

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ЗАХАРОВА АЛИНА ВАЛЕНТИНОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С  
ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

26 05 23

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.

26 05 23

Дата защиты

26.06.23

Обучающийся

Захарова А.В.

26 05 23

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И<br>КРЕАТИВНОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....          | 6  |
| 1.1. Проблема тревожности в зарубежной и отечественной литературе .....  | 6  |
| 1.2 Подходы к пониманию креативности .....   | 12 |
| 1.3 Особенности тревожности и креативности в младшем подростковом<br>возрасте .....                                  | 19 |
| Выводы по главе 1 .....  | 26 |
| ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ<br>КРЕАТИВНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ<br>ТРЕВОЖНОСТИ..... | 27 |
| 2.1 Организация и методы исследования.....   | 27 |
| 2.2 Результаты исследования и их анализ.....   | 28 |
| Выводы по главе 2.....   | 37 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....   | 38 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....   | 40 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....  | 45 |

## ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе большую роль играет человеческий капитал. Для того, чтобы быть успешной, конкурентоспособной личностью необходимо соответствовать ряду критериев. Одним из них является развитая креативность.

Определяющими факторами в образовании выступают внутренняя творческая активность, потребности обучающегося, его способности к саморазвитию и самосовершенствованию.

В требованиях к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, содержащихся в ФГОС [47], можно заметить, что на первый план выходит развитая инициатива и творческие способности. Это подтверждает и тот факт, что одной из компетенций будущего в модели 4К названа креативность [32].

Именно поэтому важно понимать, что может способствовать развитию креативности у обучающихся, а что наоборот является препятствием для её проявлений.

Существует довольно большой пласт научной литературы по данной теме. В публикациях нередко можно встретить факт того, что предметом внимания ученых становились соотношения креативности или ее компонентов с другими феноменами. Так, например, были рассмотрены взаимосвязи и взаимовлияния креативности и мышления, интеллекта, эмоциональной сферы, ценностно-мотивационной сферы.

В нашей же работе предметом обсуждения стало то, какую роль играет тревожность в развитии креативности, и можно ли, изменяя параметры тревожности, воздействовать на неё?

Исследователи проблемы выдвигают несколько точек зрения на этот счет. Некоторые считают, что тревожность способна проявлять своё негативное влияние на процесс формирования креативности. Другие отмечают, что креативной личности свойственны проявления высокого уровня

развития тревожности. Также выдвигается мнение, что развитие креативности может способствовать коррекционной работе с тревожностью.

В отличие от взрослых подростки более чувствительны к происходящему в их жизни. Воздействие негативных факторов, таких как высокая тревожность, на их эмоциональную сферу, может привести к серьезным последствиям в процессе становления их личности.

С одной стороны, подростковый возраст является наиболее благоприятным для развития креативности, однако в этот же период проблема высокой тревожности может стать особенно острой для человека.

Цель: способствовать развитию креативности младших подростков с высоким уровнем тревожности.

Объект: креативность.

Предмет: развитие креативности младших подростков с высоким уровнем тревожности.

Гипотеза: между показателями тревожности и креативности существует некоторая связь. Изменения показателей тревожности могут способствовать развитию креативности.

Задачи:

1. Изучить отечественную и зарубежную литературу по теме тревожности и креативности.
2. Выделить методы проведения эмпирического исследования.
3. Охарактеризовать роль тревожности в развитии креативности в младшем подростковом возрасте.
4. Разработать комплекс мероприятий, направленный на развитие креативности подростков, имеющих высокий уровень тревожности.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы, классификация и систематизация;
- эмпирические: опрос, тестирование;

– метод количественной и качественной обработки данных:  
корреляционный анализ.

Диагностический материал:

1. Шкалы ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина.
2. Фигурный тест креативности П. Торранса «Закончи рисунок» (сокращенный вариант).
3. 14-факторный личностный опросник Р.Б Кеттелла (подростковый вариант).

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, состоящего из 58 источников, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И КРЕАТИВНОСТИ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1. Проблема тревожности в зарубежной и отечественной литературе

Тревожность как явление стала привлекать внимание психологов на рубеже прошлого столетия. Можно выделить множество исследовательских работ по этой проблеме.

В своей книге С.С Степанов подчеркнул то, что ближе к середине XX века среди научных публикаций всего 3 были посвящены тревожности, к началу 2000-х их число достигло 600. Можно предположить, что спустя еще 20 лет, в нынешнее время, число статей по данной теме выросло в разы [42]. Это говорит о том, что изучение особенностей тревожности актуально и сейчас.

Исследования проблемы тревожности за рубежом появились несколько раньше, чем у нас в стране. К знаменитым психологам, освещающих вопрос этого феномена, можно отнести А.М. Прихожан, Л.И. Божович, В.М. Астапова, Б.И. Кочубея, Е.В. Новикову, Ч. Спилберга, К. Хорни и многих других.

Важной особенностью категориального аппарата рассматриваемой проблемы является то, что термин «тревожность» и «тревога» большинством ученых-психологов отождествляется. Однако некоторыми исследователями отмечается, что эти понятия требуется разграничивать.

Тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грядущей опасности [6]. Некоторыми психологами под тревогой понимается состояние страха, которое непосредственно связано с ощущением угрозы, а также проявлением реакции человека на нее, даже если угроза является воображаемой [34]. Тревожность более устойчивое состояние, проявляющееся как свойство личности испытывать тревогу. Человек с высоким уровнем

тревожности склонен в большей степени воспринимать мир, как совокупность грозящих опасностей.

Широкое признание в научной среде получила классификация тревожности, предложенная американским психологом Ч. Спилбергером. Согласно ей, тревожность следует рассматривать как состояние и как свойство личности. Исходя из этого, автор предлагает выделить ситуативную и личностную тревожность. Для личностной тревожности характерно повышение беспокойства и тревоги [1]. В отличие от нее ситуативная проявляется лишь эпизодами, в периоды сильного волнения. По мнению многих ученых, данную классификацию удобно использовать как в диагностике, так и в практической деятельности.

Анализ проявлений тревожности на разных этапах детства, исследование причин, форм и источников её проявлений подробно представлен в работе А.М. Прихожан «Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика». В своей книге автор характеризует тревожность как индивидуальную психологическую особенность человека, проявление которой выражается в повышенной склонности испытывать беспокойство в тех случаях, которые не несут в себе угрозы [34].

Подобного взгляда на явление придерживается и С.Л. Рубинштейн, характеризуя тревожность как склонность человека переживать сильное эмоциональное состояние, выражающееся в ожидании неблагоприятного исхода развития ситуации и проявляющееся в момент неопределенной опасности [41].

Тревожность как особенность личности описывал Г.Г. Аркелов, но рассматривал ее с точки зрения генетической предрасположенности к высоким уровням эмоционального возбуждения, определяющаяся свойствами головного мозга [24].

Термин «тревожность» В.В. Суворова связывает с комплексом отрицательных эмоций, который характеризуется внутренним беспокойством

[43]. С точки зрения теории дифференциальных эмоций, К. Изард описывал явление тревоги как комбинацию, состоящую из страха с одной или несколькими другими эмоциями, например, виной, интересом, гневом [19].

Важным моментом при рассмотрении явления тревожности является изучение её видов, форм и уровней, причин возникновения, характера проявлений.

Тревожность, как психологическая особенность, имеет разные формы. Форма тревожности – особое сочетание осознания, характера переживания, выражения в поведении, деятельности и общении. Проявление форм тревожности присутствует в отношении человека к этому переживанию, в способах ее преодоления и компенсации.

Выделять открытые и скрытые формы, было предложено А.М. Прихожан. Открытые выражаются в виде тревоги и проявляются как в деятельности, так и в поведении, при этом переживаются личностью сознательно. Скрытые формы способны проявляться в чрезмерном спокойствии, в отрицании действительного неблагополучия, а также в специфических способах поведения. В отличие от открытых форм скрытые не осознаются личностью.

Ученой рассматриваются три формы открытой тревожности. Первая из них – острая (нерегулируемая) тревожность. Она проявляется внешне через симптомы тревоги, довольно сильная и осознаваемая. Справиться с ней самостоятельно человек не может. Для регулируемой и компенсируемой формы тревожности характерно то, что личность сама способна выработать эффективные способы борьбы с тревожностью. Последняя форма – культивируемая тревожность отличается от выше перечисленных тем, что является осознаваемой и выступает как ценное личностное качество, которое способно выступать в качестве регулятора активности.

Проявления скрытой тревожности встречаются гораздо реже, чем открытой. Среди скрытой выделяют две формы: «неадекватное спокойствие» и «уход из ситуации» При «неадекватном спокойствии» внешних признаков



тревожности не наблюдается, личностью вырабатываются жесткие способы защиты от нее, проявляет повышенное спокойствие [35].

Множество психологов выделяют два основных вида тревожности: общую и специфическую, проявляющуюся в той или иной области деятельности. Однако можно столкнуться и с другими классификациями в основе которых лежат разные признаки и проявления рассматриваемого явления.

В своей работе Л.И. Божович рассматривала два вида: адекватный и неадекватный [5]. Адекватная тревожность отражает отсутствие условий для удовлетворения потребностей. Неадекватная проявляется в благоприятных условиях.

Так А.М. Прихожан предлагает описывать виды в зависимости от сферы проявления. Автором были выделены школьная тревожность, связанная с обучением, самооценочная, в основе которой лежит представление о самом себе, межличностная, проявляющаяся в результате общения и такой вид, как магическая тревожность, выражающаяся в боязни человеком потустороннего [39].

Три вида тревожности были выделены Е.В. Новиковой и Б.И. Кочубеем: конструктивный, деструктивный и недостаточный [27]. Первый имеет оптимальный уровень и положительно влияет на деятельность человека. Деструктивный вид отрицательно влияет на продуктивность и ухудшает эмоциональное состояние человека. Недостаточная тревожность выражается в низком уровне и проявляется в моменты необходимости.

На физиологическом уровне тревожность проявляется в учащенном сердцебиении и дыхании, порог чувствительности снижается, возрастает общая возбудимость, повышается давление. Появляются проблемы со сном, возможность достичь расслабления кажется не достигаемой.

Что касается психологического состояния, то часто присутствуют чувства неопределенности, неудачи и грозящей опасности [18]. Заметны сильное напряжение, нервозность и озабоченность.

Ряд исследователей задается вопросом, в чем причина возникновения тревожности? Вопрос является достаточно сложным, однако некоторые психологи попытались найти свое объяснение.

Так, считается, что у тревожности может иметься некоторая природная база. Она связана с особенностями организма, например, со свойствами нервной и эндокринной системами, что является предпосылкой для появления тревожности и способствует её развитию под действием других личностных факторов и социальных условий. Основной же корень проблемы тревожности для Б. Филлипса и Ч. Спилбергера лежит в особенностях нервной системы, влияющая на нее стресса, с которым человеку приходится сталкиваться ежедневно.

По мнению Л.И. Божович, в основе переживания тревожности лежит неудовлетворенность ведущих потребностей человека [40]. С потребностями связывает тревожность и А.М. Прихожан. Ученая считает, что недостаток во внимании, заботе, признании и сотрудничестве в семейных взаимоотношениях лежит в основе возникновения тревожности у детей [33].

Главной причиной возникновения тревожности К. Роджерс считал внутриличностные конфликты. Этой же точки зрения придерживался и В.Н. Мясищев.

К. Хорни и Г. Салливан выдвигали идею о том, что основной предпосылкой появления тревожности у человека являются трудности в межличностном общении.

Если же рассматривать причины возникновения тревожности среди обучающихся, то отечественный психолог Е.П. Ильин выделяет следующие:

1. Проверка знаний.
2. Страх ошибки при ответе на глазах у всего класса, что может повлечь не только критику учителя, но и смех со стороны одноклассников.
3. Получение плохой отметки. При этом для некоторых детей «плохой» не обязательно может быть двойка или тройка, а даже твердая четверка.

4. Неудовлетворенность родителей успешностью и успеваемостью их ребенка [21].

Важно заметить, что практически все ученые-психологи так или иначе сходятся во мнении о том, что тревожность играет роль в развитии личности. Так С. Салливен предполагает, что тревожность можно считать не только одним из свойств личности, но и как некоторый фактор, который определяет её становление. Из-за столкновения с неблагоприятной социальной средой в раннем детстве возникает тревожность, которая затем остается с человеком на всю жизнь [55].

