



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТВОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Коррекция ситуативной тревожности подростков с применением  
методов психологического консультирования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения: очная**

Проверка на объем заимствований:

71, 74 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована / не рекомендована

«12» 14 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О. А.

Выполнила:

студентка группы ОФ-410/227-4-1

Лоптева Марина Николаевна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,

доцент кафедры ТиПП

Мельник Елена Викторовна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	8
1.1. Проблема ситуативной тревожности в научной литературе .....	8
1.2. Особенности ситуативной тревожности подростков .....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	32
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	50
3.1. Программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования .....	50
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента .....	59
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по профилактике и коррекции ситуативной тревожности подростков .....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики психологической диагностики ситуативной тревожности подростков .....	91

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования ситуативной тревожности подростков на констатирующем этапе эксперимента.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования...	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования .....	113

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из главных проблем в психологии является изучение природы тревожности и ее влияния на когнитивное и личностное развитие. Динамичность жизни и деятельность современного человека предполагает необходимость принятия важных решений за короткий промежуток времени, при которых возникают ситуации тревоги и стресса. Также с приближением значимых событий накапливается психологическая напряженность, которая чаще всего выражена в школьном возрасте.

На современном этапе развития общества проблема ситуативной тревожности актуальна, и она объясняется тем, что со школьного возраста дети сталкиваются с жизненными и школьными ситуациями, в которых они чувствуют себя некомфортно, а это в свою очередь влияет на эмоциональную неустойчивость, неуверенность, беспокойство, самооценку и т.д. Это приводит не только к нарушениям состояния психического и физического здоровья, но и к дезориентации в деятельности, личной жизни и отсутствию мотивации.

Тревожность формируется, когда ребенок не удовлетворяет свои возрастные потребности, с годами они накапливаются и к подростковому возрасту достигают пика, тогда школьник крайне уязвим из-за различных изменений тела внешне и внутренних, ему приходится принять себя, и не у всех это получается.

Подростковый период – трудный этап, так как именно от него зависит, каким сформируется человек и будет жить дальше. Большую роль на формирование тревожности оказывают сверстники, ребенок, а особенно подросток обращает внимание на оценку окружающими себя, своего внешнего вида. Если подросток будет испытывать стресс, критику со стороны, травлю, в таком случае возникнет состояние тревоги, в следствие чего ребенок не контролирует свои эмоции, начинает чувствовать неуверенность и проявлять враждебность. Тревожность зависит и от

гендерных особенностей, в свою очередь девочки чаще всего волнуются из-за своего внешнего вида и успеваемости в школе, а мальчики из-за самоутверждения в коллективе и своих умений.

Изучением тревожности подростков занимались многие отечественные и зарубежные психологи, с целью определить: что такое тревога, когда она появляется, как она проявляется, какие бывают особенности, в связи с чем формируется, и как ее уменьшить.

Среди отечественных авторов, изучавших тревожность, можно выделить следующих: Г. Г. Аракелов, Е. Ю. Брель, Р. В. Кисловская, В. Н. Карандашов, Б. И. Кочубей, Н. Е. Лысенко, Р. С. Немов, Е. В. Новикова, А. М. Прихожан, С. Л. Рубинштейн, С. С. Степанов, Е. Е. Шотт.

Среди зарубежных авторов можно выделить следующих: Э. Берн, Р. Маэм, Г. С. Салливан, Ч. Спилбергер, Дж. Тейлор, Дж. Уотсон, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни.

Важность и актуальность рассматриваемой проблемы обусловили выбор темы исследования: «Коррекция ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Объектом исследования является ситуативная тревожность у подростков.

Предметом исследования является коррекция ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: уровень ситуативной тревожности подростков изменится если:

– разработать и реализовать модель коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

– разработать и провести программу коррекции, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию.

Задачи исследования

1. Изучить проблему ситуативной тревожности в научной литературе.

2. Исследовать особенности ситуативной тревожности подростков.

3. Теоретически обосновать модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

4. Определить этапы исследования, подобрать оптимальные методы и методики.

5. Дать характеристику выборки, провести опытно-экспериментальное исследование и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

7. Составить анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по профилактике и коррекции ситуативной тревожности подростков.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы следующих, выдающихся отечественных и зарубежных ученых:

– различные варианты трактовки определения «тревожность», как психологического феномена (Г. Г. Аракелов, Л. И. Божович, Р. Мэй, Р. С. Немов, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спилбергер, З. Фрейд);

– исследования тревожности и страха с точки зрения психологического состояния (А. Адлер, В. М. Астапов, Р. Мэй);

– преодоление тревожности с помощью психоаналитических теорий (С. Салливан, Ч. Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни).

## Методы и методики исследования

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование.
3. Психодиагностические: шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина); методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк; методика изучения тревожности Р. Кондаша.
4. Математические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: исследование проводилось на базе МАОУ средней общеобразовательной школы № 138 г. Челябинска. В исследовании участвовали 17 подростков в возрасте 14-15 лет, 7 девушек и 10 юношей.

### Апробация.

- научно-практической конференции по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ, секция «Актуальные проблемы психологии формирования и развития личности» (Челябинск, 2023 г.);
- ежегодной студенческой научно-практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», секция «Актуальные проблемы внедрения результатов психолого-педагогических исследований в практику управления образовательной средой» (Челябинск, 2023 г.).

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

## 1.1 Проблема ситуативной тревожности в научной литературе

Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека, которое сопровождается нахождением в состоянии повышенного беспокойства, чувствах страха и тревоги в специфических социальных ситуациях [28, с. 56].

Тревожность часть эмоционального состояния, которая характеризуется личностным образованием. Можно сказать, что небольшая тревожность неотъемлемая часть адаптации человека в жизни.

Различают два типа тревожности:

- ситуативная тревожность – эмоциональное состояние, связанное с каким-либо событием в течение определенного времени;
- личностная тревожность – устойчивое состояние, которое характеризуется частыми переживаниями тревоги [34, с. 45].

Многие зарубежные и отечественные психологи изучали состояние тревожности и давали различные понятия. Одним из первых деятелей, кто затронул такую проблему был З. Фрейд, в его трудах описано, что тревожность играет большую роль в жизни каждого индивида. Тревожность он трактовал в качестве симптома невроза, и анализируя данное явление искал причины возникновения такого состояния. З. Фрейд пришел к мнению, что тревожность формируется в результате стыковки биологических потребностей и отрицательным отношением общества. В связи с потребностями человека и запретами общества на потребности, накапливается тревожность. З. Фрейд видел только один выход из такой ситуации – это перенаправление энергии на творческую и рабочую деятельность [35, с. 35].



Также З. Фрейд охарактеризовал тревожность тремя признаками:

- специфические чувства неприятного;
- соответствующими соматическими реакциями организма;
- осознание этого переживания.

Неофрейдисты, ярким представителем которым является К. Хорни, были по взглядам противоположны З. Фрейду. Так К. Хорни считала, что тревожность возникает при неудовлетворении потребностей в межличностной безопасности и отношениях (потребность в одобрении; желании нравиться другим; потребность в престиже; независимости и другие). Поэтому К. Хорни считала, что тревога выступает главным препятствием на пути к целям [36, с. 14].

По мнению Г. С. Салливана, каждый человек уже наделен состоянием тревоги, которая становится результатом отношений в обществе. Тревожность вызывают как мнимые, так и реальные факторы. Он рассматривал организм человека в качестве систем напряжения, в которой есть два состояния: покоя и высшего напряжения. В этой системе потребности человека и тревожность есть источник напряжения, который колеблется между двумя границами. Г. Салливан и К. Хорни сходились во мнении со свойствами тревожности, и определяли ее фактором дальнейшего развития человека [36, с 15].

Еще одним ученым, который рассматривал тревожность в качестве психического дискомфорта был Э. Фромм. Он также, как и Г. Салливан поддержал позицию К. Хорни, что тревожность возникает при неудовлетворении потребности в межличностной безопасности. Однако главным фактором порождения тревожности Э. Фромм считал переживание отчужденности, одиночества, не принятия обществом человека. А единственным выходом из этой ситуации он считал любовь.

На основе положений, которые сформулировали ученые, можно сделать вывод, что тревожность – это невротическое явление, от которого зависит дальнейшая жизнь индивида. При большом количестве

неблагоприятных факторов, человек будет сильно подвержен тревожности и на поиски выхода из такого состояния может потратить всю жизнь. Также тревожность формируется при неудовлетворении потребностей человека в: межличностных связях, одобрении, отсутствию рядом близких людей, свободе и другое. Чтобы выйти из состояния тревожности, либо не находиться в нем, человеку нужна поддержка других людей, любимое дело, где он может выплеснуть энергию и восполнить свои внутренние силы.

Также есть еще ряд ученых, которые к проблеме тревожности имеют свой подход, одним из таких является К. Роджерс, который считает, что ситуации, лежащие ниже уровня сознания, вызывают тревогу. Поэтому подсознание воспринимает быстрее угрозу и выдает реакции организма, такие как: учащение пульса и дыхания. Так, К. Роджерс говорит о тревожности через сопоставление двух систем личности: сознательной и бессознательной [39, с. 62].

В отечественной психологии проблема тревожности была затронута в трудах немногих ученых, однако можно выделить ряд тех, кто описал эту проблему полно и конкретно. По мнению А.М. Прихожан, особенностью тревожности в качестве свойства личности заключается в собственной побудительной силе. В свою очередь возникновение и закрепление тревожности происходит из-за неудовлетворения человеком своих потребностей, которые накапливаются и приобретают неумолимый характер. А закрепление и усиление тревожности по А. М. Прихожан происходит по механизму «замкнутого круга» [45, с. 183].

А. М. Прихожан первая попыталась применить противоположные позиции по формированию тревожности в виде генетически обусловленной черты, или влиянием жизненных обстоятельств. При этом она выделила два типа тревожности: беспредметную и тревожность как склонность к неблагоприятиям [45, с. 186].

А. М. Прихожан выделила способы переживания и преодоления тревожности, среди них, есть данные варианты:

1. Открытая тревожность – проходит в сознании человека и проявляется в деятельности в виде состояний тревоги. Данный вид может существовать в таких формах:

- острая, неконтролируемая тревожность, которая дезориентирует жизнь человека;
- регулируемая и компенсируемая тревожность, данный вид выступает стимулом к выполнению действий;
- культивируемая тревожность, связана с целью «вторичной выгоды» от собственной тревожности (данная форма свойственна подростковому возрасту).

2. Скрытая тревожность – проходит в неосознаваемой части нервной системы, которая проявляется либо в чрезмерном спокойствии, либо через формы поведения в деятельности (постукивание, теребление волос и т.д.). Есть две формы проявления такого типа тревожности:

- неадекватное спокойствие;
- уход из ситуации [45, с. 187].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что состояние тревоги состоит в конфронтации с потребностями самого человека. Поэтому сложно работать с тревожными людьми, они бессознательно противятся выходу из такого состояния.

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, беспокойство, нервозность, переживания и протекает в виде чувств: беспомощности, бессилия, одиночества, отчужденности, нагнетания, отрицанию действительности, невозможности совершать деятельность и т.д.

На физиологическом же уровне тревожность проявляется в виде: повышение сердечных ударов, повышение давления, учащение дыхания, приток крови, возбудимость нервной системы, уменьшение

чувствительности. Выделяется устойчивая и общая тревожность. При устойчивой тревожности у человека остается один объект, который каждый раз вызывает это состояние. При общей тревожности объекты часто меняются, в зависимости от значимых намерений человека [47, с. 476].

Тревожность проявляется у всех по-разному, при одних обстоятельствах люди испытывают тревогу всегда, а при других в зависимости от обстановки, проявляется периодически.

Ситуативно-устойчивую тревожность определяют как личностную, она связывается с характером и особенностями человека, которые сложились в ходе жизни. Эти особенности отражают предрасположенность человека к состоянию тревоги и особое проявление этих чувств в разных ситуациях. Личностная тревожность активизируется бессознательно при особом стимулировании, когда человек чувствует угрозу жизни или его интересам, потребностям и т.д.

Ситуативно-изменчивую тревожность называют ситуативной, а личность со своими особенностями, проявляющая такую тревожность называется «ситуативной тревожностью». Такое состояние характеризуется такими чувствами: напряжение, нервозность, бессилие, озабоченность. Поэтому человек прибывает в эмоциональной реакции на ситуацию тревоги, поэтому продолжительность и реагирование у каждого человека будет свое [49, с. 96].

Состояние тревожности могут вызвать различные факторы, но у каждого человека они индивидуальны. Для одних тревогу могут вызвать самые обычные случаи и обстоятельства – это значит, что данный тип людей больше подвержены такому состоянию и часто пребывают в нем. Для других состояние стресса могут вызывать обстоятельства или ситуации, в которых нарушаются или затрагиваются интересы человека [34, с. 124].

В трудах Г. Г. Аракелова и Н. Е. Лысенко отмечено, что термин тревожность имеет очень много значений. Есть два варианта к подходу данного понятия, с одной стороны тревожность – это состояние личности в определенный момент времени, с другой стороны устойчивое свойство присущее каждому человеку. Поэтому они отмечали, что тревожность – это термин, описывающий состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство личности. Г. Г. Аракелов отмечал, что тревожность связана с генетическими предрасположенностями человека и проявляется в высоком уровне возбудимости и окраской эмоций [28, с. 165].

По мнению В. М. Астапова, состояние тревоги является сложным процессом, в котором есть когнитивные, аффективные и поведенческие реакции в ситуациях, расцениваемых подсознанием опасных. Тревога же ориентируется на оценку источника опасности и преодоления ее [1, с. 142].

В. М. Астапов в своих трудах рассмотрел психические функции тревоги:

1. Функция сигнала – сигнализирует о будущей опасности и побуждает к поиску такого объекта.

2. Функция поиска – человек ищет предмет угрозы для организма человека или его интересов, при этом испытывает беспокойство.

3. Функция оценки – анализ ситуации после поиска. Человеческий мозг на этом этапе подключает функции мышления и памяти, чтобы определить является ли объект опасным в этой ситуации. Особенность функции в том, что в этих условиях организм приспособливается и адаптируется под новые условия [1, с. 150].

Если описывать эти функции в физиологическом процессе, то данный механизм происходит так. Различные чувства, мысли, потребности, своеобразие личностной тревожности определяют отношения человека к ситуации и ее когнитивную оценку разумом. Эта оценка уже приводит к определенным эмоциям, в свою очередь в нервной системе

запускается механизм и передает импульс в головной мозг, где воздействует на потребности человека.

Воздействие когнитивной оценки ситуации, автоматически организм дает ответную реакцию на угрожающие факторы, которые пытаются снизить возникшую тревожность. Такие ситуации воздействуют отрицательно на организм и притупляют различные процессы, в том числе выполняемую деятельность в моменте. Если ответная реакция организма не смогла перекрыть тревожность, то человеческое подсознание все еще будет находиться в состоянии тревоги. Поэтому деятельность человека напрямую зависит от силы ситуативной тревожности, применению мер по устранению и точности когнитивной оценки ситуации [28, с. 96].

В своих работах Ф.Б. Березин, анализируя «яркость» переживания состояний тревоги, выделил шесть уровней, объединивших их названием «явления тревожного ряда»:

1. Ощущение внутренней напряженности – этот уровень проходит в переживании дискомфорта и несет в себе признаки сигналов выраженных тревожных явлений.

2. Ощущение напряженности дополняется гиперестезическими реакциями – на этом уровне нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении приобретают отрицательную окраску.

3. Собственно, тревога – у человека ощущается чувство неопределенной угрозы из-за чего возникает тревога.

4. Страх – тревога нарастает и перерастает в страх, при этом объекты, вызывающие угрозу, могут быть мнимые.

5. Ощущение неотвратимости, надвигающейся катастрофы – оно возникает при нарастании тревоги и ощущении, что опасность неизбежна.

6. Тревожно-боязливое возбуждение – на этом уровне человек прибегает к двигательным действиям и ищет помощь, при этом поведение человека, дезориентированное [53, с. 329].

Таким образом, рассмотрев понятие тревожности, с точки зрения различных ученых, можно сделать вывод, что тревожность – это состояние человека в определенный период времени, связанное с нарушениями потребностей, и вызывающее тревогу, стресс. Состояние тревоги может быть у человека всегда, либо проявляться в определенных ситуациях при раздражении нервной системы. Однако при этом деятельность человека нарушается, притупляется и он направляет свою энергию на уход из такого состояния. Хотя проблему тревожности начали изучать давно, все равно актуальным остается вопрос, откуда же появляется тревожность, и как снизить ее влияние.

## 1.2 Особенности ситуативной тревожности подростков

Подростковым периодом обычно считают от 11 до 16 лет. Этот период крайне важен и сложен для человека, он обусловлен не только изменениями в организме, но связан с появлением новых психических состояний, которые играют важную роль в развитии индивида, но также могут стать в категорию опасного звена [4, с. 32].

Данный период говорит о быстром развитии и изменении социальной жизни ребенка. В это время начинают перестраиваться все отрасли жизни подростка, и этот этап является переходным от детства к взрослости.

Подростковый период – это переломный этап, и поэтому в нем человек встречается с переживаниями, кризисами и трудностями, которые он должен пройти, чтобы сформироваться как личность. В это время складываются устойчивые формы поведения такие, как черты характера, расширение спектра эмоций и реакций на ситуацию, развитие знаний, определение себя и своего «Я», обретение новой социальной позиции, размышления о себе и о жизни. Однако с таким разнообразием новшеств ребенок теряет чувства детского ощущения, от этого он становится уязвим, проявляются чувства тревожности и дискомфорта [18, с. 80].

Одними из главных причин тревоги у подростков являются их физиологические изменения, преждевременное развитие или задержка. Ребенок начинает сравнивать себя со сверстниками и прислушиваться к чужому мнению. Дети в это время зависят от сказанного окружающими по поводу их облика (одобрение, отвращение, насмешки, восхищения), и высказывания со стороны дают представления о себе. С оценок сверстников у детей формируется самооценка, а также тревожность. Под влиянием негативного отношения сверстников у подростка формируется низкая самооценка, тревожность и скованность. Также помимо внешних данных на развитие ребенка влияет половое созревание и формирует чувства достоинства, личностной идентичности.

По мнению Х. Ремшидт, в подростковый период актуальной становится проблема сравнения себя со сверстниками, так как ребенок не знает, как он должен выглядеть. Поэтому вероятно, что будет развиваться тревожность, которая может привести к острым конфликтам, состоянию депрессии, что в свою очередь может привести к хроническим неврозам [23, с. 78].

Также Х. Ремшидт отмечал, что причинами тревожности у подростков могут быть преждевременное половое созревание или его задержка. Поводами обычно становятся: высокий рост, угри, избыточный или недостаточный вес.

Сексуальные потребности в этом возрасте имеют важное значение для формирования личности. При отсутствии необходимых психосоциальных факторов, сексуальные потребности могут не развиваться. Это приводит к отклонению от нормального развития, вследствие чего формируется неуверенность в себе, заниженная самооценка, тревожность при разговорах на сексуальные темы [27, с. 187].

Тревожность может проявляться в двух вариантах: страх – гнев и страх – страдание, которые по-разному проявляются, но схоже действуют на дезадаптивную личность.



Трудности подросткового возраста в основном возникают вследствие большой возбудимости, ипохондрических реакций, острых состояний на различные раздражители, а также повышенной критичностью к взрослым и обидчивость. Поэтому в подростковый период очень важны отношения между родителем и ребенком, в это время остро выходят на поверхность конфликты, претензии, самостоятельность и обособленность, чтобы выразить свое «Я». Если взрослые адекватно реагируют на изменения и помогают подростку преодолеть трудности, то ему будет легче пройти этот этап. Если же не учитывать особенности ребенка, то у него формируются отклонения в поведении и дезориентация в деятельности [41, с. 3367].

