. Устанавливайте последствия за нарушение правил. Хотя вам не нужно читать каждое сообщение, отправляемое вашим ребенком, следите за его онлайн-активностью. Знайте, что они делают в Интернете, и убедитесь, что они делают правильный выбор.

Вашему ребенку свойственно иногда думать, что мир вращается вокруг него. На самом деле, они могут даже думать, что у них есть «воображаемая аудитория», что является обозначением веры подростков в то, что существует группа последователей, которые постоянно наблюдают за каждым их шагом и оценивают его.

Подростки склонны думать, что мир вращается вокруг них и что все обращают внимание на то, как они выглядят и что они делают. Это нормальная фаза их социального развития. Родителей может раздражать, когда они видят, как их подросток пять раз меняет рубашку, прежде чем отправиться в школу, причем большинство вариантов кажутся почти идентичными. Но это довольно типичное поведение подростков.

В дополнение к тому, что ваш подросток будет больше интересоваться социальными отношениями, он также станет лучше осведомлен о социальных проблемах. Они могут вкладываться в помощь благотворительной организации или борьбу за политическое дело, в которое верят. По мере взросления ваш подросток будет уделять больше времени размышлениям о своих ценностях. Они могут усомниться в своей вере или заявить, что собираются вести иной образ жизни, чем вы. Все это является частью процесса расставания, когда ваш подросток становится самостоятельной личностью.

Также важно внимательно следить за уровнем стресса вашего ребенка. Академические вопросы, социальные проблемы, давление, связанное со спортом, и подготовка к будущему порой могут быть непосильными. Убедитесь, что ваш ребенок не перегружен расписанием. Время отдыха очень важно. Подросткам необходимы здоровые занятия по

снижению стресса и навыки релаксации. Активно учите своего подростка распознавать, когда у него высокий уровень стресса, и показывайте ему, как справляться со стрессом здоровым способом, например, отправляясь на прогулку или звоня другу.<sup>28</sup>

Независимо от того, любит ли ваш подросток музыку или занимается спортом, поддерживайте его стремление быть личностью. Это может означать, что нужно сделать шаг назад и осознать, что задача вашего подростка не в том, чтобы исполнять за него ваши мечты — их задача состоит в том, чтобы осуществить свои собственные мечты<sup>26</sup>.

Для вас, родителей, типично испытывать чувство горя по мере взросления вашего ребенка. Прошли те времена, когда они зависели от тебя во всем. Скоро они будут предоставлены сами себе. Убедитесь, что вы справляетесь со своим чувством потери здоровым образом. Не позволяйте своим эмоциям сдерживать вашего ребенка. Кроме того, убедитесь, что вы позволяете им справляться с любой задачей, которую они могут выполнить самостоятельно, чтобы развить независимость, которая им понадобится, когда они будут предоставлены сами себе.

Помните, что ваш подросток приближается к тому, чтобы стать взрослым. Обучение вашего ребенка решению проблем и ориентированию в сложных ситуациях настраивает его на успех, когда вас нет рядом.

Наконец, имейте в виду, что вы и ваш ребенок не обязаны соглашаться во всем. Они могут принимать решения, с которыми вы не согласны, или выбирать друзей, убеждения, занятия или карьерный путь, которые вам не всегда нравятся. Однако позвольте им стать самими собой и утвердиться как личности, при условии, что они делают это безопасным способом.

Воспитание подростков может быть как приятным, так и душераздирающим занятием. Ваш ребенок скоро станет взрослым - и посмотрите, как многому он вырос и научился. Гордитесь своим ребенком и ставьте во главу угла ваши отношения и привязанность. Также важно

выступать в качестве рупора для вашего подростка, а не пытаться контролировать его или решать его проблемы самостоятельно. Ваши дети, естественно, будут проверять свои возможности, экспериментировать и иногда делать неверный выбор; однако с вашим руководством и поддержкой они будут процветать.

