

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА**

(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии  
Специальность 050706. 65 Педагогика и психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и. о. зав.кафедрой

психологии

(полное наименование кафедры)

**Н.А.Старосветская**

(И.О.Фамилия)

(подпись)

«\_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТУДЕНТОВ-  
ВЫПУСКНИКОВ В СОСТОЯНИИ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ  
ТРЕВОЖНОСТИ**

Выполнил студент группы

51

(номер группы)

**Мария Сергеевна Дьяченко**

(И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Форма обучения

очная

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент кафедры психологии

**О.В. Барканова**

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Рецензент

к.пс.н., доцент кафедры психологии

детства **Е.Ю. Дубовик**

(ученая степень, должность, И.О.Фамилия)

(подпись, дата)

Дата защиты

Оценка

Красноярск

2015

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы психологического сопровождения студентов в состоянии предэкзаменационной тревожности.....	8
1.1 Проблема тревожности в психологической науке.....	8
1.2 Психологические особенности студенческого возраста.....	16
1.3 Психологическое сопровождение группы студентов в состоянии тревожности.....	24
Выводы по главе 1.....	33
Глава 2. Экспериментальное исследование психологического сопровождения студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности.....	37
2.1 Организация и методы исследования.....	37
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	42
2.3 Анализ результатов контрольного эксперимента.....	49
Выводы по главе 2.....	63
Заключение.....	65
Библиографический список.....	68
Приложения.....	72

## Введение

Ведущей деятельностью студенческого возраста является учебно-профессиональная [24]. Потребность в реализации и представлении своих результатов побуждает будущих специалистов вести активную учебную деятельность, узнавать себя, представлять свои интересы, выстраивать коммуникацию и определять дальнейший профессиональный и личностный путь. Благоприятно этому способствует безопасное пространство и окружение, наличие ресурсов, знание своих способностей и дефицитов, намеченные цели и желание их достигать. Сегодня стрессовые ситуации встречаются довольно часто, с которыми порой справиться самостоятельно сложно. Некоторые события нашей жизни провоцируют эти состояния, а иногда это просто реакция на предполагаемую опасность. И возможно, что опасности как таковой нет, а есть лишь страх перед важным событием. Эти страхи, события и переживания чаще фиксируются в теле, образуя мышечный панцирь, который влияет на быструю утомляемость, человек становится раздражительным и скуп на положительные эмоции. Все это влечет за собой усложнения конструктивного функционирования.

Знакомясь с терминами «тревога» и «тревожность», стоит обратить внимание, что это два разных понятия. Тревога в современном психологическом словаре – это переживание эмоционального дискомфорта, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий[21]. Конкретизация этого определения позволяет рассматривать тревогу как неблагоприятное по своей эмоциональной окраске состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий (Спилбергер Ч. Д., 1983)[20]. Такое состояние возникает, когда человек воспринимает действительность, как потенциальную или реальную угрозу. Значит, тревога — это последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных стрессоров, в качестве которых могут

выступать как внешние раздражители (люди, ситуации), так и внутренние факторы (актуальное состояние, прошлый жизненный опыт, определяющий интерпретации событий и предвосхищение сценариев их развития и т. д.)[3]. Также не стоит забывать и о других функциях тревоги: она может служить как предупреждение реальной опасности, способна актуализировать силы и быть двигателем к преодолению трудных жизненных ситуаций.

Тревожность — склонность человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения[21]. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо, как и то и другое одновременно. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, отражающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для определенного возрастного периода имеются значимые области, объекты реальности, вызывающие тревогу у людей, для которых не имеет значения, есть ли реальная угроза или тревожность как личностная характеристика. Иногда тревожность порождает неконструктивное поведение, неконтролируемые эмоциональные состояния, панику, атаку, уныние и апатию, сеет сомнения и неуверенность в себе и своих силах. Тревожность разрушающим образом влияет как на учебную деятельность, так и на личностные структуры.

Ситуация переживания стресса актуальна прежде всего для выпускников ВУЗов, так как тревожность ставит преграды к успешной подготовке и удачной сдачи экзаменов, и как следствие, на пути самоопределения и становления.

Цель исследования: психологическое сопровождение студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности.

Объект исследования: предэкзаменационная тревожность студентов выпускников.

Предмет исследования: психологическое сопровождение студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности

Гипотеза исследования: Психологическое сопровождение студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности будет эффективным при соблюдении следующих условий:

- Учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей участников группы при выборе содержания занятий и организации внутригруппового взаимодействия;
- Соблюдение регулярности, частоты и продолжительности терапевтических занятий;
- Использование методов арт-терапии и сеансов релаксации как апробировано-эффективных для снижения тревожности;
- Использование упражнений на снятие внутреннего напряжения, отреагирование эмоций, снятие стресса, поиск решения проблемы путем ее трансформирования;
- Создание доверительной обстановки в процессе групповой работы за счет соблюдения принципов эмпатии, принятия, взаимоуважения партнерского общения, взаимного доверия, безоценочности;
- Направленность рефлексии на переоценку своих возможностей, повышение личностной эффективности, расширение репертуара действий в тревожных ситуациях.

В качестве задач, позволяющих подтвердить или опровергнуть гипотезу, выступили:

1. Изучить проблему тревожности в психологии;
2. Дать характеристику психологическим особенностям студенческого возраста;
3. Дать характеристику психологическому сопровождению группы студентов в состоянии тревожности;
4. Организовать экспериментальное исследование психологического сопровождения студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности;

5. Оценить эффективность психологического сопровождения студентов-выпускников в состоянии тревожности.

Методологическая база исследования: в основу исследования легли работы (З.Фрейда, Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л.Ханин, А.М.Прихожан, К. Гольдштейн, И. В. Имедадзе, и др.) проблемы тревожности; труды (Б. Г. Ананьев, Л. И. Бажович, И. С. Кон, В. Т. Лисовский, Крайг) по проблеме психологических особенностей студенческого возраста; концепция психологического сопровождения М.Р.Битяновой, И.Вачкова; работы (Н.Роджерс, А.И.Копытин Дж.Франк, И.В.Сусанина,) по арт-терапии; работы (И.В.Марина, В.Райх, И.Г.Шульц) по сеансам релаксации и телесно-ориентированным техникам.

Методы и методики исследования:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
2. Эмпирические методы исследования: анкетирование, опрос, проективные методики. В частности, были использованы следующие методики:
  - Анкета по выявлению предэкзаменационной тревожности у студентов-выпускников (авторский вариант) ;
  - Методика Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина;
  - Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса;
  - Шкала нервно-психического напряжения Т.А.Немчина;
  - Проективная методика «Человека под дождем»;
  - Проективная методика «Четыре рисунка».
3. Метод математической обработки данных в психологии: метод достоверности различий (t-критерий Стьюдента).
4. Методы терапевтической работы: беседа, арт-терапия, сеансы релаксации, телесно-ориентированные техники.

База исследования: данное исследование проводилось на базе КГПУ им. В.П.Астафьева, принимали участие студенты – специалисты 5 курса факультета педагогики и психологии, в количестве 26 человек, дневной формы обучения. По результатам констатирующей диагностики было отобрано 9 студентов с

высоким уровнем тревожности (критерием отбора в группу послужило наличие тревожности по 4 и более методикам из 6 использованных).

По результатам исследования была сформирована экспериментальная группа из 6 человек, с которой проводилась терапевтическая работа по снятию тревожности.

Практическая значимость: Данное исследование может использоваться в работе практических психологов для снятия как нервно-мышечного напряжения, так и тревожности подростков и студентов, а также упражнения из программы можно применять самостоятельно. Работа прошла апробацию на базе Института психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П.Астафьева. Результаты работы представлены на II Тематической конференции «Психология в образовании» в рамках Декадника науки ИППО «научный портал», имеется почетная грамота за первое место. Также имеется публикация в сборнике (в настоящий момент сборник находится на этапе первичной редакции), имеется справка подтверждающая вышесказанное.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложений.

# **Глава 1. Теоретический анализ проблемы психологического сопровождения студентов в состоянии предэкзаменационной тревожности**

## **1.1 Проблема тревожности в психологической науке**

В современной психологии проблема тревоги и тревожности является одной из наиболее разрабатываемых. Первым акцентировал свое внимание на данной проблеме З. Фрейд. Также изучением тревоги и тревожности занимались такие психологи как К. Хорни, А. Фрейд, Дж. Тейлор, А. М. Прихожан, Р. Мэй.

В английском языке тревога и тревожность обозначаются одним словом — anxiety, и при чтении иностранной литературы для разведения этих понятий надо обращать внимание на контекст их использования. В научной психологической литературе принято разделять термины «тревога» и «тревожность». Тревога – неблагоприятное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий, характеризующееся субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий[3, 18]. Тревогу можно характеризовать как последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных стрессоров, в качестве которых могут выступать как внешние раздражители (люди, ситуации), так и внутренние факторы (актуальное состояние, прошлый жизненный опыт, определяющий интерпретации событий и предвосхищение сценариев их развития и т.д.)[7]. При этом тревога может служить и как предупреждение реальной опасности: она способна актуализировать силы и быть двигателем к преодолению трудных жизненных ситуаций.

Тревога - это состояние беспокойства, возникающее у человека в ситуации, которая представляет для него определенную физическую или психологическую угрозу. По З. Фрейду, неприятное состояние тревоги является

полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности.

Тревожность – склонность человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также низкий порог его возникновения[21]. Тревожность рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как то и другое одновременно.

Как справедливо подчеркивал З. Фрейд: «Проблема тревожности — узловой пункт, в котором сходятся самые различные и самые важные вопросы, тайна, решение которой должно пролить яркий свет на всю нашу душевную жизнь».

Тревожность, в свою очередь, это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Термин «тревожность» нередко используется и для обозначения более широкого круга переживаний, возникающих независимо от конкретной ситуации.

В ранних работах З. Фрейда обнаруживается два варианта объяснения тревожности [7]:

- 1) как результат разрядки подавленного сексуального влечения;
- 2) как сигнал о наличии опасной ситуации, что требует от индивида адекватного приспособления.

Чаще всего термины «тревога» и «тревожность» используются в двух смыслах:

- 1) тревога как психическое состояние (непосредственно тревога);
- 2) тревога как свойство личности (тревожность).

Основное отличие между этими терминами заключается в том, что под тревогой понимают эмоциональное состояние, возникающее в определенный момент времени и связанное с конкретной угрожающей ситуацией, а под тревожностью - устойчивое свойство, черту личности, предполагающие повышенную склонность к переживаниям состояния тревоги.

Все люди – индивидуальны и неповторимы, также как и их уровень тревожности. Для измерения подобных индивидуальных различий в 1953 году американский ученый Дж. Тейлор разработал тест, состоящий из ряда утверждений типа «Мне часто снятся кошмары» или «Меня легко смутить». Со временем исследователям стало ясно, что существует два вида тревожности: один – как более или менее устойчивая черта личности, и второй – как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. В первом случае речь идет о тревожности как свойстве личности, а во втором – о тревоге как ситуативной характеристике, как реакции на предстоящую угрозу.

Исследуя тревожность как личностное свойство и тревогу как состояние, Ч. Д. Спилбергер разделил эти два определения на «реактивную» и «активную», «ситуативную» и «личностную» тревожность. Ситуативная тревожность — это обычно временное состояние, но может быть устойчивым, для конкретных ситуаций. Это могут быть экзамены, разговор с начальством, общение с незнакомыми или неприятными людьми, от которых можно ожидать чего угодно. В свою очередь, личностная тревожность становится чертой личности человека и отражается на его отрицательном (тревожном, беспокойном) отношении к любым жизненным ситуациям, постоянно предвидя в них опасность. Личностная тревожность, порожденная эмоциональной реакцией на опасность, может иметь глубокие корни, уходящие в раннее детство или еще дальше, с ней трудно бороться, но и трудно жить, когда перед тобой постоянное ожидание опасности [35].

Самым первым классифицировал тревожность З. Фрейд. Он выделил три основных вида тревожности:

- 1) объективную, вызванную реальной внешней опасностью;
- 2) невротическую, вызванную опасностью не известной и не определенной;
- 3) моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Невротическая тревожность, по Фрейду, может существовать в трех основных формах. Во-первых, это «свободно плавающая», которую тревожный

человек носит повсюду с собой и которая всегда готова прикрепиться к любому более или менее подходящему объекту (как внешнему, так и внутреннему). Например, она может воплотиться в страх ожидания. Во-вторых, это фобические реакции, которые характеризуются несоразмерностью вызвавшей их ситуации, — боязнь высоты, змей, толпы, грома и т.п. В-третьих, это страх, возникающий при истерии и тяжелых неврозах и характеризующийся полным отсутствием связи с какой-либо внешней опасностью [11].

Исходя из классификаций З. Фрейда и Ч. Д. Спилберга, можно заметить, что объективная тревожность отождествляется с «ситуативной», невротическая – с «личностной». Моральная тревожность носит интегральный характер и напрямую связана с силой и значимостью «преступления» моральных принципов, как социальных, так и собственно личностных.

Но не стоит обходить стороной и некоторые другие классификации. Так, например, А. М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных [26, 27]:

- 1) с процессом обучения (учебная тревожность);
- 2) с представлениями о себе (самооценочная тревожность);
- 3) с общением (межличностная тревожность).

И. В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности: низкий (адекватный) и высокий (неадекватный). Низкий необходим для нормального приспособления к среде. Высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме.

Выше были рассмотрены авторские классификации видов тревожности, но, наряду с ними, существует также более общая классификация, в которой принято выделять две основные категории тревожности: открытую и скрытую. Открытая — сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; скрытая — в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем — через специфические способы поведения.

К «открытым» формам тревожности относятся:

- 1) острая, нерегулируемая или слабoreгулируемая тревожность;
- 2) регулируемая и компенсируемая тревожность (встречается преимущественно в двух возрастах – младшем школьном и раннем юношеском, т.е. в периодах, характеризующихся как стабильные);
- 3) культивируемая тревожность (в основном встречается в старшем подростковом – раннем юношеском возрасте; тревожность осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого). Может выступать как:
  - a) регулятор активности индивида, обеспечивающий его организованность и ответственность,
  - b) мировоззренческая и ценностная установка,
  - c) способ поиска определенной «условной выгоды» от наличия тревожности.

Формы скрытой тревожности встречаются примерно в равной степени во всех возрастах. Скрытая тревожность встречается существенно реже, чем открытая. Одна из ее форм условно названа «неадекватное спокойствие». В этих случаях индивид, скрывая тревогу как от окружающих, так и от самого себя, вырабатывает жесткие, сильные способы защиты от нее, препятствующие осознанию как определенных угроз в окружающем мире, так и собственных переживаний.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно отметить, что проблема тревоги и тревожности является одной из главных разрабатываемых проблем психологии. Ее изучением занимались такие известные психологи, как З. Фрейд, К. Хорни, А. Фрейд, Дж. Тейлор, А. М. Прихожан, Р. Мэй и другие. Наряду с таким многообразием исследователей рассматриваемых нами явлений, существует большое количество классификаций видов тревожности. Но, несомненно, самая первая из них, которая принадлежит З. Фрейду, является основной, а все последующие лишь базируются на ней.

Тревожность — постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходиться в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх

и тревогу в специфических социальных ситуациях связанных или с экзаменационными испытаниями, или с повышенной эмоциональной или физической нагруженностью, порожденной причинами иного характера.

Одной из форм нарушения нормальной жизни человека является напряженность, вызванная эмоциональным состоянием человека. Часто повышенная эмоциональная напряженность сопровождается страхами, беспокойством, опасениями и перерастает в устойчивое состояние тревожности.

Во-первых, тревожность, как и страх, является эмоциональной реакцией на опасность. В отличие от страха тревожность характеризуется, прежде всего, расплывчатостью и неопределенностью. Даже если имеется конкретная опасность, как при землетрясении, тревожность связана с ужасом перед неизвестным. То же самое качество присутствует в невротической тревоге, независимо от того, является ли опасность неопределенной или же она воплощена в чем-то конкретном, например, в страхе высоты.

Во-вторых, тревога, как отмечал К. Гольдштейн, вызывается такой опасностью, которая угрожает самой сущности или ядру личности.

В-третьих, как справедливо подчеркивал Фрейд, тревога, в противоположность страху, характеризуется чувством беспомощности перед надвигающейся опасностью. Беспомощность может быть обусловлена внешними факторами, как в случае землетрясения, или внутренними, такими, как слабость, трусость, безынициативность. Таким образом, одна и та же ситуация может вызывать либо страх, либо тревогу, в зависимости от способности или готовности индивида бороться с опасностью[7].

Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся поведением [38].

Тревога может соответствовать и не соответствовать степени опасности, быть ей адекватной или нет. Очень часто личностная тревожность возникает от

преувеличения опасности и недооценки себя и своих сил, в собственной неуверенности.

По Ю. Л. Ханину, состояния тревоги или ситуативная тревожность возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность как черта, свойство дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему „Я“ в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности. Величина личностной тревожности характеризует прошлый опыт индивида, то есть насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность» [21].

Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Есть категория людей, тревожность которых очень высокая, которая представляет реальную угрозу для самооценки и даже жизнедеятельности. Под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающихся способах её преодоления и компенсации, а также в отношении ребенка, подростка к этому переживанию [26].

Ощущения человека во время тревожности на физиологическом уровне: усиление сердцебиения; учащение дыхания; увеличение минутного объема циркуляции крови; возрастание общей возбудимости; снижение порога чувствительности.

На психологическом уровне тревожность ощущается как: напряжение; озабоченность; нервозность; чувство неопределенности; чувство грядущей опасности, неудачи; невозможность принять решения и др. Тревожность проявляется: в беспомощности; в неуверенности в себе; в преувеличении значимости ситуаций и ощущение бессилия перед ними [38].

В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности. Справится с тревожностью самому сложно, нужна помощь и поддержка.

Таким образом, выделяют 2 вида тревожности: личностную и ситуативную. Личностная тревожность формируется как черта личности, а ситуативная тревожность не постоянна и может проявляться лишь в каких-либо конкретных ситуациях. Тревожность может проявляться на физиологическом (усиление сердцебиения, учащение дыхания, возрастание общей возбудимости) и психологическом (напряжение, озабоченность, чувство грядущей опасности, неудачи) уровнях. Сама же тревожность проявляется в беспомощности, неуверенности в себе и в преувеличении значимости ситуаций и ощущение бессилия перед ними.

Обычно, тревожные студенты - это очень неуверенные в себе люди, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требование - не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными, застенчивыми.

Когда же этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о проявлении повышенной тревожности. Повышенный уровень может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. У студентов с данным уровнем проявляется

отношение к себе как к слабому, неумелому. Тревожность окрашивает в мрачные тона отношение к себе, другим людям и действительности.

Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требование - не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными, застенчивыми.

Когда же этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о проявлении повышенной тревожности. Повышенный уровень может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям.

Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Он опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды, способствует образованию реакции психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так же реакция психологической защиты. Это выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такие студенты, как правило, одиноки, замкнуты, малоактивны. Это, как правило, сказывается на успешности учебной деятельности и налаживании контактов с окружением.

Таким образом, тревожность влияет на межличностное взаимодействие студентов, на само поведение, а, следовательно, и на учёбу.

## 1.2 Психологические особенности студенческого возраста

Студенческий возраст (юность) – это ранний этап взрослости и имеет примерные возрастные границы от 18 до 23/25. Л.С. Выготский, не рассматривавший специально психологию юношеского возраста, впервые не включил его в детские возрасты, четко разграничив детство от взрослости. «Возраст от 18 до 25 лет составляет скорее начальное звено в цепи взрослых возрастов, чем заключительное звено в детском развитии...». Следовательно, в отличие от всех ранних концепций, где юность традиционно оставалась в

пределах детских возрастов, она впервые была названа Л.С. Выготским «началом зрелой жизни»[6: 124]. Также является этапом социализации, где личность начинает приобщаться к самостоятельной жизни, осуществляет намеченные планы. Юность – важный этап профессионального самоопределения, в данный период необходимо найти себя, свое место в обществе, жизни и в отношениях с другими людьми [25].

В период юности происходит формирование собственных взглядов и отношений и овладение системой общественных ролей взрослого человека: учебных, гражданских, профессиональных, трудовых, политических и др. Человек сам создает свое окружение, от чего зависит как развитие одних качеств, так и притупление других.

Во время студенческого возраста личность достигает высоких показателей развития как умственных, так и физических сил. Вместе с этим у человека существует множество иллюзий на тот счет, что такой «подъем» будет продолжаться вечно, что самое лучшее впереди, что для задуманного нужно минимум усилий [26].