Однако роль тревожности для личности не всегда негативна, так как людям свойственно испытывать тревогу по-разному. У каждого имеется собственная оптимальная степень тревожности, которая носит название нужной (полезной) тревожности. Она является обязательной характеристикой активной деятельности личности [38]. У кого-то наблюдается низкий уровень тревожности, а кого-то чрезмерно высокий.

Как отмечал И.В. Имедадзе, высокая тревожность способна доставить личности дискомфорт, в то время как низкий уровень не несет в себе угрозы и необходим человеку для адаптации к окружающим условиям [27].

Но, в таком случае, чем грозит переживание высокого уровня для личности? В первую очередь, тревожность может свидетельствовать о личностном неблагополучии [52]. Стоит обратить внимание на то, что высокий уровень тревоги способствует дезорганизации деятельности и поведения человека. Снижается активность психических процессов, страдает эмоциональная сфера. Тревожность приводит к неуверенности в себе и к низкой самооценке.

По мнению И.В. Дубровиной, основной причиной невротических и эмоциональных конфликтов, а также фактором возникновения психосоматических заболеваний может быть высокая тревожность [14].

Отмечается, что тревожность формируется и закрепляется еще в раннем детстве. А.И. Захаров считает, что в дошкольном возрасте тревожность имеет

ситуативный характер и ее можно скорректировать, как личностная черта тревожность, по мнению ученого, формируется только в школьном возрасте [10].

Проследить проявления тревожности в поведении бывает весьма сложно. Это связано с тем, тревожность способна маскироваться под другие поведенческие проявления, такие как: мечтательность, лень, агрессивность, лживость, видимое безразличие [36].

Проанализировав научную психолого-педагогическую литературу в рамках рассматриваемой нами темы, можно заключить, что среди ученых есть множество мнений по определению понятия тревожности, ее видов, форм, уровней, признаков проявления. Особенно дискуссионным является вопрос о причинах возникновения тревожности и ее влияния на личность.

## **1.2 Подходы к пониманию креативности**

Согласно мнению некоторых исследователей в науке существует более 60 определений понятия «креативность». Одним из первых это понятие попытался раскрыть американский психолог Д. Симпсон. Под креативностью он понимал умение человека находить наиболее оригинальные способы мышления и заменять ими стереотипные [30].

Зарубежные психологи рассматривают креативность в рамках четырех аспектов: как процесс, продукт, креативную личность и среду.

В рамках вопроса взаимоотношений творчества и интеллекта В.Н. Дружининым были выделены три подхода к изучению вопроса креативности. Первый подход заключается в том, что не только отдельные творческие способности определяют креативность личности, но и вся ее структура (ценности, мотивация, чувственность к проблемам и т.д.). Идея второго подхода основывается на том, что интеллектуальные способности человека определяют его креативность. Третий подход основывается на том,

что креативность является самостоятельным фактором и не зависит от интеллекта [12].

К.В. Тейлор предложил классифицировать определения понятия «креативность» на шесть больших типов.

Первый тип объединяет в себе гештальтистские определения. Они утверждают, что креативный процесс требуется для разрушения, существующего гештальта, чтобы затем построить лучший.

Иновационные термины объединились во второй тип, это те термины, которые ориентированы на оценку креативности по новизне конечного продукта.

Третья группа включает эстетические, или экспрессивные, те, что делают упор на самовыражение творца.

Психоаналитический или динамический тип определений описывает креативность в терминах взаимоотношений Оно, Я и Сверх-Я.

Пятый тип включает в себя проблемные определения, определяющие креативность через ряд процессов решения задач.

В шестой блок входят весьма расплывчатые определения и те, которые не попали ни в один из вышеперечисленных типов в данной классификации [59].

Позиция некоторых исследователей, таких как А.М. Матюшкин, В.Г. Гаменская, И.Е. Мельникова, В.Н. Дружинин, К.П. Хелле по вопросу креативности, сводится к тому, что они считают ее одним из ключевых факторов одаренности человека.

В самом общем виде под креативностью понимают способность к творчеству. Если обратиться к психологическому словарю, то там приводится следующее определение рассматриваемого нами понятия: «Креативность – творческие способности человека, проявляющиеся как в мышлении, чувствах и общении, так и в различных видах деятельности [6].

Такие ученые как Т.А Барышева и Ю.А Жигалов склоняются к тому, что понятия «творчество» и «креативность» стоит дифференцировать. Это

обосновывается тем, что творчество – это процесс и результат, а креативность в свою очередь выступает основой творчества. Также исследователи утверждают, что креативность не всегда воплощается в творческую продуктивность [3]

В психологической и педагогической литературе можно также наткнуться на то, что понятие «креативность» переводится как «творческость» или как «творческостность». В таком случае оно рассматривается в качестве способности, заключающейся в свойстве индивида создавать новые понятия и формировать новые навыки, иначе к способность к творчеству.

Отечественный психолог Е.Е. Туник описывает креативность как способность мышления отклоняться от шаблонных схем, зарождать оригинальные идеи и быстро находить выход из проблемных ситуаций [47]. Разделяет мнение о том, что креативность по своей сути – это способность и Э. Фромм. По мнению ученого она проявляется не только в решении нестандартных ситуаций, то и в том, чтобы просто удивляться и познавать окружающий мир, быть нацеленным на открытие нового [23].

Как подход человека к деятельности, ведущий к генерированию новых идей, решений и процессов, креативность рассматривают Дж. Перри-Смит и К. Шерри [57].

Представитель гуманистической психологии К. Роджерс определяет креативность как способность к обнаружению новых способов решения проблемы [39].

М.А. Холодной было предложено рассматривать креативность в узком и широком смысле. В узком смысле – это дивергентное мышление, которое проявляется в склонности к поиску и генерированию большого количества верных идей касательно одного и того же объекта. В широком же смысле креативность представляет собой творческие умственные возможности, которые состоят из совокупности умений. К ним ученый относит:

1. Умение отходить от шаблонных, принятых методов мышления.
2. Умение вносить новое в имеющийся опыт.

3. Генерирование нетипичных идей для решения и постановки новейших вопросов.

4. Понимание противоречий и имеющихся пробелов.

5. Формулирование предположений, касающихся других компонентов ситуации [49].

Исследовавшая креативность Н.Ю. Хрящева отмечает, что у креативного человека наблюдается не совсем стандартное поведение, он способен осознавать и развивать свой имеющийся опыт. Проявления креативности присутствуют и в чувстве умора человека, в его богатом воображении, в высоком умении детализировать, в склонности к эстетическим ценностям. Важными аспектами в развитии креативности ученая признает самообладание и уверенность в себе[50].

Обобщив труды многих исследователей креативности, Ф. Баррон делает следующие заключения:

– креативность представляет собой способность реагировать на необходимость в новых творческих подходах. Человек включает в жизнь нечто новое, при этом данный процесс может происходить как неосознанно, так и частично осознано;

– креативность следует изучать в трех аспектах: человек, процесс, продукт. Продукт является результатом процесса, который осуществляет человек, и представляет собой нечто новое;

– особыми характеристиками этих аспектов выступают: оригинальность, новизна, способность удовлетворять потребности, адекватность;

– созданные продукты могут быть разнообразными;

– человек может быть одновременно и процессом, и продуктом, в то время как многие процессы являются продуктами и наоборот [58].

Сделавший огромный экспериментальный вклад в изучении вопроса креативности через мышление, Дж. Гилфорд пришел к выводу о том, что для того, чтобы человек начал мыслить креативно, ему следует отказаться от

шаблонных способов мышления. Основой креативности ученый видел дивергентное мышление. Если конвергентное мышление нацелено на поиск верного решения, то дивергентное позволяет человеку генерировать новые идеи [12]. Дж. Гилфорд полагал, что креативность можно измерить с помощью определенных критериев, среди них он выделял:

1. Способность к обнаружению и постановке проблем.
2. Беглость – количество идей, которые возникают за единицу времени.
3. Оригинальность – способность воспроизводить идеи, отличающиеся от шаблонов и стереотипов, нестандартно реагировать на раздражители.
4. Гибкость – способность вырабатывать новые идеи.
5. Способность к усовершенствованию объекта, посредством добавления деталей.
6. Способность к анализу и синтезу, позволяющие решать проблемы.

В современных исследованиях и практике до сих пор широко используются тесты дивергентного мышления предложенные ученым [54].

Еще один известный психолог в области изучения креативного мышления П. Торренс склоняется к тому, что креативность представляет собой «способность к обостренному восприятию недостатков, пробелов в знаниях, недостающих элементов, дисгармонии» [20, с. 158].

Ученый выделяет два вида креативности: наивный и культурный. Первый – свойственен всем детям. Из-за отсутствия у них жизненного опыта им легче отклониться от стереотипов мышления и придумать нечто новое. В сознательном возрасте проявляется культурная креативность. Ее суть заключается в преодолении того опыта, который человек уже имеет, желании уйти от шаблонов сознания [3].

Психологи также выделяют художественный и интеллектуальный, эмоциональный виды креативности и другие. Например, коммуникативная креативность проявляет себя при взаимодействии с другими людьми в процессе творчества, в способности к мотивации творчества.



Предпринимательская креативность связана с правом собственности и выражается в потребности создания нового продукта, услуги, организации.

Западные исследователи различают малую и большую креативность. Большая креативность относится к достижениям, сильно влияющих на культуру и общество. Малая проявляется в обыденной жизни [4].

Как считает Г.Д. Чистякова, креативной личности свойственны: открытость и готовность к нечему новому, внутренняя свобода, стремление к поиску решения и исследованию проблемы; склонность к поиску сути проблемы, выяснению истины; способность действовать в неопределённых условиях [51].

В свою очередь Е.Е. Туник описывает креативных людей, как обладателей таких характеристик:

1. Способность к прогнозированию.
2. Способность к синтезу.
3. Умение выделять сходства и различия.
4. Чувствительность к проблемам.
5. Склонность к воссозданию недостающих деталей.
6. Дивергентное мышление [46].

Отечественные ученые Т.А. Барышева, и Ю.А. Жигалов помимо дивергентности, как компонента креативности, рассматривают еще и ассоциативность, склонность к преобразованию и прогнозированию, развитую интуицию [4].

Некоторыми авторами предполагается, что через воспитание, а также в процессе деятельности возможно развитие креативности. Отмечается, что креативность так или иначе присутствует в каждом из нас. Это объясняется тем, что в какую бы ситуацию за период своей жизни человек не попал, он обязательно находит из нее выход и не оставляет попытки увидеть новые возможности, которые помогли бы ему [17].

Существует мнение, что уровень креативности может зависеть от окружающей среды [15]. Для развития креативности среда должна сохранять

творческую атмосферу и быть насыщенной информацией. Помимо этого, креативность легче проявляется в той среде, в которой дается возможность допускать ошибки, где присутствуют широта и разнообразие.

Необходимыми условиями развития креативности выступают психологическая безопасность, принятие, свобода от оценок, осуждения, атмосферы дозволенности, открытости, игры и спонтанности.

Ф. Хеддоном и Г. Литтоном была обнаружена зависимость между уровнем креативности и организаций учебного процесса [7]. Высокие оценки уровня креативности имели обучающиеся более неформальных школ.

Ж. Годфруа отмечает, что при обучении в школе в основном используется конвергентное мышление, что не способствует развитию дивергентного, которое является одним из важных характеристик креативной личности [26].

В.Н. Дружинин считает, что для формирования креативности необходимы такие условия как: отсутствие образца регламентированного поведения; наличие позитивного образца творческого поведения; создание условий для подражания творческому поведению; социальное подкрепление творческого поведения [13].

Резюмируя, можно сказать, что в научной литературе креативность рассматривается как неоднородное, сложное и многосоставное явление. Однако большинство ученых сходится во мнении, что креативность представляет из себя определенную способность к созданию нечто нового. Креативная личность обладает рядом характеристик, среди которых психологи выделяют дивергентное мышление. Развивать креативность можно через создание определенных условий.

### 1.3 Особенности тревожности и креативности в младшем подростковом возрасте

Подростковый возраст является одним из самых критических и сложных в жизни человека. Бурной перестройке подвергается анатомо-физиологическая и гормональная система, но и внутренние составляющие молодой личности.