## Приложение 4. Результаты статистики t-критерия Вилконсона

**Таблица 1. Результаты статистики t-критерия Вилконсона по параметру «личностная тревожность» шкалы Ч. П. Спилберга-Ю. Л. Ханина**

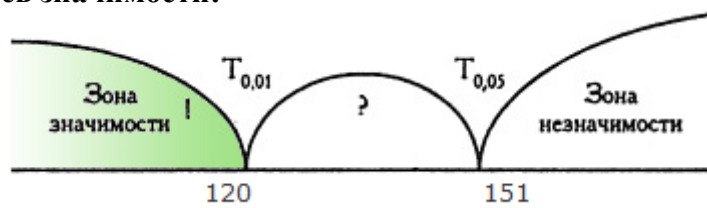
№	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	46	40	-6	6	21.5
2	26	25	-1	1	5.5
3	47	44	-3	3	11
4	28	26	-2	2	9
5	47	42	-5	5	17.5
6	46	42	-4	4	14
7	44	40	-4	4	14
8	31	26	-5	5	17.5
9	32	25	-7	7	25.5
10	32	24	-8	8	28.5
11	32	25	-7	7	25.5
12	44	40	-4	4	14
13	44	38	-6	6	21.5
14	42	38	-4	4	14
15	44	38	-6	6	21.5
16	46	40	-6	6	21.5
17	46	38	-8	8	28.5
18	46	40	-6	6	21.5
19	34	26	-8	8	28.5
20	26	25	-1	1	5.5
21	25	25	0	0	2
22	24	24	0	0	2
23	26	24	-2	2	9
24	46	40	-6	6	21.5
25	46	38	-8	8	28.5
26	46	42	-4	4	14
27	26	25	-1	1	5.5
28	25	25	0	0	2
29	26	24	-2	2	9
30	24	23	-1	1	5.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>6</b>

**Результат:  $T_{\text{эмп}} = 6$**

Критические значения T при n=30

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
30	<b>120</b>	<b>151</b>

**Ось значимости:**



**Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.**

**Таблица 2. Результаты статистики t-критерия Вилконсона по параметру «авторитетный стиль» теста «Стратегия семейного воспитания» Т.А. Фалькович и Н.С. Толстоуховой**

№	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	6	6	0	0	3.5
2	8	10	2	2	22.5
3	4	4	0	0	3.5
4	8	10	2	2	22.5
5	5	5	0	0	3.5
6	4	6	2	2	22.5
7	5	7	2	2	22.5
8	6	7	1	1	12
9	9	9	0	0	3.5
10	8	9	1	1	12
11	8	8	0	0	3.5
12	5	5	0	0	3.5
13	6	7	1	1	12
14	4	7	3	3	28.5
15	3	4	1	1	12
16	6	7	1	1	12
17	5	6	1	1	12
18	4	8	4	4	30
19	8	10	2	2	22.5
20	8	10	2	2	22.5
21	9	10	1	1	12
22	8	10	2	2	22.5
23	8	10	2	2	22.5
24	5	8	3	3	28.5
25	5	6	1	1	12
26	4	5	1	1	12
27	6	7	1	1	12
28	8	10	2	2	22.5
29	6	7	1	1	12
30	8	10	2	2	22.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>21</b>

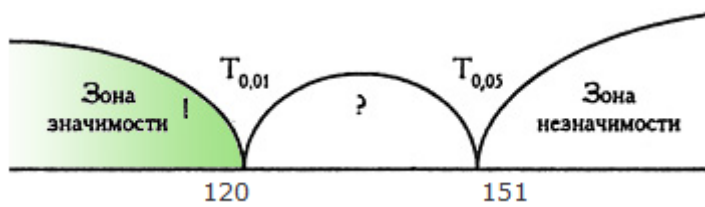
**Результат:  $T_{\text{эмп}} = 21$**

Критические значения T при n=30

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
30	<b>120</b>	<b>151</b>

**Ось значимости:**





Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

**Таблица 3. Результаты статистики t-критерия Вилконсона по параметру «индифферентный стиль» теста «Стратегия семейного воспитания» Т.А. Фалькович и Н.С. Толстоуховой**

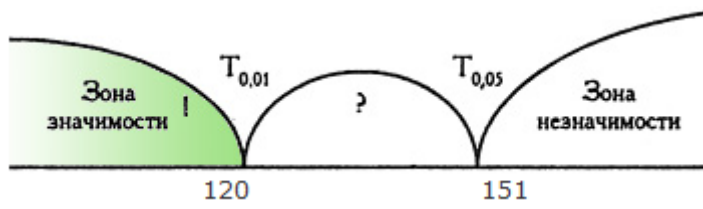
№	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	3	3	0	0	3
2	4	3	-1	1	15
3	5	4	-1	1	15
4	4	3	-1	1	15
5	7	5	-2	2	27.5
6	7	6	-1	1	15
7	7	6	-1	1	15
8	4	3	-1	1	15
9	4	3	-1	1	15
10	4	3	-1	1	15
11	4	3	-1	1	15
12	8	6	-2	2	27.5
13	7	5	-2	2	27.5
14	2	4	2	2	27.5
15	2	4	2	2	27.5
16	8	7	-1	1	15
17	5	5	0	0	3
18	5	5	0	0	3
19	4	3	-1	1	15
20	4	3	-1	1	15
21	4	3	-1	1	15
22	4	3	-1	1	15
23	4	3	-1	1	15
24	5	5	0	0	3
25	5	7	2	2	27.5
26	5	5	0	0	3
27	4	3	-1	1	15
28	4	3	-1	1	15
29	4	3	-1	1	15
30	4	3	-1	1	15
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>82.5</b>