Состояния тревожности – это следствие подросткового кризиса, которое влияет на все сферы жизни ребенка, где-то дезорганизует личность, а где-то наоборот – настраивает на положительный результат. Однако эти кризисы могут стать причиной отклоняющегося поведения и нарушений психического здоровья, в том числе возникновение тревожности.

Важный момент в подростковом возрасте – осознание своего «Я». Это осознание распространяется на все сферы: самооценка, отношение к себе, отношения со сверстниками и взрослыми. Повышенный интерес к себе у подростка возникает из потребности жизни и деятельности, в которых ребенок раскрывает себя как личность. В это время подростку крайне важно побыть одному, и это не расценивается как стремление к одиночеству, а наоборот, ребенку важно побыть наедине со своими мыслями, чтобы понять и осознать свою жизнь, как ему действовать дальше, и что для него в приоритете [42, с. 261].

В этот момент в жизни подростка улучшаются отношения со сверстниками. Ребенок испытывает особую потребность в дружбе, где для него возможна система равенства с другими. Однако, в таком кругу возможны конфликты из-за отстаивания своей точки зрения, «показывания» своего «Я». Часто подростки занимают агрессивную

позицию по отношению к тем, кто несет угрозу для их мнения, потребностей и самооценки. Но в психологических процессах срабатывает механизм защиты, и нередко он выражается в агрессивном поведении. В действительности у таких подростков часто заниженная самооценка, неуверенность в себе и мнительность.

Стоит отметить, что подростковый возраст непредсказуем, так как в нем может быть: кипучая энергия, жажда стремления познать все вокруг, бурная активность, исследование различных видов занятий, инициативность, наивность и еще многие виды деятельности. В это время учебная деятельность подростка становится трудной из-за противоречий интересов, здесь очень важно дать понять человеку, что он на верном пути, похвалить его, подчеркивать незначительные успехи и мотивировать [22, с. 15].

Поэтому большинство психологов считает подростковый период важным и переломным моментом, ведь от особенностей прохождения этого периода зависит вся следующая жизнь. В силу сложности нынешней жизни у детей могут возникать ситуации, которые нарушают нормальное развитие личности и приводят к проявлению ситуативной тревожности.

Ситуативная тревожность влияет на поведение человека и его деятельность, особенно остро может проявляться в подростковом возрасте и оказывать либо активизирующее воздействие, либо дезадаптирующее, при этом эмоциональный и деятельностный фонд будет понижен.

Е. В. Новикова выделила общие причины возникновения тревожности в подростковом возрасте:

1. Внутриличностные конфликты, связанные, в первую очередь, с оценкой успешности в различных видах деятельности.
2. Нарушения взаимодействия внутри семьи или школы, а также взаимодействие со сверстниками.
3. Соматические нарушения [12, с. 94].

Чаще всего тревожность развивается при нахождении ребенка в конфликтных ситуациях, вызванных:

1. Негативными требованиями, которые ставят ребенка в зависимое положение или унижают.
2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями.
3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют ребенку родители, сверстники, учителя, школа [8, с. 207].

Самой частой причиной тревожности становятся завышенные требования со стороны родителей к ребенку: жесткая система воспитания, не учитывающая предпочтения и взгляды подростка, его интересы, склонности и предрасположенности. В таких семьях дети очень часто сталкиваются с тревожностью и пытаются бороться с родителями, при этом нарушая важные сферы жизнедеятельности. Если же при этом родители не идут навстречу ребенку, а жестко контролируют, то в то же время у ребенка формируется низкая самооценка, связанная с пренебрежением своими интересами.

Ребенок впервые встречается с ситуативной тревожностью в школе, когда сталкивается с конкуренцией со сверстниками, оценками учителей и других детей к его внешности и поведению. Проявления такой тревожности всегда специфичны для каждого человека, в одних случаях подростки склонны испытывать тревожность всегда и везде, в других тревога проявляется иногда, при складывающихся обстоятельствах.

Для многих детей в подростковом возрасте тревожность ощущается впервые, и они испытывают непривычные для себя ощущения: нервозность, напряженность, неопределенные чувства, озабоченность, чувства близости опасных факторов. Так как это новое чувство для подростка, то тревожность проявляется: в беспомощности, растерянности, неуверенности в себе и своих силах, замкнутости.

В. И. Гарбузов описывал в своих работах, что большинство тревожных детей неуверенные в себе, своих поступках и действиях. При

этом неуверенность порождает тревожность и нерешительность, в связи с этим у личности формируется соответствующий характер [17, с. 64].

Справиться с ситуативной тревожностью ребенку сложно, ему нужна помощь. Поэтому ситуативная тревожность у подростков требует особого внимания не только родителей, но и различных специалистов в области психологии и психиатрии.

Выраженные проявления ситуативной тревожности чаще наблюдаются у успевающих детей, которые добросовестны, требовательны к себе, их интересуют отметки в школе, а не изучение новой информации и пополнение знаний. Принудительное участие подростка в делах, которые не интересуют его, наводят тревогу во избежание провала.

Тревожным детям очень сложно состоять в коллективе и поддерживать общение со сверстниками, потому что они, как правило, не пользуются признанием в группе, они заводят знакомство чаще всего с отдельными ребятами в классе. Таким подросткам очень сложно наладить контакт из-за замкнутости, излишней скромности, малообщительности или же напротив – назойливости общением; такие дети также могут быть агрессивны. Причиной неимения большого круга друзей является безынициативность, боязнь высказать мнение из-за неуверенности в себе, что также влияет и на успеваемость в учебе [59, с. 90].

Результатом безынициативности таких детей служит желание сверстников управлять ими, доминировать в различных отношениях, что в свою очередь ведет к снижению эмоционального состояния. Такие дети начинают избегать общения и замыкаться в себе, возникают различные внутренние конфликты, усиливается неуверенность и появляется заниженная самооценка.

Неуверенные подростки становятся недоверчивыми к другим, на фоне тревожности, они начинают опасаться других, потому что в свою очередь ждут нападения, насмешек, обидчивых фраз, порой это бывает агрессия на других. В то же время такие дети начинают избегать общения с

теми людьми, от которых они чувствуют угрозу. Поэтому подростки начинают оценивать свою деятельность, и акцентируют внимание именно на ее успешности, при этом завышают требования к самому себе, и повышают ответственность за совершенные ошибки [63, с. 43].

Учебная деятельность начинает вызывать тревожность при выполнении домашних или школьных заданий. Школьный материал плохо усваивается, при малейшем волнении подросток отказывается выполнять задания учителя. Контакт подростка с преподавателем отсутствует, тревожному подростку трудно высказывать свои мысли напрямую без поддержки конспектов. В результате, знания ребенка расцениваются неадекватно, из-за этого тревога нарастает, появляются состояния подавленности, угнетения, разочарованности в своих силах и отсутствие желания дальше учиться.

В подростковый период дети начинают чувствовать себя взрослыми, что вызывает потребность в самостоятельности, самоутверждении, независимости от других, признании со стороны взрослых его прав и свобод, его потенциальных возможностей, в том числе принимать решения на уровне со взрослыми. Родители также склоняются, что подросток уже не ребенок и поручают ему выполнение различных задач, при этом повышая требования и ответственность за дела, но отказываясь давать ему права на самостоятельность и самоутверждение. На таком фоне возникает много противоречий, что выливается в конфликты, обиды, формы протеста и повышение тревожности ребенка [76, с. 148].

Повышенный уровень ситуативной тревожности может помешать пройти подростку этот важный этап в жизни человека. Так как замкнутый, недоверчивый, малообщительный, постоянно остерегающийся человек не может чувствовать себя комфортно в окружении других, а также организовать продуктивную деятельность и качественные взаимоотношения. Таким детям будет очень сложно влиться в общество, потому что у них всегда повышенная тревожность, заниженная

самооценка. Подростки в таком состоянии чувствуют себя отчужденно, одиноко в этом мире и закрываются в себе. Это, в свою очередь, способствует неполноценному развитию личности подростка [54, с. 220].

Таким образом, можно подвести итог, что подростковый возраст – сложный и важный процесс в жизни каждого индивида, в котором причины возникновения ситуативной тревожности разнообразны, но основную массу составляют родственники, друзья и школа. Ситуативная тревожность характеризует детей как неуверенных в себе и своих силах, с неустойчивой самооценкой. У подростков состояние тревоги проявляется в повышенном беспокойстве без достаточных оснований. Такой вид тревожности не является устойчивым в подростковом возрасте, и при проведении соответствующих работ может быть снижен.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования

На основе анализа психолого-педагогической литературы мы смогли узнать о самом понятии тревожности как психологическом феномене, рассмотреть его специфику направления в подростковом возрасте. В результате чего мы разработали дерево целей исследования по проблеме коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Само дерево целей представляет комплексную, структурированную модель, которая создана по иерархическому принципу (от главного к точечным), распределенная на цели программы, системы, где ключевым компонентом является генеральная цель. Достижение генеральной цели возможно с помощью осуществления подцелей первого, второго и следующих уровней. Дерево целей помогает создать модель психолого-педагогической коррекции, визуально представить ее воплощение в практике.

Построение «дерева целей» возможно по следующему алгоритму:

1. Формирование генеральной (общей) цели.
2. Разделение генеральной цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Деление подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Деление подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцелей 3-го уровня) и т.д [19, с. 187].

Профессор В. И. Долгова широко использует метод «дерево целей» в исследованиях [18, с. 80].

Представим дерево целей – коррекция ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования на рисунке 1:

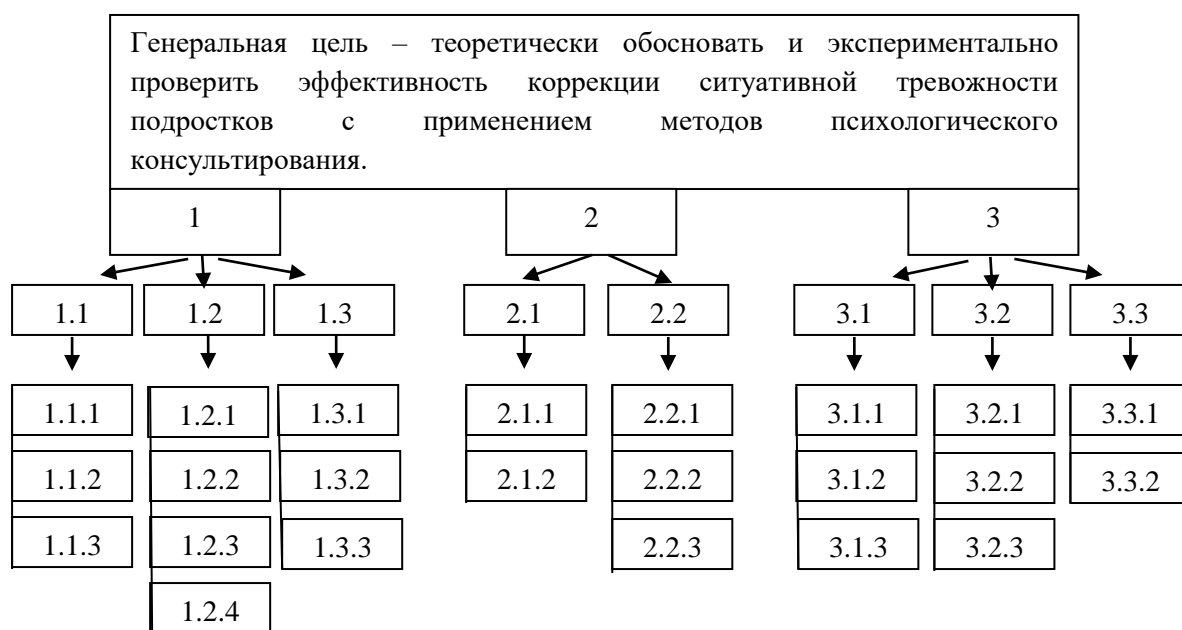


Рисунок 1 – «Дерево целей» коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования

Расширенное описание дерева целей:

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования [19, с. 189].

1. Теоретически обосновать проблему коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Изучить понятия «тревожность» и «ситуативная тревожность» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «ситуативная тревожность».

1.1.2. Изучить классификации проживания и преодоления ситуативной тревожности у подростков.

1.1.3. Изучить психические функции тревоги.

1.2. Выявить особенности проявления ситуативной тревожности подростков [40, с. 316].

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Выявить особенности ситуативной тревожности подростков.

1.2.3. Изучить причины проявления тревожности у подростков, с опорой на мнения различных авторов.

1.2.4. Выявление общих причин возникновения ситуативной тревожности у подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

1.3.1. Разработать «дерево целей» коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогической коррекции.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы коррекции с применением методов психологического консультирования.

2. Провести исследование ситуативной тревожности подростков [46, с. 351].



2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Дать характеристику этапов, методам и методикам исследования ситуативной тревожности подростков.

2.1.2. Подобрать диагностические методики для исследования ситуативной тревожности подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования ситуативной тревожности подростков.

2.2.2. Провести первичную диагностику ситуативной тревожности подростков.

2.2.3. Проанализировать полученные результаты исследования ситуативной тревожности подростков на констатирующем этапе эксперимента [75, с. 17].

3. Провести опытно-экспериментальное исследование коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1.3. Реализовать программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования [75, с. 18].

3.2.1. Провести диагностическое исследование ситуативной тревожности подростков после реализации коррекции с применением методов психологического консультирования.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции ситуативной тревожности подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям по взаимодействию с тревожными подростками.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам по взаимодействию и обучению с тревожными подростками.

По результатам анализа теоретического исследования мы создали модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Модель – это упрощенный, искусственно созданный предмет, который дает возможность изучить конкретные свойства более подробно [43, с. 117].

Моделирование – метод, который используют для исследования психологических процессов, предполагающий создание аналога изучаемого предмета, с целью исследования явления или процесса [43, с. 120].

Педагогическое моделирование – это разработка конкретных целей для достижения педагогических процессов или ситуаций, посредством создания моделей. Модель помогает психологу сконцентрировать внимание на более значимых частях психики человека [43, с. 121].

Под общей моделью формирования понимают систему условий, при котором личность формируется оптимально на протяжении всего

возрастного развития, предполагающего: углубление, конкретизация и расширение окружающего мира в представлении человека, о ценностях, потребностях, людях и отношениях между ними. Главной задачей модели при ее использовании является анализ качества и результативности деятельности, для прогнозирования работы оригинала в реальных условиях. Составим модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования представлена на рисунке 2:

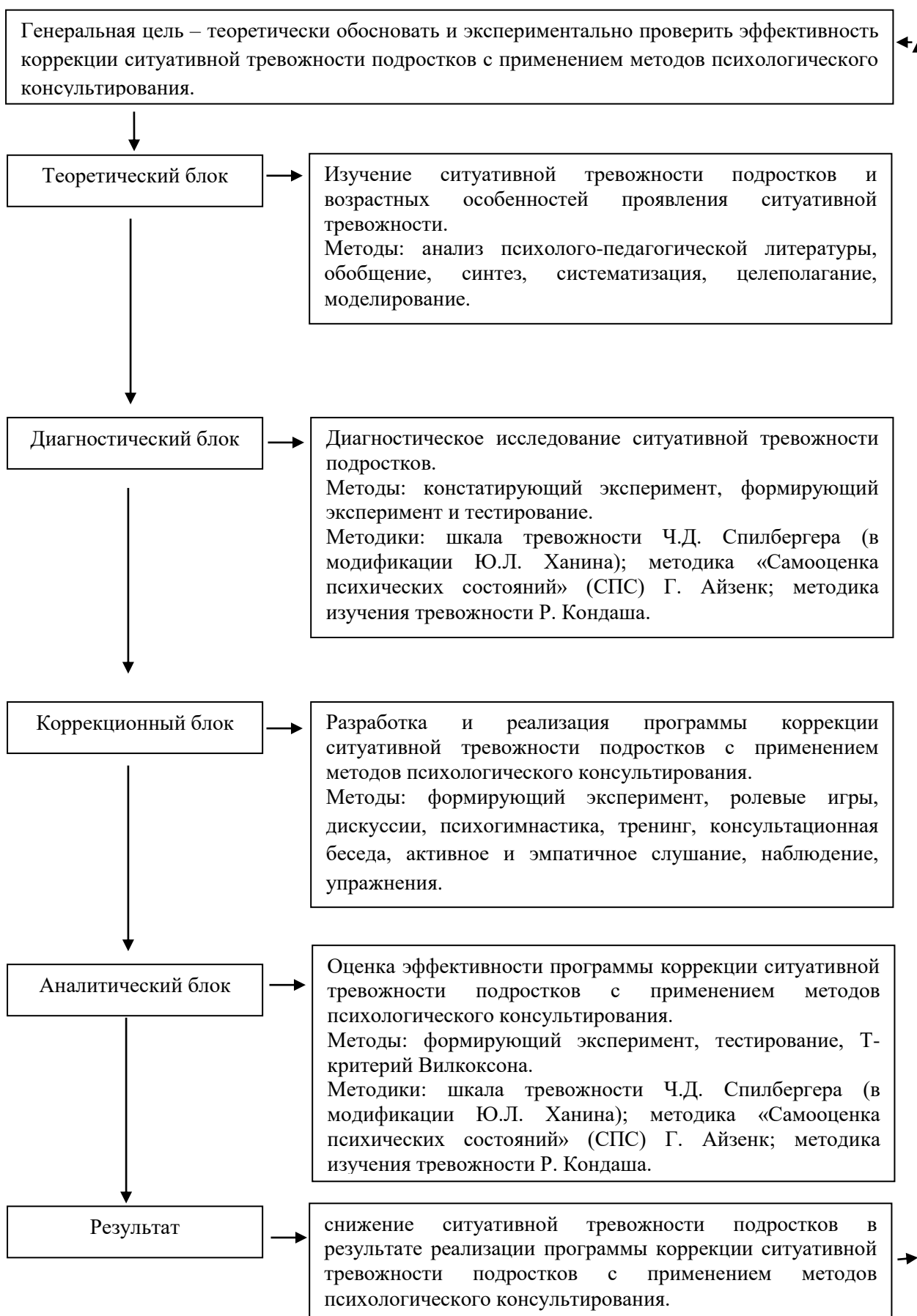


Рисунок 2 – Модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования

Модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования включает в себя четыре блока: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

Рассмотрим каждый блок более подробно:

1. Теоретический блок включает в себя изучение понятия «ситуативной тревожности» в психолого-педагогической литературе, подходы к определению, особенности проявления в подростковый период, а также составление «Дерево целей» и модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования [19, с. 189].

2. Диагностический блок подразумевает исследование уровня ситуативной тревожности подростков. Для этого мы использовали следующие методики:

- шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина);
- методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк;
- методика изучения тревожности Р. Кондаша [26, с. 87].

3. Коррекционный блок включает в себя разработку и реализацию программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

4. Аналитический блок – проведение повторной диагностики уровня ситуативной тревожности подростков, оценка эффективности программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

С помощью математической обработки экспериментальных данных по Т-критерий Вилкоксона, мы сможем проверить нашу гипотезу о том, что уровень ситуативной тревожности подростков изменится если:

– разработать и реализовать модель коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

– разработать и провести программу коррекции, включающей консультационную беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию [37, с. 191].

Таким образом подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

#### Выводы по главе 1

Тревожность – это пребывание человека в состоянии беспокойства временно или на протяжении всей жизни. Эту проблему изучало большое количество психологов и ученых, с помощью которых мы можем точно понимать: что такое тревожность, причины ее возникновения, проявление в поведении, возможные тенденции развития и способы предотвращения.

Тревожность бывает двух видов:

– личностная – тревожность сопровождает человека везде и вызывает состояния беспокойства и стресса;

– ситуативная тревожность – временное состояние, проявляющееся в беспокойстве, под воздействием раздражителей.