Младший подростковый возраст можно считать полу-возрастным, так как период детства уже прошел, но эмоциональная, физическая и психическая зрелость еще не наступила.

Границы возрастных периодов достаточно условны. Согласно периодизации Д.Б. Эльконина, в подростковом возрасте можно выделить два этапа:

1. Период с 11 до 15 лет – средний школьный возраст.
2. Старший школьный возраст в период от 15 до 17 лет [9].

По мнению Л.С. Выготского, младший подростковый возраст обычно находится в пределах 10-12 лет [31].

Ведущей деятельностью у подростков выступает общение со сверстниками. Одной из важных особенностей возраста является то, что у подростков появляется чувство взрослости. Они всеми силами стараются показать окружающим, что уже выросли, и требуют считаться с ними как с более старшими. В этот период увеличивается внимание к собственному Я, своим особенностям, усиливается реакция на мнение окружающих, повышается обидчивость. Это период достижений, приобретения знаний, умений, обретение новой социальной позиции. В подростковом возрасте складываются черты характера, устойчивые формы поведения, формируются способы эмоционального реагирования [53].

Изменения происходят и в школьной жизни подростков, по причине того, что этот возрастной период выпадает на переход из начальной школы в среднюю.

Ученым А.П. Краковским были выделены следующие возрастные особенности младшего подростка:

1. Потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье.
2. Повышенная утомляемость.
3. Стремление обзавестись верным другом.
4. Стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе.
5. Стремление отречься от всего детского.
6. Отсутствие авторитета возраста.
7. Отвращение к необоснованным запретам.
8. Восприимчивость к промахам учителей.
9. Переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем.
10. Отсутствие адаптации к неудачам.
11. Тенденция предаваться мечтаниям.
12. Боязнь осквернения мечты.
13. Ярко выраженная эмоциональность [29].

Эмоции и чувства у подростков по большей части проявляются во внутренней жизни. Внешне они в меньшей степени показывают свои переживания, но это не значит, что внутри у них не может происходить настоящая эмоциональная буря.

Характерной чертой эмоциональной сферы подростков является то, что они одновременно способны испытывать эмоции противоположной направленности: искреннее любить человека и ненавидеть в одно и то же время. Также подростки склонны к бурному проявлению своих чувств. Многим в этом возрасте свойственна агрессивность и вспыльчивость.

Включение подростка в мир взрослых влечет за собой рост ожиданий со стороны их окружения. К подросткам предъявляется больше требований, чем ранее. Возникают различные противоречия, которые на фоне происходящих

внутренних и внешних изменений с молодой личностью ведут к росту эмоционального напряжения и тревожности [16].

Исследование тревожности в подростковом возрасте немаловажно для выявления сущности этого явления, осмысления возрастных закономерностей формирования эмоциональной сферы. Именно тревожность является базой для развития некоторых психологических трудностей в детстве, а в последствии этого может наблюдаться осложнение социальной адаптации, снижение уровня учебных достижений, трудности в общении со сверстниками и окружающими [2].

Высокий уровень тревожности влияет на развитие коммуникативной, морально-волевой, познавательной, эмоциональной сфер психики подростка.

Тревожность способна проявляться в ожидании неблагоприятного исхода развития событий. Отмечается, что у некоторых подростков она приводит к торможению активности, у других проявляется в расторможенности, двигательном беспокойстве, который связан с предчувствием несчастья [28].

Важно и то, что из-за наличия высокого уровня тревожности может страдать и познавательная активность обучающихся. Это может проявляться в появлении страхов, связанных с школьной жизнью, такими как ответ у доски при всех одноклассника, высмеиванием с их стороны и стороны педагога, с боязнью получить отрицательную отметку [11].

Стоит заметить, что среди ученых существует предположение о том, что такое явление как тревожность способно выступать в качестве побуждающего мотива к учебной деятельности [24].

В некоторых исследованиях можно ознакомиться с доказательством того, что интенсивность тревожности у мальчиков и девочек в младшем подростковом возрасте отличается. Как правило, среди девочек наблюдается более высокий уровень тревожности, по сравнению с мальчиками [32]. Это объясняется тем, что в состоянии тревожности они переживают различные комбинации эмоций.

Причин, вызывающих состояние тревоги у подростков, множество. К основным можно отнести:

- взаимоотношения с окружающими, семьёй и сверстниками;
- проблемы с учебой в том числе школьный стресс;
- собственную внешность.

Список можно дополнить и причинами, которые кроются в физиологических особенностях организма. Например, на возникновение тревожности может влиять состояние нервной системы. Нельзя упускать из поля внимания и определенные индивидуальные особенности, которые также могут служить механизмом для проявлений тревожности.

Противоречивые ожидания окружающих тоже довольно часто являются причиной проявления высокого уровня тревожности. Ее вызывает давление высоких стандартов, которым якобы должны соответствовать подростки, при этом не имея на это внутренних и внешних возможностей. Некоторые подростки в силу возраста неадекватно и бурно реагируют на незначительные замечания, не способны воспринимать критику в своей адрес [56].

Рассматривая коммуникативную сферу подростков, стоит заметить, что тревожность в большей степени проявляется при взаимодействии с ближайшим окружением подростков: родителями, одноклассниками, друзьями. Этому способствуют те оценки, которые подростки получают от них в ходе общения. Трудности в общении также связаны и с тем, что тревожные подростки как правило проявляют неуверенность в себе, замкнутость, скованность, застенчивость. Стоит заметить, что тревожные обучающиеся могут занимать самое разное положение среди сверстников: от очень хорошего до крайне неблагоприятного.

Ученые утверждают, что многие подростки неосознанно находят свои собственные способы справиться с тревогой. Иначе А.М Прихожан называла их масками тревожности.

Первая из них – агрессия. За нее подростки прячут все свои страхи и переживания. Для других характерна апатия, внешнее безразличие ко всему,

что происходит. Бегство от реальности в собственный мир фантазий за счет активного и развитого воображения тоже является маской тревожности.

Однако благодаря работе педагогов, тревожность у обучающихся можно значительно снизить, а при принятии активных мер полностью избавить тревожных детей от ее проявлений.

Теперь стоит рассмотреть другой аспект нашей работы, а именно – особенности креативности у младших подростков.

Первичная креативность проявляется в возрасте 3-5 лет. В 12-20 лет формируется специализированная [2]. В онтогенезе становление креативности связано с сенситивными периодами развития.

Молодая личность подростков непосредственно сталкивается в огромным количеством непривычных и часто противоречивых ситуаций. Это так или иначе стимулирует подростка не только на поиск своего места в мире, но и на поиск новых взглядов в понимании мира. Именно таким образом в подростках «просыпается» заложенный в их личности креативный потенциал [54]. В исследованиях отмечается, что кардинальные изменения в личностной и интеллектуальной сфере подростков способствуют становлению когнитивных компонентов креативности [2].

Развитию креативности в этом возрасте благоприятствуют, такие возрастные предпосылки как: стремление подростков к самосовершенствованию, независимости, желание самоутвердиться среди сверстников и взрослых, потребность в признании, становление «образа-Я», развитие познавательной мотивации, расположенность к разным видам деятельности.

В современных исследованиях психологов были сделаны попытки выявить особенности креативности, которые характерны для младших подростков. В первую очередь отмечается тот факт, что по сравнению с младшим школьным возрастом, креативность выходит на новый уровень. Это проявляется в следующих характеристиках:

1. У подростков наблюдаются нетипичные образы, появляется новый угол зрения.

2. В связи с развитием мышления происходит становлением личностного и поведенческого свойств креативности.

3. Расширяется репертуар оригинальных способов решения задач.

Желание быть принятыми окружающими людьми способно сдерживать яркие проявления креативности. По причине того, что для младших подростков огромную роль играют межличностные отношения.

Ученой Н.Б. Шумаковой был проведен сравнительный анализ особенностей креативности младших школьников и младших подростков [53]. Автор отмечает следующие отличающие проявления креативности:

– им в большей степени свойственна оригинальность, детализация основной идеи, присутствует разнообразие и значительно большая свобода в выдвижении гипотез о неопределенном изображении;

– младшими подростками в меньшей степени изображаются отдельные предметы и явления;

– наблюдается своеобразие в использовании сюжетов, динамических процессов, абстрактных понятий;

– на всём протяжении возраста присутствует относительная стабильность по показателям креативности: беглости, оригинальности, гибкости, разработанности.

Другими исследователями развитие показателей креативности именно в младшей подростковой возрастной группе связывается с развитием у младших подростков способности детально проработать идеи, доводить задуманное до конца и придавать законченность создаваемым образам. Как правило показатели беглости и оригинальности в этом возрасте преобладают над разработанностью. Это можно объяснить тем, что младшие подростки предлагают идеи, отличающиеся от очевидных [8].

В вопросе отличий креативности мальчиков и девочек мнения некоторых авторов расходятся. Кто-то признает тот факт, что креативность в



большой степени свойственна женщинам, однако другие исследователи указывают на то, что развитие креативности зависит только от индивидуальных особенностей.

Формирование креативности значительно влияние на личность подростка, на его будущее развитие. Она способствует выдвижению разнообразия идей, поиску необычных путей в решении проблем, позволяет рисковать, решать и ставить перед собой творческие задачи [45].

Таким образом, младший подростковый возраст является благоприятным периодом для формирования креативности, вместе с этим одной из проблем данного возрастного периода является высокая тревожность, которая оказывает довольно негативное воздействие на многие аспекты в развитии личности.

## Выводы по главе 1

В первой главе выпускной квалификационной работы было рассмотрено содержание понятий «тревожность» и «креативность», а также особенности этих явлений, характерные для детей младшего подросткового возраста.

Анализ различной психолого-педагогической литературы позволил сделать определенные выводы по рассматриваемой проблеме.

Феномен тревожности рассматривают учеными по-разному. Не зря А.М. Прихожан называла тревожность «одной из наиболее сложных проблем современной психологической науки». Чаще среди авторов можно встретить мнение, что тревожность представляет собой довольно устойчивую черту личности, проявляющуюся в предрасположенности к переживанию тревоги даже в тех ситуациях, которые не несут в себе угрозы.

Существуют различные подходы и в плане изучения такого явления, как креативность. И хотя точек зрения по этой теме множества, во всех определениях понятие связывается с разработкой чего-то нового, выдвижением нетипичных идей, отклонением от шаблонов мышления, умением быстро находить выход из проблемных ситуаций.

Младший подростковый возраст являет сенситивным для развития креативности. Этому благоприятствует подростковая гибкость, поиск собственной индивидуальности, самосовершенствование, стремление к выходу за рамки шаблонного мышления. Вместе с этим для многих детей этого возраста характерен повышенный уровень тревожности. Причинами возникновения которого могут служить разнообразные факторы.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

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

После анализа зарубежных и отечественных литературных источников по проблеме было проведено исследование для изучения возможности развития креативности младших подростков с высоким уровнем тревожности.

Базой исследования стало МАОУ №Х г. Красноярск.

В исследовании приняли участие 22 обучающихся младшего подросткового возраста. Группа респондентов составили 13 мальчиков и 9 девочек.

Основные задачи исследования:

1. Выявить уровень тревожности среди обучающихся младшего подросткового возраста.
2. Изучить личностные особенности подростков.
3. Определить уровень развития показателей креативности.
4. Выявить взаимосвязь между уровнем тревожности, личностными особенностями и критериями креативности.
5. Провести комплекс занятий для развития креативности младших подростков с высоким уровнем тревожности.

В ходе исследования были применены следующие методики:

1. Шкалы ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. Методика представляет из себя два блока утверждений по 20 вопросов в каждом. Описание методики представлено в Приложении А.

2. Фигурный тест креативности П. Торранса «Закончи рисунок» (сокращенный вариант). Описание методики представлено в Приложении Б.

3. 14-факторный личностный опросник Р.Б Кеттелла (подростковый вариант). Данная методика представляет собой экспресс диагностику личности. Описание методики представлено в Приложении В.

Для практической значимости работы ниже приводятся полученные количественные и качественные результаты. Для представления результатов были использованы таблицы и диаграммы.

## 2.2 Результаты исследования и их анализ

В рамках исследования нами был определен уровень тревожности среди обучающихся младшего подросткового возраста с помощью Шкалы ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. Анализ результатов представлен на рисунке 1.