Время обучения в вузе приходится на период юности или первый период зрелости, который отличается сложностью развития личностных черт(в работах Б. Г. Ананьев, А. В. Дмитриев, И. С. Кон, В. Т. Лисовский, З. Ф. Есарева и др.). Главной чертой нравственного развития юности считается усиление осознанных мотивов поведения. В полной мере проявляются следующие - принятие инициативы, целеустремленность, настойчивость и решительность, самообладание. Особый интерес проявляется к нравственным проблемам(цели, образу жизни, долгу, любви, преданности и др.) [26].

В.И.Слободчиков и Е.И.Исаев называют этот период «становление авторства в собственной жизни». Здесь происходит рациональный взгляд на свои возможности, более четкое планирование своих целей и методы их достижения, поиск спутника жизни и т.д. [25].

Из-за ряда задач, которые стоят перед возрастом, молодым людям свойственны противоречия, такие как: принципиальность в значительном

существует с беспринципностью в мелочах; желание быть сдержанным – с импульсивностью и непоследовательностью; чуткость к оценкам сочетается с внешним равнодушием к ним; стремление к самовоспитанию сопровождается отрицательным отношением к призывам взрослых на этот счет [24].

Студенты начинают сталкиваться с различными убеждениями, неопределенностью и замешательством. Высокая оценка разносторонних мнений, как факт, дается и принимается студентами постепенно, после многократных столкновений. Они понимают, что у людей есть право на свое мнение, делают вывод, что смотреть на вещи необходимо по-разному, в зависимости от контекста. Также чувствуют ответственность за свои ценности и взгляды.

Следовательно, в период ранней взрослости, учащиеся вузов переходят от базового дуализма (например, истина против лжи) к терпимости ко многочисленным конкурирующим точкам зрения (релятивизм), а затем к самостоятельно выбранным идеям и убеждениям. Пери считал этот аспект интеллектуального формирования свойственной особенностью этапа ранней взрослости [15].

Главной социальной задачей студенческого возраста является профессиональное самоопределение. Обучение специальности – это следующая ступень к общему образованию. Выбор профессии и специализированного образовательного учреждения дифференцирует дальнейшие жизненные пути девушек и юношей.

Этап профессиональной подготовки не имеет четких возрастных границ и может начинаться как в подростковом возрасте, так и в период ранней или поздней юности. Процесс постижения профессии сплочает студентов средних и высших специальных учебных заведениях на основе усваивания сугубо специфических профессиональных знаний и причастности к обществу ориентированного на сферу профессиональных интересов. Предыдущие возрастные этапы отличаются многообразной, но не сконцентрированной на

профессии учебной деятельности. После окончания школы образовательный процесс обретает централизованность [2].

Перед человеком стоит выбор будущей профессии, на который влияет множество факторов: позиция родителей, друзей, учителей, личные способности, уровень притязаний, информированность о рынке труда и профессии, склонности и увлечения [29].

Факт поступления в высшее учебное заведение создает чувство уверенности в собственных силах и веры в свои возможности. Тем не менее, учеба в университете значительно меняет представления личности о себе, других, учебной деятельности, своих способностях, системе оценивания. При наличии благоприятных условий высшее образование оказывает влияние на развитие личности и развитие всех уровней психики. У студента формируется склад мышления, который определяет профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в вузе необходим достаточно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, представлений, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов, уровня владения определенным кругом логических операций и т.д. В процессе обучения студент проходит стадии развития определенных черт, которые задаются сменой задач. На первом курсе человек решает задачу адаптации, первокурсник не дифференцирует свои роли, ему свойственен конформизм; второй – процесс адаптации подходит к завершению, происходит знакомство со всеми видами обучения и воспитания; третий – на данном этапе у студента закрепляется интерес к профессиональной и научной деятельности; четвертый – непосредственное знакомство со специальностью через прохождение практики, происходит переоценка ценностей; пятый – будущий род деятельности становится более значимым, студент отходит от коллективной жизни и больше задумывается о работе, семейном и материальном положении [36].

В работах В.И.Степанского отмечается, что преимущественными психологическими условиями, которые способствуют наибольшему

формированию профессиональных качеств у студентов, является включение девушек и юношей в среду профессионализации [8]. Процесс перехода от учебной деятельности к учебно-профессиональной дифференцирует у личности взгляд на жизнь, формирует иное отношение к вещам, реализует личностные стремления девушек и юношей.

Личностное и профессиональное самоопределение – центральное новообразование этого возрастного периода. В первую очередь связано с формированием мировоззрения, а потом и системы жизненных ценностей. Во время студенчества возрастает потребность личности в признании ее взрослой единицей общества, самостоятельным и ответственным субъектом общественно-трудовой деятельности [25].

Л. И. Бажович отмечал, что главное внимание данного возраста сосредоточено на развитии мотивационной сферы: формирование самосознания, мировоззрения, познавательной деятельности и определении себя в жизни. Деятельность оценивается в три этапа, сначала с точки зрения интересности, потом – своих способностей и затем с точки зрения формирующихся ценностей; теперь решения принимаются с практической значимостью [24].

Студенческий возраст характеризуется с трех сторон:

- Психологический фактор. Это единство всех психических процессов, состояний и свойств личности, через что происходит отображение объективной реальности, в которой находится личность. Данная сторона включает в себя психические процессы (познавательные, регулятивные и коммуникативные), психические свойства (темперамент, характер, способности личности), психические состояния (эмоциональные, активационные, временные). Взаимосвязь форм психических явлений есть неразрывное единство ума, чувств и воли человека<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/psihika-cheloveka.html>

- Социальный фактор. В данном контексте реализуются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенной социальной группе, национальности;
- Биологический фактор. Это тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физические качества, телосложение и т. д. Этот фактор в основном предопределен наследственностью и врожденными задатками, а в определенных организованных условиях способен изменяться.

Исследование факторов, характеризующих студенческий возраст приводит к более полному раскрытию возможностей студента, возрастных и личностных способностей. Студент, как представитель определенного возрастного периода, способен максимально быстро реагировать на внешние раздражители, также обладает пластичностью в образовании сложных психомоторных и других навыков. Многими авторами отмечается, что данный возраст отличается от других тем, что способен к быстрому переключению внимания, высокой скорости оперативной памяти, способностью к решению вербально-логических задач. На этом этапе происходит достижение высоких результатов, строящихся из процессов биологического, психологического, социального развития.

В общепсихическом плане студенчество является периодом динамической социализации с развитием высших психических функций, становления интеллекта и личности в целом.

Интеллектуальный потенциал зависит от широкого диапазона индивидуальных особенностей личности, которые включают в себя мотивацию, адаптивность и пластичность личности. наличие сложившихся интересов и мотивов индивидуально-типологические особенности личности, ее самопознания способствует более перспективному обучению студентов. Активность молодого человека, удовлетворяющая комплекс потребностей очень важна, потому как представлена через эмоциональную сферу, желания и влечения.

Деятельность студента разнообразна по динамике, целям, условиям, мотивации и руководства. Социальное значение студентов велико, т.к. они составляют потенциальный производственный, хотя в целом главная задача студентов, это учение и участие в общественной и научной деятельности. Для них характерны особенные средства деятельности, лаборатории, книги, и т.п. Отсюда высокое интеллектуальное и эмоциональное напряжение психики. Ключевым мотивационным фактором является то, что в последствии будет студенту выгодно для приближения к своей личной цели, именно это и будет подталкивать его стремиться эрудированным и высококвалифицированным специалистом. Важным фактором является способность трезво анализировать действительность, т.к. это формирует мировоззрение студента.

Студенческий возраст является важной ступенью дальнейшего развития личности. В это время раскрываются потенциальные возможности, развивается интеллект, профессиональные способности, меняется система ценностей.

Процесс обучения – очень важный период социализации студента как личности: последний этап социализации происходит через образование; закладывается основа для последующей социализации в деятельности профессионала; переоценка жизненных целей и планирование самостоятельного жизненного пути [34].

«Социализация - процесс, посредством которого культура передает людям свои убеждения, обычаи, привычки и язык» (Р. Чалдини, Д. Кенрик).

В этом периоде становления личности задействованы основные механизмы социализации:

- освоение социальных ролей (студента, специалиста, молодежного лидера и др.);
- идентификация себя с будущей профессией;
- освоение профессии через подражание авторитетным преподавателям, стилю их поведения и т.д.;
- ориентация на внешнее оценивание своей деятельности преподавателями и сокурсниками;

- сравнение себя с другими студентами и профессионалами;
- конформизм и приспособленчество.

Новообразования этого возраста – качественные изменения в развитии и становлении личности и охватывают все сферы - мотивационную, познавательную, эмоциональную и волевою. Также эти новообразования проявляются в структуре личности - характер, потребности, интересы, склонности.

Центральными психическими процессами юношеского возраста являются:

- Развитие сознания и самосознания. Благодаря развитию сознания формируется целенаправленное регулирование его отношений к окружающей среде и к своей деятельности, ведущей же деятельностью;
- Развитие самостоятельного логического мышления, образной памяти, индивидуального стиля умственной деятельности, интерес к научному поиску.
- Развитие самообразования, то есть самопознания, а суть его – установка по отношению к самому себе. Она включает познавательный элемент (открытия своего «Я»), понятийный элемент (представление о своей индивидуальности, качествах и сущности) и оценочно-волевой элемент (самооценка, самоуважение). Развитие рефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями обуславливает критическую переоценку ранее сложившихся ценностей и смысла жизни – возможно, их изменение и дальнейшее развитие.
- Смысл жизни – это важнейшее новообразование ранней юности. И.Кон отмечает, что именно в этот период жизни проблема смысла жизни становится глобально всеобъемлюще с учетом ближней и дальней перспективы.
- Возникновение жизненных планов, а в этом проявляется установка на сознательное построение собственной жизни как проявление начала поиска ее смысла [22].

### 1.3 Характеристика психологического сопровождения группы студентов в состоянии тревожности

В основу данного параграфа легла идея о психологическом сопровождении, разработанным М.Р.Битяновой, где психологическое сопровождение – "это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия" <sup>2</sup> [23]. Деятельность психолога рассматривается в этом контексте целостно и выделяются следующие взаимосвязанные компоненты:

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребёнка и динамики его психического развития в процессе школьного обучения.

2. Создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения.

3. Создание социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии и обучении.

Также выделяются цели сопровождения:

1. Создание благоприятных условий для успешного обучения, личностного развития и укрепления психофизического здоровья.

2. Определение психологических причин нарушений личностного и социального развития человека, оказание психологической помощи.

Основные принципы психологического сопровождения [23]:

- Принцип системности – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога (профилактики, диагностики)

- Принцип целостности – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и т.д. проявлений.

---

<sup>2</sup> <http://psychlib.ru/mgppu/bit/bit-001-.htm>

- Принцип целесообразности – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать почему и для чего он это делает – причину и цель воздействия.

- Принцип причинной обусловленности – любое психологическое воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие.

- Принцип своевременности – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.

Исходя из основных принципов, целей и задач, психологического сопровождения составляются отдельные программы, проекты, включающие в себя следующие этапы реализации:

1. Информационный (теоретический обзор проблемы, существующих методов и программ, возможность реализации программы, прогнозирование результатов, оценка «полезности» программы, подбор методик и оборудования, определение целей и задач и т.д.);

2. Диагностический (проведение исследования, начало реализации проекта, обработка результатов, составление рекомендаций и т.д.);

3. Основной (составление программ исходя из полученных результатов, реализация программ, разработка рекомендаций);

4. Контрольный (проведение повторной диагностики, анализ динамики полученных результатов, оценка эффективности программы).

Психолог в праве самостоятельно организовывать свою деятельность, выбирать форму и методы работы исходя из запроса, целей и задач.

Пользуясь концепцией М.Р. Битяновой, и беря за основу ее понимание психологического сопровождения, мы несколько адаптировали ее под специфику нашей работы. Под психологическим сопровождением студентов-выпускников вуза в состоянии предэкзаменационной тревожности мы будем понимать систему действий психолога, направленных на создание таких

условий, в которых человек может открыто выражать свои чувства, эмоции, пожелания; выстраивать конструктивное взаимодействие; развивать навыки саморегуляции и репертуара поведения в тревожных ситуациях. Данные условия создаются посредством включения участников группы в деятельность, направленную на снижение тревожности – арт-терапевтические упражнения, аутотренинг, сеансы релаксации, телесно-ориентированные техники.

В нашей работе при осуществлении психологического сопровождения группы, также важно учитывать специфику групповой работы. Данные концепции раскрываются у таких авторов, как И.Вачков, Р.В.Овчарова. Считается, что групповая работа наиболее эффективная, она строится определенным образом и имеет также свои элементы, цели, этапы, нормы, правила, роли. Основными целями групповой работы являются: помощь в исследовании и решении психологических проблем участников группы; улучшение психического здоровья; развитие самосознания, самоизменения и коррекции поведения; личностное развитие, реализация творческого потенциала, саморазвитие [5, 23]. Наряду с целями, нормы, правила и распределение ролей занимают важное место в работе, т.к. их озвучивание и принятие группой помогает выстроить конструктивное взаимодействие внутри группы и значительно повышает результат работы.

Основным методом в нашей работе по снижению тревожности будет метод арт-терапии. При этом мы опираемся на концепцию Р.В.Овчаровой, которая считает данный метод наиболее эффективным методом работы по снижению уровня тревожности. [23].

Арт-терапия уходит вглубь истории, к примеру, древнее искусство выполняло как декоративную функцию, так и магическую. Художественные образы были своего рода частью ритуалов, защищающих людей от враждебной среды, диких животных и всего неизвестного. Также эти образы являлись для древних людей предметом поклонения. Эти люди верили в силу образов, каждая культура отображала по-своему – цветами, сюжетом, композицией, звуком, это могли быть песни, ритуальные танцы, песочные рисунки, мандалы,

сказки. Не смотря на такие ранние использования изобразительных образов в целях лечения, взаимоотношения между экспрессией и психикой были не раскрыты пока З.Фрейд не внес свой вклад о бессознательном, он отметил, пациенты больше способны передавать сны при помощи изображений. Это наблюдение послужило сделать предположение, что самовыражение через творческую деятельность позволит «открыть» внутренний мир человеческой психики. Также Фрейд считал, что сублимация преобразует инстинктивные побуждения в социально-продуктивную деятельность, а изобразительное творчество имеет много общего с фантазиями и сновидениями, так как подобно им выполняет компенсирующую роль и снимает психическое напряжение, возникающее при фрустрации инстинктивных потребностей. (Копытин практикum по арт-терапии). К.Юнг позднее высказал своё представление о коллективном бессознательном, архетипах, архетипических символах. Через личный опыт соприкосновения с живописью, Юнг пришел к выводу, что важно выводить беспокоящие образы из бессознательного, иначе, оставаясь в бессознательном, образы могут оказать негативное действие на поведение личности. Изобразительное искусство, сны, различного рода воспоминания способны вывести вытесненные образы в сознательную сферу. Юнг полагал, что выявил взаимосвязь образа и психики и на этом основании развил теорию об универсальном проявлении образов в искусстве [16].

Появление метода арт-терапии приходится на прошлое столетие, а именно 30-е года, данный метод сочетал в себе три важных направления – медицина, педагогика и социум и применялся для гармонизации и оздоровление личности. Изначально арт-терапия была методом использования видов искусства в терапевтических целях, затем у данного метода появились синонимы: терапия занятостью, индустриальная терапия, терапия отвлекающими впечатлениями [23].

Термин арт-терапия был введен в употребление английским врачом и художником Адриан Хилл в 1938 при описании своей работы с больными туберкулезом и вскоре получил широкое распространение. В Европе также

происходило развитие арт-терапии. Английский художник А. Хилл обнаружил целительное воздействие художественного самовыражения, находясь в больнице для больных туберкулезом в сороковых годах прошлого века. Он стал развивать идею арт-терапии как метод лечения людей с физическими и эмоциональными расстройствами. По мнению Хилла, именно он стал первым арт-терапевтом. Хилл пришел к выводу, что занятия арт-терапией способствуют освобождению от монотонности пребывания в больнице и рождают чувство надежды у людей, столкнувшихся с тяжелой болезнью<sup>3</sup>. Э. Адамсон, другой английский арт-терапевт, работал в качестве художника в клинической художественной студии. В 1946 году он предоставил своим пациентам среду, в которой они могли излечить себя своими собственными силами. Адамсон был убежден, что вместо того, чтобы анализировать художественные продукты пациентов, гораздо важнее вовлечь людей в художественную деятельность, которая сама по себе является целительной. Адамсон собрал коллекцию рисунков, выполненных его душевнобольными пациентами (было изображено шестьдесят тысяч предметов): она известна в Англии как Коллекция Адамсона.

М. Хатун, художница, ввела термин арт-синтез, для того чтобы описать процесс самораскрытия, в который были вовлечены многие из ее пациентов сразу после занятий в студии. Не будучи профессиональным психотерапевтом, Хатун понимала, что занятия художественным творчеством дают возможность пациентам испытать чувство катарсиса и собственными силами раскрыть смысл создаваемых ими художественных продуктов [16].

Опыт работы данной клиники повлиял на развитие арт-терапии в США. Д. Джонс и Р. Олт, художники, работавшие в клинике в 60-х годах, основали Американскую арт-терапевтическую ассоциацию.

Особо яркий интерес к терапии искусством отмечается примерно с середины XX века, когда она стала все более широко использоваться в качестве

---

<sup>3</sup> <https://sites.google.com/site/artterapiavpsihologii/istoria-poavlenia>

разновидности терапии занятостью преимущественно в психиатрических и общесоматических госпиталях.

Сейчас данным термином обозначают все виды занятий искусством, которые проводятся в больницах, центрах. Важно отметить, что разные авторы по-своему рассматривают данный метод. Одни, что арт-терапия – это особая форма психотерапии, которая реализуется посредством визуального искусства, где происходит взаимодействие психотерапевта и пациента с лечебной целью.

За последнее время арт-терапевтический метод приобретает популярность со стороны образования, составляются программы коррекции, профилактики и развития и активно внедряются в различные образовательные учреждения [13].

В терапевтическом мире, основанном на гуманистических принципах, за невербальной и/или метафорической экспрессией зарезервирован термин «экспрессивная, терапия» (от англ. — выражающий, выразительный). Это — комплекс разнообразных форм творческого (художественного) самовыражения с применением движения рисования, живописи, скульптуры музыки, вокализации и импровизации — в условиях обеспечивающих поддержку человека с целью стимулирования его личностного роста, развития и исцеления (Н.Роджерс) [20].

«Мы выражаем наши внутренние чувства посредством создания внешних форм. Экспрессивное искусство – это выражение эмоциональных, интуитивных аспектов нашего существа с помощью различных средств. Использовать искусство экспрессивно – значит войти в свой внутренний мир, чтобы обнаружить там свои переживания, а затем выразить их посредством художественных форм, движения, звука, письма или драматического акта. Проговаривание своих переживаний тоже представляет собой важный способ осмысленного самовыражения и самоисследования» [32].

В 1974 году психологом Джером Франком были сформулированы эффекты любой успешной психотерапии, которые также распространяются и на арт-терапию [37]:

1. Арт-терапия обладает эффектом обучения. Художественные формы зачастую связаны с когнитивной сферой человека и поэтому воздействуют и на эмоциональную.

2. Арт-терапия внушает надежду на исцеление и возможность ощущать себя лучше. Это самый важный шаг в достижении психотерапевтического эффекта.

3. Арт-терапия – процесс, в котором деятельность клиента успешна, т.к. любой творческий продукт несет в себе чувство удовлетворенности.

4. Арт-терапия позволяет почувствовать себя «понятым и принятым».

5. Арт-терапия – процесс, который пробуждает сильнейшие эмоции и чувства. Только через проявление, понимание и принятие этих проявлений, происходят изменения.

Один из принципов терапии изобразительным искусством является целительное свойство в том, что именно творческий процесс, включающий и художественное творчество, является целительным и способным улучшить человеческую жизнь. Данная идея объясняется большим сходством арт-терапии и творческого процесса. И арт-терапия, и творческий процесс связаны с разрешением проблем – нахождением новых решений привычных способов существования, мышления, чувств и взаимодействий. Творческий процесс, как и терапевтический процесс, также предоставляет возможность исследовать новые идеи и способы существования. Оба процесса являются актами модификации, противопоставления, импровизации и трансформации.