Состояние тревожности остро проявляется в подростковом возрасте, когда ребенок сталкивается с различными проблемами, которые связаны с новым статусом в обществе, взрослением и психологическим кризисом. Также подростковый период сопровождается значительными изменениями физиологических особенностей человека, на этом фоне у детей могут возникать состояния тревоги при быстром или медленном развитии.

Также на формирование ситуативной тревожности подростков влияют родители, сверстники и школа. Каждая из этих сфер оказывает воздействие на развитие личности ребенка, уровень адаптивности его к меняющимся условиям, коммуникативные навыки. Подростку нужна помощь взрослых, так как в этот период возникает множество проблем и противоречий, ребенок должен понимать, что он может на кого-то опереться и получить поддержку.

Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Вся работа по исследованию ситуативной тревожности подростков была проведена в три этапа:

1. Поисково-подготовительный.
2. Опытно-экспериментальный.
3. Контрольно-обобщающий.

Остановимся на каждом этапе поподробнее. На поисково-подготовительном этапе изучалась психолого-педагогическая литература, сформулирована проблема и гипотеза исследования, также была описана актуальность выбранной темы, ее важность на современном этапе общества. В процессе изучения психолого-педагогической литературы были поставлены цели и задачи исследования, выявлен предмет и объект. Также на данном этапе изучались труды многих авторов по теме ситуативной тревожности подростков и выявлены те, кто внес значительный вклад в историю проблемы. Были изучены особенности проявления ситуативной тревожности подростков, и что на нее влияет. При подборе методик был проведен качественный анализ лидирующих психологов, которые использовали выбранные нами методики, а также исследование научно-методической литературы по психодиагностике. Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования [58, с. 109].

На опытно-экспериментальном этапе был проведен констатирующий эксперимент, с использованием диагностических методик:

– шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина);



- методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк;
- методика изучения тревожности Р. Кондаша [52, с. 130].

После проведения констатирующего эксперимента мы приступили к формирующему и реализовали программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Контрольно-обобщающий этап состоял из повторной диагностики уровня ситуативной тревожности подростков, оценка эффективности программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования; а также составление рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции и профилактики ситуативной тревожности подростков.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование.
3. Математические: Т-критерий Вилкоксона.

Методика исследования – это приемы, с помощью которых возможно изучить научную проблему. С помощью нее формулируются цели и задачи исследования. Реализация методики исследования позволяет получить предварительные теоретические и практические выводы, содержащие ответы на решаемые в исследовании задачи [24, с. 54].

Метод анализа психолого-педагогической литературы представляет собой изучение научных вкладов ученых, которые занимались проблемой ситуативной тревожности подростков. Также этот метод включает изучение истории исследуемой проблемы и сопоставление различных взглядов психологов. С помощью анализа мы легко смогли определить

нужные компоненты, которые напрямую связаны с темой исследования [7, с. 42].

Метод обобщения представляет из себя сбор отдельных кусочков информации в общую картину, выделив самые главные части по изучаемой теме. В ходе данного метода выбираются наиболее общие свойства, несмотря на частные случаи [7, с. 39].

Метод синтеза предполагает объединение элементов в единые целые части, которые уже были выведены в процессе анализа. Результатом синтеза является новое образование, свойства которого есть результат их внутренней взаимосвязи и взаимозависимости. В процессе синтеза происходит реконструкция первоначальной целостности объекта или явления, а также проверка полученных знаний о его свойствах и отношениях, полученных в процессе анализа [17, с. 87].

Метод систематизации предполагает организацию исследуемого объекта в определенную систему на базе выбранного принципа [17, с. 57].

Метод целеполагания в свою очередь приставляет осмысление своих потребностей, для построения рабочих запросов и целей.

Моделирование – метод, который используют для исследования психологических процессов и состояний, предполагающий создание аналога изучаемого предмета, с целью исследования соответствующего явления или процесса.

Метод тестирования – это метод, который является частью психодиагностики, представляющий собой стандартизированные методики, направленные на изучение какого-либо психического явления, предполагает получение количественных и качественных показателей степени развитости изучаемых свойств. Тесты охватывают все спектры исследований и этим стали популярны. Результаты, полученные в ходе исследования можно сравнить между собой, в независимости от условий их получения. Метод тестов очень удобен тем, что имеет высокую

валидность, надежность и точность, ведь к их составлению предъявляют жесткие требования [20, с. 71].

Требования, предъявляемые к тестам:

- ограниченность во времени, причем они должны не требовать больших затрат времени;
- однозначность – не допускать произвольного толкования тестового задания;
- краткость – требующими сжатых ответов;
- строгость формализации всех этапов тестирования;
- информационность – возможность соотнесения количественной оценки за выполнение теста с порядковой или даже интервальной шкалой измерений;
- удобство – пригодными для быстрой математической обработки результатов;
- стандартизация заданий – пригодность для широкого практического использования [21, с. 62].

Метод эксперимента позволяет выявить причинно-следственные зависимости. С помощью него создаются оптимальные условия для изучения определенных явлений, при этом исследование с изменением условий возможно контролировать для определенного результата. Отличительной чертой эксперимента от наблюдения является планомерное вмешательство ученого в исследуемую ситуацию, управление ею. Главной целью эксперимента является, установление связующей нити между явлениями психической жизни и их проявлениями вовне. Эксперимент предполагает искусственное создание ситуации, в которой будут задействованы нужные факторы, для изучения определенного процесса, при этом есть возможность его легко оценить [21, с. 65].

Перед экспериментом нужно выбрать варьируемые факторы – это значит создать основные и второстепенные характеристики, которые будут влиять на процесс исследования, а также проанализировать расчетные

схемы процесса. Выбор верных основных и второстепенных факторов имеет важную роль в эффективности эксперимента, ведь эксперимент и приводит к нахождению зависимости между данными факторами. При возникновении трудностей с выявления роли основных и второстепенных факторов, тогда необходимо провести предварительный поисковый процесс.

Существует несколько видов эксперимента:

– лабораторный эксперимент – в нем доступно максимально точное управление переменными в качестве зависимых, так и независимых;

– естественный (полевой) эксперимент – он проводится в обычной жизни и практически никаких перемен не происходит, а экспериментатор практически не вмешивается, но в то же время наблюдение проходит [43, с. 73].

Эксперимент имеет ограничения: его применяют только к объектам, где можно выделить четкую структуру переменных; где возможно введения экспериментального фактора; где возможно наблюдение и измерение. Однако данные условия очень сложно организовать, потому что ожидаемое не всегда соответствует действительности.

Эксперимент имеет четыре этапа:

1. Теоретический этап – представляет собой выбор темы исследования, постановка проблемы, изучения необходимой литературы, выбор объекта и предмета исследования, на этом основании составление гипотезы.

2. Подготовительный этап – включает в себя составление программы эксперимента, в том числе выбор зависимых и независимых переменных, анализ путей достижения поставленных целей, подготовка необходимого оборудования, разработку способов фиксации и анализа результатов.

3. Экспериментальный этап – объединяет всю работу до эксперимента и после эксперимента в виде беседы с учащимися исследования.

4. Интерпретационный этап – происходит формулирование вывода о подтверждении или опровержении гипотезы на основе процедур анализа полученных результатов, а также подготовка научного отчета [57, с. 98].

Экспериментальное исследование одного и того же процесса при повторном измерении не одинаковы, потому что как говорилось выше, сложно предугадать все этапы и создать необходимые факторы. Чем больше накладывается непланируемых факторов, тем больше результаты будут отличаться от предыдущих. Однако возможность определить среднее значение все же есть, нужно проводить повторные измерения и знать их минимальное количество.

По характеру действий исследователя различают констатирующий и формирующий эксперименты.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, при котором происходит фиксация состояния объекта исследования до начала какого-либо воздействия на него. Он предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровня развития различных качеств, а также констатацию отношений причин и последствий [53, с. 199].

Формирующий эксперимент – это целенаправленное воздействие, характеризующееся активностью исследователя в внедрении испытуемому новых свойств или паттернов поведения. В свою очередь это позволяет изучить и рассмотреть динамику, механизмы возникновения психических феноменов при различных условиях [53, с. 201].

Метод математико-статистической обработки данных применяется для обработки результатов экспериментов, чтобы показатели, полученные в ходе эксперимента можно было обобщать, приводить в систему и выявлять закономерности. В исследовании использовался математический

критерий – Т-критерий Вилкоксона, используемый для сопоставления показателей, которые имеют различные условия, но проводятся на одной и той же выборке испытуемых. Сам критерий позволяет определить направленность и выраженность изменений: является ли сдвиг показателей изменений в одном направлении более интенсивным, чем в другом [25, с. 176].

Для реализации цели исследовательской работы мы подобрали такие методики диагностики: шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина); методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк; методика изучения тревожности Р. Кондаша. Рассмотрим каждую методику более подробно.

Выбор методик исследования был сделан с опорой на научную литературу. Рассмотрим подобранные методики исследования.

1. Шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: проверка тревожности человека в данный момент и личностной тревожности [78, с. 90].

Тестирование может проводиться как в групповом, так и в индивидуальном варианте. Самое главное ознакомить испытуемых с инструкцией и правилами при проведении диагностики. Также попытаться поддерживать благоприятные условия для получения точных результатов.

Инструкция: прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Врем проведения диагностики не ограничено, около 10 минут.

Анализ полученных результатов диагностики производится по ключу типичных ответов Ч. Д. Спилбергера. Главный исследуемый показатель – ситуативная тревожность.

2. Методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: выявление уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности [26, с. 45].

Тестирование может проводиться как в групповом, так и в индивидуальном варианте. Самое главное ознакомить испытуемых с инструкцией и правилами при проведении диагностики. Также попытаться поддерживать благоприятные условия для получения точных результатов.

Инструкция: «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.» [26, с. 46].

Время проведения диагностики не ограничено, около 15-20 минут.

Анализ полученных результатов диагностики производится по ключу типичных ответов Г. Айзенка. Данный тест позволяет определить уровень (низкий, средний, высокий) выраженности психических свойств таких как: тревожность, фрустрацию, агрессивность и ригидность.

3. Методика изучения тревожности Р. Кондаша (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: выявление разных видов тревожности: школьной, межличностной, самооценочной [26, с. 87].

Тестирование может проводиться как в групповом, так и в индивидуальном варианте. Самое главное ознакомить испытуемых с инструкцией и правилами при проведении диагностики. Также попытаться поддерживать благоприятные условия для получения точных результатов.

Инструкция: На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и поставь одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Время проведения диагностики не ограничено, около 10-15 минут.

Анализ полученных результатов диагностики производится по ключу типичных ответов Р. Кондаша. Главный исследуемый показатель – тревожность, проявляемая в разных ситуациях. Особенность этой методики в том, что диагностика построена так, чтобы человек ситуативно не выявлял проявление или отсутствие тревожности в тех или иных вещах, а наоборот задумывался над обстоятельствами, которые могут вызвать ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют определить области, которые послужили для возникновения тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства [26, с. 88].

Можно подвести итог, что исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. На этапах были разработаны: цель и задачи, поставлена гипотеза и проблема исследования, а также выявлена актуальность проблемы. В связи с этим были подобраны методики по теме исследования:

- шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина);
- методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк;



– методика изучения тревожности Р. Кондаша.

Также применялся математический T-критерий Вилкоксона [11, с. 243].

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальной базой выступила школа МАОУ Средняя общеобразовательная школы № 138 г. Челябинска. Исследование проводилось с учащимися 8 класса, состоящий из 21 человек, участие в котором приняло 17 человек. Возраст участников 14-15 лет, из них 10 мальчиков и 7 девочек.

Группа испытуемых была выбрана в связи с подростковым возрастом, который характеризуется различными кризисами и изменениями организма. Именно в это время, на фоне переживаний, у детей этой возрастной группы могут возникать ситуации тревоги и стресса.

Взаимоотношения внутри класса отчасти благоприятные: дети хорошо ладят друг с другом, общаются, но наблюдается и некоторые моменты, связанные с тем, что не всех подростков пускают в социальный круг, можно заметить и отвергнутых личностей внутри коллектива, отчего нередко между ними возникают конфликты и ссоры. Уровень воспитанности учащихся – средний. Ученики достаточно учтивы в поведении, однако коллективные действия у них не наблюдаются, только если в отдельных группах. Многие дети не причастны и к групповым движениям, а большую часть проводят в мобильных устройствах. Большая часть учащихся открыто идет на контакт, задаются вопросы, проявляют желание к работе на уроке. Однако есть и другая часть коллектива, которая не заинтересована, а порой и безразлична к событиям на занятиях [10, с. 99].

Со слов педагога, группа характеризуется преимущественно выше среднего интеллектуальным уровнем. Присутствуют некие проблемы с

дисциплиной. В ходе исследования, некоторые испытуемые, пытались проявить и показать свое «Я».

При инструктаже некоторые ребята задавали вопросы по выполнению диагностик, а также проявляли заинтересованность к работе. Подростки были включены в деятельность и поняли свою задачу.

Для изучения и определения ситуативной тревожности подростков мы использовали методику «шкала тревожности» Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.1).

Методика направлена на проверку тревожности у человека в данный момент. С помощью этой шкалы можно определить также личностную тревожность, но наше исследование направленно именно на ситуативную тревожность [13, с. 15].

Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке 3:

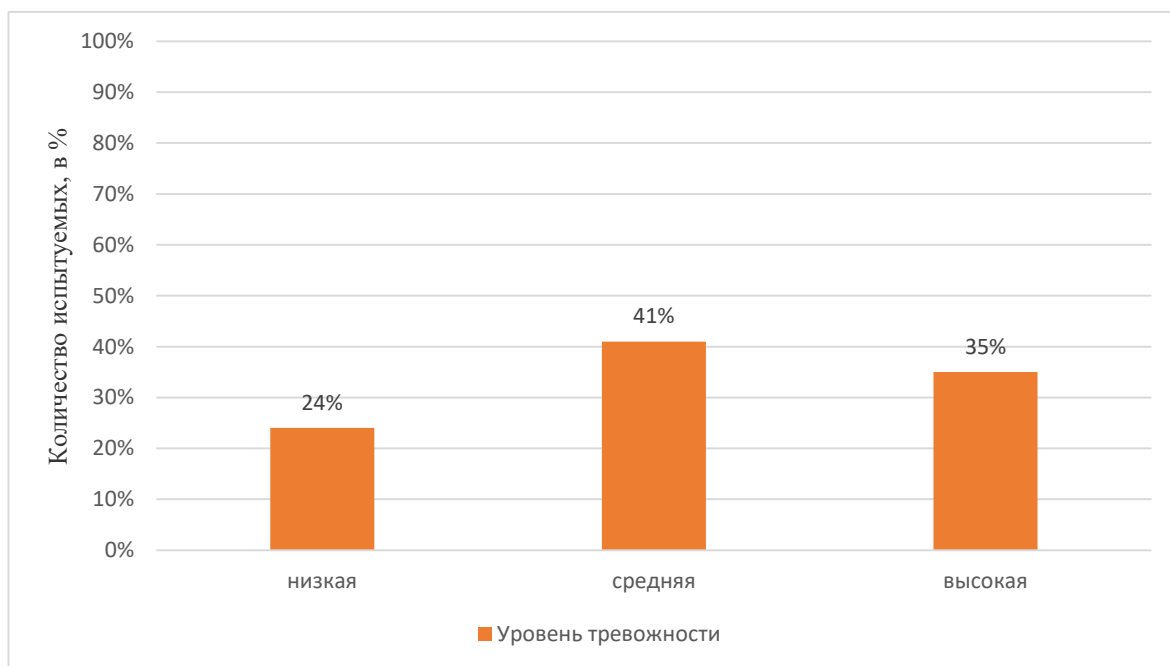


Рисунок 3 – Результаты исследования ситуативной тревожности подростков, с помощью методики «шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера (в модификации Ю.Л. Ханина)»

Из приведенных данных следует:

– что из всех испытуемых 24 % (4 человек) имеют низкую тревожность, что свидетельствует о плохой мотивации к учебной

деятельности, с одной стороны, а с другой, что исследуемые полностью уверены в себе и своих силах, и не испытывают тревогу в школьных ситуациях. Эти подростки с низким уровнем тревожности как правило, имеют хорошие показатели в учебе, спорте, личных достижениях и умениях, а также являются «лидерами» класса, со слов педагога-психолога;

– 41 % испытуемых (7 человек) имеют умеренную тревожность, что говорит о хорошей мотивации к учебной деятельности, а также адекватной самооценке. Подростки этой категории благополучно проходят один из сложных этапов жизни и справляются с тревогой, которую вызывает у них школа;

– 35 % (6 человека) имеют высокую тревожность, что свидетельствует о высоком переживании и неумение справиться с трудными ситуациями, которые вызывают тревогу. Возможно, причина чрезмерной тревожности детей состоит в постоянном переживании при получении неудовлетворительных оценок, или в давлении родителей. Подростки с повышенной тревожностью составляют «группу риска», чем заслуживают пристальное внимание со стороны школьного психолога.

Методика показала, что ситуативная тревожность у подростков в большей степени находится на среднем и высоком уровнях это говорит, что в коллективе присутствуют подростки, которые часто испытывают тревогу, однако практически половина класса смогла адаптироваться к условиям и справляется с тревогой. Дети с показателями «низкий» вероятнее всего не сильно заинтересованы в материале, и принимают более пассивную позицию [14, с. 76].

Для более глубокого изучения, а также выявления причин повышенной тревожности учащихся, была проведена еще одна методика, позволяющая изучить уровень выраженности психических свойств (тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности), мы подробно проанализировали общую тревожность по методике методика

«Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.2).

Результаты исследования представлены на рисунке 4:

– из всех испытуемых 18 % (3 человека) имеют низкий уровень тревожности. Эти подростки уверены в своих действиях, адекватно воспринимают различные ситуации и могут противостоять тревоги и стрессу. Уровень тревожности значительно ниже сверстников, а характер проявления ограничивается внутренними выводами;

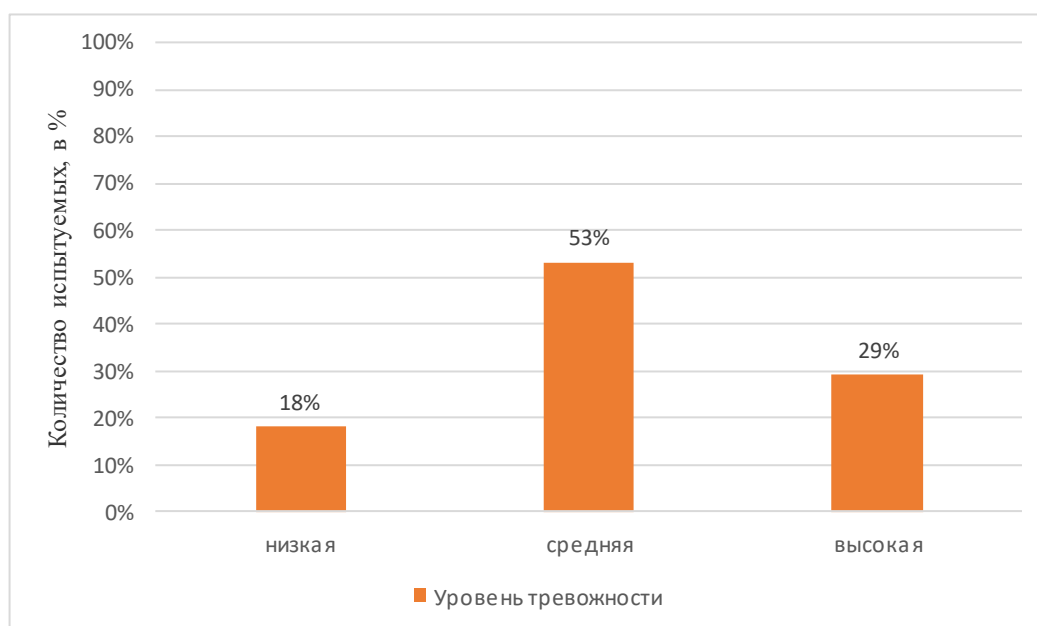


Рисунок 4 – Результаты исследования общей тревожности, с помощью методики «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк

– также 53 % (9 человек) испытуемых имеют средний уровень тревожности. Средний уровень тревожности подростков характеризуется наличием мотивации к учебной деятельности и переживаниями за дальнейшее будущее, на фоне этого у детей проявляется тревога. Характер и проявление такой тревожности может быть различным, но одной из его характеристик – это умение подростка выходить из такой ситуации и не заикливаться на ней;

– 29 % (5 человек) имеют высокий уровень тревожности, что говорит о частых переживаниях детей. Возможно этим подросткам сложно

справиться с ситуациями стресса, от этого часть детей может выражать тревогу на окружающих, а часть замыкаться и уходить в себя.