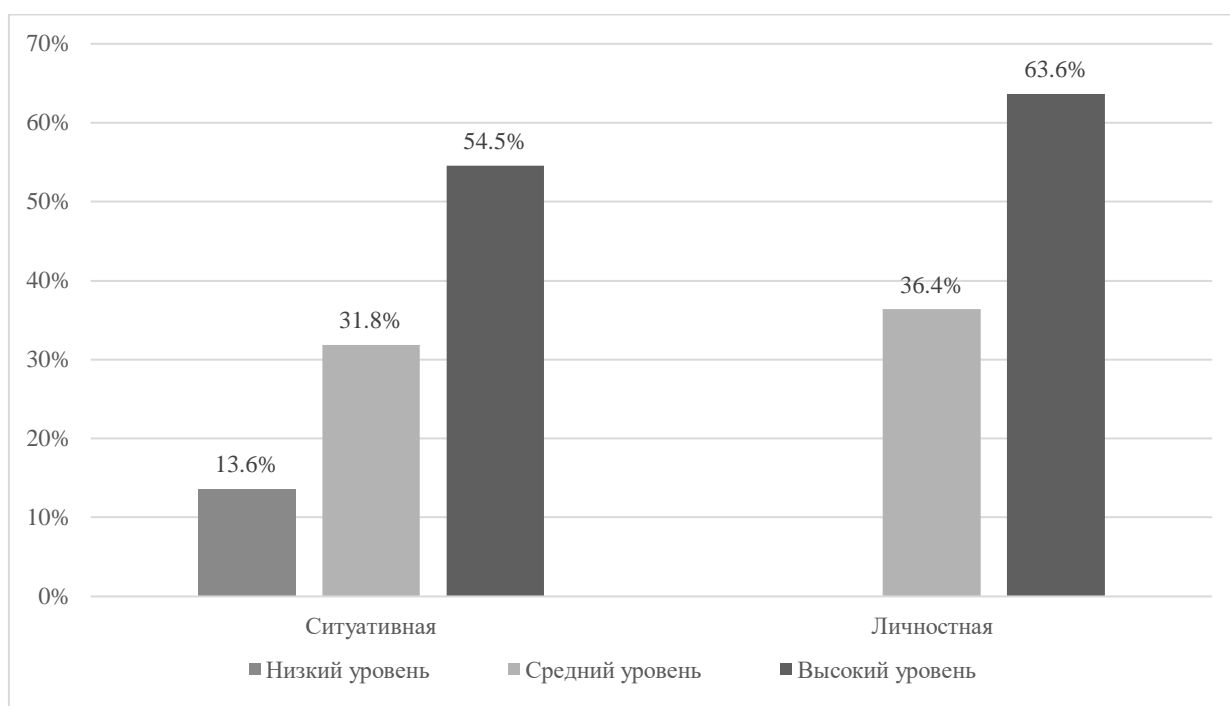


Рисунок 1. Распределение выборочной совокупности младших подростков по уровням тревожности (по данным методики «Шкала ситуативности и личностной тревожности» Ч. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина), %

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что более 50% респондентов имеют высокий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности. Для этих обучающихся характерно повышенное восприятие большинства событий их жизни в качестве угрожающих, хотя на самом деле какой-либо угрозы эти ситуации могут в себе и не нести, они в большей степени склонны испытывать напряжение, беспокойство и нервозность.

Для определения уровня проявления личностных характеристик у младших подростков был проведен 14-факторный личностной опросник Р.Б Кеттелла, результаты которого представлены на рисунке 2.

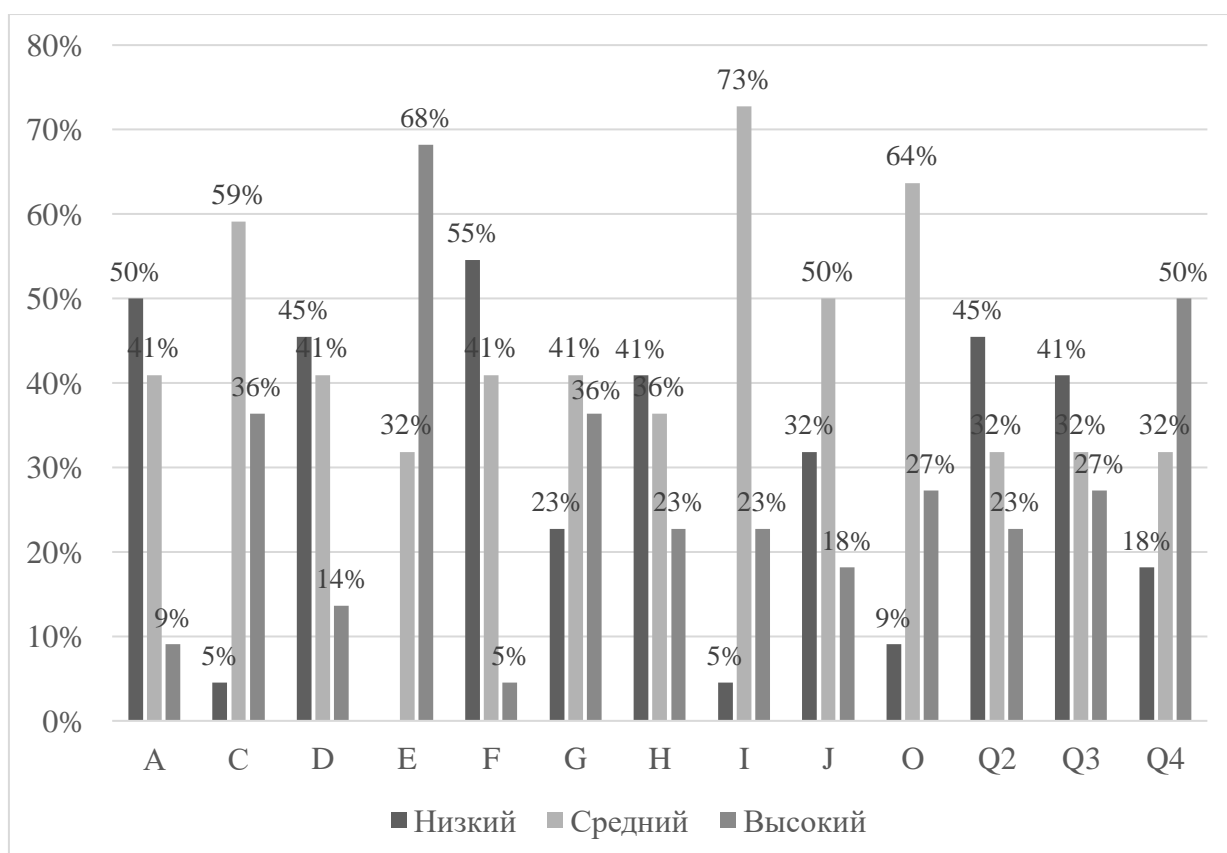


Рисунок 2. Распределение выборочной совокупности младших подростков по уровням проявления факторов, %

\*Примечание: фактор А (шизотимия – аффектотимия), С (степень эмоциональной устойчивости), D (флегматичность – возбудимость), Е (подчиненность – доминирование), F (осторожность – легкомыслие), G (степень принятия моральных норм), H (застенчивость – авантюризм), I (реализм – сенситивность), J (фактор Гамлета), O (самоуверенность – склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q3 (степень самоконтроля), Q4 (степень внутреннего напряжения).

Было установлено, что для группы респондентов в большей степени свойственна холодность и конфликтность. Они склонны к сотрудничеству, хорошо приспосабливаются к окружающим условиям, им присущи гибкие установки, а также повышенная самокритичность и нервозность. Высокие значения фактора Е говорят о некотором упрямстве, стремлении к авторитарному поведению, желанию выделиться. Фактор F свидетельствует о беспокойстве и скрытности. Они чрезмерно переживают все неудачи и нуждаются в поощрении, им бывает достаточно трудно контролировать свои эмоции и поведение. Высокие значения фактора Q4 говорят о выраженной напряженности и раздражительности.

Далее в исследовании был проведен тест креативности П. Торренса. Результаты показателя «гибкость» представлены на рисунке 3.

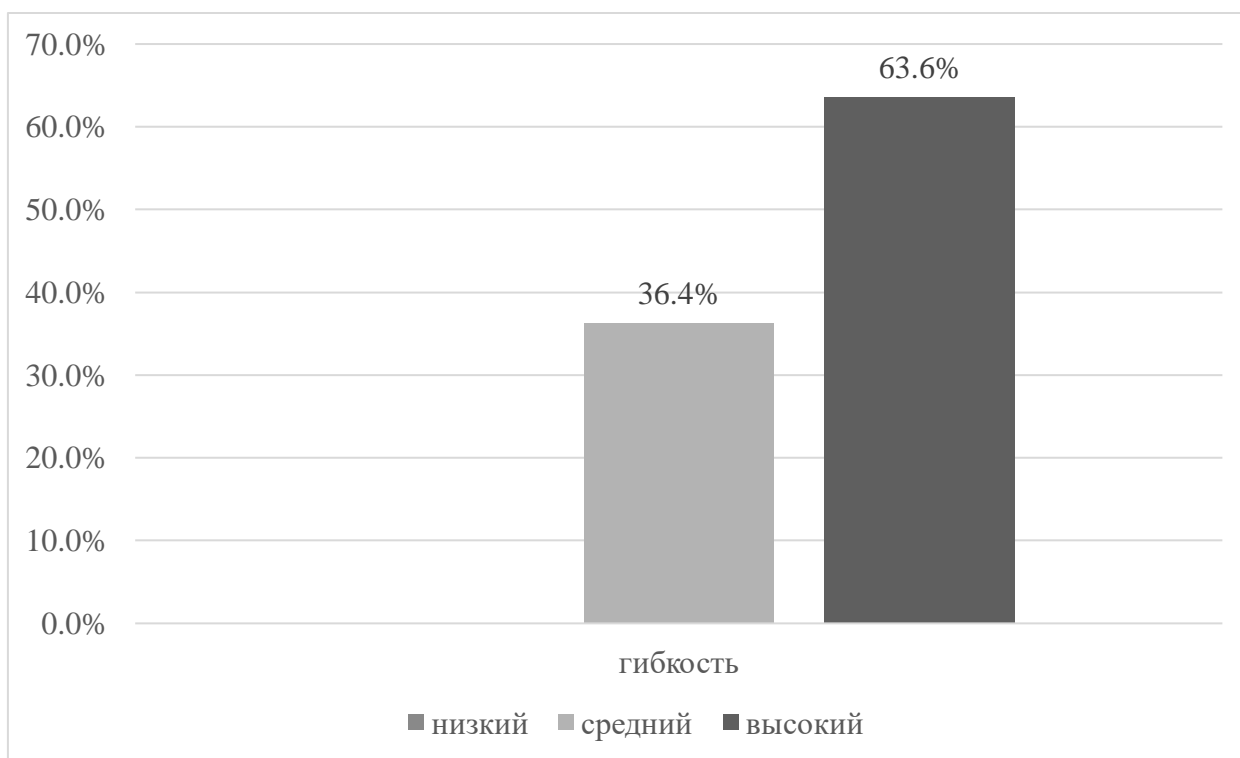


Рисунок 3. Распределение выборочной совокупности младших подростков по уровням гибкости, %

Гибкость характеризует способность к переходу от одного понятия к другому, к созданию новых идей. Данные на рисунке 3 позволяют сделать

Вывод о том, что этот показатель креативности достаточно развит среди респондентов, так как более 60% имеют высокий уровень.

Результаты показателей оригинальности и разработанности представлены на рисунке 4.