В арт-терапевтической практике существует два подхода: директивный и недирективный. Директивный предполагает наличие строгих указаний и инструкций, недирективный – отсутствие каких-либо конкретных заданий и четких указаний. Оба подхода широко используются в терапии. Чаще выбор одного из подходов зависит от индивидуально-психологических особенностей клиентов, их потребностей и интересов, а также от целей терапии [14]. Для создания спонтанных образов в форме рисунков, живописи, скульптуры или коллажей арт-терапевты используют простейшие материалы. Задача терапевта

познакомить клиента с материалом для арт-терапевтической работы. Материалы могут быть различными - бумага, краски (акварель, гуашь, акрил), пастель (масляная и сухая), цветные карандаши, художественный уголь, глина, материалы для создания коллажей (журналы, фотографии, ткань, бумага, нитки, шерсть и т.п.), а инструменты – кисти для работы с водорастворимыми красками, ножницы, швейные иглы, вязальные спицы и другие инструменты [30].

Выбор материалов также диктуется проблемой клиента, итак, для работы с эмоциональными, нестабильными, возбудимыми людьми целесообразно тщательно подбирать упражнения (техника коллажа); материалы (маркеры, пастель(как масляная, так и сухая), цветные карандаши, глина, пластилин). Учет особенностей материала даст возможность снизить уровень тревоги, возбуждения, привести в более спокойное состояние [20].

Также для снятия тревожности в психологии и психотерапии используют сеансы релаксации, которые позволяют управлять психоэмоциональным и психофизическим состоянием клиента [18, 39]. Метод сеанса релаксации направлен на управление психоэмоциональным, в том числе физическим состоянием клиента, которое тренер использует во время сеанса – профессионального взаимодействия. Подобного рода работа определяется целями, а именно: построение собственной антистрессовой стратегии, развитие навыков саморегуляции, снижение тревожности, снятие мышечных зажимов/физического напряжения и т.п. Как и любой сеанс психологического взаимодействия, релаксация имеет: условия, способствующие максимальному расслаблению и реализации поставленных целей; средства реализации сеанса релаксации; этапы (алгоритм) проведения. Условием сеанса релаксации является учет внешних атрибутов, подбор музыкального сопровождения, признаки транса. Средством выступает взаимодействие тренера с клиентом посредством дыхательных техник; упражнений, направленных на управление мышечным тонусом; аутотренинга; визуализации и медитативных техник.

Алгоритм реализации сеанса релаксации выстраивается в зависимости от запроса клиента [18].

Составляющие реализации сеанса релаксации:

- Дыхательные техники выступают в сеансе релаксации как ввод в процесс расслабления, также помогают избавиться от тревожных мыслей и тревоги<sup>4</sup>.

- Аутотренинг реализуется за счет самовнушений с помощью специальных упражнений, и развивает навык саморегуляции психических состояний [39].

- Упражнения, направленные на снятие физического напряжения. Вильгейм Райх первым анализировал природу и функции характера при работе с клиентом. Характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря. Выяснив эту взаимосвязь, В.Райх начал работу распускания мышечного панциря в соединения с аналитической работой. В своей работе, наблюдая динамику, определяет рост как процесс рассасывания психологического и физического панциря, постепенного становления более свободным и открытым человеческим существом, обретение способности наслаждаться жизнью. Райх отмечал, что мышечный панцирь организуется в семь основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов соответствующих функций выражения. Основные сегменты панциря располагаются в областях глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза [31].

Считается, что эффективная работа по снижению тревожности с помощью сеансов релаксации обеспечивается регулярностью и системностью занятий, что оптимально реализовывать в форме тренинга. Тренинг релаксации изначально разрабатывался в 1930 годы как способ овладения со стрессом и требует от 4-х до 8-ми часов занятий. Важным в таких программах саморегуляции является умение расслабляться. [4].

---

<sup>4</sup>[http://www.psychologos.ru/articles/view/dyhatelnye\\_uprazhneniya](http://www.psychologos.ru/articles/view/dyhatelnye_uprazhneniya)

## Выводы по Главе 1

1. Рассмотрев разные подходы к проблеме тревожности, мы берем за основу исследования концепцию тревожности Ч.Д.Спилбергера, в которой он разграничивает личностную и ситуативную. Ч.Д.Спилбергер выделяет два вида тревожности: Ситуативная тревожность – это психическое состояние личности, выражающееся в неприятном эмоциональном состоянии, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожидания неблагоприятного развития событий и часто обусловлено неосознаваемым источником опасности. Личностная тревожность – это свойство личности, характеризующееся относительно устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях и реагировать на них усилением состояния тревоги. Это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Также в нашей работе делается важный акцент на различии терминов тревоги и тревожности. Тревога – это последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных стрессоров, в качестве которых могут выступать как внешние раздражители (люди, ситуации), так и внутренние факторы (актуальное состояние, прошлый жизненный опыт, определяющий интерпретации событий и предвосхищение сценариев их развития и т. д.). Тревога выполняет несколько важнейших функций: предупреждает человека о возможной опасности и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности на основе активного исследования окружающей действительности. Тревожность — психическое свойство личности и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги. постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях связанных или с

экзаменационными испытаниями, или с повышенной эмоциональной или физической нагруженностью, порожденной причинами иного характера.

Тревожность рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо, как и то и другое одновременно. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, отражающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для определенного возрастного периода имеются значимые области, объекты реальности, вызывающие тревогу у людей, для которых не имеет значения, есть ли реальная угроза или тревожность как личностная характеристика. Тревога в современном психологическом словаре – это переживание эмоционального дискомфорта, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Студенты в период профессиональной активности склонны переживать подобные состояния. Иногда тревожность порождает неконструктивное поведение, неконтролируемые эмоциональные состояния, панику, атаку, уныние и апатию, сеет сомнения и неуверенность в себе и своих силах.

2. Студенческий возраст – период, в который наиболее активно развиваются нравственные и эстетические чувства, а основными психологическими особенностями являются: глубокая рефлексия; развитое осознание собственной индивидуальности; формирование конкретных жизненных планов; готовность к самоопределению в профессии; установка на сознательное построение собственной жизни; постепенное «врастание» (вхождение) в различные сферы жизни и деятельности; развитие самосознания; активное формирование мировоззрения. Происходит становление и стабилизация характера, перестройка мотивации, всей системы ценностных ориентации. Происходит интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией, развитие самопознание. Оказавшись в университетском сообществе, студенты формируются в профессиональном плане. Профессиональное становление представляет собой

целостную систему социальных свойств, позволяющую общественной жизни человека функционировать не только в коллективной, но и индивидуальной форме.

3. В нашей работе в определении психологического сопровождения мы опирались на концепцию М.Р. Битяновой и теорию тренинга, как формы групповой работы, по И. Вачкову. Психологическое сопровождение понимается нами как система действий психолога, направленных на создание таких условий, в которых человек может открыто выражать свои чувства, эмоции, пожелания; выстраивать конструктивное взаимодействие; развивать навыки саморегуляции и репертуара поведения в тревожных ситуациях.

Психологическое сопровождение понимается нами как система действий психолога, направленных на создание таких условий, в которых человек может открыто выражать свои чувства, эмоции, пожелания; выстраивать конструктивное взаимодействие; развивать навыки саморегуляции и репертуара поведения в тревожных ситуациях.

Для реализации поставленной цели формой работы мы выбрали тренинг по И. Вачкову, адаптировав его под специфику своей работы, и назвав его групповым психологическим сопровождением. Групповое психологическое сопровождение является эффективной формой работы по снижению тревожности. Групповое сопровождение строится определенным образом: нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только от ведущего, сколько от самих участников; наличие более или менее постоянной группы; определенная пространственная организация; акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»; применение активных методов групповой работы; объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия; атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

Для реализации нашей цели мы выбрали следующие методы: арт-терапия; сеансы релаксации; телесно-ориентированные техники.

## **Глава 2. Экспериментальное исследование психологического сопровождения студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности**

### **2.1 Организация и методы исследования**

С целью снижения предэкзаменационной тревожности у студентов-выпускников нами было организовано экспериментальное исследование.

В основу экспериментального исследования была положена гипотеза: Психологическое сопровождение студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности будет эффективным при соблюдении следующих условий:

- Учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей участников группы при выборе содержания занятий и организации внутригруппового взаимодействия;
- Соблюдение регулярности, частоты и продолжительности терапевтических занятий;
- Использование методов арт-терапии и сеансов релаксации как апробировано-эффективных для снижения тревожности;
- Использование упражнений на снятие внутреннего напряжения, отреагирование эмоций, снятие стресса, поиск решения проблемы путем ее трансформирования;
- Создание доверительной обстановки в процессе групповой работы за счет соблюдения принципов эмпатии, принятия, взаимоуважения партнерского общения, взаимного доверия, безоценочности;
- Направленность рефлексии на переоценку своих возможностей, повышение личностной эффективности, расширение репертуара действий в тревожных ситуациях.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие эмпирические задачи:

1. Подобрать методы и методики исследования, сформировать выборку;
2. Провести констатирующее диагностическое исследование, выявить студентов с высоким уровнем предэкзаменационной тревожности;
3. Составить программу психологического сопровождения студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности;
4. Реализовать программу в экспериментальной группе;
5. Провести контрольное диагностическое исследование, оценить эффективность программы.

На базе КГПУ им. В.П.Астафьева было организовано исследование, в котором принимали участие студенты-выпускники факультета педагогики и психологии, дневной формы обучения, в количестве 26 человек. По результатам констатирующей диагностики было отобрано 9 студентов с высоким уровнем тревожности (критерием отбора в группу послужило наличие тревожности по 4 и более методикам из 6 использованных). По результатам исследования была сформирована экспериментальная группа из 5 человек, с которой проводилась терапевтическая работа по снятию тревожности.

Этапы исследования:

1. Подготовительный. На этом этапе в нашем исследовании проводился анализ литературы и подбор методик на выявление тревожности у студентов-выпускников; формировалась выборка; определялась база исследования.

2. Основной. На данном этапе проводился констатирующий эксперимент, формировались экспериментальные группы; составление программы психологического сопровождения студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности; реализация программы; проведение контрольного эксперимента.

3. Заключительный. На данном этапе проводилась обработка и интерпретация полученных данных, статистическая обработка данных; формулирование выводов и заключения; оформление работы.

В исследовании нами были использованы следующие диагностические методики:

1. Анкета по выявлению предэкзаменационной тревожности у студентов-выпускников (авторский вариант). Нами была разработана анкета для выявления предэкзаменационной тревожности. Анкета состояла из 4 вопросов, касающихся переживания состояния тревожности перед экзаменами: 1. Меня тревожат мысли о предстоящих экзаменах/защитой ВКР; 2. Меня беспокоят возможные неудачи; 3. Мне кажется, что я не справлюсь с предстоящими событиями; 4. Мне сложно сосредоточиться на подготовке к экзаменам/ВКР. Испытуемым предлагалось ответить на каждый вопрос, определив частоту встречаемости предложенного переживания: 1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто. В последующем для статистической обработки полученных данных, нами были введены следующие обозначения уровня тревожности: 4 – низкий уровень; 8 – средний уровень; 12 – высокий уровень. Данная анкета является вспомогательной.

2. «Методика самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» позволяет выявить тревожность – личностную и ситуативную<sup>5</sup>. В данном опроснике 40 вопросов, они устроены таким образом, что позволяют разграничить ситуативную тревожность (первые 20 вопросов) и тревожность как свойство личности (последующие 20 вопросов) (Приложение 1). Интерпретация результатов: до 30 – низкий уровень; 31-45 – средний уровень; 46 и более – высокий.

3. «Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса» (шкала жалоб ВФВ, К. Нёкк, Н. Несс, 1975)<sup>6</sup> – данная методика в первую очередь направлена на выявление невроза (важно помнить, что методика дает только предположительные данные и для дальнейшего выявления невроза, необходима последующая диагностика). Нами была выбрана данная методика, т.к. состояние тревожности сопровождают и вегетативные расстройства и

---

<sup>5</sup> <http://www.psycholog-consultant.ru/213/document214.php>

<sup>6</sup> <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/cv/392-nerves-hek>

жалобы психического характера. Обследуемому дается лист с перечнем соматических (нарушения зрения, двоение в глазах, приступы астмы, тахикардия, жалобы на работу сердца и органов дыхания, дрожание рук и т. п.) и психических (нарушения речи, заикание, трудности контакта, апатичность, страх оставаться одному и т. п.) жалоб. Имеются две интерпретационных градации результатов: «норма», «высокая вероятность невроза». Помимо диагностики возможного невротического состояния вычисляется также индекс эмоциональности, который может указывать на преобладание психосоматических или психоневротических расстройств (Приложение 2). Интерпретация результатов: 0-23 – норма; 24 и выше – высокая вероятность. Результаты данной диагностики позволили выбрать метод психологического сопровождения студентов.

4. «Шкала НПН» Т.А.Немчина [28]. Данную методику мы выбрали, чтобы определить у испытуемых уровень нервно-психического напряжения. Т.А.Немчин под нервно-психическим напряжением понимает состояние ожидания субъектом неблагоприятного развития событий, сопровождающиеся ощущением дискомфорта, страха, беспокойства и способностью действовать в ситуации определенным образом. В опроснике представлено 30 характеристик нервно-психического состояния, составленных на данных клинико-психологического наблюдения и разделенных на три степени выраженности (слабая – от 30 до 50 баллов; умеренная – от 51 до 71 баллов; чрезмерная – от 71 до 90 баллов). (Приложение 3). Результаты данной диагностики позволили выбрать метод психологического сопровождения.

5. Проективная методика «Человек под дождем» (Е. С. Романовой и Т. И. Сытько) позволяет выявить у испытуемого наличие или отсутствие защитных механизмов, то, как человек реагирует на стрессовые ситуации и устойчивость к ним, способность к преодолению неблагоприятных условий, ощущения человека в них, наличие тревожности и т.д. [33]. Т.к. данная методика диагностирует вышеперечисленное, для нашего исследования мы использовали симптомокомплекс «тревожность». О наличии данного

симптомокомплекса свидетельствовало: рисунок смещен вверх по сравнению с остальными рисунками; сразу несколько средств защиты; есть облака, тучи или град, молнии, ливень; у человека интенсивно затусованные волосы; человек изображен больным. В последующем для статистической обработке полученных данных, нами были введены следующие обозначения уровня тревожности: 0 – тревожность не выявлена; 1 – средняя тревожность; 2 – высокая тревожность.

6. Проективная методика «Четыре рисунка». Данная методика диагностирует представления человека о себе, о росте (физический и духовный), о своей деятельности, эмоциях и чувствах. Основной задачей испытуемых было изобразить себя в виде: 1. Животного; 2. Растения; 3. Неживого предмета; 4. Пейзажа<sup>7</sup>. О наличии симптомокомплекса «тревожность» свидетельствовало: размер рисунка; изображение острых углов и предметов (горы, кактусы, ежик и т.п.); прерывистые линии; интенсивные штриховки; наличие туч, града, молний. В последующем для статистической обработки полученных данных, нами были введены следующие обозначения уровня тревожности: 0 – тревожность не выявлена; 1 – средняя тревожность; 2 – высокая тревожность.

Для обработки данных и выявления достоверности различий на констатирующем этапе эксперимента нами был использован метод математической статистики t-критерий Стьюдента. Критерий Стьюдента направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками. [9, 10].

---

<sup>7</sup> <http://vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/123-projective-tests-of-personality-research/1888-proektivnye-metodiki-v-psixokorrekcionnoj-praktike-pedagoga-psixologa>

## 2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента

Обратимся к анализу результатов по анкете на выявление предэкзаменационной тревожности.

На утверждение «Меня тревожат мысли о предстоящих экзаменах/защитой ВКР» 15% студентов дали ответ «никогда»; 27% - иногда; 11,5% - часто; 46,5 – всегда.

На утверждение «Меня беспокоят возможные неудачи» 7,5% - никогда; 20% - иногда; 34% - часто; 38,5% - всегда.

На утверждение «Мне кажется, что я не справлюсь с предстоящими событиями» 7,5% - никогда; 30,5% - иногда; 20% - часто; 42% - всегда.

На утверждение «Мне сложно сосредоточиться на подготовке к экзаменам/ВКР» 4% - никогда; 11,5% - иногда; 27; – часто; 57,5% - всегда.

Полученные результаты по анкете можно представить в виде сводной таблицы, в которой в целом определены уровни тревожности по выборке (табл. 1, рис. 1). Исходя из данных, можно сделать вывод, что 46% студентов испытывают предэкзаменационную тревожность.

Таблица 1 – Результаты анкеты на выявление предэкзаменационной тревожности

Сводный показатель	Уровни тревожности		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Утвержд. 1-4	15,5%	38,5%	46%



Рисунок 1 – Результаты анкеты на выявление предэкзаменационной тревожности

Далее рассмотрим результаты, полученные по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина». Результаты приведены в Таблице 2 и на Рисунке 2.

Таблица 2 – Результаты по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»

Сравниваемый показатель	Уровни тревожности		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ситуативная Тревожность	11,5%	54%	34,5 %
Личностная Тревожность	4%	42%	54 %



Рисунок 2 – Результаты по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»

Исходя из данных, 34,5% студентов имеет высокий уровень ситуативной тревожности. Высокому уровню ситуативной тревожности характерны такие переживания как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность в данной конкретной ситуации. Личностную тревожность высокого уровня переживают 54% опрошенных, им также свойственно переживать эмоциональную нестабильность, срывы; тенденция воспринимать множество ситуаций как опасных и угрожающих; психосоматические заболевания. 54% имеют средний уровень ситуативной тревожности и 42% личностной. Данный уровень может говорить о том, что студенты более спокойно оценивают актуальную ситуации и более тщательно подходят к ней.

Далее мы рассматривали результаты по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса». Результаты представлены в Таблице 3, Рисунке 3.

Таблица 3 – Результаты по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса»

Показатели невроза	
Норма	Высокая вероятность невроза
69%	31%

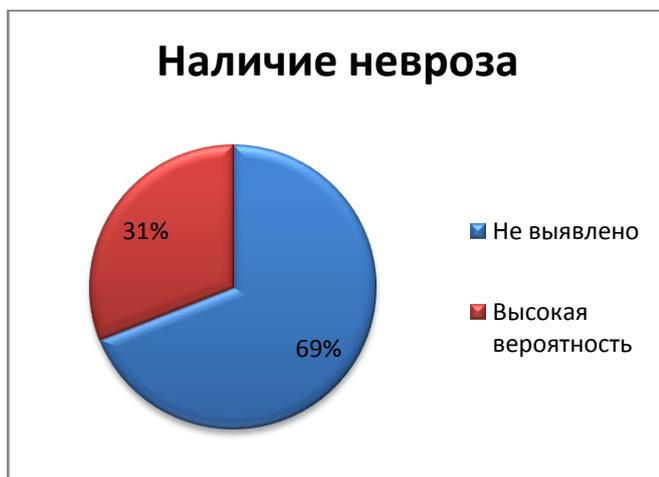


Рисунок 3 – Результаты по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса»

У 69% студентов не выявлен невроз, отсутствие невроза говорит о возможном психофизическом здоровье испытуемых, об эмоциональной устойчивости, инициативности, социальной смелости. В то время как у 31% студентов выявлена высокая вероятность невроза, данные показатели могут свидетельствовать о наличии психосоматических заболеваний; выраженной эмоциональной возбудимости – беспокойства, тревоги, раздражительности, подавленности; нарушениях сна; резкой смены настроения и т.д.

Рассмотрим результаты по опроснику «Шкала НПН», результаты представлены в Таблице 4 и на Рисунке 4.