Тест дал общие результаты проявления тревожности подростков, он смог выявить, что большая часть легко может справиться с ситуациями тревоги и стресса. В свою очередь часть детей имеют высокий уровень тревожности, что вероятно говорит о неумении группы подростков справляться с тревогой. В отличие от шкалы тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина), методика помогает узнать дополнительные источники выражения тревожности посредством преобладания психических состояний [16, с. 115].

Так 70 % (12 человек) имеют низкий уровень фрустрации, что связано с достижением целей, подростки устойчивы к неудачам и не боятся трудностей; однако возможно у них снижена мотивация к достижению высоких целей из-за чего они не стремятся к чему-то большему. В свою очередь повышенный и высокий уровень агрессивности составляет 59 % (10 человек), также со слов психолога было выявлено, что у класса наблюдаются частые конфликты и агрессивное поведение на уроках в сторону как одноклассников, так и учителей. Высокий и повышенный уровень ригидности составил 59 % (10 человек), вследствие чего можно предположить, что дети не могут прийти к общему решению, так как упорно отстаивают свою позицию не желая менять, что и приводит к конфликтам [29, с. 87].

Таким образом, можно сделать вывод об отношениях в коллективе и проявлении накопившейся тревоги и стресса. Тревожность в целом находится на умеренном и высоком уровнях, однако в целом ребята умеют справляться с большим количеством состояний тревоги. Порой накопившаяся тревожность выходит с такими психическими состояниями как агрессия и ригидность. У большей части класса повышен показатель по агрессивности, подростки не умеют сдерживать свою агрессию в силу преобладания ригидности и упорства в доказательстве своих мнений и

суждений. Это в свою очередь может влиять на доверие одноклассников друг к другу, и пренебрежением мнения других из-за ранее возникающих споров.

Последней диагностикой на исследование ситуативной тревожности подростков стала методика, которая изучает тревожность в разных ситуациях – методика изучения тревожности Р. Кондаша (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.3).

Методика исследует проявление тревожности в различных сферах (школьной, межличностной, самооценочной), она была подобрана, чтобы установить различия в проявлении тревоги в разных сферах жизни. За основную шкалу мы взяли измерение школьной тревожности, так как считаем ее актуальной для диагностики, детям необходимо быть замотивированными в учебной деятельности и чувствовать уверенность за свои результаты [51, с. 339].

Результаты исследования представлены на рисунке 5:

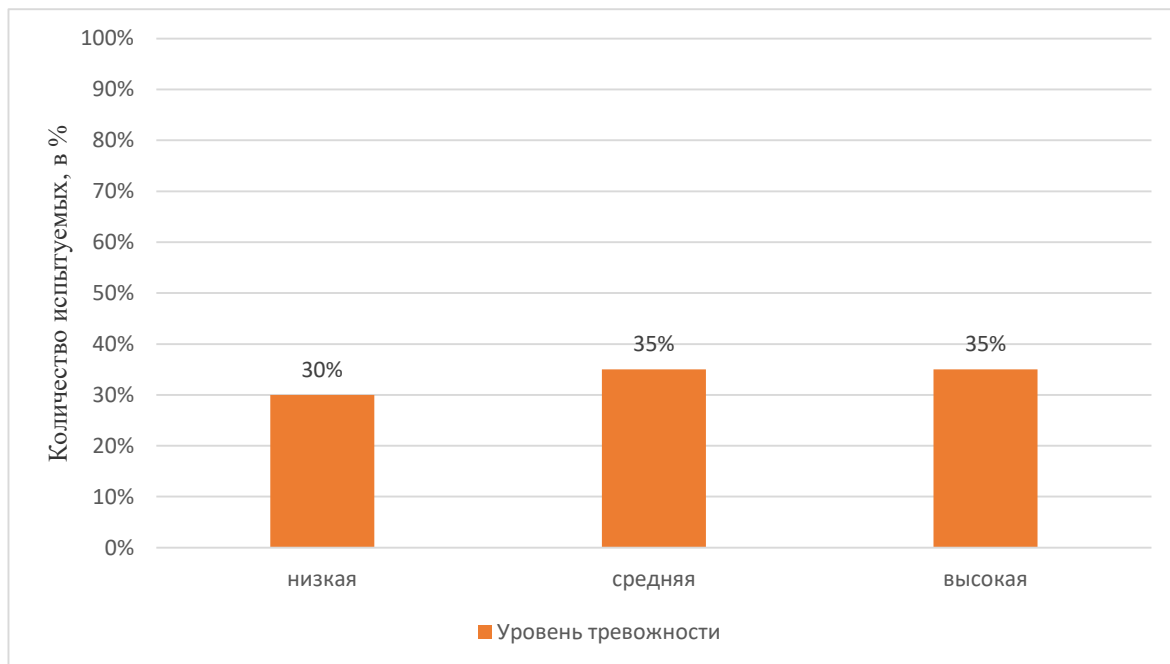


Рисунок 5 – Результаты исследования школьной тревожности, с помощью методики изучения тревожности Р. Кондаша

Результаты по выявлению школьную тревожность дали следующие показатели:

– 30 % испытуемых (5 человек) имеют низкую школьную тревожность. Это означает, что подростки, находящиеся в этой категории, либо слишком уверены в себе и своих знаниях, либо недостаточно мотивированы к учебному процессу на уроках;

– из всех испытуемых 35 % (6 человек) имеют средний показатель по уровню школьной тревожности. Это можно охарактеризовать так, что эта часть обучающихся уверена и замотивирована на получение успешного обучения в школе, они старательны, при этом понимают свою цель в обучении;

– 35 % испытуемых (6 человек) имеют высокий уровень школьной тревожности. Показатели методики выявили, что исследуемые часто пребывают в состояниях тревоги в учебной деятельности, возможно это проявляется в силу неуверенности учащихся в своих знаниях. От чего им сложно отвечать на уроках, выходить к доске и выполнять домашние задания.

Таким образом, методика показала, что большинство класса имеют среднюю или высокую тревожность, получается, что дети в большей степени волнуются по поводу оценок и успеваемости в школе. Также методика смогла показать, что большая часть класса, не тревожатся вступая в межличностные отношения, они легко находят общий язык и не переживают при взаимодействии с другими людьми. Однако около половины подростков подвержены самооценочной тревожности, подростки сомневаются в оценки себя, внешности и умениях [60, с. 229].

Причинами тревожности могут служить различные обстоятельства, после ознакомления с результатами методик можно сделать выводы. Большая часть имеет среднюю или повышенную тревожность как ситуативную, так и общую, школьную. Часть детей переживает из-за школьной и самооценочной тревожности, в следствии чего можно сделать вывод, что тревога появляется на фоне оценки внешности и места в коллективе, а также из-за успеваемости в учебной деятельности.

Подростковый возраст очень важный этап в жизни каждого человека, поэтому тревога может настигнуть ребенка в будущем, для этого педагогам и психологам необходимо помогать детям в трудных ситуациях. Иначе при пребывании в частых состояниях тревоги у ребенка могут возникнуть такие качества: неуверенность в себе и своих силах, заниженная самооценка, нарушение межличностного взаимодействия, высокая тревожность [55, с. 91].

Подводя итоги можно сказать, что мы рассмотрели методики, которые более точно смогли определить проявление ситуативной тревожности подростков. С помощью диагностик мы смогли выявить процентное проявление тревожности в различных сферах жизни, большая часть диагностируемой группы имеет среднюю или высокую тревожность. Это говорит о необходимости проведения коррекционных работ.

## Выводы по главе 2

Наше исследование, посвященное эффективности коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования, проходило по следующим этапам:

1. Поисково-подготовительный.
2. Опытно-экспериментальный.
3. Контрольно-обобщающий.

Этапы помогли структурировать работу и сделать ее проще. Первым делом мы изучили методы и методики, которые пригодились нам в экспериментальной и обобщающей части. Для этого мы пользовались психолого-педагогической литературой и результатами исследований других ученых по этой же теме «Коррекция ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования».

После изучения теоретической информации, мы подобрали нужные методики, которые подходят теме нашего исследования, причем каждая из



них соответствует параметрам надежности, валидности и статистическим критериям. Затем мы приступили к диагностике испытуемых.

Второй этап – опытно-экспериментальный. В течение проведения методик испытуемым трудно было справиться с объемом рабочих задач. Однако ученики проявили уважение и старание к выполнению методик, что дало нам получить качественные результаты. При обработке результатов мы выяснили, что около 24 % учащихся имеют низкий показатель по тревожности, 43 % имеют средний уровень, а 33 % имеют высокий уровень.

По результатам методик был сделан вывод, о том, что большая часть детей имеет среднюю или высокую тревожность. Большая часть подростков нуждается в дополнительной психологической помощи, что и являлось для нас признаком для разработки коррекционной программы.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

#### **3.1 Программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования**

Актуальность программы коррекции ситуативной тревожности подростков связана с возрастным периодом детей, когда они в большей степени подвержены переменам как физическим, так и психологическим. Подтвердить эти данные мы смогли с помощью методик диагностики тревожности у детей [77, с. 91].

Коррекционная программа будет работать на создание условий для изменения уровня ситуативной тревожности подростков, путем установления контакта с группой, создание доверительной и безопасной обстановки, развитию конструктивных отношений в группе, получению знаний о тревожности, способах ее регуляции. Работа коррекционной программы строится на тренинговой деятельности, которая будет выполняться с применением методов психологического консультирования. Тренинговая группа эффективна сама по себе, ведь в ней появляется групповая динамика, которая запускает процессы, помогающие всем участникам достичь собственных целей. Мы создаем миниатюру реального мира с помощью группы, в которой есть взаимоотношения, проблемы и пути выхода из них [31, с. 44].

За основу разработанной программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования, была взята программа Е. Ф. Савиной, с модификациями упражнений.

Мы использовали следующие принципы для разработки коррекционной программы:

1. Принцип конфиденциальности – предполагает неразглашение личной информации участников группы ни при каких обстоятельствах, только если что-то, угрожающее жизни клиента.

2. Принцип единства коррекции и диагностики – коррекционная работа строится с учетом данных, полученных в ходе диагностических показателей испытуемых [32, с. 22].

3. Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей клиента – программа составляется с учетом возраста участников, основных новообразований и специфики в этот период, а также учет индивидуальных особенностей.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия – методы подобраны так, что они сочетаются своими функциями, которые помогут прийти к общей цели; и они все направлены на конкретный предмет коррекции.

5. Принцип гуманизма – к каждому участнику коррекционной программы проявляется уважение, как со стороны ведущего, так и со стороны участников.

6. Принцип личностного подхода – коррекционная программа строится на том, что каждый участник является уникальной личностью, со своими потребностями, которые необходимо уважать.

7. Принцип ответственности – психолог берет ответственность за процесс работы, организацию пространства и хода тренинга, за результат ответственность берут участники [32, с. 22].

8. Принцип компетентности – программа коррекционной работы составляется специалистом, в умения которого входят знания о составлении и проведение тренинга, а также опыт.

Цель программы: осуществить коррекцию по снижению уровня ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования [10, с. 96].

Задачи программы:

- способствовать снижению уровня ситуативной тревожности, приводя его в «норму»;
- развивать у участников способность к самостоятельному снятию психоэмоционального напряжения;
- способствовать развитию устойчивости в эмоционально-волевой сфере;
- способствовать формированию адекватной самооценки детей [31, с. 42].

Программа, разработанная нами, предназначена для детей в возрасте 14-16 лет, включающая 10 занятий, которое предполагает продолжительность от 60 до 90 минут. Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Численность группы составляет 12-17 человек, для комфортного и оптимального взаимодействия.

Форма работы – социально-психологический тренинг с применениями методов психологического консультирования таких как: беседа, активное и эмпатичное слушание, наблюдение. Методы психологического консультирования применяются, чтобы создать безопасную атмосферу для обучающихся, располагать их к доверительным отношениям в группе, а также чувстве личностной принадлежности к группе [37, с. 192].

Требования к ведущему:

- компетентность – наличие психологического образования; опыт работы в тренинговой среде;
- опыт работы в тренинговой группе с позиции участника;
- знание возрастных и психологических особенностей подросткового возраста;
- наличие навыков коммуникации – конструктивного общения, умения решать конфликтные ситуации;
- быть конгруэнтным, адекватно преподносить свои истинные чувства и эмоции;

– знать способы организации тренинга, групповой работы, принципов, методов и форм ее проведения [38, с. 32].

Коррекционная программа состоит из 3 этапов:

I этап – ориентировочный (1-2 занятия).

Цель этапа: создание благоприятных условий для комфорта участников, ознакомление их с основными принципами и правилами работы тренинга, обозначение каждым участником цели нахождения в тренинге.

II этап – основной (3-9 занятия).

Цель этапа: основная работа на реализацию цели тренинга, посредством выполнения упражнений, направленных на коррекцию (изменение) ситуативной тревожности подростков, и научению их новым формам поведения. Формирование стрессоустойчивости и адекватной самооценки, развитие умений самостоятельного снятия психоэмоционального напряжения, развитие устойчивости в эмоционально-волевой сфере, способствовать развитию коммуникативных навыков и применению их в групповых условиях.

III этап – закрепляющий (10-ое занятие).

Цель этапа: закрепление навыков, приобретенных в основной части; подведение итогов, с проработкой вариантов применения полученного опыта в реальной жизни.

Программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования [38, с. 57].

Занятие № 1. «Знакомство».

Цель: организация взаимодействия. Принятие правил и сплочение членов группы. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы. Обсуждение и принятие принципов групповой работы.

Принятие принципов и правил, которыми группа будет руководствоваться на протяжении всей коррекционной работы.

Упражнение № 1. «Клубок» [63, с. 45].

Цель: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников.

Упражнение № 2. «Уверенный – наглый – робкий».

Цель: развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие у членов группы установки на взаимопонимание, дружеское взаимодействие с другими членами группы.

Упражнение № 3. «Рассказ о себе».

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, развитие слуховой памяти.

Упражнение № 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие № 2. «Поиск внутренних ресурсов и налаживание коммуникаций в группе» [63, с. 46].

Цель: развитие навыков работы в паре, умения взаимодействовать друг с другом. Принятие позитивной позиции по отношению к себе и к своему окружению. Снятие психологического напряжения.

Упражнение № 1. «Поиск общего».

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознания проявлений своей личности.

Упражнение № 2. «Ты и я – что у нас общего?».

Цель: создать условия для научения детей конструктивным формам взаимодействия с другими людьми, путем актуарного слушания.

Упражнение № 3. «Притча «Прими себя»».

Цель: формулирование конструктивных вариантов поведения в ситуациях, вызывающих отрицательные эмоции.

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 3. «Определение внутренних целей по теме тренинга, изучение отношения к тревожности каждым участником для себя» [70, с. 227].

Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы.

Упражнение № 1. «Беседа».

Цель: знакомство с понятием «тревожность».

Упражнение 2. «Дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 3. «Рисование своего страха и других эмоций».

Цель: преодоление негативных переживаний.

Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие № 4. «Повышение самооценки» [6, с. 163].

Цель: развитие навыков самопрезентации и адекватных способов самоутверждения, актуализация чувства собственного «Я».

Упражнение № 1. «Автопортрет».

Цель: осознание себя.

Упражнение № 2. «Комплимент».

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Упражнение № 3. «Ладощка».

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 5. «Снижение уровня тревожности и научение детей самостоятельно снимать напряжение» [6, с. 167].

Цель: изучение способов снижения тревожности. Практика в умении видеть и адекватно оценивать новые и необычные ситуации.

Упражнение № 1. «Говорящие ладошки».

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Упражнение № 2. «Групповое животное».

Цель: включение участников в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Упражнение № 3. «Управление телом».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 6. «Изучение способов взаимодействия в группе» [50, с. 81].

Цель: приобретение умения находить новые способы для установления контакта и взаимодействия. Использование имеющихся ресурсов для выстраивания контактов с окружающими. Стимулирование проявления интереса к людям, а также умения заинтересовывать окружающих.

Упражнение № 1. «Все, у кого».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Упражнение № 2. «Путаница».

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Упражнение № 3. «Слепец и поводырь».

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Упражнение № 4. «Пантомима».



Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов. развивать внимание, наблюдательности.

Упражнение № 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний. Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Занятие № 7. «Осознание подростками собственных чувств, эмоций и переживаний. Понимание эмоций и чувств других людей» [50, с. 82].

Цель: развитие умения анализировать свои чувства и состояние, различать настроение и состояние других людей, проявлять сочувствие и сопереживать.

Упражнение № 1. «Ассоциации».

Цель: разминка.

Упражнение № 2. «Зеркало».

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознания собственных эмоций.

Упражнение № 3. «Выражение чувств».

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Упражнение № 4. «Комната».

Цель: осознания чувств других людей, развитие эмпатии.

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 8. «Научение подростков находить выход из трудных ситуаций» [72, с. 53].

Цель: развитие умения справляться с трудными ситуациями и переживать стресс.

Упражнение № 1. «Ужасно-прекрасный рисунок».

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Упражнение № 2. «Мозговой штурм».

Цель: возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Упражнение № 3. «Медитация».

Цель: подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

Упражнение № 4. «Стена».

Цель: мимическая зарядка, управление эмоциями, развитие самоконтроля.

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 9. «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы» [72, с. 54].

Цель: формирование у участников эмоционально-волевого контроля своих чувств и эмоций, посредством проведения ролевой игры.

Упражнение № 1. «Лепим скульптуру».

Цель: получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.

Упражнению № 2. «Мафия».

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Упражнение № 3. «Бабочки-ледышки».

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Упражнение № 3. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 10. «Формирование позитивной моральной позиции и жизненных перспектив» [63, с. 57].

Цель: формирование положительного образа «Я». Подведение итогов программы, оценка эффективности. Повторное тестирование по методикам. Осознание целей на будущее.

Упражнение № 1. «Комплименты».

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Упражнение № 2. «Перекресток».

Цель: формирование временной перспективы и целей.

Упражнение № 3. «Китайская рулетка».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на самоанализ.

Упражнение № 4. «В чем мне в этой жизни повезло».

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу [64, с. 411].

Подводя итоги, можно сказать, что программа состоит из 10 занятий и рассчитанная на проведение в период пяти недель. Занятия направлены на коррекцию ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования. Программа поможет подросткам лучше узнать себя, осознать переживания и страхи внутри, а также будет развивать понимание преодоления ситуаций тревоги и стресса. Также программа направлена на изучение детей техник самостоятельного снятия стресса, выработку стрессоустойчивости, усилению эмоционально-волевой сферы.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

По окончании реализации программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования, была проведена контрольная диагностика. Целью повторного диагностического исследования являлось измерение

эффективности программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования. Сохраняя чистоту эксперимента, мы использовали те же методики, применяемые на констатирующем этапе: шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина); тест методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк; методика изучения тревожности Р. Кондаша [65, с. 27].

По результатам диагностики мы можем сказать, что произошли изменения в уровнях тревожности подростков в сравнении с первоначальными данными.

По методике «шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина)» мы определили нынешний уровень ситуативной тревожности подростков и зафиксировали его в следующих значениях (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.1).

Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке 6:

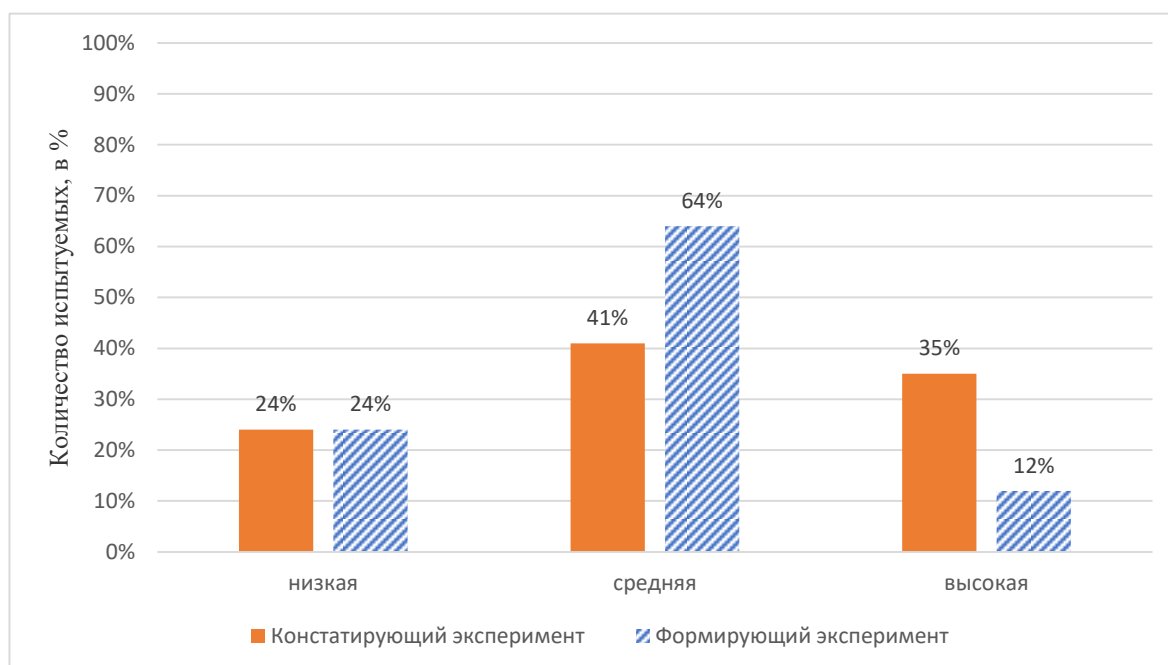


Рисунок 6 – Сравнительные результаты изучения ситуативной тревожности у подростков по методике «шкала тревожности» Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина), до и после реализации программы

Диагностика показала, что после прохождения программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования, результаты улучшились. Рассмотрим данные более подробно:

– из всех испытуемых 24 % (4 человек) имеют низкую тревожность, показатель этой шкалы остался в прежнем состоянии. По прохождению программы подростки этой категории, вероятно, смогли рассмотреть свои ресурсы более подробно, изучить предмет своей тревожности, и теперь используют приобретенный навык контроля состояния;

– 64 % испытуемых (11 человек) имеют умеренную тревожность, подростков этой категории увеличилось. Показатель «средний» свидетельствует о том, что большая часть класса чувствует себя комфортно в ситуации «здесь и сейчас». Мы можем предполагать, что дети адаптировались к условиям в классе и стали более гибкими в процессах, которые происходят внутри школы, что позволяет сохранять им спокойствие и снизить напряжение;

– 12 % (2 человека) имеют высокую тревожность, что свидетельствует о высоком переживании и напряжении во время диагностики. Сравнивая результаты с этапом констатирующего эксперимента, показатель шкалы уменьшился в два раза, что говорит о внутренних изменениях подростков этой категории. Вероятно, что два человека этой категории также находятся в процессе приспособления и принятия новых форм поведения, однако на данный момент состояние остается стабильным [69, с. 218].

Методика показала, что результаты с констатирующим экспериментом изменились. Мы наблюдаем, что детей категории «средний» стало больше, что говорит о положительных динамики в вопросе эффективности программы. Сейчас мы рассмотрим более глубокие показатели тревожности, для понимания в каких же сферах также

произошли изменения. Изучить уровень выраженности психических свойств (тревожности, фрустрации, ригидности, агрессивности), нам помог анализ общей тревожности по методике методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.2).

Результаты исследования представлены на рисунке 7:

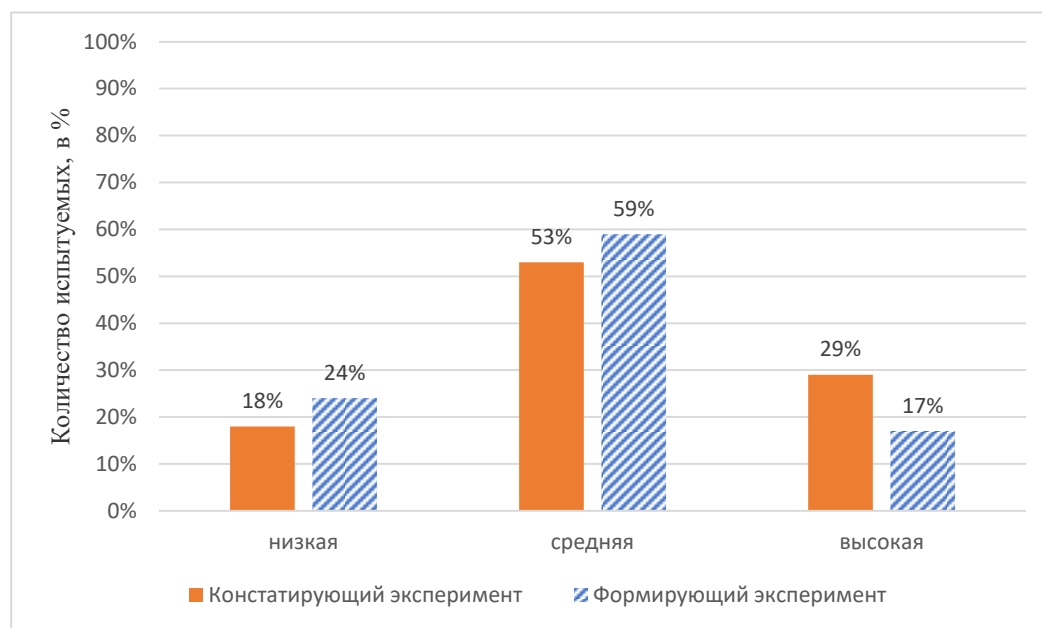


Рисунок 7 – Сравнительные результаты изучения общей тревожности у подростков по методике «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк, до и после реализации программы

Из всех испытуемых 24 % (4 человека) имеют низкий уровень тревожности. Показатель этого столбца изменился, он стал больше. Основываясь на показателе общей тревожности, можно предположить, что подростки создали себе условия, чтобы оставаться в приемлемом для них напряжении по отношению к различным факторам [71, с. 46].

Также 59 % (10 человек) испытуемых имеют средний уровень тревожности. Критерий «средний» также имеет небольшие изменения, однако остается неизменным то, что большая часть испытуемых находится в нормальном уровне тревожности. Вероятно, подростки имеют нужную мотивацию, при этом могут контролировать процесс напряжения организма.

17 % (3 человек) имеют высокий уровень тревожности, что говорит о частых переживаниях подростков. Сравнивая предыдущие показатели на этапе констатирующего эксперимента, то они изменились, причем стали ниже. Можно предположить, что именуемая ранее «группа риска», начала формировать новые модели поведения, а также перестраивать свое отношение к ранее волнующим сферам жизни.

В итоге по результатам методики можно сказать, что большая часть детей находится на среднем уровне общей тревожности. Поэтому можно отметить, что испытуемые стараются внутренне беречь себя от тревоги, что также говорит об эффективности программы.

Другие шкалы по методике «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк, составили следующие показатели. 82 % (14 человек) имеют низкий уровень фрустрации, что немного больше с предыдущими результатами. Фрустрация рассматривается в контексте достижения целей, подростки устойчивы к неудачам и осознанию важности событий. В свою очередь повышенный и высокий уровень агрессивности составляет 59 % (10 человек), феномен агрессивности мы не рассматривали в коррекционной программе, поэтому он остался на своем месте. Высокий и повышенный уровень ригидности составил 47 % (8 человек), показатели по этой шкале стали ниже [73, с. 101].

Последней диагностикой на исследование ситуативной тревожности подростков стала методика изучения тревожности Р. Кондаша (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.3). По результатам повторной диагностики, мы получили следующие значения.

Результаты показывают школьную тревожность, среди них 18 % испытуемых (3 человека) имеют низкую школьную тревожность. Показатель, в сравнении с предыдущими результатами, уменьшился, вероятно, это связано с тем, что подростки начали осознавать ценность и значимость учебы для них самих [48, с. 102].

Из всех испытуемых 53 % (9 человек) имеют средний показатель по уровню школьной тревожности. Сравнивая процентное соотношение с предыдущей диагностикой можно сказать, что эта шкала увеличилась. Большинство испытуемых так или иначе начали перестраивать свою модель поведения, и выводить показатель тревожности на средний уровень.

Результаты исследования представлены на рисунке 8:

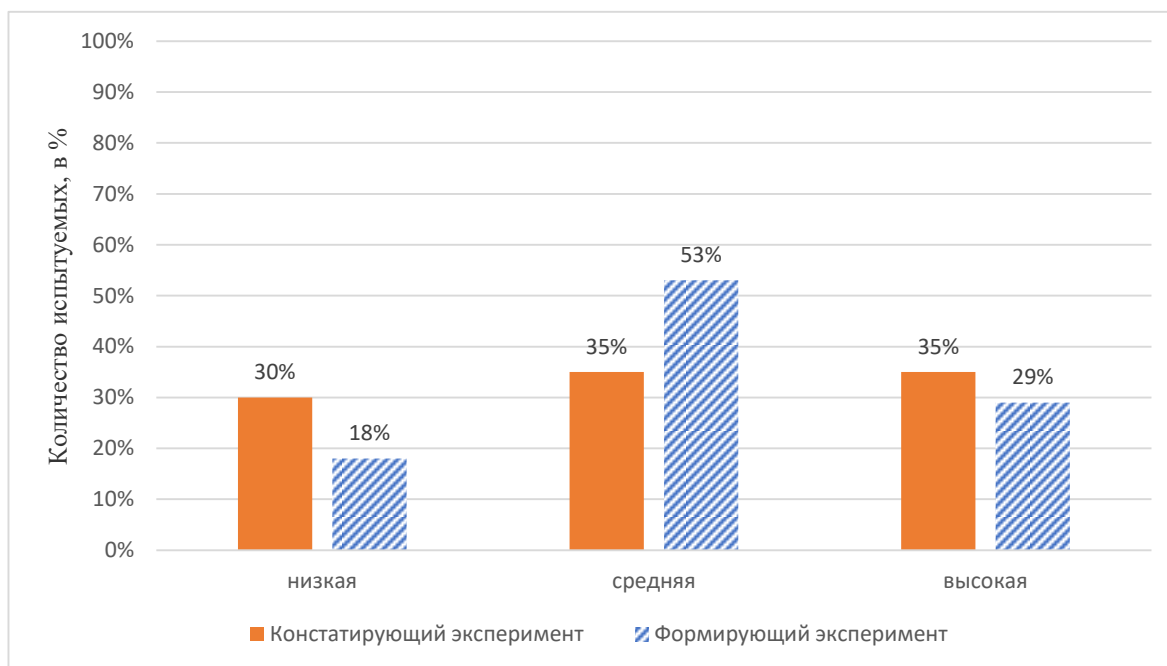


Рисунок 8 – Сравнительные результаты изучения школьной тревожности у подростков по методике «изучения тревожности» Р. Кондаша, до и после реализации программы

29 % испытуемых (5 человек) имеют высокий уровень школьной тревожности. В сравнении с предыдущим результатом методики, следует, что показатели остались практически на своем уровне. Часть подростков также испытывает тревогу в школьных условиях.

Таким образом, результат методики показывает изменения в сторону направления «среднего» показателя. Тем самым можно сказать, что уровень тревожности подростков изменился, и сейчас находится на стабилизации, так как учащиеся пробуют применять опыт, полученный в ходе коррекционной программы, на практике [44, с. 42].



Проверка эффективности программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования, осуществлялась с помощью T-критерия Вилкоксона, так как он позволяет установить направленность и выраженность изменений значения признака в двух разных условиях на одной и той же выборке [9, с. 27].

Алгоритм расчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых, заносим их в таблицу во вторую колонку.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем «типичный» сдвиг, а также формулируем гипотезы.
3. Значения сдвига формируем в абсолютное значение.
4. Проранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, затем осуществляем проверку ранжирования.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:  $T = \sum(R)$ , где R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
6. Определяем критические значения для T, для n (количество испытуемых) по таблице. Если  $T_{эмп.} \leq T_{кр.}$ , сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает [24, с. 147].

Проверка эффективности программы осуществлялась по значениям методике – шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина).

$$T_{эмп.} = \sum R_i = 9,5 + 2,5 + 16 + 1 + 4,5 = 33,5$$

Находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=16:

$$\begin{cases} p_{0,05} = 35 \\ p_{0,01} = 23 \end{cases}$$



Рисунок 9 – Ось значимости

$H_1$  – верна при  $p_{0,05}$

Тем самым, мы подтверждаем гипотезу о том, что интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности участников программы коррекции превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня тревожности.

Таким образом, математическая обработка результатов по критерию Т- Вилкоксона показала, что уровень ситуативной тревожности подростков изменился, после прохождения программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования. И можем сделать вывод, что программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования – эффективна [30, с. 211].

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации по профилактике и коррекции ситуативной тревожности подростков

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Данное эмоциональное состояние является глубинным и возникает при неудовлетворении важных потребностей. Особенно сложно переживать тревожность в подростковом возрасте, в это время она проявляется в виде неконтролируемого поведения, злобы, обид, разочарования, одиночества и т.д. [5, с. 113].

Психолого-педагогическое сопровождение – это целостная, системно-организационная деятельность, в результате которой создаются

педагогические и социально-психологические условия для успешного обучения и гармоничного развития каждого ребенка в школьной среде [2, с. 14].

Задача психолога – создать условия для успешной адаптации учащихся, которые имеют особенности развития, а также помогает жить в социальных условиях: школы, семьи, окружения друзей.

Л. В. Байбородова определила следующие принципы психолого-педагогического сопровождения индивидуальной образовательной деятельности обучающегося:

- принцип опоры на знания и обучаемость ребенка;
- принцип учета и соблюдения личных образовательных и профессиональных интересов и планов учащегося;
- принцип гибкости и вариативности индивидуальной образовательной деятельности;
- принцип обеспечения субъектной позиции ученика;
- принцип непрерывности, системности и преемственности сопровождения;
- принцип взаимодействия всех субъектов психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса [33, с. 447].

В соответствии с основными компонентами процесса сопровождения выделяются несколько важнейших направлений практической деятельности психолога системы образования в рамках процесса сопровождения.

Профилактика – деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии учащихся, педагогов и родителей и созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития [67, с. 579].

Цель: предотвращение возможных проблем в развитии и взаимодействии участников воспитательно-образовательного процесса.

Под психологической профилактикой понимается целенаправленная систематическая совместная работа специалистов, педагогов и родителей:

- по предупреждению возможных социально-психологических проблем у детей (повышенная тревожность, возникновение личностной тревожности);
- по выявлению детей группы риска (детей с повышенной тревожностью);
- по созданию благоприятного эмоционально-психологического климата в педагогическом и детском коллективах (снижение межличностной тревожности, чтобы дети могли общаться внутри коллектива и им было комфортно) [74, с. 273].

Консультативная деятельность – это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

Цель: оптимизация взаимодействия участников воспитательно-образовательного процесса и оказание им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальной программы воспитания и развития.

Психологическое консультирование, помогает правильно понимать себя, должным образом оценивать свои мысли и поступки, узнать и использовать во благо свои сильные и слабые стороны, принимать правильные решения и нести за них ответственность, вырабатывать и претворять в жизнь дела, которые позволяют максимально эффективно управлять ей. Если рассматривать предмет тревожности, то здесь консультирование предполагает помощь детям в вопросах как же справиться с тревожностью [61, с. 135].

С научной точки зрения психологическая диагностика участников образовательного процесса – это одна из областей психологии,

применяющая различные методы тестирования и измерения особенностей личности для выявления и диагностирования истинного психологического состояния человека с интеграцией и анализом результатов.

Цель: получение информации об уровне психического развития детей, выявление индивидуальных особенностей и проблем участников воспитательного образовательного процесса.

В школьную программу входят обследования на тему тревожности детей в условиях адаптации, предстоящих экзаменов, на ранних этапах психологи выясняют склонность к тревоге и стрессу. Это позволяет скорректировать дальнейшую деятельность подростков.

Коррекционная и развивающая работа планируется и ведется с учетом направлений и особенностей конкретного образовательного учреждения, специфики детского, учительского, родительского коллективов, отдельного субъекта образовательного процесса [15, с. 1492].

Цель: коррекционно-развивающей работы заключается в составлении системы работы с учащимися, испытывающими трудности обучения и адаптации.

Если в коррекционной работе психолог имеет определенный эталон психического развития, к которому стремится приблизить ребенка, то в развивающей работе он ориентируется на средневозрастные нормы развития для создания таких условий, в которых ребенок сможет подняться на оптимальный для него уровень развития. В теме тревожности, цель психолога – привести показатели по тревожности в состояние нормы детей данного возраста.

Психологическое просвещение является разделом профилактической деятельности специалиста-психолога, направленной на формирование у населения (учителей, воспитателей, школьников, родителей, общественности) положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания [63, с. 49].

Цель: создание условий для повышения психологической компетентности педагогов, администрации ОУ и родителей, а именно: актуализация и систематизация имеющихся знаний; повышение уровня психологических знаний; включение имеющихся знаний в структуру деятельности.

Главная задача и смысл психологического просвещения заключается в том, чтобы знакомить учителей, воспитателей, родителей с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка, популяризовать и разъяснять результаты психологических исследований. Просвещение может быть, как для родителей на тему: «Как помочь ребенку сохранять спокойствие во время экзаменов» или для детей: «Техники, которые помогают справиться с тревогой» [49, с. 107].

При правильной реализации психолого-педагогическое сопровождение обеспечивает условия, необходимые для развития когнитивных способностей и эмоционального интеллекта учащихся. Дети успешно усваивают знания, укрепляют социальные связи с окружающими, родителями и подготавливаются к дальнейшему обучению и профессиональной деятельности. Для достижения нужных результатов необходимо понимать принципы, осваивать методики и формы сопровождения.

Дети с повышенной тревожностью очень чувствительны к своим неудачам, их отличает острая реакция на подобные ситуации, при этом они склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения [36, с. 15].

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, которая является одним из основных составляющих учебной деятельности. А также повышенная тревожность способствует

блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на уроке [40, с. 317].

Поэтому очень важно просветить как родителей, так и педагогов по работе с тревожными детьми. После проведения методики, мы можем дать такие рекомендации педагогам:

- задания, которые предоставляются ребенку на уроке, должны соответствовать его возможностям. Если учитель предлагает слишком сложные задания, то он обрекает ребенка в изначальную ситуацию неуспеха, а, следовательно, на снижение самооценки и неудовлетворение собой;

- перед выполнением задания необходимо, чтобы учитель настроил ребенка на положительный эмоциональный фон. Поэтому любая деятельность должна сопровождаться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»), тем самым повышать самооценку тревожного ребенка;

- нельзя сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это оскорбляет или унижает ребенка. Поэтому можно сравнивать ребенка только с самим собой, его вчерашними и сегодняшними результатами, тем самым показывать ему, что он уже многого добился, и с каждым днем его познания только растут [62, с. 66];

- желательно не ставить ребенка в ситуации соревнований или публичного выступления, если он не силен в этой работе. Ситуация публичного выступления для тревожных детей является стрессовой, поэтому не следует настаивать на выступление ребенка, его ответы можно спросить индивидуально;

- тревожность у детей часто вызывается неизвестностью. Поэтому, предложенные задания ребенку должны быть заранее обдуманы, составлены учителем, нужно выстроить план работы, что он будет делать сейчас и на протяжении всего урока [62, с. 67].