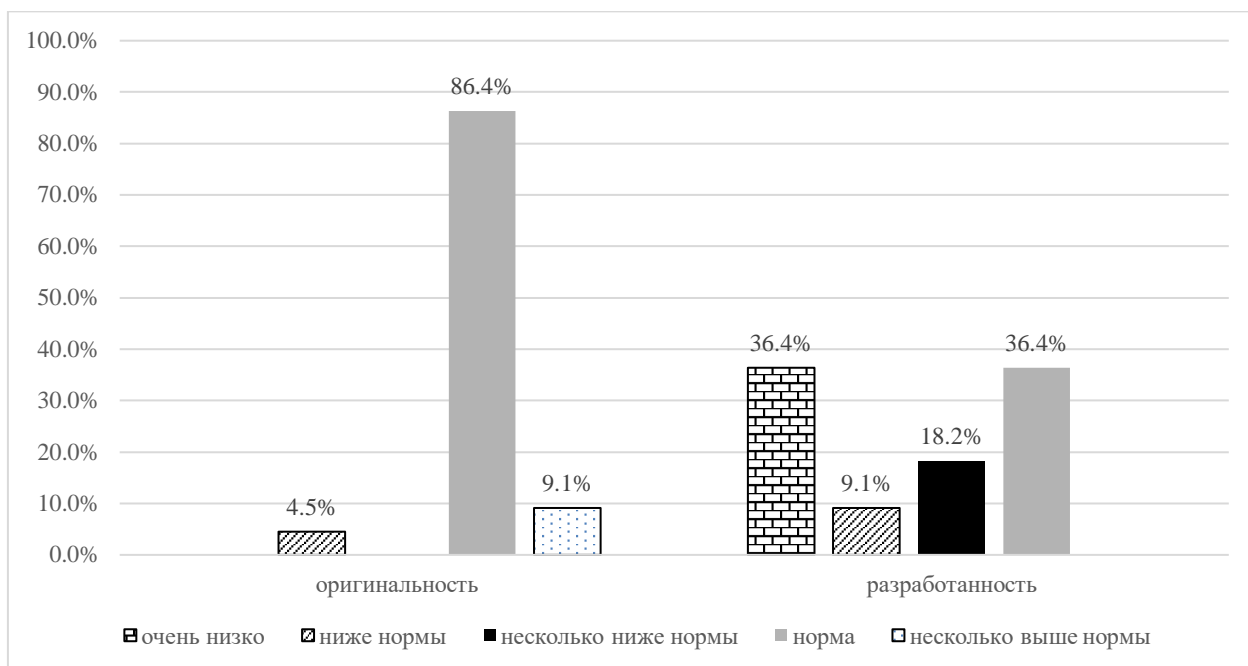


Рисунок 4. Распределение выборочной совокупности младших подростков по уровням развития показателей креативности по тесту П. Торренса, %

В целом уровень проявлений оригинальности находится в пределах возрастной нормы, однако у почти 5% имеет низкий уровень.

Стоит также обратить внимание, что в группе респондентов только у 36% уровень разработанности соответствует возрастной норме. Столько же обучающихся показали результат «очень низко». Разработанность характеризует продуманность способа действий и осмысленность полученного результата. Группе респондентов свойственны не проработанность деталей, ограниченность в содержании заданий.

Следующим этапом нашего исследования являлось установление связи между личностными особенностями обучающихся, их уровнем креативности

и тревожности. С помощью корреляционного анализа Ч. Спирмена были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анализа статистических данных, полученные с помощью корреляционного анализа Ч. Спирмена

|                                     | гибкость | разработанность | Степень внутреннего напряжения (Q4) | Личностная тревожность |
|-------------------------------------|----------|-----------------|-------------------------------------|------------------------|
| оригинальность                      | 0,417*   | 0,571**         |                                     |                        |
| Степень внутреннего напряжения (Q4) |          | -0,395*         |                                     |                        |
| Ситуативная тревожность             |          |                 | 0,594**                             | 0,463**                |

\*Примечание: \*\* – значимая корреляционная связь; \* – тенденция к значимой корреляционной связи.

Анализ выявленных связей показал, что между показателями креативности существует прямая связь, то есть чем больше развит один из них, тем больше уровень другого критерия. Прямая связь присутствует между ситуативной и личностной тревожностью, чем выше уровень одной из них, тем выше другой. Ситуативная тревожность имеет прямую связь со степенью внутреннего напряжения (Q4), которая в свою очередь имеет обратную связь с разработанностью. Чем выше уровень ситуативной тревожности, тем выше степень внутреннего напряжения и ниже разработанность.

Напрямую связи между показателями тревожности и креативности выявлено не было. Однако если снизить уровень ситуативной тревожности, которая взаимосвязана с личностной, мы тем самым можем способствовать снижению степени внутреннего напряжения, что в свою очередь должно сказаться на уровне проявления разработанности и креативности в целом.



Дальнейшая работа осуществлялась с 9 респондентами, которые имели высокий уровень как личностной, так и ситуативной тревожности. С ними был проведен комплекс мероприятий по снижению уровня тревожности, представленная в Приложении Г.

После осуществления комплекса занятий было проведено повторное исследование с помощью ранее использованных диагностических методик.

Результаты повторной диагностики по методике «Шкала личностной и ситуативной тревожности» Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина представлены на рисунке 5.

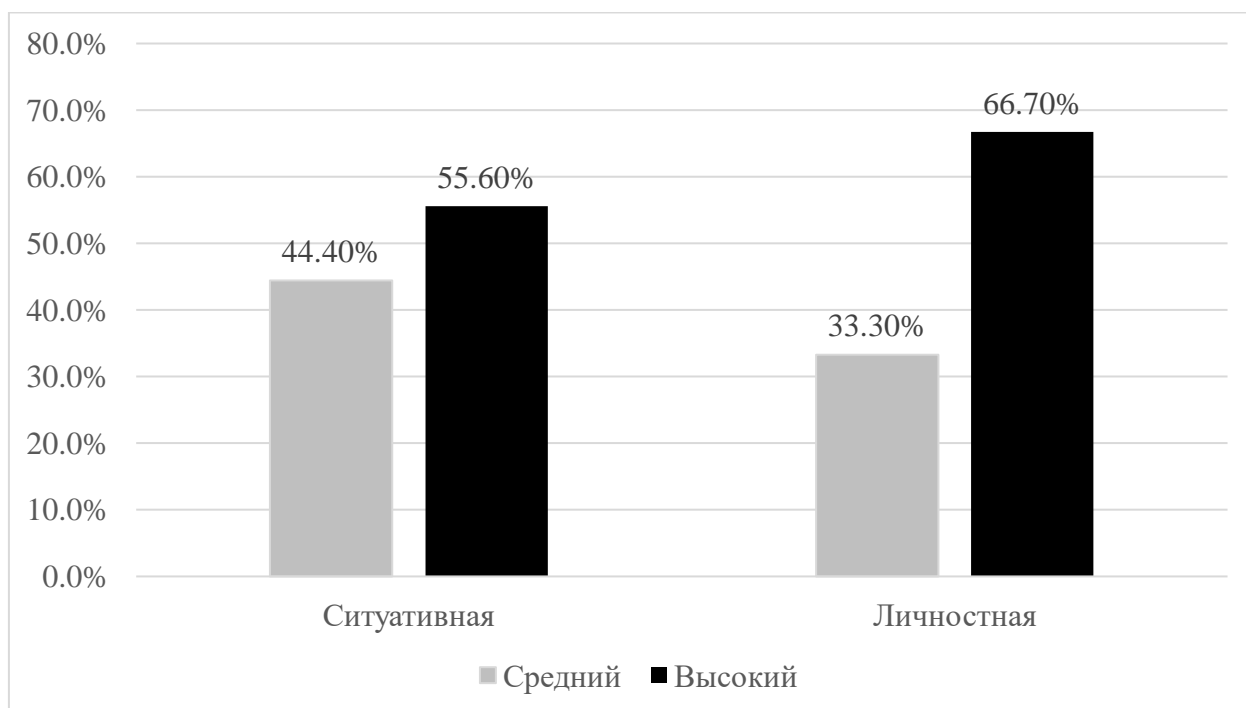


Рисунок 5. Результаты повторной диагностики уровня тревожности после проведения комплекса занятий, %

Полученные данные свидетельствуют о том, что у 44% респондентов снизился уровень ситуативной тревожности, в то время как у 33% наблюдается снижение уровня личностной.

Определенные изменения можно заметить и в выраженности фактора Q4, для наглядности результаты представлены на рисунке 6.

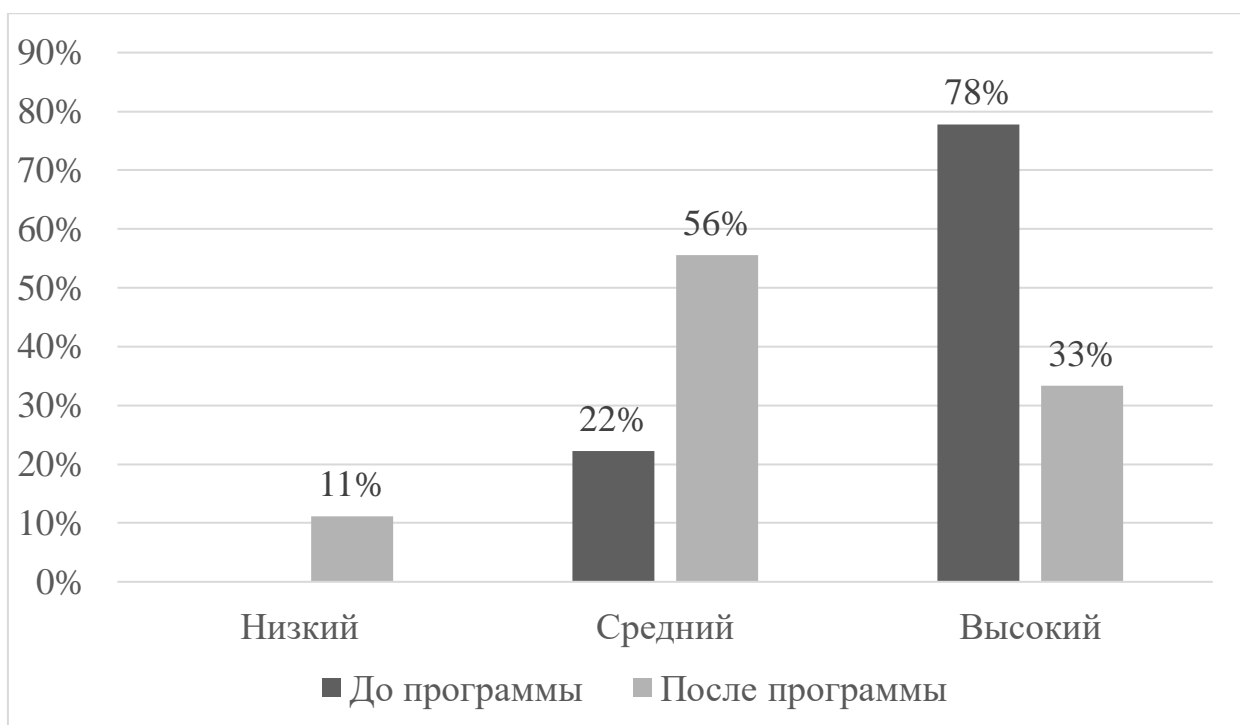


Рисунок 6. Распределение выборочной совокупности младших подростков по уровню проявления фактора Q4 (степень внутреннего напряжения) до и после программы занятий, %

Как видно из рисунка, почти у половины респондентов наблюдается снижение степени внутреннего напряжения после проведения занятий. Высокий уровень по-прежнему имеют только 33% респондента, в то время как средних показателей достигли 55%, 11% респондентов имеют низкий уровень выраженности фактора Q4 (степень внутреннего напряжения).

Это может говорить о том, что проведенный комплекс мероприятий способствовал тому, что участвовавшие в исследовании подростки стали лучше контролировать свои эмоции и переживания, научились выражать их, а не сдерживать внутри себя.

Сравнительные результаты теста креативности П. Торренса «Закончи рисунок» по показателю «гибкость» представлены на рисунке 7.