Таблица 4 – Результаты по опроснику «Шкала НПН»

Степень выраженности нервно-психического напряжения		
Слабая	Умеренная	Чрезмерная
46%	50%	4%

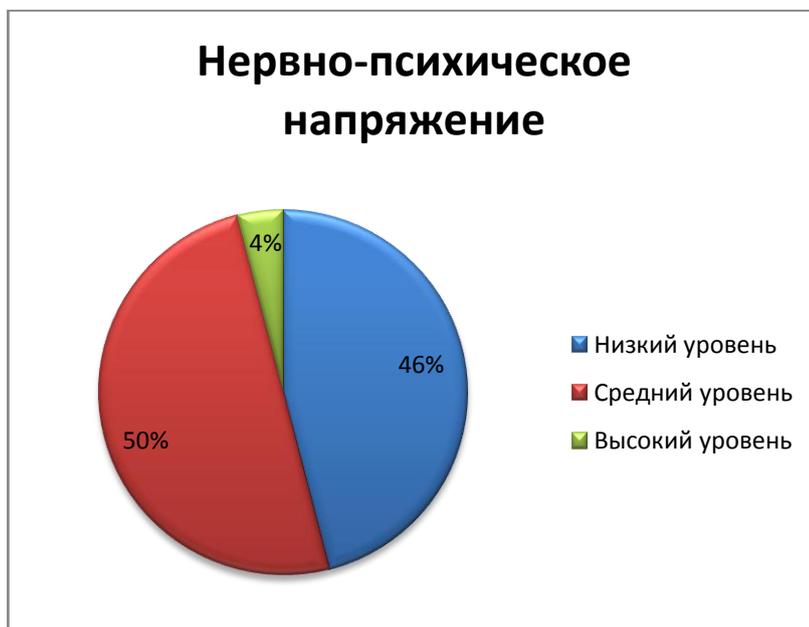


Рисунок 4 – Результаты по опроснику «Шкала НПН»

46% студентов имеют слабую степень выраженности нервно-психического напряжения, что говорит об отсутствии или слабо выраженном состоянии дискомфорта у испытуемых, свидетельствует о психической активности и готовности действовать в соответствии с ситуацией. Умеренная степень выраженности нервно-психического напряжения была выявлена у 50% студентов. У студентов с умеренной степенью выраженности нервно-психического напряжения наблюдается выраженное состояние дискомфорта, тревоги; готовность действовать в соответствии с условиями ситуации. У студентов(4%) с чрезмерной степенью выраженности нервно-психического напряжения наблюдается наличие сильного дискомфорта; состояния тревоги, страха; готовность овладеть ситуацией, но неспособностью реализовать ее.

Рассмотрим результаты по проективным методикам «Человек под дождем» (Е. С. Романовой и Т. И. Сытько) и «Четыре рисунка». Результаты представлены в Таблице 5 и на Рисунке 5, 6.

Таблица 5 – Результаты по проективным методикам «Человек под дождем» и «Четыре рисунка»

Сравниваемый показатель	Уровни тревожности		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
«Человек под дождем»	11,5%	34,5%	54%
«Четыре рисунка»	7,5%	50%	42,5%

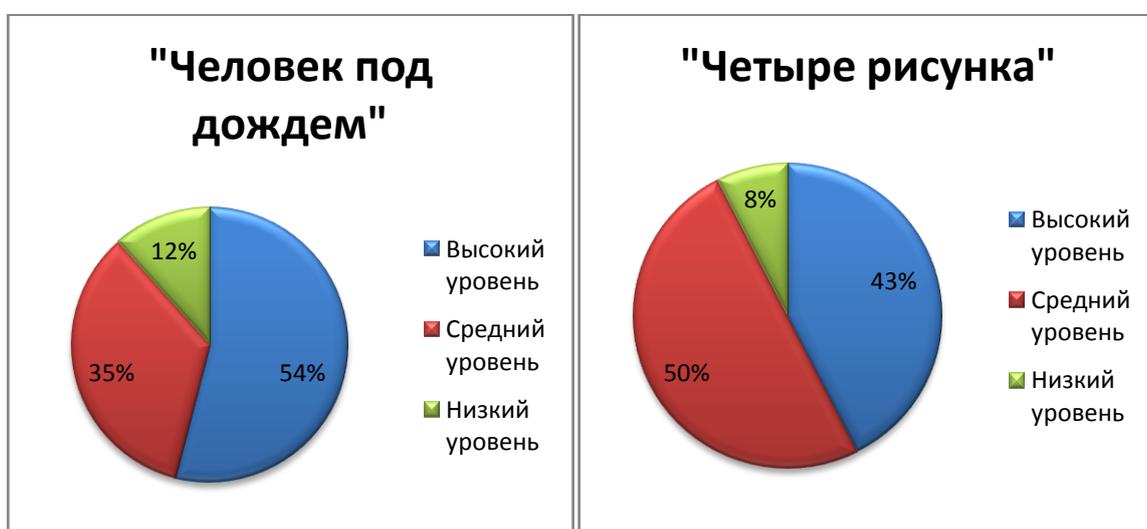


Рисунок 5 – Результаты по проективной методике «Человек под дождем»

Рисунок 6 – Результаты по проективной методике «Четыре рисунка»

По методике «Человек под дождем» показатели среднего уровня у 34,5% студентов. Студенты со средним уровнем характеризуется способностью адекватно оценивать предстоящие ситуации и в соответствии с ними выстраивать свое поведение и реакции; 54% студентов с высоким уровнем тревожности, что может говорить о наличии переживаний состояния тревоги, ожидания неприятностей, неверие в свои силы. По методике «Четыре рисунка» также преобладает средний и высокий уровень тревожности – 50% студентов со средним уровнем, у таких студентов отмечается стрессоустойчивость, адекватность в оценках своих сил; 42% с высоким уровнем тревожности

(склонны акцентировать внимание на себе, своих переживаниях, не отличаются способностью действовать в соответствии с ситуацией, переоценивают предполагаемые трудности).

По результатам констатирующей диагностики было отобрано девять студентов с высоким уровнем тревожности. Критерием отбора в группу послужило наличие тревожности по четырем и более методикам из шести использованных. В итоге была сформирована экспериментальная группа из пяти человек, с которой проводилась терапевтическая работа по снятию тревожности. Данные диагностики по экспериментальной выборке представлены ниже в Таблице 6. При этом были использованы обозначения: «+» - выявлена тревожность, «-» - не выявлена; СТ – ситуативная тревожность; ЛТ – личностная тревожность.

Таблица 6 – Данные диагностики по экспериментальной выборке

Методики № испытуемого	Анкет а	Методика самооценки уровня тревожности и Ч.Д. Спилбергер а и Ю.Л. Ханина		Методика экспресс-диагностики и невроза К. Хека и Х. Хесса	Шкала нервно-психического напряжения Т.А.Немчина	Проективная методика «Человека под дождем»	Проективная методика «Четыре рисунка»
		СТ	ЛТ				
1	+	+	+	-	+	+	+
2	+	+	-	-	+	+	+
3	+	+	+	+	+	+	+
4	+	-	+	-	+	+	+
5	+	-	+	+	+	+	+

### 2.3 Анализ результатов контрольного эксперимента

С целью снижения тревожности у студентов-выпускников нами была разработана программа психологического сопровождения [4, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 23, 30, 31, 37, 39], (Приложение 4).

Целью программы было осуществление психологического сопровождения студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности.

Принципы программы психологического сопровождения:

- Принцип системности;
- Принцип целостности;
- Принцип целесообразности;
- Принцип причинной обусловленности

Этапы реализации программы:

1. Информационный (теоретический обзор проблемы, существующих методов и программ, упражнений, техник, возможность реализации программы, прогнозирование результатов)

2. Основной (составление программы исходя из полученных результатов, реализация программы);

3. Контрольный (проведение повторной диагностики, анализ динамики полученных результатов, оценка эффективности программы).

Программа была рассчитана на восемь групповых встреч продолжительностью по два часа каждая. Занятия происходили по следующему сценарию:

1. Обсуждение своего актуального состояния, переживаний, эмоций, ощущений.

2. Подвижное упражнение на разогрев. Упражнения из этого раздела направлены на преодоление скованности и напряжения, развитие внимательности и сообразительности, навыков коммуникации, взаимной чувствительности участников занятий и т.п.

3. Содержательное упражнение, направленное на исследование своего актуального состояния, актуализацию ресурсов, поиск решения проблемы, разработку нового стиля поведения в стрессовых ситуациях. Основной идеей данных упражнений выступает свободное проявление себя, вынесение эмоциональных состояний социально-приемлемым способом. Используются арт-терапевтические техники.

4. Проведение сеанса релаксации. Сеанс состоит из нескольких этапов: а) ввод в процесс (осуществляется за счет техник дыхания); б) снятие нервно-мышечного напряжения (осуществляется за счет напряжения и ослабления мышц); в) визуализация (осуществляется за счет образов, способствующих максимальному расслаблению); г) положительные установки; д) выход из процесса.

5. Общая рефлексия по актуальному состоянию и ощущениям.

6. Завершающее упражнение (направленно на подведение итогов, рефлексия по поводу эффектов занятия).

Правила, принятые группой<sup>8</sup>:

- Правило закрытости. Данная группа является закрытой;
- Правило конфиденциальности. Все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни;

- Правило активности;
- Правило «стоп». Если в какой-то момент участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп»;

- Правило безоценочности. Мы не даем оценку чувствам участника и каким-либо его проявлениям;

- Правило искренности и открытости;

---

<sup>8</sup> [http://www.r-gorod.ru/trainings/trainings\\_pravila/](http://www.r-gorod.ru/trainings/trainings_pravila/)

- Правило «Я». Мы не используем рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т.п. Все высказывания должны строиться с использованием «я». Здесь можно говорить только за себя, что происходит с вами, что вы чувствуете от своего имени;

- Правило выключенных телефонов;
- Правила, предложенные участниками группы.

После проведения программы нами были получены следующие результаты. Данные констатирующей диагностики представлены по выборке в процентах, однако, поскольку размер выборки маленький (пять чел), и проводимая работа являлась по большей части терапевтической, на наш взгляд, целесообразно представить динамику и по каждому участнику.

Результаты контрольной диагностики по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина». Результаты приведены в Таблицах 7, 8 и на Рисунках 7, 8.

Таблица 7 – Результаты контрольной диагностики по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»

Шкалы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
СТ	20%	60%	20%	20%	60%	20%
ЛТ	0%	0%	20%	60%	80%	40%

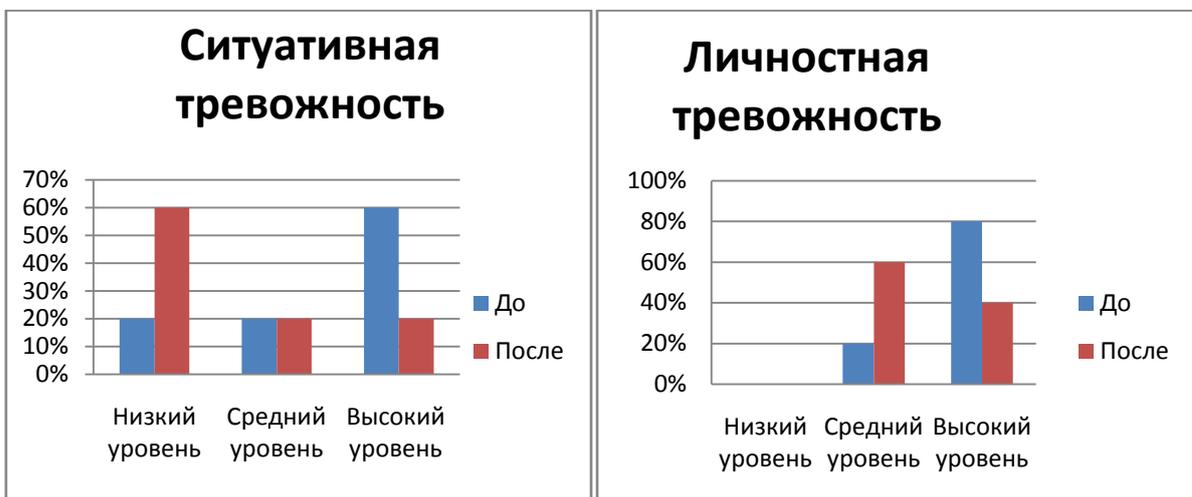


Рисунок 7 – Результаты контрольной диагностики по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»

Таблица 8 – Результаты по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»

Участники программы	Ситуативная Тревожность		Личностная Тревожность	
	До	После	До	После
Участник №1	55	21	63	40
Участник №2	46	28	38	38
Участник №3	54	30	52	42
Участник №4	22	42	55	52
Участник №5	40	48	45	54

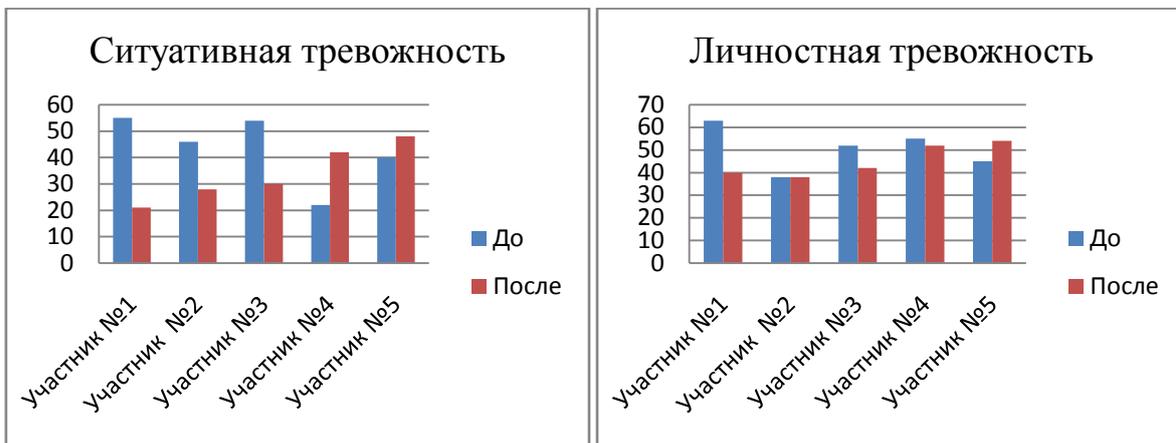


Рисунок 8 – Результаты по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»

Как видно из Таблицы 7 и Рисунке 8 до проведения занятий выборка имела следующие показатели – ситуативная тревожность: низкий уровень тревожности имели 20%; средний уровень – 20%; высокий уровень – 60%. После проведения занятий произошло следующее: низкий уровень имеют 60%, т.е. изменения есть; средний уровень остался без изменений; высокий уровень 20%, т.е. изменения есть.

Показатели личностной тревожности до проведения занятий: низкий уровень имели 0%; средний уровень 20%; высокий уровень 80%. После проведения занятий показатели стали следующими: низкий уровень остался неизменен; средний уровень теперь имеют 60%, т.е. изменения произошли; высокий уровень 40%, т.е. изменения есть.

Из данных Таблицы 8 и Рисунка 8 видно, что у трех участников уровень ситуативной тревожности понизился (с высокого до низкого). Однако при этом у двух участников наблюдается обратная картина – уровень тревожности повысился.

Также результаты личностной тревожности: у двух участников уровень понизился (с высокого до низкого), у одного на три балла; у одного участника динамики не наблюдается; у двоих обратная динамика, уровень личностной тревожности повысился.

Далее мы рассмотрим результаты по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса» до проведения программы и после. Результаты представлены в Таблицах 9, 10 и на Рисунках 9, 10.

Таблица 9 – Результаты по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса»

Не выявлено		Высокая вероятность невроза	
до	После	до	После
60%	60%	40%	40%

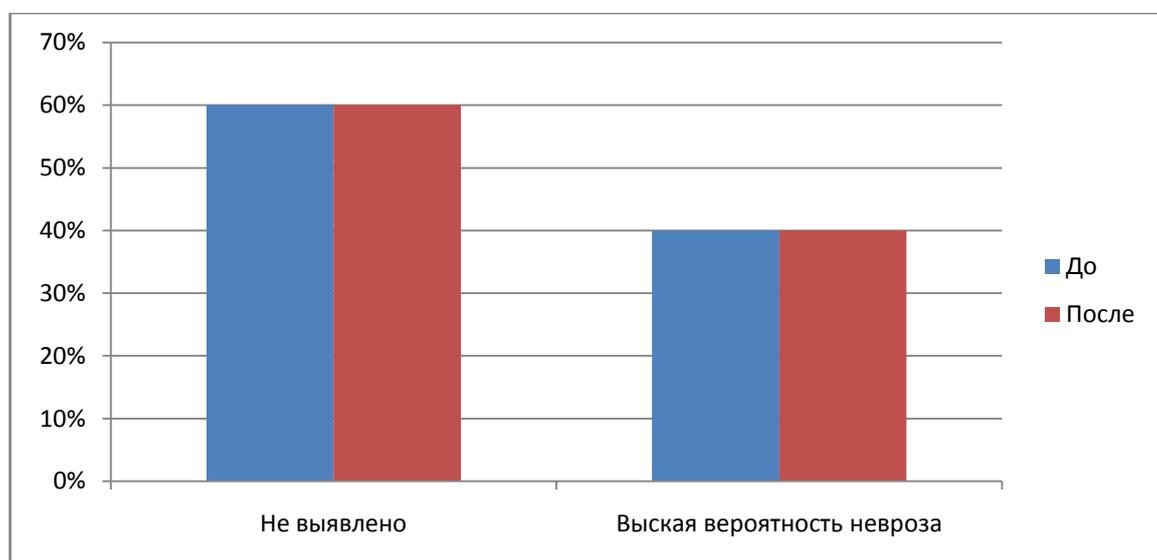


Рисунок 9 – Результаты по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса»

Таблица 10 – Результаты по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса»

Участники программы	Показатель невроза	
	До	После
Участник №1	20	8
Участник №2	24	11
Участник №3	29	12
Участник №4	20	24
Участник №5	33	32

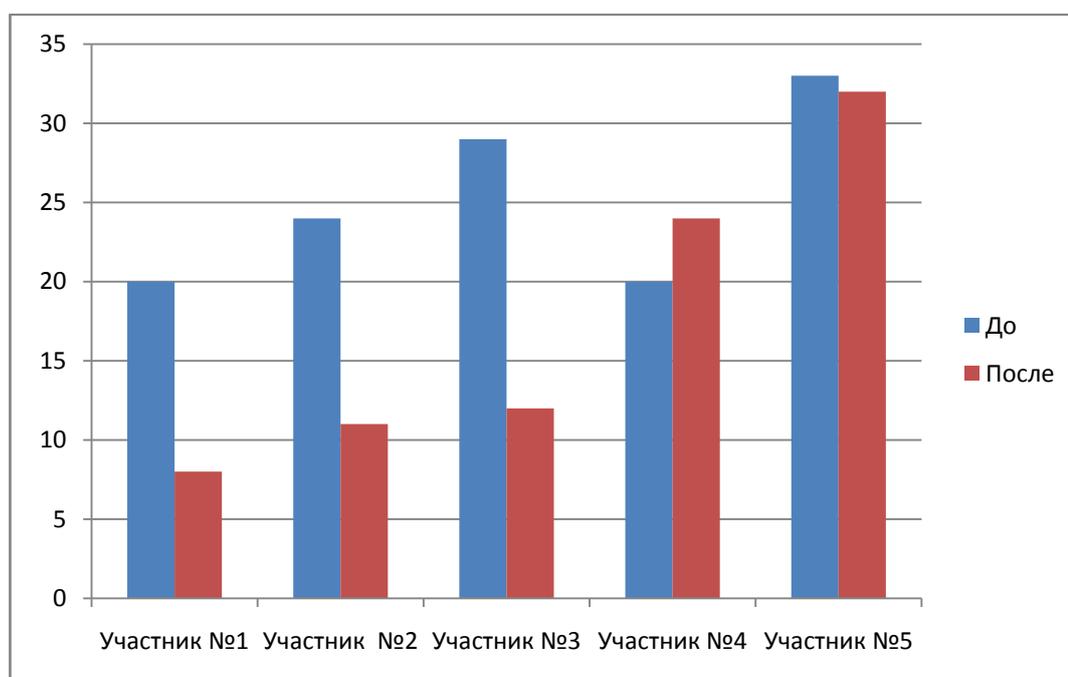


Рисунок 10 – Результаты по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса»

Из данных приведенных в Таблице 9 и Рисунке 9 показатели по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса» до проведения занятий и после проведения одинаковы, можно сделать вывод, что изменений не произошло.

Как видно из Таблицы 10 и Рисунка 10, у трех человек после проведения программы и контрольной диагностики произошли некоторые изменения: у участника №1 с 20 до 8; у участников №2 и №3 снизился уровень (с высокой вероятности до нормы); у участника №5 динамика была незначительной, а у участника №4 уровень невроза повысился (с нормы до высокой вероятности).

Теперь сравним результаты по опроснику «Шкала НПН» до проведения программы и после проведения. Результаты представлены в Таблицах 11, 12 и на Рисунках 11, 12.