– развитие самостоятельности и уверенности ребенка. Тревожные дети зависимы от мнения значимых для них людей, что делает их крайне уязвимыми и несамостоятельными. Они выполняют подробные распоряжения взрослых, но теряются и волнуются при предоставлении им права самостоятельного решения. Необходимо создавать условия, где ребенок сможет сделать что-то сам, чаще всего это могут быть различные творческие задания или нерегламентированные поручения. Однако важно, чтобы подросток понимал, что в случае чего, взрослый придет на помощь. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций [36, с. 96];

– критика должна быть подана в правильном ключе, осторожно и дозировано, так как тревожные дети могут болезненно реагировать на нее. Ненужно стыдить ребенка на глазах у всего класса, лучше поработать индивидуально, и показать какие ошибки он совершил, и как их больше не совершать;

– лучше всего объяснять новый материал таким детям на знакомых предметах. Также при индивидуальной работе подойти и вместе с ребенком выполнить несколько заданий, чтобы он по аналогии смог выполнить последующие. Эти действия ведут к успеху ребенка и помогают повысить самооценку [36, с. 96];

– чаще обращаться к ребенку по имени, это вызывает у него положительный настрой;

– хвалить ребенка даже за самые незначительные вещи.

Данные рекомендации не только снизят тревожность у детей, но и смогут повысить успеваемость и личные качества подростков. Однако помимо работы в школе, дома также важен особый подход к таким детям. Поэтому мы разработали рекомендации и для родителей тревожных детей [3, с. 5]:

– нужно стараться больше объяснять ребенку, уделять ему время, чтобы вместе с ним порассуждать на различные темы;



– избегайте фраз, вроде «поймёшь, когда вырастешь» – знание не зависит от возраста, а от познания и взаимодействия с окружающим миром, в первую очередь с родителями. Дети не учатся хорошему или плохому сами, они берут эти понятия из повседневной жизни. Поэтому нужно не лениться объяснять значения многих слов – непонимание порождает тревогу;

– говорите о своих эмоциях и чувствах;

– не нужно завышать требования к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку, давать пищу для сомнений в своих силах [12, с. 94];

– старайтесь показывать и убеждать ребенка в своей безграничной и безусловной любви – показывайте это действиями, но не душийте его, эти чувства не должны вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность;

– отмечайте и замечайте его успехи и делитесь с членами семьи;

– избегайте высказываний, которые напрямую принижают достоинство ребенка;

– не заставляйте подростка признавать свою вину в проступках и просить у него извинений, лучше поговорите с ним и попросите рассказать причину таких действий, деликатно объясните, что чувствуете сами в связи с этим и почему;

– не пугайте ребенка наказаниями;

– чаще прибегайте к тактильному контакту, объятиям – это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное;

– оба родителя должны быть включены в жизнь, а также быть единомышленными и последовательными в воспитании;

– помогайте детям справиться с тревогой, расскажите о своем опыте и поделитесь способами, которые вам помогают справиться с такими

ощущениями. Чем больше мы объясняем ребенку, тем менее он чувствует себя одиноко [60, с. 401];

- тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог;

- старайтесь чаще интересоваться жизнью ребенка, но так, чтобы не вызывать у него чувство дискомфорта при разговоре. Это важно, потому что ребенку иногда не с кем поделиться и спросить совета;

- попробуйте снизить количество стрессовых ситуаций, но не влезайте в них сами, ребенок также должен учиться самостоятельно бороться с трудностями, сперва с вашей помощью, а затем самостоятельно. Так ребенок будет учиться навыкам, которые пригодятся ему в будущем;

- предлагайте ребенку свою помощь в различных делах, но не делайте за него;

- в случае невозможности избежать серьезного стресса, заранее готовьте подростка к этой ситуации;

- делитесь своими детскими воспоминаниями, в том числе страхами, рассказывайте и об актуальных проблемах, волнениях, так ребенок не будет чувствовать себя одним с такими проблемами [63, с. 71];

- показывайте ребенку его рост и разницу в достижениях, не сравнивайте его с другими, сравнивайте его прошлые успехи с настоящими, отмечайте его старание и усердие.

Таким образом, если соблюдать рекомендации родителям и педагогам тревожных детей, то им станет легче адаптироваться в обществе и справиться с состояниями тревоги и стресса. Такая профилактика также повлияет и на другие сферы жизни, подросток сможет зрело оценивать свои силы и возможности, стать самостоятельным, наладится учебная деятельность, обогатит свой внутренний мир. Тем самым вырастут и его личные качества: повысится самооценка, мотивация к различной деятельности, улучшатся межличностные отношения [66, с. 231].

Следуя этим рекомендациям, подросток не только сможет снизить свою тревожность, но и найти новых друзей, принять себя, повысить самооценку и понять, что он такой же, как и все.

### Выводы по главе 3

Результаты опытно-экспериментальной работы на формирующем этапе были достигнуты с помощью составления и проведения программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования, в последствие составлены рекомендации для педагогов, родителей и подростков по профилактике ситуативной тревожности. Рассмотрим каждый этап более подробно.

В первой главе мы подробно рассмотрели характеристику программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования по таким критериям, как цель, задачи, принципы, а также краткий план коррекционных занятий.

Во втором параграфе мы собирали данные по изменениям уровня ситуативной тревожности подростков, который прошли программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования. Затем отобразили данные на графике для того, чтобы наглядно увидеть произошедшие сдвиги результатов. На основе анализа методики – шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина), мы приступили к математико-статистической обработке с помощью Т-критерия Вилкоксона. Критерий позволил определить, что эмпирическое значение находится в зоне неопределенности. Тем самым мы сделали вывод о том, что программа эффективна, и действует на снижение ситуативной тревожности подростков.

Третий параграф являлся заключительным, где мы указали рекомендации родителям, педагогам и подросткам по профилактике

ситуативной тревожности. Влияние на тревожность оказывают все окружающие люди, но только значимые взрослые могут способствовать ее правильному формированию. Родители и педагоги являются теми субъектами, которые могут заметить изменения ребенка, а при должном просвещении помочь.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках выпускной квалификационной работы, была достигнута цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

По ходу исследования была изучена и проанализирована психолого-педагогическая литература, в ней мы рассмотрели понятие тревожность и ситуативная тревожность. Был проанализирован вклад ученых в изучение и решение проблемы тревожности.

Тревожность – это пребывание человека в состоянии беспокойства временно или на протяжении всей жизни. Эту проблему изучало большое количество психологов и ученых, с помощью которых мы можем точно понимать: что такое тревожность, причины ее возникновения, проявление в поведении, возможные тенденции развития и способы предотвращения.

Тревожность бывает двух видов:

- личностная – тревожность сопровождает человека везде и вызывает состояния беспокойства и стресса;
- ситуативная тревожность – временное состояние, проявляющееся в беспокойстве, под воздействием раздражителей.

Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Состояние тревожности остро проявляется в подростковом возрасте, когда ребенок сталкивается с различными проблемами, которые связаны с новым статусом в обществе, взрослением и психологическим кризисом. В ходе исследования были решены следующие задачи:

1. Изучены проблемы ситуативной тревожности в научной литературе.

2. Исследованы особенности ситуативной тревожности подростков.

3. Теоретически обоснована модель коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

4. Определены этапы исследования, подобраны оптимальные методы и методики.

5. Составлена характеристика выборки, проведено опытно-экспериментальное исследование и проанализированы результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработана программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

7. Составлен анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Разработаны психолого-педагогических рекомендации по профилактике и коррекции ситуативной тревожности подростков.

Вся работа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования была проведена в три этапа:

1. Поисково-подготовительный – включающий в себя изучение психолого-педагогической литературы, формулировка проблемы и гипотезы исследования, также была определена актуальность темы, ее важность на современном этапе общества.

2. Опытно-экспериментальный – был проведен констатирующий эксперимент, с использованием диагностических методик:

– шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина);

– методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк;

– методика изучения тревожности Р. Кондаша.

После проведения констатирующего эксперимента мы приступили к формирующему и реализовали программу коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

3. Контрольно-обобщающий – проведение повторной диагностики уровня ситуативной тревожности подростков, оценка эффективности программы коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования с помощью анализа результатов испытуемых до и после эксперимента по математическому Т-критерию Вилкоксона; а также составление рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции и профилактике ситуативной тревожности подростков.

Исследование проводилось на базе МАОУ средней общеобразовательной школы № 138 г. Челябинска. В исследовании участвовали 17 подростков в возрасте 14-15 лет, 7 девушек и 10 юношей.

По результатам методик мы получили следующие данные:

С помощью методики – шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина), было выявлено, что низкую тревожность имеет 24 % испытуемых, в свою очередь 41 % имеют среднюю ситуативную тревожность, а 35 % класса высокую.

Результаты методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка показали, что 18 % имеют низкую общую тревожность, в свою очередь 53 % подростков имеет среднюю. Также тест показал, что почти у половины класса повышены такие психические состояния, как агрессивность и ригидность, что сказывается на деструктивных взаимоотношениях в коллективе.

Методика изучения тревожности Р. Кондаша помогла выявить следующие результаты – 30 % имеют низкую тревожность, в свою очередь 35 % составил показатель средней тревожности, и 35 % с высокой школьной тревожностью. Также мы выявили, что большая часть класса не

имеет заниженные или завышенные показатели по межличностной тревожности, что означает – ребята умеют находить общий язык с другими людьми.

Затем была разработана программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования. По окончании реализации программы, мы провели диагностику по методикам на исследование эффективности коррекционной работы, и получили следующие показатели.

Шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина) показала, что изменения произошли в следующем соотношении, где 24 % имеют низкую, 64 % среднюю и 12 % низкую тревожность. Параметр «средней» тревожности начал превалировать в группе, и занимать больше половины.

Следующая методика – «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк, дала следующие показатели: 24 % испытуемых имеют низкую, 59 % среднюю и 17 % низкую общую тревожность. Такое распределение помогло зафиксировать изменения в уровнях тревожности, после реализации программы.

Методика изучения тревожности Р. Кондаша стала заключающей в исследовании, где мы зафиксировали такие результаты: 18 % всех испытуемых имеет низкую, 53 % среднюю и 29 % высокую тревожность.

По результатам методик можно заметить, что превалирующим уровнем в классе стала «средняя» тревожность, что уже говорит об эффективности программ. Однако точность эффективности программы мы определили с помощью математического Т-критерия Вилкоксона, он проводился по результатам методики шкалы тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина). Критерий позволил определить, что эмпирическое значение находится в зоне неопределенности. Тем самым мы сделали вывод о том, что программа



эффективна, и действует на снижение ситуативной тревожности подростков.

Затем мы разработали рекомендации родителям, педагогам, подросткам по коррекции и профилактике ситуативной тревожности. Задействовав всех субъектов жизни ребенка, влияющих на тревожность, мы предполагаем, что формирование среднего уровня тревожности у подростков будет достижимым, если родители, педагоги и подростки будут соблюдать наши рекомендации.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования является эффективной, причем снижая ее проявления. В результате работы мы теоретически обосновали и экспериментально проверили эффективность коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астапов В. М. Тревожность у детей : учеб. пособие / В. М. Астапов. – Москва : ПЕРСЭ, 2015. – 240 с. – ISBN 978-5-9292-0169-1.
2. Афанасьев С. С. Изучение характера переживаний тревожности, связанной с различными областями школьной жизни / С. С. Афанасьев, В. Л. Гришина // Вестник научных конференций. – 2022. – № 4-1. – С. 13–15.
3. Бабаева А. Б. Тревожность в подростковом возрасте как следствие отношений с родителями / А. Б. Бабаева, О. Н. Дувалина // Colloquium Journal. – 2020. – № 15-3. – С. 5-8.
4. Бабиянц К. А. Особенности проявления депрессивных состояний в подростковом возрасте / К. А. Бабиянц, М. И. Шульжицкая // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 2. – С. 29-38.
5. Баженова Е. Д. Агрессивность и тревожность подростков в сложных жизненных ситуациях / Е. Д. Баженова // Актуальные психолого-педагогические исследования. – 2018. – № 1. – С. 112-116.
6. Баженова О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия : учеб. пособие / О. В. Баженова. – Москва : Генезис, 2016. – 288 с. – ISBN 978-5-98563-350-4.
7. Базаркина И. Н. Психодиагностика : учеб. пособие / И. Н. Базаркина, Л. В. Сенкевич, Д. А. Донуов. – Москва : Человек, 2014. – 224 с. – ISBN 978-5-906131-40-9.
8. Бреслав Г. М. Психология эмоций : учеб. пособие / Г. М. Бреслав. – Москва : Смысл, 2013. – 544 с. – ISBN 978-5-496-00516-6.
9. Булычева Е. В. Сравнительная характеристика формирования тревожности у современных детей и подростков школьного возраста в учебной и повседневной деятельности / Е. В. Булычева, М. М. Мокеева, И. А. Сетко, Ф. Ф. Васильева // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2021. – № 1. – С. 24-30.

10. Буркова Е. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у подростков 13-14 лет / Е. В. Буркова // Концепт. – 2015. – № 18. – С. 96-100.
11. Высоков И. Е. Математические методы в психологии : учеб. пособие / И. Е. Высоков. – Москва : Юрайт, 2017. – 386 с. – ISBN 978-5-534-02728-0.
12. Галич Т. В. Проблема влияния детско-родительских отношений на тревожность ребенка / Т. В. Галич // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2022. – № 7. – С. 93-96.
13. Гудкова К. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у старшеклассников / К. В. Гудкова // Гуманитарные научные исследования. – 2019. – № 1. – С. 1-15.
14. Гурьев М. Е. Социально-психологические причины и особенности проявления страхов и тревог у детей и подростков / М. Е. Гурьев // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2015. – № 1. – С. 75-82.
15. Гутова Т. С. Психологические особенности восприятия своей телесности в подростковом возрасте / Т. С. Гутова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 30. – С. 1491-1496.
16. Диянова З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учеб. пособие / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – Москва : Юрайт, 2017. – 173 с. – ISBN 978-5-534-05482-8.
17. Долганова Д. Н. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / Д. Н. Долганова, Е. В. Хохланова. – Москва : КноРус, 2022. – 150 с. – ISBN 978-5-406-08684-1.
18. Долгова В. И. Влияние ситуативной тревожности на успеваемость старших школьников / В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская, А. А. Хорошкова // Культура и образование: от теории к практике. – 2016. – № 1. – С. 78-83.

19. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Перо, 2015. – 200 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.
20. Донцов Д. А. Общая психология. Введение в общую психологию : учеб. пособие / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь. – Москва : Юрайт, 2019. – 178 с. – ISBN 978-5-534-07159-7.
21. Донцов Д. А. Психодиагностика. Практикум по психодиагностике : учеб. пособие / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, А. И. Рыбакова, А. Б. Шагидаева. – Москва : Русайнс, 2017. – 176 с. – ISBN 978-5-4365-1617-2.
22. Досимов Ж. Б. Состояние тревожности в структуре психологического статуса подростков / Ж. Б. Досимов, А. Т. Сисенова, А. Ж. Досимов, Г. С. Жумалиева // Вестник Алматинского государственного института усовершенствования врачей. – 2014. – № 4. – С. 14-16.
23. Дьякова А. А. Причины проявления тревожности. Психологические защиты как способ избегания тревожности / А. А. Дьякова, О. В. Зайцева, Л. А. Колесникова // Вестник научных конференций. – 2018. – № 5-3. – С. 77-79.
24. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии: учеб. пособие в 2 ч. Часть 1 / О. Ю. Ермолаев-Томин. – 5-е изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 280 с. – ISBN 978-5-534-04325-9.
25. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии в 2 ч. Часть 2. : учеб. пособие / О. Ю. Ермолаев-Томин. – 5-е изд. – Москва : Юрайт, 2018. – 235 с. – ISBN 978-5-534-04327-3.
26. Жарких А. А. Психодиагностика. Психометрические основы психодиагностики : учеб. пособие / А. А. Жарких, И. А. Ковальчук, Д. С. Мельниченко, В. В. Пименов, Ю. В. Славинская. – Рязань : ИП Коняхин – 2020. – 152 с. – ISBN 978-5-6044439-9-6.

27. Журавлева Т. Л. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / Т. Л. Журавлева. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. – 252 с. – ISBN 978-5-91837-083-4.
28. Ильин Е. П. Психология страха : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 384 с. – ISBN 978-5-496-02944-5.
29. Калина Н. Ф. Психология личности : учеб. пособие / Н. Ф. Калина. – Москва : Академический проект, 2015. – 214 с. – ISBN 978-5-8291-1714-6.
30. Каменских Е. Ю. Взаимодействие психолога и родителей по коррекции школьной тревожности подростков / Е. Ю. Каменских // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. – 2018. – № 4. – С. 208-212.
31. Капитанец Д. А. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология / Д. А. Капитанец // Концепт. – 2015. – № S1. – С. 41-45.
32. Кирикова Н. Ю. Возможности снижения уровня тревожности посредством проведения комплекса целенаправленных коррекционных упражнений / Н. Ю. Кирикова // Образование и наука в России и за рубежом. – 2019. – № 14. – С. 20-23.
33. Ковалев, В. В. Психиатрия детского возраста : учеб. пособие / В. В. Ковалев. – Москва : Эксмо, 2013. – 608 с. – ISBN 978-5-458-38323-3.
34. Ковпак Д. В. Страхи, тревоги, фобии. Как от них избавиться? Практическое руководство психотерапевта : учеб. пособие / Д. В. Ковпак. – Санкт-Петербург : Наука и техника, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-94387-769-8.
35. Корепанова Н. Л. Тревожность. Ее причины и следствия / Н. Л. Корепанова, О. В. Лебедева // Концепт. – 2016. – № 28. – С. 35-37.

36. Косачева Е. В. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности / Е. В. Косачева // Научный потенциал. – 2021. – № 3. – С. 13-16.
37. Косова Е. О. Коррекция и профилактика девиантного поведения подростков / Е. О. Косова, В. С. Кубарев, Н. И. Нелюбин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2022. – № 2. – С. 189-198.
38. Ложечкина А. Д. Тревожность подростков. Факторы риска, диагностика и условия коррекции : монография / А. Д. Ложечкина, М. Очирова. – Ставрополь : Lap Lambert, 2016. – 129 с. – ISBN 978-3-659-97467-0.
39. Локтева С. А. Проблема тревожности в современной психологии / С. А. Локтева // Велес. – 2018. – № 5-2. – С. 62-65.
40. Макарычева Т. Ф. Эффективность современных методов в коррекционной работе с подростками / Т. Ф. Макарычева // Студенческая наука и XXI век. – 2017. – № 15. – С. 315-317.
41. Малыгина А. С. Тревожность в подростковом возрасте как фактор, влияющий на поведение в конфликтной ситуации / А. С. Малыгина // Концепт. – 2017. – № 39. – С. 3346-3350.
42. Мамадалиева Г. А. Особенности проявления тревожности у подростков / Г. А. Мамадалиева // Вестник таджикского национального университета. – 2020. – № 7. – С. 260-266.
43. Мережников А. П. Психодиагностика : учеб. пособие / А. П. Мережников. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, 2021. – 159 с. – ISBN 978-5-9967-2246-4.
44. Мирошникова О. С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы личности подростков в процессе учебной деятельности / О. С. Мирошникова, И. С. Чернова, Ю. Н. Никулина, Т. И. Гюлмамедова // Актуальные исследования. – 2022. – № 28. – С. 40-43.