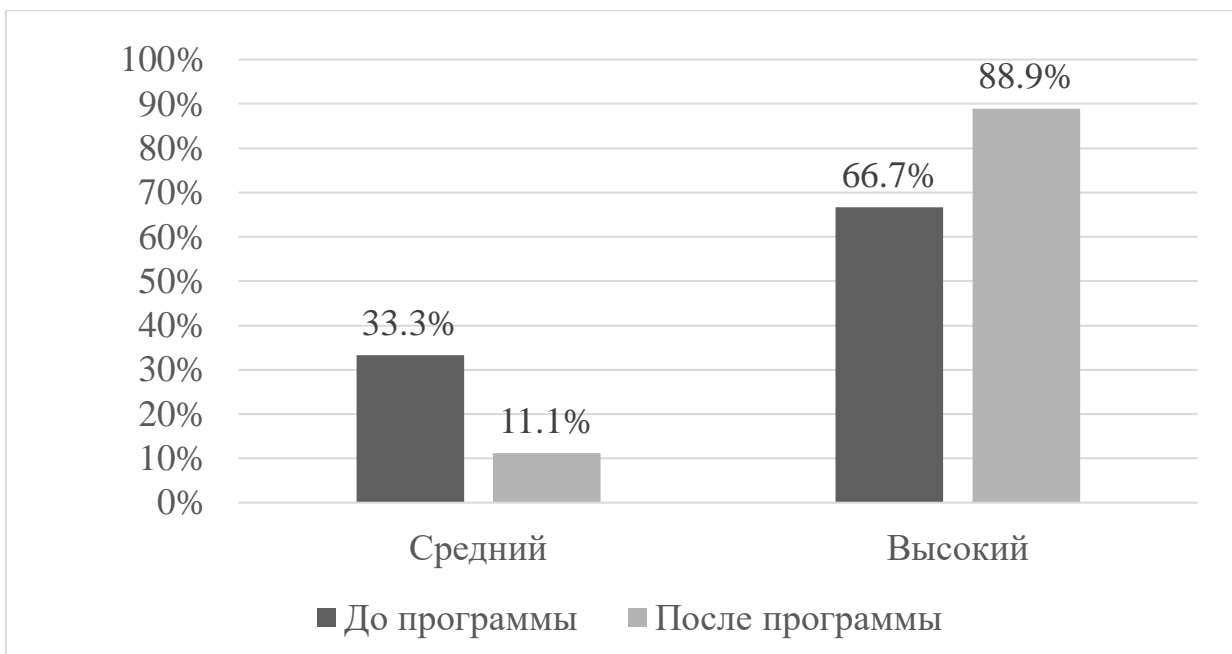


Рисунок 7. Результаты показателя гибкости среди респондентов до проведения программы занятий и после, %

Высокий уровень развития показателя «гибкость» после проведения занятий с респондентами, имеющих высокий уровень тревожности, наблюдается практически у 90% подростков, в то время как средний присутствует только у 11%. Изменения в уровне показателей оригинальности и разработанности отражены в рисунке 8.

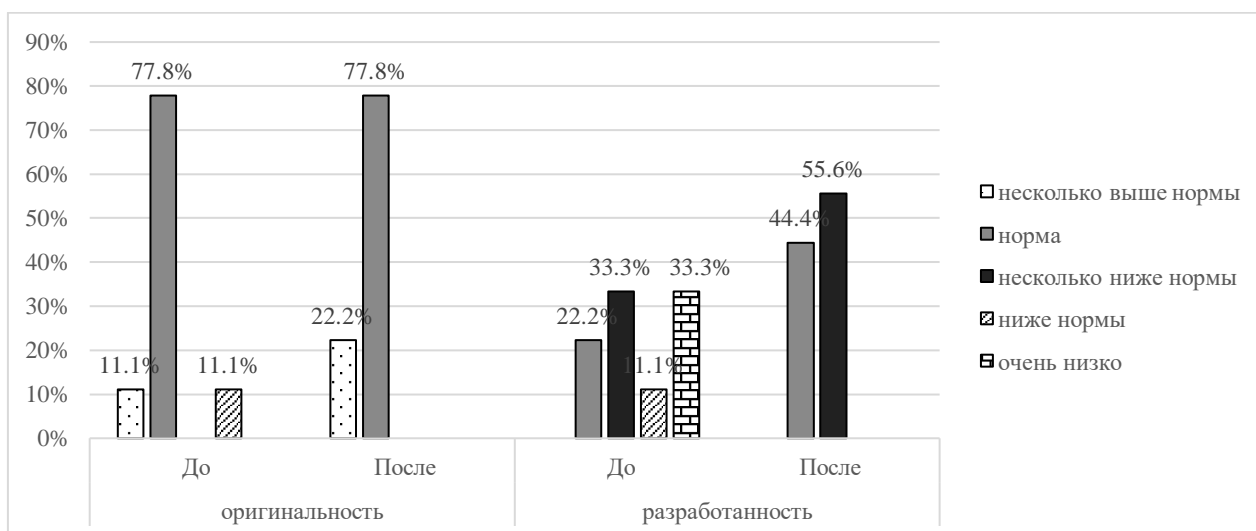


Рисунок 8. Сравнительные результаты показателей оригинальности и разработанности до и после занятий по тесту П. Торренса, %

Если до занятий у респондентов отмечался чрезмерный низкий уровень разработанности, то после у 55% результат - чуть ниже нормы и у 45% показатель теперь находится в рамках возрастной нормы. После проведения комплекса занятий отмечается развитие показателей креативности: гибкости, оригинальности и разработанности.

По итогу проведенного исследования наша гипотеза подтвердилась. Имеется возможность развития креативность младших подростков с высоким уровнем тревожности через работу непосредственно с тревожностью и степенью внутреннего напряжения.

## Выводы по главе 2

Анализ полученных результатов в ходе исследования возможности развития креативности младших подростков с высоким уровнем тревожности, показал, что:

– у большинства респондентов младшего подросткового возраста присутствует высокий уровень как личностной, так и ситуативной тревожности;

– среди подростков преобладали такие качества, как: холодность и конфликтность, склонность к сотрудничеству, самокритичность, нервозность, упрямство, стремление к авторитарному поведению, желание выделиться, а также ярко выраженная напряженность и раздражительность;

– развитие таких показателей как «гибкость» и «оригинальность» у большинства участвовавших в исследовании обучающихся соответствует возрастной норме;

– более 60% подростков имеют низкий уровень показателя «разработанность»;

– показатели креативности и тревожности связаны между собой не напрямую, а через степень внутреннего напряжения, что было выявлено с помощью корреляционного анализа;

– работа, направленная на снижение уровня тревожности и степени внутреннего напряжения способствовала развитию показателей креативности младших подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель нашей работы состояла в том, чтобы способствовать развитию креативности младших подростков с высоким уровнем тревожности.

Исследование проблемы по вопросам тревожности и креативности в трудах отечественных и зарубежных ученых позволило сделать определенные выводы.

В первую очередь, стоит сказать, что тревожность рассматривается с разных точек зрения. И тем не менее практически все ученые-психологи сходятся во мнении в том, что постоянно завышенный уровень этого явления является показателем неблагополучия развития личности.

В психологии имеются довольно разные подходы к понятию «креативность». Обобщив мнения разных исследователей в этой области, можно говорить о том, что креативность представляет собой способность к выдвижению новых, нетипичных, оригинальных идей, взглядов, созданию нечто нового, умению находить разнообразные способы решения трудных задач и ситуаций. Авторы называют креативность – ключевым навыком нынешнего века и подчеркивают значимость ее развития среди молодого поколения. Именно это является одной из причин, по которой важно заниматься исследованием того, что способно создавать препятствия для проявлений креативности.

При изучении литературы были рассмотрены и особенности тревожности и развития креативности в младшем подростковом возрасте. Установлено, что этот возрастной период наиболее благоприятный для проявления креативности и вместе с этим возраст также называется и «возрастом тревог». Высокий уровень тревожности неблагоприятно воздействует не только на личность подростков, но и на другие сферы их жизни.

В практической части исследования было установлено, что тревожность взаимосвязана с показателями креативности через степень внутреннего напряжения. Чем выше тревожность, тем выше напряжение и тем ниже креативность.

На основе этого был проведен комплекс занятий по работе с младшими подростками, имеющих высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, с целью создания условий, которые бы способствовали развитию креативности.

Результаты, полученные после его проведения, позволяют говорить о том, что снижение уровня тревожности и взаимосвязанной с ней степенью внутреннего напряжения может способствовать росту таких показателей креативности как «гибкость», «оригинальность» и «разработанность».

В ходе проведенной работы поставленные задачи были полностью решены, цель исследования достигнута, гипотеза подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: Per Se, 2008. 160 с.
2. Барышева Т.А. Когнитивные факторы развития креативности в младшем подростковом возрасте // Научное мнение. 2022. № 1-2. С. 66-74.
3. Барышева Т.А., Жигалов Ю.А. Психолого-педагогические основы развития креативности. М.: Детство-Пресс, 2006. 205 с.
4. Барышева Т.А. Психологическая структура креативности (опыт эмпирического исследования) // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2012. №145. С. 54–64.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.: Институт практической психологии, 1997. 348 с.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г.Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 499 с.
7. Ваулина Т.А., Зуева Д.Е. Проблема развития креативности в мировом образовательном пространстве // Вестник университета №351. 2011г. С. 121-123.
8. Волгуснова Е.А Развитие креативности в младшем подростковом возрасте // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2019. №3 (43). С. 194-204.
9. Детская возрастная психология: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст / Е.В. Бурмистрова, Д.А. Донцов, М.В. Донцова // Вестник практической психологии образования. 2015. № 1(42). С. 3-14.
10. Диагностика эмоционально-нравственного развития. / ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб.: Питер, 2002. 218 с.
11. Дмитриева С.Н, Евдокарова Т. В, Попова И. И. Влияние тревожности на успеваемость подростков // Современное педагогическое образование. 2019. №12. С. 104-106.



12. Дружинин В.Н. Психология общих способностей СПб.: Питер, 2007. 368 с.
13. Дружинин В.Н. Психологическая диагностика способностей: теоретические основы. Саратов: Сарат, 2000. 137 с.
14. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. М.: Педагогика, 1991. 232 с.
15. Еремина Л.И. Развитие креативности личности: психологический аспект // Общество: социология, психология, педагогика. 2014. №1. С. 42-47.
16. Ерофеева М.А. Психолого-педагогическая характеристика межличностного общения подростков с повышенным уровнем тревожности // Перспективы науки и образования. 2020. № 5(47). С. 293-303.
17. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб.: Союз, 1997. 287 с.
18. Захарова О.Г. Определение понятия «креативность» в научной литературе // Материалы II Международной научной конференции «Аспекты и тенденции педагогической науки» (г. Санкт-Петербург, 20–23 июля 2017 года.) Санкт-Петербург: Свое издательство, 2017. С. 15–17.
19. Изард К. Эмоции человека. М.: Просвещение, 1987 г. 260 с.
20. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. Спб.: Печатный двор им. А. М. Горького, 2009. 433 с.
21. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
22. Коломиец Е.Ф. Основные направления изучения феномена креативности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2008. №3. С. 381–387.
23. Косых Ю.Ф. Гендерные особенности проявления тревожности у подростков и пути ее коррекции в условиях школьного образования // Молодежный инновационный вестник. 2018. Т. 7. № S3. С. 53-54.
24. Крутецкий В. А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ. М.: Альянс, 2020. 336 с.

25. Крайник В.Л., Диянова Р.Т. Педагогико-психологический анализ проблемы исследования креативности личности // МНКО. 2019. №3 (76). С. 333–335.
26. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология: Полный цикл развития человека: учебное пособие для вузов. М.: Акад. проект, 2013. 420 с.
27. Матвеева О.А, Айсувакова Т.П, Сорокопуд Ю.В Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №70 (3). С.307-310.
28. Малахова И.А. Развитие креативности личности в социокультурной сфере: педагогический аспект. Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2006. 327 с.
29. Ободникова И.А. Психолого-педагогические подходы к определению креативности // Вестник БГУ. 2013. №1. С. 125–127.
30. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков. М.: Эко-Пресс, 2018. 113 с.
31. Параничева Т.М., Макарова Л.В., Тюрина Е.В Особенности проявления тревожности у подростков 13-14 лет // Новые исследования. 2018. №2 (55). С. 88-101.
32. Пинская М.А., Михайлова А.М. Компетенции «4К»: формирование и оценка на уроке: практические рекомендации. М.: Дрофа, 2019. 76 с.
33. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998, № 2 С. 11-18.
34. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. 303 с.
35. Прихожан А.М. Тревожность: явление, причины, диагностика // Школьный психолог. 2004. № 8. С. 64-73.