**Результат:  $T_{\text{эмп}} = 82.5$**

Критические значения T при n=30

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
30	<b>120</b>	<b>151</b>

**Ось значимости:**



**Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.**

**Таблица 4. Результаты статистики t-критерия Вилконсона по параметру «социальный интеллект» методики Дж. Гилфорда**

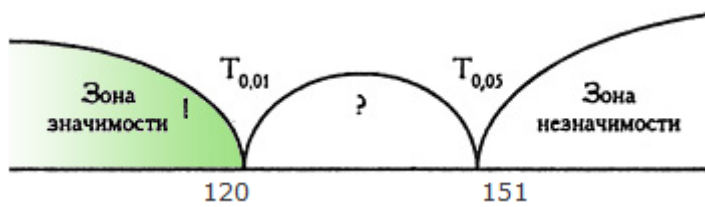
№	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	3	-1	1	21
2	5	5	0	0	6
3	3	4	1	1	21
4	4	5	1	1	21
5	2	2	0	0	6
6	3	3	0	0	6
7	2	2	0	0	6
8	4	5	1	1	21
9	4	5	1	1	21
10	4	5	1	1	21
11	4	5	1	1	21
12	3	3	0	0	6
13	3	4	1	1	21
14	4	4	0	0	6
15	4	4	0	0	6
16	3	3	0	0	6
17	3	3	0	0	6
18	3	4	1	1	21
19	4	5	1	1	21
20	4	5	1	1	21
21	4	5	1	1	21
22	4	5	1	1	21
23	4	5	1	1	21
24	3	4	1	1	21
25	3	3	0	0	6
26	4	4	0	0	6
27	4	5	1	1	21
28	4	5	1	1	21
29	4	5	1	1	21
30	4	5	1	1	21
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>21</b>

**Результат:  $T_{\text{эмп}} = 21$**

Критические значения T при n=30

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
30	<b>120</b>	<b>151</b>

**Ось значимости:**



**Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.**

**Таблица 5. Результаты статистики t-критерия Вилконсона по параметру «взаимоотношения в семье» опросника «Моя семья» О. И. Моткова**

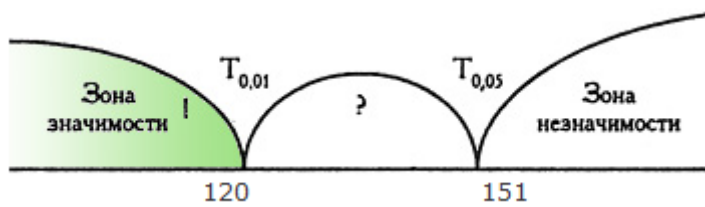
№	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	64	64	0	0	3
2	84	86	2	2	11.5
3	65	65	0	0	3
4	86	88	2	2	11.5
5	41	48	7	7	23
6	44	52	8	8	24
7	46	63	17	17	27
8	84	85	1	1	7.5
9	86	90	4	4	18
10	88	102	14	14	26
11	85	103	18	18	28
12	64	64	0	0	3
13	40	44	4	4	18
14	63	63	0	0	3
15	64	64	0	0	3
16	40	42	2	2	11.5
17	42	48	6	6	22
18	63	66	3	3	14.5
19	84	88	4	4	18
20	85	88	3	3	14.5
21	84	89	5	5	21
22	63	90	27	27	29
23	63	91	28	28	30
24	64	74	10	10	25
25	40	44	4	4	18
26	63	64	1	1	7.5
27	64	65	1	1	7.5
28	64	66	2	2	11.5
29	66	67	1	1	7.5
30	68	72	4	4	18
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>15</b>

**Результат:  $T_{\text{эмп}} = 15$**

Критические значения T при n=30

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
30	<b>120</b>	<b>151</b>

**Ось значимости:**



**Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.**