45. Мясищев В. Н. Личность и неврозы : учеб. пособие / В. Н. Мясищев. – Москва : Книга по Требованию, 2013. – 426 с. – ISBN 978-5-458-24994-2.
46. Находкин В. В. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции / В. В. Находкин, Ю. Г. Кривошпкина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – № 3. – С. 350-352.
47. Нехорошкова А. Н. Тревожность у детей: причины и особенности проявления / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 473-476.
48. Нечаенко И. Я. Особенности ситуативной тревожности у подростков / И. Я. Нечаенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 10. – С. 101-102.
49. Николаева Н. В. Исследование личности в психологии. Методики изучения направленности личности / Н. В. Николаева // Практическая психология личности. – 2017. – № 1. – С. 87-109.
50. Новикова М. С. Арт-терапия как метод коррекции тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ / М. С. Новикова, Н. Е. Щербакова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – 2020. – № 7. – С. 78-83.
51. Ноговицына Н. М. Исследование уровня тревожности у подростков / Н. М. Ноговицына, Я. О. Лис // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-3. – С. 338-341.
52. Носс И. Н. Психодиагностика : учеб. пособие / И. Н. Носс. – Москва : Юрайт, 2018. – 500 с. – ISBN 978-5-9916-6464-6.
53. Нуркова В. В. Общая психология : учеб. пособие / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – Москва : Юрайт, 2017. – 524 с. – ISBN 978-5-534-02583-5.

54. Онучина К. С. Исследование проблем тревожности в отечественной психологии / К. С. Онучина // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 2. – С. 215-222.

55. Параничева Т. М. Особенности проявления тревожности у подростков 13-14 лет / Т. М. Параничева, Л. В. Макарова, Е. В. Тюрина, Г. Н. Лукьянец, Г. Н. Лезжова, К. В. Орлов. – 2018. – № 2. – С. 88-101.

56. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учеб. пособие / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – Москва : Юрайт, 2017. – 113 с. – ISBN 978-5-534-04237-5.

57. Поликарпов В. А. Психология личности : учеб. пособие / В. А. Поликарпов, О. Г. Ксенда. – Минск : Белорусский государственный университет, 2015. – 161 с. – ISBN 978-985-566-160-4.

58. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т. А. Полшкова // Два комсомольца. – 2013. – № 1. – С. 107-110.

59. Прялухина А. В. Проблемы развития девиантной личности подростков / А. В. Прялухина, Л. Г. Лаптев // Человеческий капитал. – 2017. – № 3. – С. 88-90.

60. Райс Ф. Психология подросткового возраста : учеб. пособие / Ф. Райс. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 424 с. – ISBN 978-5-496-00999-7.

61. Скрынникова Н. В. Личностная тревожность и ее проявление в младшем подростковом возрасте / Н. В. Скрынникова // Педагогика: история, перспективы. – 2021. – № 1. – С. 134-142.

62. Сорокопуд Ю. В. Влияние семейного воспитания на подростковую тревожность / Ю. В. Сорокопуд, О. А. Матвеева // Мир наук, культуры, образования. – 2021. – № 2. – С. 66-68.



63. Степанова О. П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа : учеб. пособие / О. П. Степанова. – Москва : Флинта, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-9765-2373-9.
64. Сундеева Л. А. К вопросу о детской тревожности и страхе / Л. А. Сундеева, Е. А. Шейкина // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – № 4. – С. 410-412.
65. Тармаева И. Ю. Оценка школьной тревожности у детей и подростков / И. Ю. Тармаева // Здоровье населения и среда обитания. – 2016. – № 6. – С. 27-28.
66. Тихомирова О. А. Понятие тревожности в современной психологии / О. А. Тихомирова // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2020. – № 2. – С. 228-232.
67. Фрейд З. Хрестоматия : монография / З. Фрейд. – Москва : Когито-Центр, 2016. – 636 с. – ISBN 978-5-89353-468-9.
68. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков / Л. А. Хотина // Концепт. – 2015. – № 10. – С. 146-150.
69. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / О. В. Хухлаева. – Москва : Юрайт, 2019. – 367 с. – ISBN 978-5-534-00672-8.
70. Чаткина С. Н. Особенности психологического тренинга в работе с тревожными подростками / С. Н. Чаткина, Ю. В. Варданын, Ю. В. Бородастова // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 5. – С. 223-230.
71. Чернобровкина С. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / С. В. Чернобровкина. – Саратов : Вузовское образование, 2018. – 88 с. – ISBN 978-5-4487-0212-9.
72. Чупракова Н. Н. Тревожность у детей и подростков: пути решения проблемы / Н. Н. Чупракова // Sciences of Europe. – 2020. – № 60-4. – С. 51-55.

73. Чутко Л. С. Тревога и страхи у детей и подростков / Л. С. Чутко, С. Ю. Сурушкина, Т. И. Анисимова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2016. – № 1. – С. 99-103.

74. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / И. В. Шаповаленко. – Москва : Юрайт, 2016. – 576 с. – ISBN 978-5-9916-4042-8.

75. Шерешкова Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период / Е. А. Шерешкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 5. – С. 13-26.

76. Шишкоедов П. Н. Общая психология : учеб. пособие / П. Н. Шишкоедов. – Москва : Эскимо, 2015. – 360 с. – ISBN 978-5-4474-2027-7.

77. Шульгина Ю. В. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности студента / Ю. В. Шульгина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 4. – С. 90-94.

78. Щербатых Ю. В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка / Ю. В. Щербатых // Вестник по педагогике и психологии Южной Сербии. – 2021. – № 2. – С. 85-104.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### Методики психологической диагностики ситуативной тревожности подростков

1. Шкала тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина).

Шкала ситуативной тревожности:

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Обработка результатов.

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

3. Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности и ее сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности. При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31-44 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

Ключ.

Номер суждения	Ответы			
	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

2. Методика «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк.

Цель: выявление уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. Тестирование может проводиться как в групповом, так и в индивидуальном варианте. Самое главное ознакомить испытуемых с инструкцией и правилами при проведении диагностики. Также попытаться поддерживать благоприятные условия для получения точных результатов. Данный тест позволяет определить уровень (низкий, средний, высокий) выраженности психических свойств таких как: тревожность, фрустрацию, агрессивность и ригидность.

Инструкция: «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над

вопросами долго не задумывайтесь. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.».

Текст опросника.

I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно
12. найти выход.
13. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
14. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

15. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
16. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
17. Я нередко чувствую себя беззащитным.
18. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
19. Я чувствую растерянность перед трудностями.
20. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.

III

21. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
22. Оставляю за собой последнее слово.
23. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
24. Меня легко рассердить.
25. Люблю делать замечания другим.
26. Хочу быть авторитетом для других.
27. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
28. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
29. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
30. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
31. Я мстителен.

IV

- Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
  33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
  34. Меня трудно переубедить.
  35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
  36. Нелегко сближаюсь с людьми.
  37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
  38. Нередко я проявляю упрямство.
  39. Неохотно иду на риск.

40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Анализ полученных результатов диагностики производится по ключу типичных ответов Г. Айзенка. Обработка результатов осуществляется следующим образом.

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов.

I группа 1-10 вопрос – тревожность.

II группа 11-20 вопрос – фрустрация.

III группа 21-29 вопрос – агрессивность.

IV группа 31-40 вопрос – ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность:

– 0-7 – не тревожны;

– 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

– 15-20 баллов – очень тревожный.

II. Фрустрация:

– 0-7 баллов – не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

– 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

– 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

– 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;

– 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

– 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

– 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого»,

– 8-14 баллов – средний уровень;

– 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

3. Методика изучения тревожности Р. Кондаша.

Методика диагностики тревожности по шкале тревожности. Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша (1973). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования. Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная.

Инструкция:

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в

зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик «Ответ» поставь цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру 1.

Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру 2.

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик «Ответ» поставь цифру 3.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ» поставь цифру 4.

Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

№ п/п	Ситуации	Нет, не волнует	Немного волнует	Достаточно волнует	Значительно тревожит	Очень тревожит
1	отвечать у доски					
2	пойти в дом к незнакомым людям					
3	участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах					
4	разговаривать с директором школы					
5	думать о своем будущем					
6	учитель смотрит по журналу, кого бы спросить					
7	тебя критикуют, в чем-то упрекают					
8	на тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)					
9	пишешь контрольную работу					
10	после контрольной учитель называет отметки					
11	на тебя не обращают внимания					
12	у тебя что-то не получается					
13	ждешь родителей с родительского собрания					
14	тебе грозит неудача, провал					
15	слышишь за своей спиной смех					
16	сдаешь экзамены в школе					
17	на тебя сердятся (непонятно почему)					
18	выступать перед большой аудиторией					
19	предстоит важное, решающее дело					
20	не понимаешь объяснений учителя					
21	с тобой не согласны, противоречат тебе					
22	сравниваешь себя с другими					
23	проверяются твои способности					
24	на тебя смотрят как на маленького					
25	на уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос					
26	замолчали, когда ты подошел (подошла)					
27	оценивается твоя работа					
28	думаешь о своих делах					
29	тебе надо принять для себя решение					
30	не можешь справиться с домашним заданием					

Обработка результатов.

Методика включает в себя ситуации трех типов (3 шкалы):

- ситуации, связанные со школой, общением с учителями (школьная тревожность);
- ситуации, актуализирующие представление о себе (самооценочная тревожность);
- ситуации общения (межличностная тревожность).

Каждая из этих шкал включает в себя определенные вопросы, по ответам на которые судят о школьной, самооценочной или межличностной тревожности. Данные о распределении пунктов шкал представлены в таблице:

Вид тревожности	Номер пункта шкалы
Школьная (ШТ)	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооценочная (СТ)	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Межличностная (МТ)	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

В первую очередь подсчитывается сумма баллов отдельно по каждой шкале, а потом по тесту в целом. Цифра ответа (1,2,3,4) – это и есть балл. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всему тесту – как общий уровень тревожности (ОТ).

Уровни в баллах тревожности	Группа Учащихся		Выраженность различных видов тревожности в баллах			
	класс	пол	ОТ	ШТ	СТ	МТ
Нормальный	10	м	23-47	5-14	8-17	5-14
		ж	35-62	5-17	12-23	5-20
Несколько повышенная	10	м	48-60	15-19	18-22	15-19
		ж	63-76	18-23	24-29	21-28
Высокая	10	м	61-72	20-24	23-27	20-23
		ж	77-90	24-30	30-34	29-36
Очень высокая	10	м	от 72	от 24	от 27	от 23
		ж	от 90	от 30	от 34	от 36
«Чрезмерное спокойствие»	10	м	до 23	до 5	до 8	до 5
		ж	до 39	до 5	до 12	до 5



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### Результаты исследования ситуативной тревожности подростков на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня ситуативной тревожности подростков по шкале тревожности Ч. Д. Спилбергера (в модификации Ю. Л. Ханина)»

№ испытуемого	Количество баллов	Уровень тревожности
1	34	умеренная
2	28	низкая
3	29	низкая
4	33	умеренная
5	37	умеренная
6	23	низкая
7	44	умеренная
8	50	высокая
9	48	высокая
10	23	низкая
11	55	высокая
12	42	умеренная
13	51	высокая
14	54	высокая
15	50	высокая
16	31	умеренная
17	34	умеренная

Итого:

1. Низкий – 24 % (4 человек).
2. Средний – 41 % (7 человек).
3. Высокий – 35 % (6 человек).

Таблица 2.2 – Результаты исследования общей тревожности, с помощью методики «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк у подростков

№ испытуемого	Характеристики			
	тревожность	фрустрация	агрессивность	ригидность
1	17	5	4	15
2	3	6	11	6
3	1	2	5	2
4	13	11	12	15
5	11	3	14	14
6	9	10	16	15
7	9	16	10	9
8	3	2	9	6
9	17	4	4	5
10	15	3	19	16
11	10	7	12	11
12	16	3	12	14
13	8	7	8	15
14	14	3	14	10
15	8	6	7	9
16	8	3	5	11
17	17	2	9	16

Итого:

1. Низкий – 18 % (3 человека).
2. Средний – 53 % (9 человек).
3. Высокий – 29 % (5 человек).

Таблица 2.3 – Результаты исследования школьной тревожности у подростков по методике изучения тревожности Р. Кондаша

№ испытуемого	Характеристики			
	Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
1	36	21	6	9
2	14	3	5	6
3	38	10	16	12
4	36	7	16	13
5	18	4	9	5
6	19	7	1	11
7	42	14	19	9
8	55	22	23	10
9	17	9	1	7
10	44	24	11	9
11	39	14	11	14
12	47	17	20	10
13	13	4	4	5
14	95	33	36	26
15	4	1	1	2
16	48	17	20	11
17	16	4	8	5

Итого:

1. Низкий – 30 % (5 человека).
2. Средний – 35 % (6 человек).
3. Высокий – 35 % (6 человек).

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

#### Программа коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования

На сегодняшний день значительно увеличилось число тревожных детей, отличающихся чрезмерным беспокойством, нерешительностью, эмоциональной изменчивостью. Наиболее острые динамические характеристики эта проблема приобретает в подростковом возрасте. В первую очередь это связано с некоторыми психологическими особенностями подростков, из-за которых тревожность может зафиксироваться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление подростков к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности способствуют развитию тревожности. Подросток часто попадает в ситуацию дискомфорта, со временем он начинает реагировать на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что с переходом в старшие классы подростки испытывают стресс, связанный с приближающимися экзаменами и переходу к новому этапу своей жизни. Эти факторы зачастую служат поводом для повышения ситуативной тревожности.

Разработанная программа рассчитана на детей старшего школьного возраста, учащихся 8-10 классов. Возраст детей 14-16 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность программы: 10 занятий от 1 часа до 1,5 часов, в кабинете психолога, либо в специально оборудованном помещении для тренинга - в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Состав группы: 12-17 человек.

Целью коррекционной программы является: осуществить коррекцию по снижению уровня ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Задачи программы:

- способствовать снижению уровня ситуативной тревожности, приводя его в «норму»;
- развивать у участников способность к самостоятельному снятию психоэмоционального напряжения;
- способствовать развитию устойчивости в эмоционально-волевой сфере;
- способствовать формированию адекватной самооценки детей.

Методы, используемые в коррекционной работе: ролевые игры, дискуссии, психогимнастика, беседа, активное и эмпатичное слушание, наблюдение, упражнения.

1. Анализ обратной связи – метод рефлексии и наблюдения, поступающих от тренера и группы сигналов (поведенческих, эмоциональных реакций).

2. Консультационная беседа – метод сбора фактов о психических явлениях в процессе личного общения по специально составленной программе.

3. Визуализация в практической психологии – представление себе некоего образа или сценария на определенную тему и с определенной целью.

4. Групповая дискуссия в психологическом тренинге – это совместное обсуждение какого-либо вопроса, позволяющее прояснить (изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.

5. Наблюдение – описательный психологический исследовательский метод, заключающийся в целенаправленном и организованном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта.

6. Психогимнастика – это широкий круг разнообразных упражнений: письменных и устных, вербальных и невербальных, рисуночных, танцевальных и т.д.

7. Психологическая игра – метод, при котором используется широкий набор тренинговых техник с целью снабдить человека упрощенной репродукцией реального или воображаемого мира (моделирование).

8. Ролевая игра – метод основанный на моделирование ситуации взаимодействия двух и более людей в определенном социальном контексте.

9. Работа в малых группах — это одна из самых популярных стратегий, так как она дает всем учащимся (в том числе и стеснительным) возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия).

10. Упражнение – отдельные или комплексные тренировки, применяемые для воздействия на психическое и эмоциональное состояние человека, достижения определенных целей.

Программа занятий по коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Занятие № 1. «Знакомство».

Цель: организация взаимодействия. Принятие правил и сплочение членов группы. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы. Обсуждение и принятие принципов групповой работы.

Инструкция: Участникам предлагается написать правила группы. Группой составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будут их соблюдать.

Время: 20 мин.

Ведущий предлагает такие правила, участники их обсуждают и дополняют:

1. Принцип добровольного участия. Мы собрались здесь для реализации общей цели и достижения каких-либо конкретных индивидуальных целей на основе добровольного участия.

2. Принцип активности. Участие в работе группы в течении всего времени обязательно. Ваши высказывания помогут не только вам, но и всей группе функционировать насыщенно и гармонично.

3. Принцип доверительности. Нужно стараться быть искренним, если вы не готовы быть искренним в каком-либо вопросе, то лучше промолчать.

4. Принцип партнерского общения. Все участники группы равны и следует относиться друг к другу с взаимоуважением и оказывать поддержку, соблюдать этику общения.

5. Принцип творческой позиции. Не бойтесь высказывать оригинальные идеи и суждения, проявлять свою творческую сторону. Старайтесь раскрывать свою творческую сторону, чтобы сделать групповую работу интересной и яркой.

6. Принцип конфиденциальности. Все, что мы обсуждаем в группе, остается только между участниками и психологом. Мы должны уважать секреты друг друга, понимать, что у даже хорошо знакомых вам людей есть скрытая сторона, которую, возможно, человек еще пока не готов раскрыть для остального мира, но необходимо ценить то, что с вами в группе это происходит и уважать это.

Упражнение № 1. «Клубок».

Время: 15 минут.

Цель: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников.

Оборудование: клубок ниток.

Процедура проведения: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет, не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать

клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит, как он себя сейчас чувствует.

Обсуждение: «Как ваше состояние? Что позволило вам рассказать о себе? Как вы себя чувствовали при этом?».

Упражнение № 2. «Уверенный-наглый-робкий».

Время: 25 минут.

Цель: развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие у членов группы установки на взаимопонимание, дружеское взаимодействие с другими членами группы.

Оборудование: карточки с надписями.

Процедура проведения: ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – уверенный, на другой – наглый, на третьей – робкий. Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: «Какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чём разница?».

Упражнение № 3. «Рассказ о себе».

Время: 15 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, развитие слуховой памяти.

Процедура: Группа разбивается на пары. Каждый участник рассказывает своему соседу о себе, слушатель, должен не перебивая рассказчика следить за его рассказом. Группа собирается вместе. Каждый участник коротко пересказывает то, что ему поведал о себе напарник, не пропустив ни одной детали.

Обсуждение: «Что вам позволило разузнать получше о собеседнике? Что было легче: рассказать о себе или слушать напарника?».

Упражнение № 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Оборудование: мягкая игрушка.

Время выполнения: 15 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

Обсуждение: «Как вы себя чувствовали сегодня? Какие эмоции вы испытали сегодня? Что было полезного сегодня? С чем вы остались?».

Общая продолжительность занятия «Знакомство» – 1,5 часа.

Занятие № 2. «Поиск внутренних ресурсов и налаживание коммуникаций в группе».

Цель: развитие навыков работы в паре, умения взаимодействовать друг с другом. Принятие позитивной позиции по отношению к себе и к своему окружению. Снятие психологического напряжения.

Ритуал приветствия (5 минут): участники здороваются друг с другом и произносят одно слово, характеризующее их настроение сегодня. Это делает каждый по очереди.

Упражнение № 1. «Поиск общего».

Время: 10 минут.

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознания проявлений своей личности.

Процедура: группа делится на двойки, и два человека находят определённое количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверги с той же целью и т.д.

Обсуждение: «Что вам позволило найти общие признаки? Что было легче: рассказать о себе или спросить напарника?».

Упражнение № 2. «Ты и я – что у нас общего?».

Цель: создать условия для научения детей конструктивным формам взаимодействия с другими людьми, путем актуарного слушания.

Время: 15 минут.

Оборудование: листы формата А4 с напечатанными на них красивыми рамками, карандаши или ручки.