36. Психологический словарь / под. ред Р.С. Немов. М.: Владос, 2007. 441 с.
37. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. Пособие. М.: ВЛАДОС-Пресс, 1999. 384 с.
38. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
39. Романенко О.Н. Классические представления о тревожности // Форум молодых ученых. 2019. №3 (31). С. 690-696.
40. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1977. 424 с.
41. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. М.: Эксмо-Пресс, 2011. 448 с.
42. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2005. 599 с.
43. Суворова В.В. Психофизиология стресса. М.: Педагогика, 1975. 208 с.
44. Тетерятникова Т.В. Теоретические основы изучения личностной креативности подростков // Вестник науки. 2021. №3 (36). С. 34-44.
45. Туник Е.Е. Природа и диагностика творческих способностей. СПб.: Речь, 1992. 220 с.
46. Туник Е.Е. Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты. СПб.: СПбГУПМ, 2002. 34 с.
47. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. [Электронный ресурс]: URL: <https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafcb6e0/> (дата обращения: 12.04.2023).
48. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002. 264 с.

49. Хрящева Н.Ю. Креативность как фактор самореализации личности в изменчивом мире: Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: Питер, 2008. С. 171–175.
50. Чистякова Г.Д. Творческая одаренность в развитии познавательных структур // Вопросы психологии. 1991. №6. С. 103–109.
51. Чербиева С.В. К вопросу о взаимосвязи тревожности личности юношеского возраста и последствий стресса / С. В. Чербиева, С. Н. Бостанова // Алиевские чтения: Материалы научной сессии (Карачаевск, 16–20 апреля 2020 г.) Карачаевск: КГЧУ им. У.Д. Алиева, 2020. С. 81–87.
52. Шумакова Н.Б. Особенности креативности в подростковом возрасте // Психолого-педагогические исследования. 2017. Т.9. №4. С.108-117.
53. Шумакова Н.Б. Творческий потенциал и его измерение в современных зарубежных исследованиях // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10. № 4. С. 8–16.
54. Щербатых Ю.В. Психология страха. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 504 с.
55. Эрдынеева К.Г. Факторы и механизмы развития творческих способностей младших подростков // Психология способностей: от самораскрытия к профессиональной реализации: Материалы Всероссийской научной конференции (Владивосток, 11–12 апреля 2018 г.) Владивосток: ВГУЭС, 2018. С. 64-70
56. Яголковский С. Р. Психология креативности и инноваций: учебное пособие. М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2007. 157 с.
57. Barron F. Putting Creativity to Work // The Nature of Creativity / Sternberg R.J. (Ed.). Cambridge, 1988. P. 76–98
58. Taylor C.W. Various Approaches to and Definitions of Creativity // The Nature of Creativity / Sternberg R.J. (Ed.). Cambridge, 1988. P. 99–124.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Методика

#### «Шкала ситуативной и личностной тревожности»

(Ч. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина)

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

В таблице 2 представлен бланк методики для ответов респондента.

Таблица 2

#### Бланк для ответов по шкале ситуативной тревожности

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

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете себя обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет

В таблице 3 представлен бланк методики для ответов по шкале личностной тревожности.

Таблица 3

### Шкала личностной тревожности

| №<br>п/п | Суждение   | Ответы  |               |       |                 |
|----------|--|---------|---------------|-------|-----------------|
|          |  | Никогда | почти никогда | часто | почти<br>всегда |
| 1        | У меня бывает приподнятое настроение                         | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 2        | Я бываю раздражительным                                      | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 3        | Я легко могу расстроиться                                    | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 4        | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие             | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 5        | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 6        | Я чувствую прилив сил, желание работать                      | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 7        | Я спокоен, хладнокровен и собран                             | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 8        | Меня тревожат возможные трудности                            | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 9        | Я слишком переживаю из-за пустяков                           | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 10       | Я бываю вполне счастлив                                      | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 11       | Я все принимаю близко к сердцу                               | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 12       | Мне не хватает уверенности в себе                            | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 13       | Я чувствую себя незащищенным                                 | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 14       | Я стараюсь избегать критических ситуаций                     | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 15       | У меня бывает хандра   | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 16       | Я бываю доволен  | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 17       | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня                      | 1       | 2             | 3     | 4               |
| 18       | Бывает, что я чувствую себя неудачником                      | 1       | 2             | 3     | 4               |

Продолжение таблицы 3

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 19 | Я уравновешенный человек  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

При анализе результатов стоит учитывать, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкий уровень;
- 31-44 балла – умеренный;
- 45 и более – высокий уровень.

Фигурный тест креативности П. Торранса «Закончи рисунок»  
(сокращенный вариант).

Инструкция: на этой странице нарисованы незаконченные фигуры. Если ты добавишь к ним дополнительные линии, у тебя получатся интересные предметы или истории. Постарайся нарисовать такие картинку или истории, которые никто другой не смог бы придумать. Делай каждую картинку подробной и интересной, добавляй к ней разные детали. Придумай интересное название для каждой картинки и напиши его внизу под картинкой. На выполнение этого задания отводится 10 минут. Старайся работать быстро, но без лишней спешки. Если у тебя возникли вопросы, задай их сейчас. Начинай работать над рисунками.

На рисунке 9 представлен бланк методики.

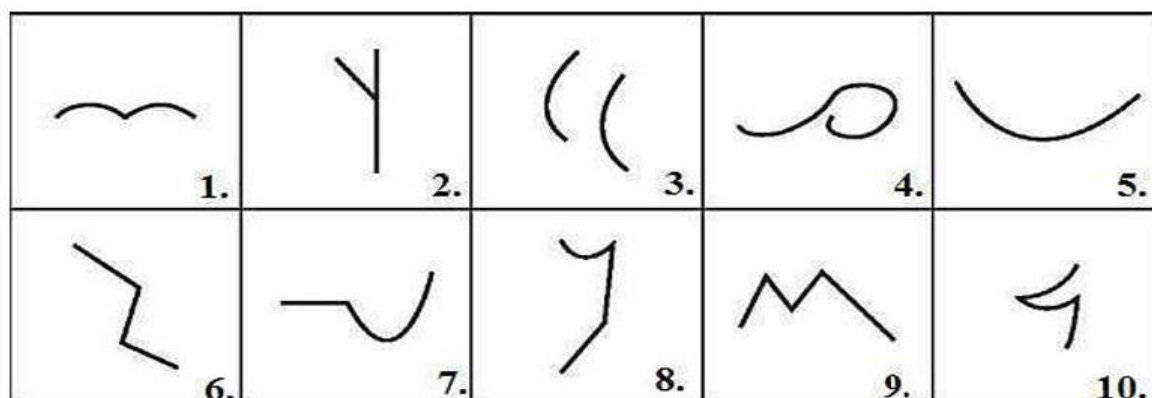


Рисунок 9. Бланк методики П. Торренса «Закончи рисунок»



### 14-факторный личностный опросник Р.Б Кеттелла (подростковый вариант).

Инструкция: «Это исследование имеет целью определить некоторые свойства Вашей личности. Вам будет предложен ряд вопросов и три варианта ответов на каждый из них (а, в, с).

Отвечать следует так:

1. Сначала прочтите вопрос и варианты ответов к нему.
2. Затем выберите один из 3 вариантов ответов, отражающий ваше мнение.
3. Отметьте индекс выбранного вами ответа в бланке ответов.

Вы должны работать самостоятельно, а теперь можете приступить к работе»

Методика содержит в себе 142 вопроса.

Обработка результатов опросника:

1 В ходе диагностики подсчитывается количество совпадений ответов тестируемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ "в" начисляется 1 балл.

2. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

Ключ:

1. А (шизотимия-аффектотимия) 2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а
2. В (ложь) 23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б
3. С (степень эмоциональной устойчивости) 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а
4. D (флегматичность-возбудимость) 7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а

5. Е (подчиненность-доминирование) 8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а
6. F (осторожность-легкомыслие) 10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б
7. G (степень принятия моральных норм) 11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а
8. H (застенчивость-авантюризм) 12б, 32а, 52б, 72а, 92б, 93а, 112б, 113а, 132б, 133а
9. I (реализм-сензитивность) 13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а
10. J (неврастения, фактор Гамлета) 14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а
11. O (самоуверенность-склонность к чувству вины) 16б, 36а, 56б, 57а, 76б, 77а, 96б, 97а, 117б, 137а
12. Q2 (степень групповой зависимости) 17б, 18а, 37б, 38а, 58б, 78а, 98б, 118а, 138б, 139а
13. Q3 (степень самоконтроля) 19б, 39а, 59б, 79а, 80б, 99а, 100б, 119а, 120б, 140а
14. Q4 (степень внутреннего напряжения) 20б, 21а, 40б, 41а, 60б, 61а, 81б, 101а, 121б, 141а

Краткое описание значений каждого фактора представлены в таблице 4

Таблица 4

Краткое описание факторов по методике Р.Б Кеттелла

| № | Ф | Полюс "+" (7 – 10 СТ.)                     | Полюс " – " (1 – 4 СТ.)                         |
|---|---|--|---|
| 1 | А | Открытый, легкий, общительный              | Необщительный, отстраненный, критичный          |
| 3 | С | Эмоционально устойчивый, зрелый, спокойный | Эмоционально неустойчивый, поддающийся чувствам |

Продолжение таблицы 4

|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
| 4  | D  | Самоуверенный, склонный к лидерству, неуступчивый              | Мягкий, послушный, уступчивый                                 |
| 5  | E  | Жизнерадостный, беспечный, веселый                             | Трезвый, молчаливый, серьезный                                |
| 8  | F  | Совестливый, моралистичный, степенный, аккуратный              | Практичный, стремящийся к выгоде, свободно трактующий правила |
| 7  | G  | Смелый или даже дерзкий  | Несмелый, застенчивый   |
| 8  | H  | Чувствительный, тянущийся к другим, с художественным мышлением | Полагающийся на себя, реалистичный, рациональный              |
| 9  | I  | Подозрительный, не дает себя провести                          | Доверчивый, принимающий условия от других                     |
| 10 | J  | С развитым воображением, мечтательный, немного рассеянный      | Прагматичный, занятый текущими заботами                       |
| 11 | O  | Обвиняющий себя, неуверенный, возможно, обидчивый              | Уверенный в себе, спокойный, безмятежный                      |
| 12 | Q2 | Предпочитающий собственные решения, самодостаточный            | Зависимый от группы, несамостоятельный                        |
| 13 | Q3 | Контролирующий себя, умеющий подчинять себя правилам           | Импульсивный, неорганизованный                                |
| 14 | Q4 | Напряженный, озабоченный планами, усталый                      | Расслабленный, невозмутимый, возможно инертный                |

### Комплекс мероприятий для развития креативности младших подростков с высоким уровнем тревожности

Подростковый возраст – весьма сложный и ответственный этап в становлении личности. Этот период является наиболее благоприятным для развития креативности. Вместе с тем, психологи отмечают, что одной из проблем среди большинства обучающихся младшего подросткового возраста является повышенный уровень тревожности. Тревожность оказывает негативное воздействие на личность подростков, наблюдаются проблемы с самооценкой, коммуникацией, успеваемостью, возникают также проблемы и со здоровьем в целом. Формированию тревожности, как устойчивой черте личности, содействуют чувство незащищенности, нестабильности, постоянно изменяющиеся условия современного мира, переживание эмоционального дискомфорта.

В ходе проведенного нами исследования было установлено, что высокий уровень тревожности, в сочетании с другими личностными факторами, такими как степень внутренней напряженности, способен препятствовать развитию креативности. Именно по этой причине был разработан комплекс мероприятий, который должен способствовать развитию креативности младших подростков с высоким уровнем тревожности.

Цель занятий: создать условия, способствующие развитию креативности, посредством снижения уровня тревожности и степени внутреннего напряжения.

Задачи:

1. Снизить уровень тревожности подростков.
2. Способствовать снижению степени внутреннего напряжения и самоконтроля.
3. Способствовать развитию общительности, открытости людям.
4. Активизировать такие компоненты креативности как: гибкость, беглость мыслей, оригинальность и разработанность идей.

Данный комплекс занятий предназначен для обучающихся младшего подросткового возраста.

Сроки реализации: комплекс состоит из 15 занятий, общий объем -15 часов, занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Формы проведения занятий: игры, упражнения с элементами тренинга, групповые дискуссии.