Таблица 11 – Результаты по опроснику «Шкала НПН»

Слабая выраженность		Умеренная выраженность		Чрезмерная выраженность	
до	после	до	после	до	после
0%	60%	100%	40%	0%	0%

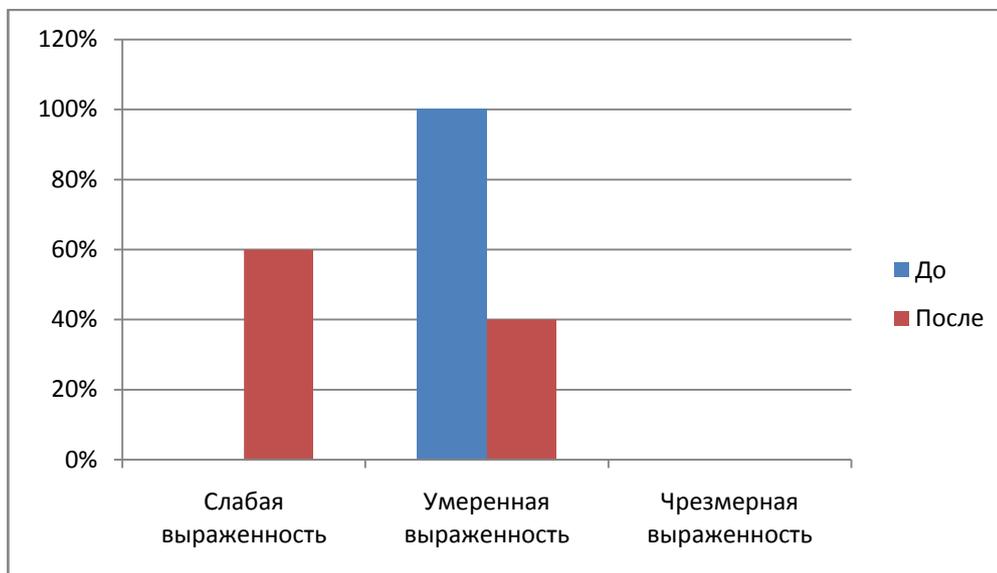


Рисунок 11 – Результаты по опроснику «Шкала НПН»

Таблица 12 – Результаты по опроснику «Шкала НПН»

Участники программы	Степень выраженности нервно-психического напряжения	
	До	После
Участник №1	56	44
Участник №2	60	43
Участник №3	65	60
Участник №4	56	50
Участник №5	54	55

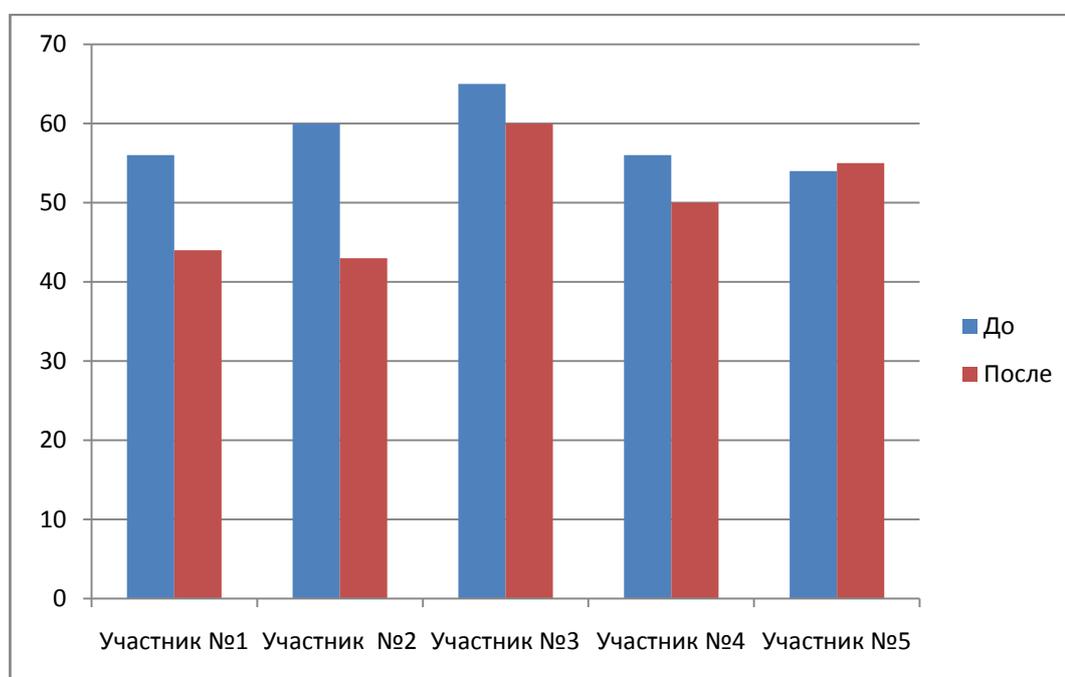


Рисунок 12 – Результаты по опроснику «Шкала НПН»

Как видно из данных, приведенных в Таблицы 11 и Рисунка 11, до проведения программы: слабую выраженность нервно-психического напряжения имело 0%; умеренную выраженность нервно-психического напряжения имело 100%; чрезмерную выраженность нервно-психического напряжения имело 0%.

После проведения программы показатели изменились следующим образом: слабую выраженность нервно-психического напряжения имеют 60%,

что говорит нам об изменении; умеренную выраженность нервно-психического напряжения имеют 40%, т.е. изменения есть; чрезмерную выраженность нервно-психического напряжения имеют 0%.

Как видно из Таблицы 12 и Рисунка 12, результаты участников распределились следующим образом: у троих участников степень выраженности нервно-психического напряжения изменилась (понижилась с умеренной, до слабой выраженности); у одного участника незначительные сдвиги; у одного повысился на один балл.

Рассмотрим результаты по проективным методикам «Человек под дождем» (Е. С. Романовой и Т. И. Сытько) и «Четыре рисунка» до проведения программы и после проведения. Результаты представлены в Таблицах 13, 14 и на Рисунке 13, 14, 15, 16.

Таблица 13 Результаты по проективным методикам «Человек под дождем», «Четыре рисунка»

Проективные методики	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	До	После
«Человек под дождем»	0%	0%	0%	60%	100%	40%
«Четыре рисунка»	0%	0%	0%	40%	100%	60%

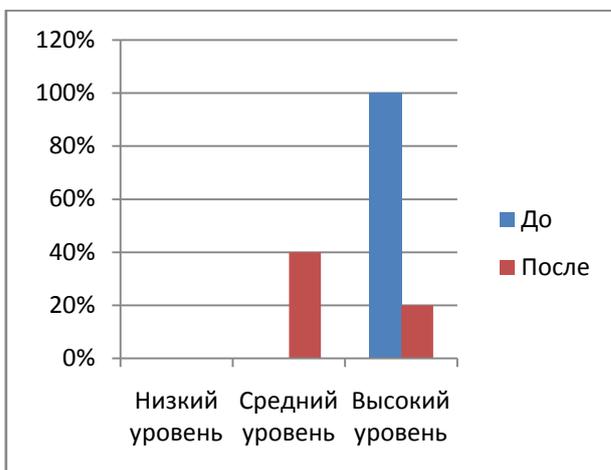


Рисунок 13 – Результаты по проективной методике «Человек под дождем»

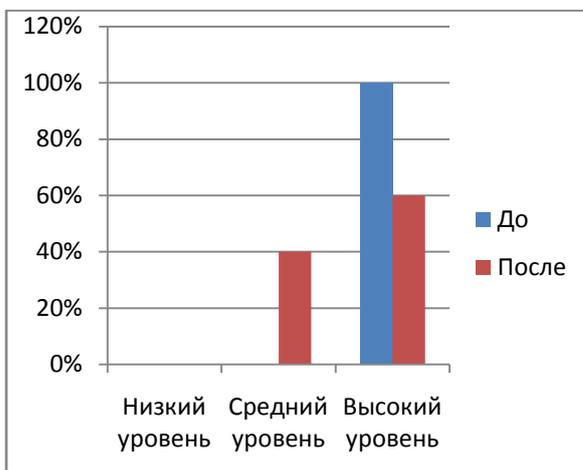


Рисунок 14 – Результаты по проективной методике «Четыре рисунка»

Таблица 14 – Результаты по проективным методикам «Человек под дождем», «Четыре рисунка»

Участники программы	Человек под дождем		Четыре рисунка	
	До	После	До	После
Участник №1	2	1	2	1
Участник №2	2	1	2	1
Участник №3	2	1	2	2
Участник №4	2	2	2	2
Участник №5	2	2	2	2

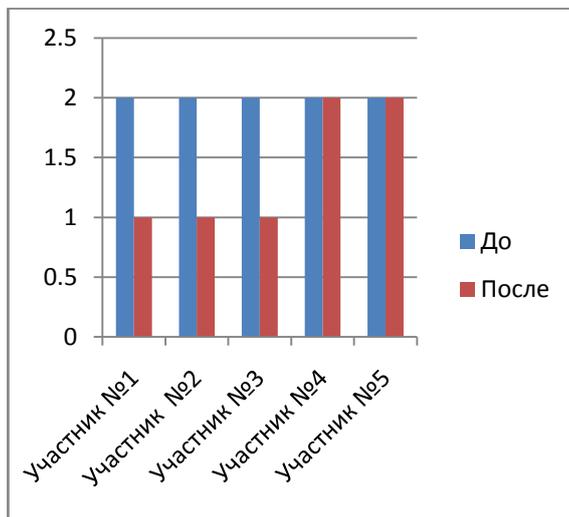


Рисунок 15 – Результаты по проективной методике «Человек под дождем»

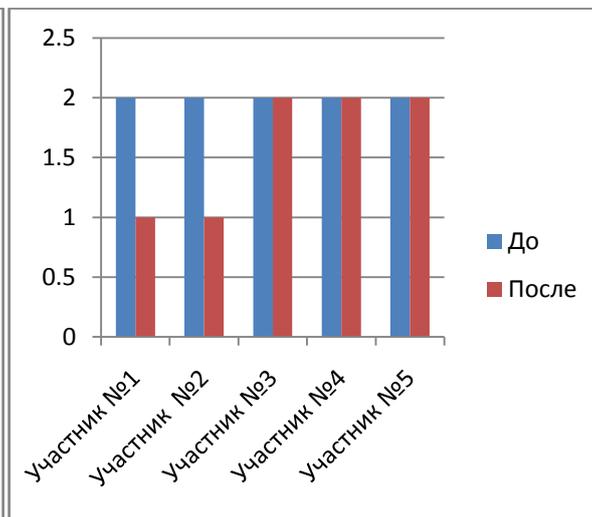


Рисунок 16 – Результаты по проективной методике «Четыре рисунка»

Как мы видим из таблицы 13 и рисунков 13 и 14 до проведения программы показатели по методике «Человек под дождем» низкий и средний уровень – 0%; высокий уровень – 100%. После проведения показатели распределились следующим образом: низкий уровень – 0%; средний уровень – 60%, т.е. изменения есть; высокий уровень – 20%, т.е. изменения есть.

По методике «Четыре рисунка» до проведения программы: низкий и средний – 0%; высокий – 100%. После проведения программы: низкий уровень – 0%; средний уровень – 40%; высокий – 60%, т.е. незначительные изменения есть.

Как видно из Таблицы 14 и на Рисунке 15, изменения в результатах по проективной методике «Человек под дождем» уровень тревожности снизился у троих участников (с высокого до среднего); у других участников динамики не произошло. В таблице 14 и на рисунке 16 результаты по проективной методике «Четыре рисунка» положительная динамика наблюдается у двоих участников – уровень тревожности понизился (с высокого до среднего); у троих динамики не произошло.

Рассмотрим результаты исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента. Результаты представлены в Таблице 15. Наглядные расчеты представлены в Приложениях 5-10.

Таблица 15 – Результаты исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента

Методики		Значение $t_{эмп}$
Методика самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина	СТ	$t_{эмп}=0.9$
	ЛТ	$t_{эмп}=1$
Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса		$t_{эмп}=2$
Шкала НПН		$t_{эмп}=2.5$
«Человек под дождем»		$t_{эмп}=1$
«Четыре рисунка»		$t_{эмп}=1.7$

По результатам исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента можно заключить, что достоверных различий нет ни по одному из исследуемых показателей методик. Однако, на наш взгляд, положительная динамика все-таки имеется у троих из пяти участников.

На наш взгляд, отсутствие достоверных различий по результатам контрольной диагностики можно объяснить следующими причинами:

1. Уход из группы одного участника в середине программы. Изначально выборку составляли шесть участников, однако один из участников вышел из группы в процессе работы, так как не смог принять роль «клиента»;
2. Вероятность недостаточного учета индивидуальных особенностей всех участников при выборе упражнений и организации внутригруппового взаимодействия;
3. Актуализация в процессе работы внутренних конфликтов, не относящихся к проблеме предэкзаменационной тревожности;
4. Нарушение принципа регулярности встреч по причине того, что участники программы интенсивно готовились к выпускным итоговым испытаниям;
5. Недостаточная мотивация и недостаточно серьезный настрой участников. Ведущий и участники группы – однокурсники, и данные

отношения могли оказать влияние на принятие ролей (ведущего и клиентов) и полноценное включение в работу;

6. Вероятность недостаточности только выбранных методов работы по снижению тревожности.

## Выводы по Главе 2

Экспериментальное исследование проводилось на базе КГПУ им В.П.Астафьева, в исследовании принимали участие студенты-выпускники факультета педагогики и психологии, дневной формы обучения, в количестве 26 человек.

Результаты до проведения программы: нами была разработана вспомогательная анкета, результаты которой свидетельствовали о наличии именно предэкзаменационной тревожности. У всех участников были высокие показатели.

По «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина» показатели ситуативной и личностной тревожности: у большинства участников высокий показатель.

По «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса»: у большей половины участников высокая вероятность невроза.

По опроснику «Шкала НПН»: у всех участников умеренная степень выраженности нервно-психического напряжения.

По проективным методикам «Человек под дождем» и «Четыре рисунка» у всех участников выявлен высокий уровень тревожности.

Для снижения уровня тревожности нами была разработана программа психологического сопровождения. Анализируя источники по проблеме сопровождения тревожности, мы пришли к выводу, что такие методы как арт-терапия, сеансы релаксации, подвижные и телесно-ориентированные упражнения наиболее эффективны по снижению тревожности.

Критерием отбора в группу послужило наличие тревожности по четырем и более методикам из шести использованных. В итоге была сформирована экспериментальная группа из пяти человек, с которой проводилась терапевтическая работа по снятию тревожности.

После проведения программы психологического сопровождения у большей половины участников снизился уровень тревожности.

По результатам исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента можно заключить, что достоверных различий нет ни по одному из исследуемых показателей методик. На наш взгляд, такие результаты могли выйти по ряду существенных причин, например, уход участника из процесса; актуализация внутренних конфликтов участников; недостаточная мотивация и недостаточно серьезный настрой участников; недостаточный учет всех индивидуальных особенностей участников.

Учитывая специфику нашей работы, а именно психологическое сопровождение группы, т.е. где основной акцент делается не на количество, а на качество, на наш взгляд, динамика наблюдается. У троих участников уровень снизился по четырем показателям из шести основных.

Анализируя результаты контрольной диагностики, можно сделать вывод, что предложенная нами гипотеза исследования частично находит подтверждения.

## Заключение

Цель настоящей работы: психологическое сопровождение студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности. Для достижения указанной цели нами была выдвинута гипотеза, что психологическое сопровождение студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности будет эффективным при соблюдении следующих условий:

- Учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей участников группы при выборе содержания занятий и организации внутригруппового взаимодействия;
- Соблюдение регулярности, частоты и продолжительности терапевтических занятий;
- Использование методов арт-терапии и сеансов релаксации как апробировано-эффективных для снижения тревожности;
- Использование упражнений на снятие внутреннего напряжения, отреагирование эмоций, снятие стресса, поиск решения проблемы путем ее трансформирования;
- Создание доверительной обстановки в процессе групповой работы за счет соблюдения принципов эмпатии, принятия, взаимоуважения партнерского общения, взаимного доверия, безоценочности;
- Направленность рефлексии на переоценку своих возможностей, повышение личностной эффективности, расширение репертуара действий в тревожных ситуациях.

Нами был разработан ряд задач, позволяющий подтвердить или опровергнуть гипотезу. Для решения поставленных задач:

1. Был проведен анализ источников по проблеме тревожности в психологии. Тревога – это последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных стрессоров, в качестве которых могут выступать как внешние раздражители (люди, ситуации), так и внутренние факторы

(актуальное состояние, прошлый жизненный опыт, определяющий интерпретации событий и предвосхищение сценариев их развития и т. Д.). Тревожность — психическое свойство личности и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги.

Ч.Д.Спилбергер выделяет вида тревожности: личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность — это психическое состояние личности, выражающееся в неприятном эмоциональном состоянии, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожидания неблагоприятного развития событий и часто обусловлено неосознаваемым источником опасности. Ю.Л.Ханин приравнивает такую тревожность к понятию тревога, для него это слова синонимы. Личностная тревожность — это свойство личности, характеризующееся относительно устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях и реагировать на них усилением состояния тревоги.

Студенты в период профессиональной активности склонны переживать подобные состояния. Иногда тревожность порождает неконструктивное поведение, неконтролируемые эмоциональные состояния, панику, атаку, уныние и апатию, сеет сомнения и неуверенность в себе и своих силах.

2. Был произведен анализ источников по проблеме психологических особенностей студенческого возраста. Студенческий возраст — период, в который наиболее активно развиваются нравственные и эстетические чувства, а основными психологическими особенностями являются: глубокая рефлексия; развитое осознание собственной индивидуальности; формирование конкретных жизненных планов; готовность к самоопределению в профессии; установка на сознательное построение собственной жизни; постепенное «вращение» (вхождение) в различные сферы жизни и деятельности; развитие самосознания; активное формирование мировоззрения.

3. Был проведен анализ источников по проблеме психологического сопровождения. За основу взята концепция психологического сопровождения

М.Р.Битяновой и тренинговой работы по И.Вачкову. основные положения Н.Роджерс, А.И.Копытин Дж.Франк, И.В.Сусанина по арт-терапии и работы (И.В.Марина, В.Райх, И.Г.Шульц) по сеансам релаксации и телесно-ориентированным техникам.

Психологическое сопровождение – система действий психолога, направленных на создание таких условий, в которых человек может открыто выражать свои чувства, эмоции, пожелания; выстраивать конструктивное взаимодействие; развивать навыки саморегуляции и репертуара поведения в тревожных ситуациях.

Для более эффективной работы целесообразно выбрать групповую форму работы, т.к. групповое психологическое сопровождение строится определенным образом: нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только от ведущего, сколько от самих участников; наличие более или менее постоянной группы; определенная пространственная организация; акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»; применение активных методов групповой работы; объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия; атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

Арт-терапия как и любая другая успешная терапия обладает следующими эффектами: эффект обучения; надежда на исцеление; несет чувство удовлетворенности; дает возможность почувствовать себя «понятым и принятым»; Пробуждает сильнейшие эмоции и чувства.

Метод сеанса релаксации направлен на управление психоэмоциональным, в том числе физическим состоянием клиента, которое тренер использует во время сеанса – профессионального взаимодействия. Подобного рода работа определяется целями, а именно: построение собственной антистрессовой

стратегии, развитие навыков саморегуляции, снижение тревожности, снятие мышечных зажимов/физического напряжения и т.п.

Характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря. Райх отмечал, что мышечный панцирь организуется в семь основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов соответствующих функций выражения. Основные сегменты панциря располагаются в областях глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

4. Был осуществлен подбор методик на выявление тревожности у студентов-выпускников; формирование выборки; определение базы исследования; проведение констатирующего эксперимента и формирование экспериментальной группы; составление программы психологического сопровождения; реализация программы. Данные решения этой задачи представлены в главе II.

5. Осуществлена реализация программы психологического сопровождения студентов-выпускников в состоянии тревожности; проведение контрольной диагностики; интерпретация результатов; оценка эффективности программы. По результатам исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента можно заключить, что достоверных различий нет ни по одному из исследуемых показателей методик. Однако, учитывая специфику нашей работы, а именно психологическое сопровождение группы, т.е. где основной акцент делается не на количество, а на качество, на наш взгляд, динамика наблюдается. У троих участников уровень снизился по четырем показателям из шести основных.

Таким образом, задачи решены в полном объеме, цель достигнута, результаты частично подтверждают правильность гипотезы исследования.