Процедура проведения: в паре ребята обсуждают и записывают качества, увлечения, интересы, вкусы, которые являются общими для партнеров (Что нас с тобой объединяет? Что мы оба любим? Что нам, и тебе и мне, интересно?). По завершении каждая пара зачитывает, что у них получилось и происходит обсуждение. Психолог подводит участников к выводу о том, что легче взаимодействовать с людьми, если искать сходства, а не различия.

Обсуждение: «Что вам позволило найти общие признаки? Как это повлияло на ваше взаимодействие?».

Упражнение № 3. «Притча «Прими себя»».

Цель: формулирование конструктивных вариантов поведения в ситуациях, вызывающих отрицательные эмоции.

Время: 25 минут.

Процедура проведения: психолог зачитывает вслух притчу, которая называется «Прими себя».

Однажды царь пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, царь нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ: «Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества. Ты здесь, потому что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! (другими словами, раз вы здесь, то так хотела Вселенная). В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты – воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного.».

Каким растение могло быть то, которое сумело жить в радости и мире, несмотря ни на что? (Ребята перечисляют свои варианты ответов) Колокольчик!» Далее происходит обсуждение притчи.

Обсуждение: «Что растение говорило царю? Как это может относиться к людям? Что бы случилось с растением, если бы оно было дубом, виноградом или розой?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Время: 10 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Поиск внутренних ресурсов и налаживание коммуникаций в группе» – 1 час.

Занятие № 3. «Определение внутренних целей по теме тренинга, изучение отношения к тревожности каждым участником для себя».

Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы.

Ритуал приветствия (10 минут): Участникам предлагается закончить два предложения: «Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...».

Упражнение № 1. «Беседа».

Цель: знакомство с понятием «тревожность».

Время проведения: 10 минут.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Инструкция: проводится беседа с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров. Затем дети рассказывают, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

Обсуждение: «Что такое тревожность? Как она проявляется? Часто ли вы испытываете напряжение, по каким вещам?».

Упражнение 2. «Дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: детям рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения (например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд). Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

Обсуждение: «Что вы почувствовали, вдыхая и выдыхая? Как это повлияло на ваше общее состояние? Что может нам дать такое дыхание?».

Упражнение 3. «Рисование своего страха и других эмоций».

Цель: преодоление негативных переживаний.

Оборудование и материалы: бумага, карандаши, краски.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: Детям предлагается нарисовать свои страхи и неприятности, затем ребята делятся отношением и чувствами к этому рисунку (Какие это чувства? Как часто возникают?). После этого детям предлагается порвать рисунки, при этом осознавая, что они сами властны над своим состоянием и могут его контролировать. Обсуждение в ходе беседы.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда рисовали рисунок, а когда рвали? Как вы можете контролировать свои чувства? Что позволит это сделать?».

Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Время выполнения: 10 минут.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия: «С каким настроением уходите с занятия?», «Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?» Затем ведущий просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

Общая продолжительность занятия «Определение внутренних целей по теме тренинга, изучение отношения к тревожности каждым участником для себя» – 1 час.

Занятие № 4. «Повышение самооценки».

Цель: развитие навыков самопрезентации и адекватных способов самоутверждения, актуализация чувства собственного «Я».

Ритуал приветствия (10 минут): психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всем любым способом. Мы же все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

Упражнение № 1. «Автопортрет».

Время: 20 минут.

Цель: осознание себя.

Оборудование: листы бумаги, пишущие предметы.

Процедура проведения: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это.

Обсуждение: «Было ли сложно писать о себе? Как вы чувствовали себя, когда писали о себе? Что позволило вам отгадать другого человека?».

Упражнение № 2. «Комплимент».

Время: 15 минут.

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура проведения: в центр круга ставится стул, участники по очереди на него садятся, остальные говорят ему комплименты, но только то, что думают на самом деле.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда вам говорили комплименты? Как изменилось ваше ощущение себя в нашем кругу? Как приятные вещи влияют на нас? Будет ли это полезно в реальной жизни, чем?».

Упражнение № 3. «Ладонка».

Время: 15 минут.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура проведения: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Обсуждение: «Что вы нового узнали о себе? Какие у вас это вызвало эмоции? Насколько это говорит о вас? Как вы думаете, что позволило другим участникам написать о вас?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Время: 5 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...».

Общая продолжительность занятия «Повышение самооценки» – 1 час.

Занятие № 5. «Снижение уровня тревожности и научение детей самостоятельно снимать напряжение».

Цель: изучение способов снижения тревожности. Практика в умении видеть и адекватно оценивать новые и необычные ситуации.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог спрашивает у детей «С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?».

Упражнение № 1. «Говорящие ладошки».

Время: 15 минут.



Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Процедура проведения: сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор. Поссориться, поругаться, помериться, попросить извинение друг у друга.

Обсуждение: «Какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?».

Упражнение № 2. «Групповое животное».

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, ватман.

Цель: включение участников в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Процедура проведения: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать кого-нибудь девиз или лозунг, который хоть как - то характеризовал бы ваше сообщество.

Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

Обсуждение: «По какому принципу вы объединились в стада? Что помогло найти общее в вашем стаде? Что вам помогло нарисовать одно общее животное? На что опирались?».

Упражнение № 3. «Управление телом».

Время: 15 минут.

Цель: снятие мышечного напряжения.

Процедура проведения.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд.

Повторите упражнение быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение

становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда напрягали мышца/когда расслабляли? Как это повлияло на ваше внутреннее состояние? Чем полезна эта практика?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Время: 10 мин.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...». Психолог также актуализирует опыт, полученный в ходе тренинга, задавая вопросы: какие варианты снятия напряжения мы сегодня попробовали? Что помогло вам чувствовать себя спокойно? Какие техники вы сможете применять самостоятельно?

Общая продолжительность занятия «Снижение уровня тревожности и научение детей самостоятельно снимать напряжение» – 1 час 10 минут.

Занятие № 6. «Изучение способов взаимодействия в группе».

Цель: приобретение умения находить новые способы для установления контакта и взаимодействия. Использование имеющихся ресурсов для выстраивания контактов с окружающими. Стимулирование проявления интереса к людям, а также умения заинтересовывать окружающих.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог предлагает участника поздороваться друг с другом по этикету XVIII века, как джентльмены и дамы высшего общества.

Упражнение № 1. «Все, у кого».

Время: 15 минут.

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура проведения: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания. Обсуждение в ходе беседы.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснутся кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что нам дает нахождение общих черт, как это влияет на взаимодействие?».

Упражнение № 2. «Путаница».

Время: 10 минут.

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Процедура проведения: каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача – не разнимая рук, распутаться в новый круг. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого.

Обсуждение: «Что позволило вам распутаться? Что было самым легким/сложным? Как вы чувствуете себя сейчас?».

Упражнение № 3. «Слепец и поводырь».

Время: 10 минут.

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Процедура проведения: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают.

Обсуждение: «В какой роли вам было комфортнее? Что помогло вашему напарнику помочь дойти вам до конца?».

Упражнение № 4. «Пантомима».

Время: 15 минут.

Оборудование: листочки с названиями того, что нужно изобразить.

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов. развивать внимание, наблюдательности.

Процедура проведения: желающий тянет листочек, после чего изображает предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача остальные догадаться что изображается.

Обсуждение: «На что вы ориентировались, чтобы показать предмет? Как вы догадались, что показывает человек? Как это помогает общаться?».

Упражнение № 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

Общая продолжительность занятия «Изучение способов взаимодействия в группе» – 1 час.

Занятие № 7. «Осознание подростками собственных чувств, эмоций и переживаний. Понимание эмоций и чувств других людей».

Цель: развитие умения анализировать свои чувства и состояние, различать настроение и состояние других людей, проявлять сочувствие и сопереживать.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог задает задание участникам поздороваться друг с другом любыми способами, главное при этом не использовать слов.

Упражнение № 1. «Ассоциации».

Время: 5 минут.

Оборудование: мяч.

Цель: разминка.

Процедура проведения: мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово – ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций – чувства, эмоции, поведение.

Обсуждение: «На что вы опирались, когда говорили ассоциацию? Как вы себя чувствуете? Как эмоции положительные и отрицательные влияют на наше самочувствие?».

Упражнение № 2. «Зеркало».

Время: 10 минут.

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознания собственных эмоций.

Процедура проведения: в парах один человек повторяет движения другого.

Обсуждение: «Быстро ли вы начали повторять движения другого? Получилось ли у вас расслабиться, чувствовать второго партнера?».

Упражнение № 3. «Выражение чувств».

Время: 20 минут.

Оборудование: карточки с названиями чувств.

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде ведущего, в роли которого выступает психолог.

Обсуждение: «Как вы смогли отгадать то или иное чувство? Что было легче показывать или угадывать? Что было сложного/легко для вас? Насколько важно понимать чувства другого человека? Что они дают?».

Упражнение № 4. «Комната».

Время: 10 минут.

Оборудование: листы с названиями предметов.

Цель: осознания чувств других людей, развитие эмпатии.

Процедура проведения: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои. Задача второго человека с помощью активного слушания постараться понять партнера.

Обсуждение: «Как предмет повлиял на ваши ощущения? Что на это могло повлиять? Как вы себя чувствуете сейчас?».

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Время: 5 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Понимание подростков собственных чувств, эмоций и переживаний. Осознания эмоций и чувств других людей.» – 1 час.

Занятие № 8. «Научение подростков находить выход из трудных ситуаций».

Цель: развитие умения справляться с трудными ситуациями и переживать стресс. Формирование способов повышения эмоциональной устойчивости.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог говорит участникам, что традиционные взаимные приветствия на этом занятии проведём с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуй, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким, найдите несколько самых тёплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому человеку и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Упражнение № 1. «Ужасно-прекрасный рисунок».

Время: 10 мин.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Процедура проведения: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Обсуждение: «Что вы увидели в итоговом варианте рисунка? Насколько это отличается от оригинала? Как вы себя чувствуете? О чем эти чувства? Как их можно преобразовать?».

Упражнение № 2. «Мозговой штурм».

Время: 25 минут.

Цель: возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Процедура проведения: все участники обсуждают проблему «напряжение внутри, почему это хорошо/плохо» и выносят свои предложения по определенным правилам. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Затем необходимо группе прийти к одному общему пониманию «хорошо/плохо».

Обсуждение: «Как вы смогли прийти к этим идеям? Что помогло вам прийти к общей идеи? Как вы чувствовали себя в это время? Что вам помогало не повышать напряжение внутри?».

Упражнение № 3. «Медитация».

Время: 10 минут.

Цель: подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

Процедура проведения.

1. Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас омывает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной.

Помните: вы можете «регулировать» силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса.

2. Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей.

Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.

Обсуждение: «Как вы себя чувствует? Как это помогло бы вам справиться с неприятными эмоциями?».

Упражнение № 4. «Стена».

Время: 10 минут.

Цель: мимическая зарядка, управление эмоциями, развитие самоконтроля.

Процедура проведения.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

1. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте - тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

2. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

3. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

5. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

Обсуждение: «Что с вами происходило сейчас? Как это повлияло на ваше состояние? Что полезного в этом упражнении?».

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Время: 5 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Научение подростков находить выход из трудных ситуаций» – 1 час 10 мин.

Занятие № 9. «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы».

Цель: формирование у участников эмоционально-волевого контроля своих чувств и эмоций, посредством проведения ролевой игры.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог предлагает всем назвать свое внутреннее состояние на первую букву имени. Участники обмениваются своими чувствами.

Упражнение № 1. «Лепим скульптуру».

Цель: получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.

Время проведения: 20 минут.

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами».

Инструкция: Слепить скульптуру под названием «доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Название скульптор тоже меняются – «ответственность», «любовь», «ненависть», «беззащитность», «справедливость». Обсуждение: кто был в роли «скульпторов» и «глиной», делятся своими ощущениями.

Обсуждение: «Какого было исполнять роль глины/скульптора? Какая роль была для вас легче? Что вам показалось полезным в этом упражнении?».

Упражнении № 2. «Мафия».

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Материалы: заранее подготовленные карточки по числу участников, на нескольких из которых написано слово «мафия».

Время проведения: 30 минут.

Процедура: участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должно показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должно обнаружить их по особенностям поведения. «На город опускается ночь. Мирные жители спят – говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: – мафия знакомится!». Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник». Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Группа выбирает путём голосования «кандидата», если группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ей

ведущему, после чего вновь закрывают глаза. «Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?» Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов. Обсуждение в ходе беседы.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали в роли мафии/мирного жителя? Что помогало вам доказать принадлежность к мирным жителям? Что мирным жителям позволило определить мафию?».

Упражнение № 3. «Бабочки-ледышки».

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Материалы: мячик.

Время: 10 минут.

Процедура: по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

Обсуждение: «Как ваша реакция менялась при переключении горячо/холодно? Как вы себя при этом чувствовали? Получилось ли у вас оставаться спокойным, если нет, то что мешало?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Время: 5 минут.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы» – 1 час 10 мин.

Занятие № 10. «Формирование позитивной моральной позиции и жизненных перспектив».

Цель: формирование положительного образа «Я». Подведение итогов программы, оценка эффективности. Повторное тестирование по методикам. Осознание целей на будущее.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог просит участников встать в круг. Затем положить руки друг другу на плечи и приветливо посмотреть друг на друга.

Упражнение № 1. «Комплименты».

Время: 15 минут.

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Процедура проведения: «Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Таким образом, обойдите всех участников».

Обсуждение: «Что было для вас легче говорить или слушать комплименты? Что вы испытывали, когда вам говорили комплименты?».

Упражнение № 2. «Перекресток».

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги, пишущие предметы.

Цель: формирование временной перспективы и целей.

Процедура проведения: участникам дается задание нарисовать перекресток и изобразить на нем себя и элементы своего будущего. «Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения». После этого предлагается на этом же рисунке дорисовать «Кто или что влияет на твой выбор пути». Каждый участник рассказывает и поясняет, что именно он изобразил на своем перекрестке, какие символы, что они обозначают.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что вам помогало ответить на вопросы? Долго ли вы задумывались над ответами?».

Упражнение № 3. «Китайская рулетка».

Время: 15 минут.

Оборудование: листы формата А4, на которых заранее напечатан текст задания.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на самоанализ.

Процедура проведения: участникам предлагается закончить предложения:

Если бы я был деревом, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был животным, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был машиной, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был напитком, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был писателем, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был цветком, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был киногероем, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был взрослым, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Обсуждение: можно изучить животных, о которых написал испытуемый, сравнить способы защиты данного животного и данного человека, а также рассмотреть положительные их качества.

Обсуждение: «Чем полезно это упражнение? Что вам помогло определить желаемого и не желаемого себя?».

Упражнение № 4. «В чем мне в этой жизни повезло».

Время: 15 минут.

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Процедура проведения: участникам необходимо разбиться по парам, и рассказать партнеру о том, в чем ему повезло в жизни.

Выходная рефлексия:

Время: 10 минут.

С каким настроением уходите с тренингово занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? Чему научились в процессе тренинговой работы? Что нового узнали для себя? Есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания? Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе – «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

Общая продолжительность заключительного занятия – 1,5 часа.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

### Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования

Таблица 4.1 – Повторные результаты исследования уровня ситуативной тревожности подростков по шкале тревожности Ч.Д. Спилбергера (в модификации Ю.Л. Ханина)

№ испытуемого	Количество баллов	Уровень тревожности
1	32	умеренная
2	37	умеренная
3	24	низкая
4	33	умеренная
5	39	умеренная
6	38	умеренная
7	41	умеренная
8	51	высокая
9	35	умеренная
10	26	низкая
11	42	умеренная
12	31	умеренная
13	47	высокая
14	40	умеренная
15	37	умеренная
16	22	низкая
17	29	низкая

Итого:

1. Низкий – 24% (4 человека).
2. Средний – 64% (11 человек).
3. Высокий – 12% (2 человек).

Таблица 4.2 – Повторные результаты исследования общей тревожности, с помощью методики «Самооценка психических состояний» (СПС) Г. Айзенк у подростков

№ испытуемого	Характеристики			
	тревожность	фрустрация	агрессивность	ригидность
1	14	5	7	15
2	3	6	9	4
3	1	2	7	4
4	13	11	13	15
5	11	3	14	11
6	9	10	18	15
7	9	16	9	7
8	3	2	10	4
9	9	4	7	6
10	15	3	17	13
11	10	7	14	11
12	16	3	12	10

13	8	9	9	12
14	14	3	12	10
15	8	6	7	8
16	6	3	4	9
17	17	2	11	10

Итого:

1. Низкий – 24% (4 человека).
2. Средний – 59% (10 человек).
3. Высокий – 17% (3 человек).

Таблица 4.3 – Повторные результаты исследования школьной тревожности у подростков по методике изучения тревожности Р. Кондаша

№ испытуемого	Характеристики			
	Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
1	46	24	10	12
2	22	4	11	7
3	34	9	14	11
4	32	13	9	10
5	25	4	13	8
6	30	7	7	16
7	46	13	22	11
8	61	22	26	13
9	21	9	8	4
10	53	24	14	15
11	49	14	17	18
12	46	14	19	13
13	27	11	7	9
14	91	31	32	28
15	14	3	4	7
16	56	18	19	19
17	35	11	14	10

Итого:

1. Низкий – 18% (3 человека).
2. Средний – 53% (9 человек).
3. Высокий – 29% (5 человек).

Математический расчет.

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по значениям методике «шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера (в модификации Ю.Л. Ханина)

№	Уровень тревожности «до» коррекционной программы	Уровень тревожности «после» коррекционной программы	Сдвиг («после» – «до»)	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	34	32	-2	2	2,5
2	28	37	9	9	<b>9,5</b>
3	29	24	-5	5	7,5
4	33	33	0	-	-
5	37	39	2	2	<b>2,5</b>
6	23	38	15	15	<b>16</b>
7	44	41	-3	3	4,5
8	50	51	1	1	<b>1</b>
9	48	35	-13	13	13
10	23	26	3	3	<b>4,5</b>
11	55	42	-13	13	13
12	42	31	-11	11	11
13	51	47	-4	4	6
14	54	40	-14	14	15
15	50	37	-13	13	13
16	31	22	-9	9	9,5
17	34	29	-5	5	7,5
$\Sigma(R_i)_2$					136

Типичный сдвиг – отрицательный (11), нетипичный сдвиг – положительный (5).  
 $n = 17 - 1 = 16$  (так как не изменился показатель у одного испытуемого).

Формулируем гипотезы с учетом сдвигов и названия признака:

$H_0$  – интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности участников программы коррекции не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня тревожности.

$H_1$  – интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности участников программы коррекции превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня тревожности.

Проведем проверку ранжирования, сопоставив расчетную сумму рангов с эмпирической по формуле (D.1).

$$\sum (Ri)_2 = \frac{n * (n + 1)}{2} \quad (D.1)$$

где

n – Количество испытуемых.

$$\sum (Ri)_2 = \frac{16 * (16 + 1)}{2} = 136$$

Проведем проверку ранжирования, где подсчитаем всю сумму рангов.

$$R_{эмп} = 1 + 2,5 + 2,5 + 4,5 + 4,5 + 6 + 7,5 + 7,5 + 9,5 + 9,5 + 11 + 13 + 13 + 13 + 14 + 15 = 136$$

$$\sum (Ri)_2 = \sum (R)_{эмп} = 136$$

Ранжирование проведено верно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными – положительные. Сумма рангов нетипичных направлений составляет  $T_{эмп}$ :

$$T_{эмп} = \sum Rt = 9,5 + 2,5 + 16 + 1 + 4,5 = 33,5$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=16$ :

$$\begin{cases} p_{0,05} = 35 \\ p_{0,01} = 23 \end{cases}$$



Рисунок 9 – Ось значимости

$H_1$  – верна при  $p_{0,05}$

Тем самым, мы подтверждаем гипотезу о том, что интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня тревожности участников программы коррекции превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня тревожности.