## Библиографический список

1. Айзенк, Х., Психологические теории тревожности: учебник для вузов/ Под ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001.-247с.
2. Ананьев, Б.Г. Избр. Психол. Труды. / Б.Г. Ананьев. — М.: Педагогика, 1980. – 288 с.
3. Баскакова В.Ю., Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии / В.Ю. Баскакова. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 192 с.
4. Бондаренко А.Ф., Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. — Изд. 3-е, испр. И доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. — 336 с.
5. Вачков И., Основы технологии группового тренинга: психотехники: учебное пособие / И. Вачков. – Москва : Ось-89, 2001. – 223 с.
6. Выготский, Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Собрание сочинений. – Т. 4. – М: Педагогика, 1984. – 255 с.
7. Габдреева, Г. Ш, Практикум по психологии состояний: учебное пособие/ Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под ред. А. О. Прохорова.-М.: Речь, 2004.-480с.
8. Гальперин, П.Я. Введение в психологию: учебное пособие для вузов / П.Я. Гальперин. – М., 1999. – 332 с.
9. Ермолаев, О. Ю., Математическая статистика для психологов: учебник/О. Ю. Ермолаев. – М.: Флинта, 2002. – 336 с.
10. Зыкова Н.Ю., Методы математическрий обработки данных психолого-педагогического исследования: Учебное пособие для вузов / Н.Ю. Зыкова, О.С. Лапкина, Ю.Г. Хлоповских Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета 2008 (пдф)
11. Колпакова М., Корни тревоги, М. Колпакова// Московский психотер. Журнал. -2003. -№3. –С. 74-85
12. Кон, И.С., Психология ранней юности / И.С. Кон — М.: Просвещение, 1989.— 256 с.

13. Копытин А.И., Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / А.И.Копытин. – М.: «Когито-Центр», 2008. – 288 с.
14. Копытин А.И., Практикум по арт-терапии / А.И.Копытин. – СПб: Питер, 2000. – 448 с.
15. Крайг Г., Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. 9-е изд. – СПб.: Питер – 2005. – 940 с.
16. Лебедева Л.Д., Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий: психол. Практикум / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
17. Малкины-Пых И.Г., Возрастные кризисы: справочник практического психолога / И.Г.Малкины-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896 с.
18. Марина, И.Е., Сеанс релаксации: методические рекомендации для слушателей программы дополнительного профессионального образования / И.Е.Марина. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 30 с.
19. Меновщиков В.Ю., Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю.Меновщиков. – 3-е изд., испр. – М.: Смысл, 2013. – 191 с.
20. Мещаряков, Б.Г., Современный психологический словарь / сост. и общ. ред.. Б.Г.Мещаряков, В.П.Зинченко. – М.: АСТ, 2007. – 470 с.
21. Микляева А.В., Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – А.В.Микляева, П.В.Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
22. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учеб. для студ. Вузов / В. С. Мухина, М.: Академия, 2002. – 456 с.
23. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. Фак. университетов / Р.В. Овчарова. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 448 с.

24. Першина Л.А., Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Л.А. Першина.– М.: Академический Проект, 2004. – 256 с.
25. Палагина Н.Н., Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов / Н.Н.Палагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 288 с.
26. Прихожан, А. М., Причины, профилактика и преодоление тревожности. Анна Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. -№2. – с. 21-29.
27. Прихожан, А.М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности// Тревога и тревожность. – СПб., 2001.
28. Прохорова А.О., Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
29. Пряжникова Е.Ю., Профорентация: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. Образования / Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников. 6-е изд., - М: Издательский центр «Акаденмия», 2013. – 496 с.
30. Пурнис Н. Е., От Уставшей Женщины к Лучезарной: преобразование себя в зеркале арт-терапии./ Н.Е. Пурнис – СПб.: Речь, 2008. – 302 с
31. Райх, В., Анализ характера: Пер. с англ. Е. Поле. — М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 528 с.
32. Роджерс Н., Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств / Н. Роджерс; пер. с англ. А. Орлова: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2015
33. Романова Е.В., Проективные графические методики. Методические рекомендации / Е.В. Романова, Т.И. Сытько – В 2-х частях. – С-Пб., 1992.
34. Сапогова Е.Е. Психология развития человека / Сапогова Е.Е. – М.: Аспект пресс, 2001. – 460 с.
35. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги// Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. 12 – 24 с.

36. Столяренко, Л.Д. Основы психологии. / Л.Д. Столяренко. — Ростов н/Д.: Феникс, 2000. — 648 с.
37. Сусанина И.В., Введение в арт-терапию: учебное пособие / И.В.Сусанина. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 95 с.
38. Хорни, К., Невротическая личность нашего времени. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
39. Шульц И.Г., Аутогенная тренировка: пер. с нем. – М.: Медицина, 1985. – 32 с.
40. Яничева, Т. Психологическое сопровождение деятельности школы. Подход. Опыт. Находки// Журнал практического психолога.- 2009.- №3.

## Приложения

### Приложение 1

Методика самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л.

Ханина

Спилбергер-Ханин

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Инструкция:

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

А – нет, это не так

В – пожалуй, так

С – верно

D – совершенно верно

	А	В	С	D
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	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 чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я не доволен собой	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, напряжённости	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно, я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые меня трудности, обычно, очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю всё слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно, я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4

38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса

Инструкция: Вам представлен перечень утверждений. На каждое утверждение ответьте «да», если Вы с ним согласны (считаете его верным по отношению к себе) или «нет», если Вы с ним не согласны.

Текст опросника:

1. Я чувствую, что внутренне напряжен(а).
2. Я часто так сильно во что-то погружен(а), что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым(ой).
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. У меня часто без особых причин возникает чувство безучастности и усталости.
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Меня часто преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя я стараюсь от них избавиться.
8. Я довольно нервный(ая).
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный(ая).
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Мне бывает то радостно, то грустно без видимых причин.
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Мое настроение легко меняется.
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел(а) бы быть таким же счастливым(ой), какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Мое настроение часто меняется в зависимости от серьезной причины или без нее.

22. Я иногда испытываю чувство страха даже при отсутствии реальной опасности.
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен(йна), что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Я иногда слишком сильно беспокоюсь из-за незначительных вещей.
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я несчастлив(а).
30. Я недостаточно уверен(а) в себе.
31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным(ой).
32. Часто я чувствую себя просто скверно.
33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
35. Иногда у меня все болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня – это борьба с самим(ой) собой.
40. Я иногда чувствую, что трудности велики и непреодолимы.

Опросник «Шкала НПН»

Инструкция: Оцените свое состояние. Для этого отметьте галочкой те строки, которые соответствуют признакам, имеющим место у Вас в последнее время. При этом в каждом блоке признаков, где указаны 3 варианта проявления признака, может быть только одна отметка галочкой. Блоки не должны пропускаться.

Бланк опросника

ФИО \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Профессия, род \_\_\_\_\_  
 занятий \_\_\_\_\_ Характер ситуации и деятельности (может \_\_\_\_\_  
 указываться \_\_\_\_\_ психологом)

---

Текст опросника:

1. Наличие физического дискомфорта

- 1) Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений.
- 2) Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе.
- 3) Наличие большого количества неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.

2. Наличие болевых ощущений

- 1) Полное отсутствие каких-либо болей.
- 2) Болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе.
- 3) Имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

### 3. Температурные ощущения

- 1) Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела.
- 2) Ощущение тепла, повышения температуры тела.
- 3) Ощущение похолодания тела, конечностей, «озноб».

### 4. Состояние мышечного тонуса

- 1) Обычный, неизменный мышечный тонус.
- 2) Умеренное повышение тонуса мышц, чувство некоторого мышечного напряжения.
- 3) Значительное мышечное напряжение, подергивание отдельных мышц лица, рук, тики, тремор (дрожание).

### 5. Координация движений

- 1) Обычная, неизменная координация движений.
- 2) Повышение точности, ловкости, координации движений во время работы, письма.
- 3) Ухудшение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

### 6. Состояние двигательной активности в целом

- 1) Обычная, неизменная двигательная активность.
- 2) Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений.
- 3) Резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте; суетливость, постоянное стремление ходить, изменять положение тела.

## 7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы

- 1) Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца.
- 2) Ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе.
- 3) Наличие неприятных ощущений со стороны сердца, резкое учащение сердцебиения, чувство сжатия в области сердца, покалывания, боли в сердце.

## 8. Проявления (ощущения) со стороны желудочно-кишечного тракта

- 1) Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе.
- 2) Появление единичных, быстро проходящих и не мешающих работе ощущений со стороны органов пищеварения – подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное «урчание в животе».
- 3) Выраженные неприятные ощущения в области живота – боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

## 9. Проявления со стороны органов дыхания

- 1) Отсутствие каких-либо ощущений.
- 2) Увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе.
- 3) Значительные изменения дыхания – одышка, чувство недостаточного вдоха, «комочек» в горле.

## 10. Проявления со стороны выделительной системы

- 1) Отсутствие каких-либо изменений.
- 2) Умеренная активизация выделительной функции – несколько более частое появление желания воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздерживаться (терпеть).

3) Резкое учащение желания воспользоваться туалетом или невозможность воздерживаться, наличие сильных позывов к мочеиспусканию и др.

#### 11.Состояние потоотделения

1) Обычное состояние потоотделения, без каких-либо изменений.

2) Умеренное усиление потоотделения.

3) Появление обильного холодного проливного пота.

#### 12.Состояние слизистой оболочки рта

1) Обычное состояние, без каких-либо изменений.

2) Умеренное увеличение слюноотделения.

3) Ощущение сухости во рту.

#### 13.Окраска кожных покровов

1) Обычная окраска кожных покровов лица, шеи, рук.

2) Покраснение кожи лица, шеи, рук.

3) Побледнение кожи лица, шеи, рук, появление на коже кистей мраморного (пятнистого) оттенка.

#### 14.Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям

1) Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность.

2) Умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее основной работе.

3) Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

#### 15.Чувство уверенности в себе, в своих силах

1) Обычное, неизмененное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях.

2) Повышение чувства уверенности в себе, уверенность в успехе.

3) Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

#### 16. Настроение

1) Обычное, неизмененное настроение.

2) Приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения деятельностью, работой.

3) Сниженное настроение, чувство подавленности.

#### 17. Особенности сна

1) Нормальный, обычный сон без каких-либо изменений по сравнению с предшествующим периодом времени.

2) Хороший, полноценный, крепкий освежающий сон накануне.

3) Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

#### 18. Особенности эмоционального состояния в целом

1) Отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств.

2) Чувство озабоченности, повышенной ответственности за выполняемую работу, появление «азарта», положительно окрашенной «злости».

3) Чувство отчаяния, страха, паники.

#### 19. Помехоустойчивость

1) Обычное состояние, без каких-либо изменений.

2) Повышение устойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей.

3) Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

## 20. Особенности речи

1) Обычная, неизменная речь.

2) Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса и ускорение речи без ухудшения ее качественных характеристик (грамотности, логичности).

3) Нарушения речи – появление слишком длинных пауз, запинок, заикания, увеличение количества лишних слов, слишком тихий голос.

## 21. Общая оценка психического состояния

1) Обычное, неизменное состояние.

2) Чувство собранности, повышенной готовности к работе, мобилизованность, подъем душевных и моральных сил, высокий психический тонус.

3) Чувство усталости, несобранности, растерянности, апатии, снижение психического тонуса.

## 22. Особенности памяти

1) Обычная, неизменная память.

2) Улучшение памяти – легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент.

3) Ухудшение памяти.

## 23. Особенности внимания

1) Обычное, без каких-либо изменений внимание.

2) Улучшение способности к сосредоточению внимания, отвлечение от посторонних дел.

3) Ухудшение внимания, несобранность, неспособность сосредоточиться на деле, растерянность, отвлекаемость.

#### 24. Сообразительность

1) Обычная, без каких-либо изменений сообразительность.

2) Повышение сообразительности, находчивость.

3) Ухудшение сообразительности, растерянность.

#### 25. Умственная работоспособность

1) Обычная, неизменная умственная работоспособность.

2) Повышение умственной работоспособности.

3) Значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

#### 26. Явление психического дискомфорта

1) Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психической сферы в целом.

2) Единичные, слабо выраженные и не мешающие работе изменения психической деятельности, либо, напротив, – чувство психического комфорта, приятные переживания и ощущения.

3) Резко выраженные, многочисленные и серьезно мешающие работе нарушения со стороны психической деятельности.

#### 27. Степень распространенности признаков напряжения

1) Единичные и слабые признаки, на которые не следует обращать внимания.

2) Отчетливо выраженные признаки напряжения, которые не только не мешают деятельности, а, напротив, способствуют ее успешности и продуктивности.

3) Большое количество разнообразных неприятных проявлений напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны многих частей тела, органов дыхания и систем.

#### 28. Оценка частоты возникновения напряжения

1) Напряжение не развивается практически никогда.

2) Напряжение развивается только при наличии реально трудных ситуаций.

3) Напряжение развивается часто и нередко без достаточных на то причин.

#### 29. Оценка продолжительности состояния напряжения

1) Весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает, еще до того, как миновала сложная ситуация.

2) Продолжается в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, но прекращается вскоре после ее окончания.

3) Большая продолжительность состояния напряжения, не прекращающегося в течение длительного времени по прошествии сложной ситуации.

#### 30. Общая оценка степени выраженности напряжения

1) Полное отсутствие или весьма слабое напряжение.

2) Умеренно выраженное напряжение.

3) Резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Программа психологического сопровождения студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности

Цель программы: психологическое сопровождение студентов-выпускников в состоянии предэкзаменационной тревожности

Задачи программы:

1. Создать условия для комфортной и безопасной работы;
2. Выявить диагностическим путем уровень самооценки;
3. Скорректировать не адекватную (высокую самооценку) самооценку;

Принципы программы психологического сопровождения:

- Принцип системности;
- Принцип целостности;
- Принцип целесообразности;
- Принцип причинной обусловленности

Этапы реализации программы:

5. Информационный (теоретический обзор проблемы, существующих методов и программ, упражнений, техник, возможность реализации программы, прогнозирование результатов)
6. Основной (составление программы исходя из полученных результатов, реализация программы);
7. Контрольный (проведение повторной диагностики, анализ динамики полученных результатов, оценка эффективности программы).

Правила, принятые группой:

- Правило закрытости. Данная группа является закрытой;
- Правило конфиденциальности. Все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни;
- Правило активности;

- Правило «стоп». Если в какой-то момент участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп»;
- Правило безоценочности. Мы не даем оценку чувствам, каким-либо его проявлениям;
- Правило искренности и открытости;
- Правило «Я». Мы не используем рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т.п. Все высказывания должны строиться с использованием «я». Здесь можно говорить только за себя, что происходит с вами, что вы чувствуете от своего имени;
- Правило выключенных телефонов;
- Правила, предложенные участниками группы.

#### Встреча 1.

Здравствуйте, участники. Сегодня мы с вами запускаем цикл занятий, занятия направленные на преодоление тревожности, вызванной предстоящей сессией и сдачей ГОСов и дипломной работы.

Перед тем как приступим, хочу поинтересоваться, кто с каким настроением пришел сюда, кто, что хочет получить от данных занятий.

#### Арт-терапевтическое упражнение «Работа с творческим мусором»

Цель: нивелирование негативных эмоций, наполнение ресурсом.

Материалы: Для его выполнения вам потребуется всё, что когда-то накопилось в ящичках и антресолях: кусочки бумаги, ткани, ленточки, пуговицы, старые открытки и т.д. – то есть всё, что жалко было выбросить сразу.

Инструкция: Приготовьте и разложите перед собой этот материал и выберите из всего то, что ассоциируется с прошлым опытом, который пора отпустить – обидами на кого-то, неуверенностью, страхами, разочарованиями и пр. Теперь следует составить из всего выбранного общую композицию. Можно

это сделать с помощью клея или просто выложив всё рядом. Не торопите себя, настройтесь на творчество и отпустите все мысли – делайте что хочется, пока не попытаешься ничего анализировать.

После завершения упражнения происходит рефлексия, «разговор» с композицией, уничтожение (ситуативно каждый выбирает для себя метод уничтожения).

Давай приступим к сеансу релаксации.

Устройся поудобнее, займи такое положение, при котором твое тело лежит ровно, ноги вытянуты вперед, а ступни разведены... руки лежат вдоль тела, чуть согнуты в локтях и обращены ладонями вверх. Ты также можешь занять положение, которое кажется тебе наиболее комфортным. Закрой глаза. Сделай медленный вдох, считая до 4-х. Потом задержи дыхание до 2-х. И лишь затем сделай медленный выдох. Достаточно двух повторений. Слушай себя и работай в своем ритме. Твое дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Теперь приступим к нервно-мышечной релаксации, я буду предлагать тебе действия, а ты повторяй их в своем ритме.

- Глаза. Зажмурь глаза на сколько это возможно (наморщи брови); расслабь. Убедись, что ты полностью расслабил мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения.

- Рот. Открой рот как можно шире. Расслабь. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблены.

- Шея (боковые мышцы). Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивай вправо насколько это возможно, затем верни в исходное положение и расслабь. Поворот влево; также расслабь.

- Шея (передние мышцы). Прижми подбородок к груди как можно ближе; Расслабь.

- Руки. Чтобы расслабить мышцы рук, можно напрячь кулаки или развести пальцы рук в стороны. Выбери приемлемое для себя. Расслабь.
- Плечи. Отведи плечи назад, сводя лопатки вместе на сколько это возможно. Работай в своем ритме, избегая болевых ощущений. Расслабь.
- Живот. Втяни живот как можно сильнее; полностью расслабь его. Надуй живот или напряги мышцы так, как будто готовишься к удару; расслабь мышцы живота.
- Бедра. Напряги бедра и ягодицы так сильно, на сколько это возможно, при этом не напрягая живот, затем расслабь.
- Икры и ступни. Теперь постепенно напрягай икры и ступни ног расслабь.

Теперь попытайся все эти действия выполнить одновременно. Представь, что по твоему телу распространяется мягкая тёплая волна. Твое тело начинает постепенно расслабляться. Ты чувствуешь, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Расслабляйся постепенно, по мере того, как волна от головы катится все ниже, захватывая каждый мускул. Особенно важно расслабить напряжение вокруг глаз, в области лба, шеи и спины. Пусть волна релаксации смывает напряжение мышц, наступает расслабление.

Теперь представь себе ситуацию, максимально способствующую расслаблению. Может быть, это — путешествие на плоту тёплым летним днём, или горячая ванна, или прогулка по лесу после освежающего утреннего дождя. Быть может, ты находишься на пляже: солнце приятно припекает, двигаться не хочется, все тело обволакивает нега и лень, дует слабый свежий ветерок. Каким бы ни был этот образ, окупись в него. Прочувствуй ситуацию до мельчайших деталей, ощути её звуки, запахи, прикосновения.

Теперь твой дух и тело готовы принять программу сегодняшнего дня. Спланируй предстоящие события, представь возможные обстоятельства и себя

в качестве их хозяйки. С сегодняшнего дня ты способна на великие свершения. Ты спокойна. Ты уверена. Ты готова к действию, ты знаешь, что сейчас необходимо сделать для достижения своих целей. Твои цели продуманы, а действия логичны и понятны тебе самой. И ты получаешь от этого удовольствие. Ты со всем справишься. Такова инструкция, которую ты даешь самой себе. Со временем ты обнаружишь, что можешь давать себе и более конкретные указания по поводу того, как подготовиться к волнующим событиям. Ты ощущаешь радость от своего хорошего настроения и расслабленного состояния тела. Ты осознаешь, как приятно быть самим собой и владеть своими мыслями, чувствами и действиями. Поверь, что это ощущение станет постоянным. Его можно направить на то, чтобы добиться ночью глубокого и спокойного сна или чтобы почувствовать прилив сил для выполнения упражнений по развитию социальных навыков, для достижения важных целей в твоей жизни, преодоления сомнений и тревожных переживаний. Итак, ты вступила на путь к тому, чтобы почувствовать себя сильной, уравновешенной и гармоничной личностью.

Сейчас мы будем постепенно выходить из состояния расслабления. И вот ты снова здесь, в этой комнате. Ты вернулась сюда после своего удивительного путешествия... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой ты станешь все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и ты встанешь отдохнувшей, бодрой, полной новых сил и энергии.

Итак, семь... ты чувствуешь, как к тебе возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Ты начинаешь возвращаться в свое нормальное состояние.

Шесть... твои мышцы наполняются силой и энергией... Ты пока неподвижна, но пройдет несколько мгновений, и ты сможешь легко встать и начать двигаться...

Пять... Сохраняется состояние спокойствия, оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью...

Четыре. Ты чувствуешь, что окончательно пришла в себя и уже готова к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют тебя.

Три. Пошевели ступнями. Ты полностью чувствуешь свои ноги и способен легко напрячь мышцы. Пошевели пальцами рук. Медленно сожми пальцы в кулак.

Два. Не открывая глаз, поворачивай головой вправо и влево. Ты бодр, наполнена силой и энергией. Ты хорошо отдохнула. Ты спокойна и уверена в себе.

Один. Открыла глаза. Теперь перевернись на живот и не отрывая голову от поверхности, попробуй встать. Не совершай слишком быстрых движений.

Сейчас предлагаю обсудить, какие образы вас навели в процессе сеанса и предлагаю перенести их на бумагу.

Общая рефлексия занятия:

Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодится в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

## Встреча 2.

Здравствуйте, участники. С прошлого занятия прошло время. Какие изменения вы заметили? Что с вами происходило в течение недели? Какие мысли навещали? Какие чувства? Поделитесь, пожалуйста.

Упражнение «Великолепный «миксер»».

Цель: развитие внимательности, актуализация наблюдательности и аналитических способностей.

Инструкция: в этом упражнении я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы? Итак, найдите и коснитесь:

- Чего-либо красного;
- Холодного на ощупь;
- Шершавого;
- Того, что весит примерно полкилограмма;
- Круглого;
- Прозрачного;
- И т.д. и т.п.

Сегодняшнее занятие предлагаю начать со сказки, которую будите сочинять вы сами.

Упражнение «сказки в нашей жизни»

Цель: возможность спроецировать свои чувства на героя сказки, способность увидеть себя со стороны, отреагирование эмоций, снятие напряжения.

• Напишите свою личную сказку. Начните ее с привычных слов «Жила-была принцесса (или Красавица, или Герой, или разбойник). Она (он) мечтала (мечтал)... И вот однажды, случайно...». Опишите как она (он) преодолевал трудности, как герой относился к ним. Не бойтесь фантазировать.

• Сделайте несколько иллюстраций к своей сказке. Для этого можно использовать как технику рисунка, так и технику коллажа. Затем перечитайте свою

сказку несколько раз, рассмотрите иллюстрации и дайте свободу интуиции. Вы можете увидеть, какие чувства и эмоции выражают персонажи вашей сказки. Можете узнать о себе нечто новое, заметить в себе то, что утаивали от сознания, о чем даже не догадывались, какими силами владеете, какие силы проявляете и какие до сих пор не проявили по определенным причинам... А ведь это ваш жизненный сценарий, мечта, судьба...

Какие чувства вы испытали в процессе? Какие мысли возникли? Есть ли желание что-либо изменить или добавить к сказке?

Теперь приступим к сеансу релаксации. Устройся поудобнее, займи такое положение, при котором твое тело лежит ровно, ноги вытянуты вперед, а ступни разведены... руки лежат вдоль тела, чуть согнуты в локтях и обращены ладонями вверх. Ты также можешь занять положение, которое кажется тебе наиболее комфортным. Закрой глаза. Медленно вдыхаем через нос, стараясь минимально задействовать грудную клетку, но раздувая живот; задержите дыхание на несколько секунд; медленно выдохните через рот. Обратите внимание, что выдох должен быть затяжным – его продолжительность должна превышать длительность вдоха. Постарайтесь сделать выдох максимально полным и как можно полнее освободить легкие от воздуха. Для этого в самом конце выдоха вам потребуется сделать некоторое усилие. Для достижения более полной релаксации попробуйте совмещать дыхательные упражнения с самовнушением. Мысленно повторяйте с каждым выдохом: «Расслабление», «Релаксация», «Спокойствие». Твое дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Сейчас мы приступим к нервно-мышечной релаксации, я буду предлагать тебе действия, а ты повторяй их в своем ритме.

Начнем с лица: широко открой рот и высоко подними брови. Расслабь. Максимально зажмурь, нахмурь брови и наморщи нос. Затем расслабь. Сожми челюсти и растяни рот, оттягивая его уголки к ушам. Расслабь. Убедись, что ты полностью расслабил мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения.

Шея: плечевые суставы подними высоко к ушам, наклоняя подбородок к груди. Верни плечи и подбородок в исходное положение, постепенно расслабляя их.

Плечи. Отведи плечи назад, сводя лопатки вместе на сколько это возможно. Работай в своем ритме, избегая болевых ощущений. Расслабь.

Руки. Чтобы расслабить мышцы рук, можно напрячь кулаки или развести пальцы рук в стороны. Выбери приемлемое для себя. Расслабь.

Диафрагма и мышцы груди: сделай глубокий вдох, теперь задержи дыхание, сведи впереди локти и сожми их.

Живот. Втяни живот как можно сильнее; полностью расслабь его. Надувь живот или напряги мышцы так, как будто готовишься к удару; расслабь мышцы живота.

Бедра. Напряги бедра и ягодицы так сильно, на сколько это возможно, при этом не напрягая живот, затем расслабь.

Икры и ступни. Теперь постепенно напрягай икры и ступни ног. Расслабь.

Теперь попытайся все эти действия выполнить одновременно. Представь, что по твоему телу распространяется мягкая тёплая волна. Твое тело начинает постепенно расслабляться. Ты чувствуешь, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Расслабляйся постепенно, по мере того, как волна от головы катится все ниже, захватывая каждый мускул. Особенно важно расслабить напряжение вокруг глаз, в области лба, шеи и спины. Пусть волна релаксации смывает напряжение мышц, наступает расслабление.

Сейчас я предложу тебе необычный образ. Тебе нужно лишь следовать за своими ощущениями, чувствами. Представь себе, будто ты стоишь на перроне и встречаешь поезд. А из вагона выходят разные части твоей личности, которые живут в тебе. Вместе эти субличности представляют тебя как целостного человека, но каждая из них живет своей особенной жизнью. Возможно, ты их никогда не видела — вот так, со стороны. Они всегда были внутри тебя, но сейчас ты можешь спокойно их

разглядеть. Попробуй рассмотреть субличности и по возможности поближе познакомься с каждой: как они выглядят, как одеты, как чувствуют себя? Какие у них характеры, что они любят и чего не переносят? Что они видят, слышат, чувствуют? Какое место каждая из этих субличностей занимает в твоей личности? Какую роль выполняет? Попробуй разглядеть не менее пяти частей своей личности. Прими каждую свою субличность, каждая из них имеет место. Возможно, одна из них регулирует конфликты, другая накапливает ресурсы, а третья распределяет их. Еще одна отвечает за твою творческую, креативность или вовсе имеет функцию защиты. Понаблюдай за ними, отдайся процессу. Ты в праве договориться с каждой из них и попросить у своих субличностей помощи для преодоления трудностей, для достижения своих целей. Вместе вы знаете, что необходимо сделать для достижения своих целей. Теперь ты спокойна и уверена. Ты готова к действию. И ты получаешь от этого удовольствие. Ты со всем справишься. Такова инструкция, которую ты даешь самой себе. Со временем ты обнаружишь, что можешь давать себе и более конкретные указания по поводу того, как подготовиться к волнующим событиям. Ты ощущаешь радость от своего хорошего настроения и расслабленного состояния тела. Ты осознаешь, как приятно быть самой собой и владеть своими мыслями, чувствами и действиями.

Сейчас мы будем постепенно выходить из состояния расслабления. И вот ты снова здесь, в этой комнате. Ты вернулась сюда после своего удивительного путешествия... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой ты станешь все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и ты встанешь отдохнувшей, бодрой, полной новых сил и энергии.

Итак, семь... ты чувствуешь, как к тебе возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Ты начинаешь возвращаться в свое нормальное состояние.

Шесть... твои мышцы наполняются силой и энергией... Ты пока неподвижна, но пройдет несколько мгновений, и ты сможешь легко встать и начать двигаться...

Пять... Сохраняется состояние спокойствия, оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью...

Четыре. Ты чувствуешь, что окончательно пришла в себя и уже готова к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют тебя.

Три. Пошевели ступнями. Ты полностью чувствуешь свои ноги и способен легко напрячь мышцы. Пошевели пальцами рук. Медленно сожми пальцы в кулак.

Два. Не открывая глаз, поворачивай головой вправо и влево. Ты бодрa, наполнена силой и энергией. Ты хорошо отдохнула. Ты спокойна и уверена в себе.

Один. Открыла глаза. Теперь перевернись на живот и не отрывая голову от поверхности, попробуй встать. Не совершай слишком быстрых движений.

Сейчас предлагаю обсудить, какие образы вас навели в процессе сеанса и предлагаю перенести их на бумагу.

Общая рефлексия встречи:

Какие психологические качества у вас проявились при участия в занятии?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодится в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

### Встреча 3.

С прошлого занятия прошло время. Какие изменения вы заметили? Что с вами происходило в течение недели? Какие мысли навещали? Какие чувства? Поделитесь, пожалуйста.

Упражнения арт-терапии с глиной, воском, тестом или пластилином  
«Вылепите свою проблему»

Цель: упражнение способствует осознанию своей проблемы и поиску ее решения путем трансформирования.

Инструкция: 1 этап – перед вами глина, ваша задача сконцентрироваться на внутренних ощущениях и представить себе как выглядит ваша проблема и из глины слепить ее. 2 этап - «поговорите» с ней, высказав ей всё, что хотите, и трансформируйте её (можно очень грубо) в то, что захотите.

Рефлексия упражнения:

Что получилось?

Почему не получилось придумать способы преодоления?

Какие чувства вызывают ваши способы преодоления трудностей?

Теперь приступим к сеансу релаксации. Глубокая релаксация мышц легче всего достигается путем вызывания в теле ощущения тяжести и тепла. Сегодня мы попробуем вызывать эти ощущения. Итак, устройся поудобнее, займи такое положение, при котором твое тело лежит ровно, ноги вытянуты вперед, а ступни разведены... руки лежат вдоль тела, чуть согнуты в локтях и обращены ладонями вверх. Ты также можешь занять положение, которое кажется тебе наиболее комфортным. Закрой глаза. Устройся поудобнее, займи такое положение, при котором твое тело лежит ровно, ноги вытянуты вперед, а ступни разведены... руки лежат вдоль тела, чуть согнуты в локтях и обращены ладонями вверх. Ты также можешь занять положение, которое кажется тебе наиболее комфортным. Закрой глаза. Сделай медленный вдох, считая до 4-х. Потом задержи дыхание до 2-х. И лишь затем сделай медленный выдох.

Достаточно двух повторений. Слушай себя и работай в своем ритме. Твое дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Сейчас мы приступим к нервно-мышечной релаксации, я буду предлагать тебе действия, а ты повторяй их в своем ритме.

Представь, что ты находишься, где солнце приятно припекает, двигаться не хочется, все тело обволакивает нега и лень. Что нужно сделать для полноты подобного ощущения?

Вызываем чувство тепла

Повторяйте в уме: «Правая рука горячая», «Левая рука горячая»

Продолжаем, повторяй «Правая нога горячая», «Левая нога горячая»

Ты ощущаешь жар в груди, повторяй про себя «Моя грудь горячая»

Также «У меня горячая грудная клетка»

Повторяй: «Горячая спина и живот»

«Горячий таз».

Не торопись – дождись желаемого ощущения в каждой части тела. Проследи эти ощущения в своем теле, почувствуй, как каждая часть тела наливается теплом.

Вызываем чувство тяжести

Говорите себе (мысленно): «Моя голова тяжелая»

«Правая рука тяжелая», «Левая рука тяжелая»

Продолжаем, повторяй «Правая нога тяжелая», «Левая нога тяжелая»

Почувствуй, какая тяжелая твоя грудная клетка «У меня тяжелая грудная клетка»

Повторяй: «Тяжелая спина и живот»

«Тяжелый таз».

Не торопись – дождись желаемого ощущения в каждой части тела.

Вызываем чувство пульсации

«Правая рука пульсирует», «Левая рука пульсирует»

Продолжаем, повторяй «Правая нога пульсирует», «Левая нога пульсирует»

Ощути пульсацию в грудной клетке «У меня пульсирует грудная клетка»

Повторяй: «Пульсирует спина, пульсирует живот»

«У меня пульсирует таз».

Данные вызывания тяжести и тепла в теле способствует максимальному снятию напряжения в твоём теле. Мы никуда не торопимся, поэтому отдайся своим ощущениям и почувствуй пульсацию в своём теле.

Сейчас твоё тело и дух готовы принять программу. Приступим. Ты находишься «здесь и теперь», твоё уверенность в своих силах невероятно высока, ты способна справиться со своими трудностями и знаешь, как справиться со своим состоянием тревоги и беспокойства. Ты правильно считаешь свои возможности и используешь их, чтобы достичь своих целей, знаешь свои достоинства и знаешь, куда направить свои ресурсы. Сегодня ты готова расстаться со своими старыми установками и открыться новой жизни, насыщенной любовью к себе и всему, что тебя окружает. Ты чувствуешь довольство собой и уверена в своих силах. Ты обладаешь чутьём, как приблизить свою жизнь к той, которую ты желаешь. Ты умеешь радоваться своему замечательному настроению и используешь каждый момент, чтобы насладиться жизнью. Ты знаешь, что способна на многое. Ты со всем справишься. Такова инструкция, которую ты даешь самой себе. Со временем ты обнаружишь, что можешь давать себе и более конкретные указания по поводу того, как подготовиться к волнующим событиям. Ты ощущаешь радость от своего хорошего настроения и расслабленного состояния тела. Ты осознаешь, как приятно быть самим собой и владеть своими мыслями, чувствами и действиями. Поверь, что это ощущение станет постоянным. На этой приятной ноте мы начнем выходить из состояния расслабленности и вернемся в эту комнату. И вот ты снова здесь, в этой комнате. Ты вернулась сюда после своего удивительного путешествия... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой ты станешь все больше выходить из состояния

расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и ты встанешь отдохнувшей, бодрой, полной новых сил и энергии.

Итак, семь... ты чувствуешь, как к тебе возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Ты начинаешь возвращаться в свое нормальное состояние.

Шесть... твои мышцы наполняются силой и энергией... Ты пока неподвижна, но пройдет несколько мгновений, и ты сможешь легко встать и начать двигаться...

Пять... Сохраняется состояние спокойствия, оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью...

Четыре. Ты чувствуешь, что окончательно пришла в себя и уже готова к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют тебя.

Три. Пошевели ступнями. Ты полностью чувствуешь свои ноги и способен легко напрячь мышцы. Пошевели пальцами рук. Медленно сожми пальцы в кулак.

Два. Не открывая глаз, поворачивай головой вправо и влево. Ты бодр, наполнена силой и энергией. Ты хорошо отдохнула. Ты спокойна и уверена в себе.

Один. Открыла глаза. Теперь перевернись на живот и не отрывая голову от поверхности, попробуй встать. Не совершай слишком быстрых движений.

Рефлексия:

Какие психологические качества у вас проявились при участия в занятии?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодится в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Встреча 4.

С прошлого занятия прошло время. Какие изменения вы заметили? Что с вами происходило в течение недели? Какие мысли навещали? Какие чувства? Поделитесь, пожалуйста.

Упражнение «Встреча взглядами»

Цель: разминка, развитие социальной перцепции.

Вариант I. Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Вариант II. Отличается противоположной постановкой задачи – ни с кем не встретиться взглядом.

Арт-терапевтическое упражнение "Путь к цели"<sup>9</sup>

Цель: повысить уровень личной эффективности и снять напряжение.

Инструкция: нарисуй (слепи, построй) путь к цели для своего героя со множеством препятствий.

---

<sup>9</sup> <http://art-psychology.ru/skazki.htm>

Героем может быть сам ребенок, другой человек или сказочный персонаж. У героя обязательно должна быть цель - зачем он преодолевает все эти трудности (сокровища, дом, друг)? Путь героя обычно пролегает через весь лист, и чем больше вы нарисуете препятствий - тем лучше! Когда рисунок закончен, важно обсудить каждое препятствие: как именно герой сможет его преодолеть. Важно, чтобы герой сам преодолевал их (лез, прыгал, плыл, сражался) и не пользовался сказочными способами вроде волшебной палочки или шапки-невидимки.

Здорово, если вы сможете придумать 2-3 способа преодоления каждого препятствия, взрослый может предлагать свои варианты. Но окончательное решение остается за ребёнком. И, конечно, хорошо бы нарисовать прямо на этом рисунке, как герой преодолевает все препятствия!

Что получилось? Почему не получилось придумать способы преодоления? Какие чувства вызывают ваши способы преодоления трудностей?

Теперь приступим к сеансу релаксации. Глубокая релаксация мышц легче всего достигается путем вызывания в теле ощущения тяжести и тепла. Сегодня мы попробуем вызывать эти ощущения. Итак, устройся поудобнее, займи такое положение, при котором твое тело лежит ровно, ноги вытянуты вперед, а ступни разведены... руки лежат вдоль тела, чуть согнуты в локтях и обращены ладонями вверх. Ты также можешь занять положение, которое кажется тебе наиболее комфортным. Закрой глаза. Устройство поудобнее, займи такое положение, при котором твое тело лежит ровно, ноги вытянуты вперед, а ступни разведены... руки лежат вдоль тела, чуть согнуты в локтях и обращены ладонями вверх. Ты также можешь занять положение, которое кажется тебе наиболее комфортным. Закрой глаза. Сделай медленный вдох, считая до 4-х. Потом задержи дыхание до 2-х. И лишь затем сделай медленный выдох. Достаточно двух повторений. Слушай себя и работай в своем ритме. Твое дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Сейчас мы приступим к нервно-мышечной релаксации, я буду предлагать тебе действия, а ты повторяй их в своем ритме.

Представь, что ты находишься, где солнце приятно припекает, двигаться не хочется, все тело обволакивает нега и лень. Что нужно сделать для полноты подобного ощущения?

Вызываем чувство тепла

Повторяйте в уме: «Правая рука горячая», «Левая рука горячая»

Продолжаем, повторяй «Правая нога горячая», «Левая нога горячая»

Ты ощущаешь жар в груди, повторяй про себя «Моя грудь горячая»

Также «У меня горячая грудная клетка»

Повторяй: «Горячая спина и живот»

«Горячий таз».

Не торопись – дождись желаемого ощущения в каждой части тела. Проследи эти ощущения в своем теле, почувствуй, как каждая часть тела наливается теплом.

Вызываем чувство тяжести

Говорите себе (мысленно): «Моя голова тяжелая»

«Правая рука тяжелая», «Левая рука тяжелая»

Продолжаем, повторяй «Правая нога тяжелая», «Левая нога тяжелая»

Почувствуй, какая тяжелая твоя грудная клетка «У меня тяжелая грудная клетка»

Повторяй: «Тяжелая спина и живот»

«Тяжелый таз».

Не торопись – дождись желаемого ощущения в каждой части тела.

Вызываем чувство пульсации

«Правая рука пульсирует», «Левая рука пульсирует»

Продолжаем, повторяй «Правая нога пульсирует», «Левая нога пульсирует»

Ощути пульсацию в грудной клетке «У меня пульсирует грудная клетка»

Повторяй: «Пульсирует спина, пульсирует живот»

«У меня пульсирует таз».

Мы никуда не торопимся, поэтому отдайся своим ощущениям и почувствуй пульсацию в своем теле.

Теперь обратим твое внимание на солнечное сплетение – это самая верхняя часть живота, расположенная между двумя реберными дугами под грудиной. Именно там находится особый центр, расслабление которого приводит к расслаблению всего тела: повторяй за мной «Солнечное сплетение пульсирует. Солнечное сплетение излучает тепло».

Когда в теле появится ощущение полного расслабления, мысленно повторяй: «Сосуды моего тела расслаблены и свободны. Кровь легко бежит по сосудам, доставляет каждой клетке питание и удаляет все ненужное. Мое тело здоровое. Мое тело молодое. Мой организм знает, что нужно для его здоровья. Я очищаюсь и набираюсь сил».

Положительные установки...

Сейчас мы будем постепенно выходить из состояния расслабления. И вот ты снова здесь, в этой комнате. Ты вернулась сюда после своего удивительного путешествия... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой ты станешь все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и ты встанешь отдохнувшей, бодрой, полной новых сил и энергии.

Итак, семь... ты чувствуешь, как к тебе возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Ты начинаешь возвращаться в свое нормальное состояние.

Шесть... твои мышцы наполняются силой и энергией... Ты пока неподвижна, но пройдет несколько мгновений, и ты сможешь легко встать и начать двигаться...

Пять... Сохраняется состояние спокойствия, оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью...

Четыре. Ты чувствуешь, что окончательно пришла в себя и уже готова к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют тебя.

Три. Пошевели ступнями. Ты полностью чувствуешь свои ноги и способен легко напрячь мышцы. Пошевели пальцами рук. Медленно сожми пальцы в кулак.

Два. Не открывая глаз, поворачивай головой вправо и влево. Ты бодра, наполнена силой и энергией. Ты хорошо отдохнула. Ты спокойна и уверена в себе.

Один. Открыла глаза. Теперь перевернись на живот и не отрывая голову от поверхности, попробуй встать. Не совершай слишком быстрых движений.

Рефлексия:

Какие психологические качества у вас проявились при участия в занятии?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

## Встреча 5.

Здравствуйте, участники. С прошлого занятия прошло время. Какие изменения вы заметили? Что с вами происходило в течение недели? Какие мысли навещали? Какие чувства? Поделитесь, пожалуйста.

### Упражнение «Создание мандалы»

Цель: гармонизация внутреннего состояния; развитие спонтанности, рефлексии; снятие внутреннего напряжения; нахождение внутреннего ресурса.

Время проведения: 35-45 мин.

Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность. Материалы: бумага, краски, маркеры, цветные карандаши, пастель (масляная, сухая).

Инструкция: Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом и приступайте к раскрашиванию этого круга, помните, что граница круга условна, за нее по желанию можно выходить или оставаться в нем. В процессе акцентируйте внимание на вашем внутреннем ощущении, вспомните тревожные ситуации или просто ни о чем не думайте.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствуете?
2. Как ваше настроение сейчас?
3. Расскажите о своем рисунке?
4. Дополняли ли вы работы других участников?
5. Какие трудности возникали по ходу работы?

### Упражнение «Рисование на камнях»

Цель: «Заякорить» состояние спокойствия и уверенности в себе.

Инструкция: Перед вами кисти, гуашь и множество камней, выберете себе тот камень, который больше всего вам нравится или подходит. Теперь возьмите понравившиеся цвета и представьте образ уверенности, спокойствия, гармонии и перенесите этот образ на камень. И помните, что рисовать можно что угодно и ваши творческие способности не подлежат оценке.

Рефлексия:

Какие чувства и мысли вызывает у вас ваш камень?

Хочется ли что-нибудь изменить или добавить?

Что получилось? Что не получилось?

Общая рефлексия встречи:

Какие психологические качества у вас проявились при участии в занятии?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Встреча 6.

С прошлого занятия прошло время. Какие изменения вы заметили? Что с вами происходило в течение недели? Какие мысли навеяли? Какие чувства? Поделитесь, пожалуйста.

## Чемпионат борьбы на пальцах

По команде ведущего участники группы разбиваются на пары случайным образом. Ведущий объявляет о начале необычного соревнования – чемпионата борьбы на пальцах. С помощью одного из членов группы или котренера ведущий показывает, как происходит поединок. Большой палец правой руки поднимается вверх (знак "во!"), остальные четыре пальца захватывают пальцы соперника. Задача каждого игрока – производя энергичные движения большим пальцем, увернуться от нападения соперника и прижать его большой палец к боковой стороне указательного. Победители проводят поединки между собой до выявления абсолютного чемпиона.

Вся игра занимает минимальное время, однако мгновенно разряжает напряженную обстановку в группе, снимает усталость и задает мажорный тон работе.

## Арт-терапевтическое упражнение для снятия напряжения

Цель: направлено на отвлечение, выплескивание эмоций, агрессии, снятия стресса, усталости.

Инструкция: Перед тобой стопка чистой бумаги и краски. Положи перед собой один лист бумаги, расслабься, не думай о том, что и как нарисовать. Просто отдайся импульсу. Бери краску любого цвета и води по бумаге так как «захочет» рука. Как только лист будет заполнен или тебе захочется перейти на другой, отложи рисунок и переходи к следующему. Когда импульс иссякнет, разложи все рисунки перед собой (можно сделать это на полу). Посмотри на них. Это то, что ты сейчас переживаешь, это твои эмоции, это твое внутреннее состояние.

Рефлексия:

Что ты видишь? Что вы чувствуешь?

Теперь приступим к сеансу релаксации.

Устройся поудобнее, займи такое положение, при котором твое тело лежит ровно, ноги вытянуты вперед, а ступни разведены... руки лежат вдоль тела, чуть согнуты в локтях и обращены ладонями вверх. Ты также можешь

занять положение, которое кажется тебе наиболее комфортным. Закрой глаза. Сделай медленный вдох, считая до 4-х. Потом задержи дыхание до 2-х. И лишь затем сделай медленный выдох. Достаточно двух повторений. Слушай себя и работай в своем ритме. При необходимости можешь повторить. Твое дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Теперь приступим к нервно-мышечной релаксации, я буду предлагать тебе действия, а ты повторяй их в своем ритме.

- Глаза. Зажмурь глаза на сколько это возможно (наморщи брови); расслабь. Убедись, что ты полностью расслабил мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения.

- Рот. Открой рот как можно шире. Расслабь. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблены.

- Шея (боковые мышцы). Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивай вправо насколько это возможно, затем верни в исходное положение и расслабь. Поворот влево; также расслабь.

- Шея (передние мышцы). Прижми подбородок к груди как можно ближе; Расслабь.

- Руки. Чтобы расслабить мышцы рук, можно напрячь кулаки или развести пальцы рук в стороны. Выбери приемлемое для себя. Расслабь.

- Плечи. Отведи плечи назад, сводя лопатки вместе на сколько это возможно. Работай в своем ритме, избегая болевых ощущений. Расслабь.

- Живот. Втяни живот как можно сильнее; полностью расслабь его. Надувай живот или напряги мышцы так, как будто готовишься к удару; расслабь мышцы живота.

- Бедра. Напряги бедра и ягодицы так сильно, на сколько это возможно, при этом не напрягая живот, затем расслабь.

- Икры и ступни. Теперь постепенно напрягай икры и ступни ног расслабь.

Для достижения более полной релаксации попробуй совместить напряжение всех частей тела. Работай в своем ритме и избегай болевых ощущений. Почувствуй, как расслабляется твое тело, и как ты наполняешься приятным чувством комфорта.

Предлагаю отправиться в путешествие в поисках своего родового дерева. Каждому из нас необходимо знать о своем родовом дереве, так как там вся наша сила и мощь. Восстановление семейных связей способствует гармонизации нашей личности.

Представь себя в утренних лучах солнца, ты идешь по тропинке, попроси окружающий мир показать твое родовое дерево, вот ты заходишь на поляну, посредине поляны стоит твое родовое дерево, посмотри что оно собой представляет, какое оно что это за дерево а может это не дерево вовсе, а пень или куст. Издревле символ дерево означает взаимодействие трех времен – прошлого, настоящего и будущего. Ствол дерева символ настоящего, нас самих, то, что под землей – корни дерева – мир наших предков. Крона дерева символ будущего, олицетворяет наших потомков – детей, внуков, правнуков. Корни - корни твоего рода уходят глубоко в историю человечества, твоей матери, твоего отца, бабушки и дедушки, прадеды и многие-многие поколения, все до единого. Потом идут разные энергии и стихии – огонь, земля, вода, воздух. Итак, вглубь веков тысячелетий, до самых богов. Ведь все мы – дети божьи и боги наши предки и все это находится внутри нас, в наших генах, глубоко в нашем подсознании.

Продолжение ствола ветви и крона раскрывает взаимодействие нас в будущем, продолжение в детях и потомках, ваши устремления в жизнь вечную. Так что же представляет ваше дерево рода, обойдите его вокруг, осмотрите его внимательно, старое оно или молодое, есть ли у него сухие ветки, дупла, живет ли на нем кто-нибудь, погладьте его ствол, пообщайтесь с ним тепло и с любовью, помня что все в этом мире живое. Спросите какие у него трудности, есть ли недуги и помогите ему, может быть надо залечить его раны, освободить от чего-то мешающего или просто полить, сделайте все необходимое для

вашего дерева рода с вниманием, любовью, заботой. Побудьте некоторое время около родового дерева, постарайтесь понять и почувствовать более глубоко причины родовых проблем и послушайте, что оно подскажет вам, какие пути решения представит. Поблагодарите ваше родовое дерево, скажите ему спасибо.

На этом предлагаю вернуться в эту комнату с новыми мыслями и чувствами. Ты вернулась сюда после своего удивительного путешествия... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой ты станешь все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и ты встанешь отдохнувшей, бодрой, полной новых сил и энергии.

Итак, семь... ты чувствуешь, как к тебе возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Ты начинаешь возвращаться в свое нормальное состояние.

Шесть... твои мышцы наполняются силой и энергией... Ты пока неподвижна, но пройдет несколько мгновений, и ты сможешь легко встать и начать двигаться...

Пять... Сохраняется состояние спокойствия, оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью...

Четыре. Ты чувствуешь, что окончательно пришла в себя и уже готова к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют тебя.

Три. Пошевели ступнями. Ты полностью чувствуешь свои ноги и способен легко напрячь мышцы. Пошевели пальцами рук. Медленно сожми пальцы в кулак.

Два. Не открывая глаз, поворачивай головой вправо и влево. Ты бодрa, наполнена силой и энергией. Ты хорошо отдохнула. Ты спокойна и уверена в себе.

Один. Открыла глаза. Теперь перевернись на живот и не отрывая голову от поверхности, попробуй встать. Не совершай слишком быстрых движений.

Рефлексия:

Какие психологические качества у вас проявились при участии в занятии?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Встреча 7.

Здравствуйте, участники. С прошлого занятия прошло время. Какие изменения вы заметили? Что с вами происходило в течение недели? Какие мысли навещали? Какие чувства? Поделитесь, пожалуйста.

Сегодня я предлагаю приступить к упражнению «Коллаж», тема которого «Мои возможности».

Цель: раскрытие потенциальных возможностей человека, выявление актуальных состояний, личностных переживаний, содержание самосознания.

Инструкция: Перед вами множество различного материала(газеты, личные фотографии, лоскутки ткани, клей, краски) и основа для вашего

коллажа(бумага). Вырежьте из журналов фигуры людей, животных и пр., используйте все, что вам понравится, а затем оформите все в композицию. С элементами можно делать всё, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным.

Рефлексия упражнения:

Какие чувства вызвала у вас данная работа?

Какие возможности вы обнаружили в процессе работы? Есть ли возможности, которые вы не внесли в композицию?

Что получилось, что не получилось?

Есть желание дополнить свой коллаж или как-то трансформировать его?

Сейчас мы приступим к сеансу релаксации. Глубокая релаксация мышц легче всего достигается путем вызывания в теле ощущения тяжести и тепла. Сегодня мы попробуем вызывать эти ощущения. Итак, устройся поудобнее, займи такое положение, при котором твое тело лежит ровно, ноги вытянуты вперед, а ступни разведены... руки лежат вдоль тела, чуть согнуты в локтях и обращены ладонями вверх. Ты также можешь занять положение, которое кажется тебе наиболее комфортным. Закрой глаза. Устройся поудобнее, займи такое положение, при котором твое тело лежит ровно, ноги вытянуты вперед, а ступни разведены... руки лежат вдоль тела, чуть согнуты в локтях и обращены ладонями вверх. Ты также можешь занять положение, которое кажется тебе наиболее комфортным. Закрой глаза. Сделай медленный вдох, считая до 4-х. Задержи дыхание до 2-х. И лишь затем сделай медленный выдох. Достаточно двух повторений. Слушай себя и работай в своем ритме. Твое дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Сейчас мы приступим к нервно-мышечной релаксации, я буду предлагать тебе действия, а ты повторяй их в своем ритме.

Представь, что ты находишься, где солнце приятно припекает, двигаться не хочется, все тело обволакивает нега и лень. Что нужно сделать для полноты подобного ощущения?

Мы будем вызывать в твоём чувство тепла

Повторяйте в уме: «Правая рука горячая», «Левая рука горячая»

Продолжаем, повторяй «Правая нога горячая», «Левая нога горячая»

Ты ощущаешь жар в груди, повторяй про себя «Моя грудь горячая»

Также «У меня горячая грудная клетка»

Повторяй: «Горячая спина и живот»

«Горячий таз».

Не торопись – дождись желаемого ощущения в каждой части тела. Проследи эти ощущения в своём теле, почувствуй, как каждая часть тела наливается теплом.

Вызываем чувство тяжести

Говорите себе (мысленно): «Моя голова тяжёлая»

«Правая рука тяжёлая», «Левая рука тяжёлая»

Продолжаем, повторяй «Правая нога тяжёлая», «Левая нога тяжёлая»

Почувствуй, какая тяжёлая твоя грудная клетка «У меня тяжёлая грудная клетка»

Повторяй: «Тяжёлая спина и живот»

«Тяжёлый таз».

Не торопись – дождись желаемого ощущения в каждой части тела.

Вызываем чувство пульсации

«Правая рука пульсирует», «Левая рука пульсирует»

Продолжаем, повторяй «Правая нога пульсирует», «Левая нога пульсирует»

Ощути пульсацию в грудной клетке «У меня пульсирует грудная клетка»

Повторяй: «Пульсирует спина, пульсирует живот»

«У меня пульсирует таз».

Мы никуда не торопимся, поэтому отдайся своим ощущениям и почувствуй пульсацию в своем теле.

Теперь обратим твое внимание на солнечное сплетение – это самая верхняя часть живота, расположенная между двумя реберными дугами под грудиной. Именно там находится особый центр, расслабление которого приводит к расслаблению всего тела: повторяй за мной «Солнечное сплетение пульсирует. Солнечное сплетение излучает тепло».

Когда в теле появится ощущение полного расслабления, мысленно повторяй: «Сосуды моего тела расслаблены и свободны. Кровь легко бежит по сосудам, доставляет каждой клетке питание и удаляет все ненужное. Мое тело здоровое. Мое тело молодое. Мой организм знает, что нужно для его здоровья. Я очищаюсь и набираюсь сил. Я готова к опыту, готова пользоваться своими ресурсами по назначению. Я способна на многое. Я со всем справлюсь, у меня есть на это силы и здоровье».

После того, как ты повторила себе данные установки, начнешь выходить из состояния расслабленности и вернешься в эту комнату. И вот ты снова здесь, в этой комнате. Ты вернулась сюда после своего удивительного путешествия... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой ты станешь все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и ты встанешь отдохнувшей, бодрой, полной новых сил и энергии.

Итак, семь... ты чувствуешь, как к тебе возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Ты начинаешь возвращаться в свое нормальное состояние.

Шесть... твои мышцы наполняются силой и энергией... Ты пока неподвижна, но пройдет несколько мгновений, и ты сможешь легко встать и начать двигаться...

Пять... Сохраняется состояние спокойствия, оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью...

Четыре. Ты чувствуешь, что окончательно пришла в себя и уже готова к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют тебя.

Три. Пошевели ступнями. Ты полностью чувствуешь свои ноги и способен легко напрячь мышцы. Пошевели пальцами рук. Медленно сожми пальцы в кулак.

Два. Не открывая глаз, поворачивай головой вправо и влево. Ты бодр, наполнена силой и энергией. Ты хорошо отдохнула. Ты спокойна и уверена в себе.

Один. Открыла глаза. Теперь перевернись на живот и не отрывая голову от поверхности, попробуй встать. Не совершай слишком быстрых движений.

Общая рефлексия встречи:

Какие психологические качества у вас проявились при участия в занятии?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодиться в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

- Что нужно развивать на будущее?

Встреча 8

Здравствуйтесь, участники. С прошлого занятия прошло время и сегодня наше заключительное занятие, поэтому сегодня мы подведем итог всех наших встреч и

отследим ваши изменения. Какие изменения вы заметили? Что с вами происходило в течение недели? Какие мысли навещали? Какие чувства? Поделитесь, пожалуйста.

Сегодня наша работа будет направлена на закрепление пройденных занятий и «якорение» положительных установок.

Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: разогрев участников группы, снимает напряжение.

Инструкция: встаем в круг, закрываем глазами протягиваем правые руки. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем вытягиваем левые руки и снова ищем себе партнера\*. Потом открываем глаза. И ваша задача распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук.

\*Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Теперь приступим к ресурсному упражнению «Автопортрет в натуральную величину». Данное упражнение невозможно сделать в одиночку, для его выполнения вам понадобится партнер

Цель: выявить эмоциональное состояние, актуализировать ресурсы.

Инструкция: Перед вами большие листы бумаги, ваша задача разделить на пары и по очереди обвести по контуру тела друг друга. Затем вы создаёте «Образ самого себя». Дорисовываете. Раскрашиваете так, чтобы объяснить своим рисунком: что же происходит внутри вас, как по телу текут «энергетические токи», как чувствуют себя различные части вашего тела, какого они цвета.

Приступим к сеансу релаксации.

Упражнение «Прощай»

Цель: дает возможность сказать другим или себе все, что не успел сказать, либо не мог до этого.

Инструкция: наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть какие-либо пожелания участникам?

У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра.

Общая рефлексия последней встречи:

Какие психологические качества у вас проявились при участии в занятии?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодится в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Результаты исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина» (показатель ситуативной тревожности)

Главная / Библиотека / ...

Автоматический расчет t-критерия Стьюдента

Шаг 2

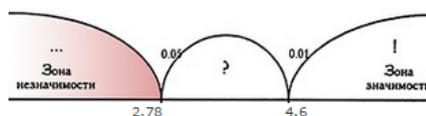
№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) <sup>2</sup>
1	40	48	-8	64
2	22	42	-20	400
3	54	30	24	576
4	46	28	18	324
5	55	21	34	1156
Суммы:	217	169	48	2520

Результат:  $t_{эм} = 0.9$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2.78</b>	<b>4.6</b>

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение t (0.9) находится в зоне незначимости.

Результаты исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента по «Методике самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина» (личностной тревожности)

Автоматический расчет t-критерия Стьюдента

Шаг 2

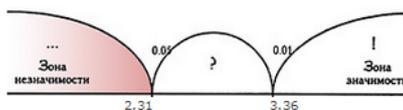
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	63	40	16.4	-5.2	268.96	27.04
2	38	38	-8.6	-7.2	73.96	51.84
3	32	42	-14.6	-3.2	213.16	10.24
4	55	52	8.4	6.8	70.56	46.24
5	45	54	-1.6	8.8	2.56	77.44
Суммы:	233	226	-0	-0	629.2	212.8
Среднее:	46.6	45.2				

Результат:  $t_{Эмп} = 0.2$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2.31</b>	<b>3.36</b>

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение  $t(0.2)$  находится в зоне незначимости.

Результаты исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента по «Методике экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса»

Автоматический расчет t-критерия Стьюдента

Шаг 2

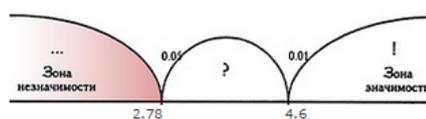
№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) <sup>2</sup>
1	33	32	1	1
2	20	24	-4	16
3	29	12	17	289
4	24	11	13	169
5	20	8	12	144
Суммы:	126	87	39	619

Результат:  $t_{Эмп} = 2$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2.78</b>	<b>4.6</b>

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение t (2) находится в зоне незначимости.

Результаты исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента по опроснику «Шкала НПН»

Автоматический расчет t-критерия Стьюдента

Шаг 2

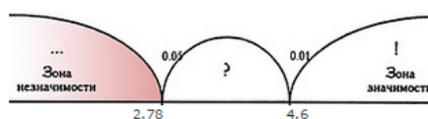
№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) <sup>2</sup>
1	54	55	-1	1
2	56	50	6	36
3	65	60	5	25
4	60	43	17	289
5	56	44	12	144
Суммы:	291	252	39	495

Результат:  $t_{эмп} = 2.5$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2.78</b>	<b>4.6</b>

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение  $t$  (2.5) находится в зоне незначимости.

Результаты исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента по проективной методике «Человек под дождем»

Автоматический расчет t-критерия Стьюдента

Шаг 2

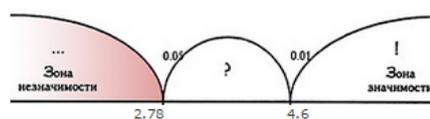
№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) <sup>2</sup>
1	1	2	-1	1
2	2	2	0	0
3	2	1	1	1
4	2	1	1	1
5	2	1	1	1
Суммы:	9	7	2	4

Результат:  $t_{Эмп} = 1$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.78	4.6

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение  $t(1)$  находится в зоне незначимости.

Результаты исследования достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента по проективной методике «Четыре рисунка»

Автоматический расчет t-критерия Стьюдента

Шаг 2

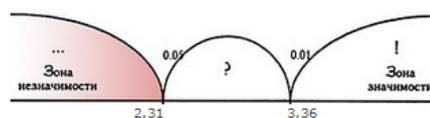
№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	2	1	0	-0.6	0	0.36
2	2	1	0	-0.6	0	0.36
3	2	2	0	0.4	0	0.16
4	2	2	0	0.4	0	0.16
5	2	2	0	0.4	0	0.16
Суммы:	10	8	0	-0	0	1.2
Среднее:	2	1.6				

Результат:  $t_{\text{Эмп}} = 1.7$

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2.31</b>	<b>3.36</b>

Ось значимости:



Полученное эмпирическое значение  $t$  (1.7) находится в зоне незначимости.