Условно программа делится на 4 блока. Первый блок направлен на работу с тревожностью. Его основные задачи состоят в том, чтобы сформировать представление о проблеме, выявить ситуации, способствующие повышению тревожности, ознакомить участников занятий со способами снижения тревожности.

Второй блок связан с эмоциями и страхами. Основные задачи: научить анализировать и понимать собственные эмоции, помочь справиться со страхами.

Третий блок включает в себя работу с внутренним напряжением. Этот блок необходим для того, чтобы участники занятий научились способам расслабления и снятию внутреннего эмоционального напряжения.

Четвертый блок включает в себе работу с барьерами, умением выходить из привычных рамок и преодолевать шаблоны поведения.

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия и заканчивается рефлексией в форме дневника достижений. План занятий представлен в таблице 5.

Таблица 5

### Содержание занятий

| Блок «Работа с тревожностью» |                     |  |
|------------------------------|---------------------|--|
| № занятия                    | Упражнения          | Описание   |
| 1                            | Давайте знакомиться | Участники садятся в круг. Ведущий берет клубок нити в руки, называет свое имя и рассказывает что-нибудь о себе. Затем зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок следующему участнику. Таким образом, все участники оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое. |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | Установление правил работы на занятиях                     | Для комфортной работы на занятиях ведущий предлагает участникам совместно составить перечень правил, которым они будут следовать.  |
|   | Беседа «Что я знаю о тревожности?»                         | Ведущий предлагает поговорить об основной проблеме, которая объединяет участников занятий – о тревожности. Для начала участников просят назвать ассоциации, которые возникают у них, когда они слышат это слово. Ведущий записывает их на доске, чтобы потом обсудить полученный результат. В ходе беседы участники должны узнать, что такое тревожность и как она проявляется.  |
| 2 | Упражнение «Знакомство с тревожностью»                     | Участникам предлагается представить, как выглядит их тревожность, а затем нарисовать ее или слепить из пластилина. Если у участников есть желание, то можно познакомить всех со своей «тревожностью»   |
|   | Беседа «Откуда у меня тревожность»                         | Обсуждение возможных причин возникновения тревожности. Участники могут рассказать о тех ситуациях, которые тревожили или тревожат их больше всего.   |
|   | Упражнение «Преобразование»                                | Ведущий предлагает участникам посмотреть на тот образ тревожности, который они составили в одном из прошлых упражнений. После чего просит подумать, как бы могла выглядеть тревожность, если бы она ослабла.   |
| 3 | Мозговой штурм «Как я могу справиться с тревожностью?»     | Участникам необходимо придумать как можно больше способов борьбы с тревожностью, даже если они кажутся невероятными.   |
|   | Составление чек-листа: «Мои способы справиться с тревогой» | Участникам предлагается выписать на листок те способы, к которым они прибегают, чтобы справиться с тревогой. В конце упражнения предлагается поделиться способами друг с другом. Данный чек-лист предлагается продолжать заполнять по ходу дальнейших занятий.   |
| 4 | Упражнение «Водопад»                                       | Участники садятся в круг, ведущий просит их закрыть глаза. Затем ведущий зачитывает следующий текст «Глубоко вдохни и выдохни (2–3 раза). Представь, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по голове... Расслабляется лоб, затем рот, расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по затылку, плечам, помогая им стать мягкими и расслабленными. |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | Свет течет по груди, животу. Они расслабляются. Ты без всякого усилия глубоко вдыхаешь и выдыхаешь. Тебе приятно. Ты чувствуешь себя расслабленным... А свет течет также по рукам, ладоням, пальцам. Они становятся мягкими и расслабленными... Свет течет и по ногам, спускается к ступням. И они расслабляются, становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, с каждым вдохом и выдохом все больше расслабляешься и наполняешься свежими силами... Теперь мысленно поблагодари этот водопад света за то, что он так чудесно тебя расслабил... Потянись, выпрямись и открой глаза. |
|  | Упражнение «Иной взгляд на ситуацию»   | Ведущий предлагает рассмотреть несколько типичных ситуаций, которые вызывают тревогу у участников и попробовать взглянуть на них с разных точек зрения.   |
|  | Упражнение «Меня это уже не беспокоит» | Участники выписывают на листе своих переживания, эмоции и чувства, тревожные события, которые у них происходили за последнее время, а после уничтожают свои записи любым удобным для них способом.  |
| <b>Блок «Работа с эмоциями и страхами»</b> |  |   |
| 5  | Упражнение «Эмоции и мысли»            | На доске записаны мысли, которые возникли у человека под влиянием различных эмоций. Участникам необходимо понять, какая эмоция вызвала те или иные мысли, и записать ее напротив каждой фразы.  |
|  | Эмоции в нашем теле                    | На доске перечислены ощущения, которые испытывает человек в своем теле в различных эмоциональных состояниях. Участникам нужно прочитай первую группу ощущений и постараться представить и почувствовать их в своем теле. По своим ощущениям догадаться какая эмоция их вызывает.  |
|  | Карта эмоций                           | Участникам предлагается нарисовать карту своих эмоций, которые они испытывали за последнее время  |
| 6  | Упражнение «Письмо своим страхам»      | Ведущий предлагает взглянуть в лицо своим страхам и написать им письмо.   |
|  | Игра «Шкатулка страхов»                | Подростки выписывают на листочке страхи, которые у них есть, затем ведущий предлагает избавиться от них, запечатав в шкатулке.  |
| 7  | Упражнение «Комната страха»            | Ведущий предлагает участникам представить себе, что они заходят в комнату, где прячется их страх...   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>Затем задаются следующие вопросы: Как вы чувствуете себя сейчас по шкале от 0 до 10 баллов? Какие у вас сейчас ощущения в теле? Опишите, как выглядит комната страха? Как вам хотелось бы ее назвать: обитель, покои, чертоги? Какого цвета стены комнаты страха? Это обои или кирпичная кладка? Какие на ощупь стены комнаты страха? Какие окна в комнате страха? Большие или маленькие? Окна закрыты ставнями или зашторены? Каково убранство комнаты страха? Какая мебель, опишите подробно. Какие еще есть в комнате страха дополнительные аксессуары? Теперь участникам необходимо взять лист бумаги и нарисовать на обратной стороне эту комнату очень подробно, с деталями – черным, темно-серым или простым карандашом.</p> <p>После того, как рисунки закончены ведущему следует спросить: Что из перечисленного вам больше всего не нравится? Почему? Объясните, пожалуйста, свою неприязнь к этим предметам? С чем это может быть связано в вашей жизни? А что вам нравится из убранства этой комнаты? Хотите выбросить все, что вам не нравится? Зачеркните все выброшенные вами предметы на вашем рисунке. Как вы чувствуете себя сейчас по шкале от 0 до 10 баллов? Какие у вас сейчас ощущения в теле?</p> |
|   | <p>Упражнение «Ремонт в комнате страха»</p> | <p>Хотите ли вы сделать ремонт в комнате страха? Представьте себе, что у вас неограниченные возможности, и вы можете полностью перестроить эту комнату так, чтобы вам нравилось находиться в ней. С чего бы вы начали? Важно, чтобы это была уже совершенно другая атмосфера. Расскажите, как теперь выглядит эта комната? Какие у нее стены, окна, двери, есть ли балкон, куда он выходит, какой вид открывается с балкона? Какие теперь мебель, аксессуары, картины, ковры, люстра, подсвечники? Есть ли книги? Что это за книги? А теперь возьмите лист плотной бумаги и нарисуйте на лицевой стороне эту комнату очень подробно, с деталями! Что из прошлого рисунка вы взяли в новый образ комнаты? Какое название вы бы дали этой комнате? В названии должно быть отражено чувство. Напишите его на рисунке. Как вы чувствуете себя сейчас по шкале от 0 до 10 баллов? Какие у вас сейчас ощущения в теле?</p>   |
| <p>Блок «Работа с внутренним напряжением»</p> |   |  |



|    |   |  |
|----|---|--|
| 8  | Беседа:<br>«Осторожно,<br>напряжение»               | Ведущий начинает беседу в того, что спрашивает у участников, как часто они чувствуют себя ужасно напряженными? Какие ситуации вызывают напряжение? Как они с ним справляются?  |
|    | Упражнение<br>«Позитивный<br>взгляд на<br>ситуацию» | Участникам предлагается рассмотреть некоторые ситуации из жизни, которые часто вызывают напряжение, злость, агрессию и другие эмоции. Затем попробовать посмотреть на них под другим углом, с позитивной точки зрения.   |
|    | Игра «Внутренний критик»                            | Внутри нас живет Критик. Он не смолкает ни на секунду, бесконечно занят тем, что выносит суждения, мнения и оценки, судит и рядит всех и вся, и прежде всего нас самих. Его бесконечное бормотание сопровождает любое наше действие и даже саму мысль о действии. Бормотание продолжается в момент, когда мы что-то чувствуем или что-то взвешиваем в уме. Сосредоточьтесь и услышите этот критикующий монолог внутри. Иногда это целый хор: один, набегающий на него другой, расталкивающий всех остальных третий – про разные вещи. Услышав это негромкое бормотание, начните записывать его на листок, ничего не отбрасывая, подряд все, что успеете. Итак, прислушайтесь – чем Критик конкретно недоволен: и прямо сейчас, и в общем и целом? Пусть его мысли останутся на бумаге. |
| 9  | Игра «Мои лучшие качества»                          | Ведущий зачитывает список качеств, а задача участников выписывать себе те, которые, как они считают, присущи именно им. Затем группа делится на пары, ведущий снова зачитывает список качеств, но задача участников выписывать качества, которыми обладают их напарники.   |
|    | Упражнение<br>«Откровенно говоря»                   | Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними.  |
| 10 | Упражнение<br>«Вверх по радуге»                     | Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же, как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.  |
|    | Упражнение<br>«Книга»                               | Необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в поле зрения).   |

|                           |                      |   |
|---------------------------|----------------------|---|
|                           |                      | Следует обстоятельно сконструировать в сознании внутреннее «самочувствие» книги – ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, страницы. Кроме этого, постарайтесь мысленно как бы «от лица книги» увидеть комнату и расположенные в ней предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф и другое.  |
| 11                        | Упражнение «Портрет» | Возьмите простые карандаши, листы бумаги А4, разделите их вертикальной линией пополам. В левой части нарисуйте себя сегодня, а в правой нарисуйте себя в будущем. Вы можете изобразить себя растениями, животными, схематично или с помощью техники коллажа. Для работы вы можете использовать журналы, клей, ножницы, цветные карандаши, мелки, цветную бумагу. Помните, что, создавая свой портрет, вы должны получать удовольствие. Важно не то, как вы нарисуете, а что вы изобразите. Никто не будет оценивать ваши работы, постарайтесь рисовать так, как хочется вам. После завершения работы каждый участник показывает свою работу и рассказывает о ней группе.  |
| Блок «Работа с барьерами» |                      |   |
| 12                        | Зернышко             | Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там – глубоко в вас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, – вы сами. Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри. А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо произошедшую в вашей жизни. Погрузитесь в нее. Что вы чувствуете? |

|    |                                    |   |
|----|------------------------------------|---|
|    |                                    | Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?   |
|    | Игра «Школа животных»              | Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Характер животных обсуждается. Затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из участников). Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, ни на что не обращают внимания и т. д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребью), каждый демонстрирует доставшееся ему поведение.  |
| 13 | Упражнение «Маски»                 | Участникам раздаются шаблоны в виде масок, их задача раскрасить маску с двух сторон, какими они себя считают снаружи, а какими внутри.  |
|    | Упражнение «Дипломатический прием» | Участникам необходимо разделиться на группы. Один из группы изображает иностранного гостя, другой – дипломатического работника. Задается такой сценарий: «Вы встречаете в аэропорту иностранного гостя из дружественной страны. В течение пяти минут необходимо сделать так, чтобы ваш гость почувствовал себя комфортно, в центре внимания и заботы». Фиксируя время, члены группы разбиваются на пары и в каждой паре начинается разговор. По истечении десяти минут в группе обсуждаются такие вопросы: «Кто из иностранных гостей почувствовал к себе искреннее и теплое внимание?»; «О чем вы говорили?»; «В разговоре вам было свободно или вы были смущены?» |
|    | Упражнение «Я за тебя отвечаю»     | Вызывается доброволец. Он выбирает из группы того человека, с кем, по его мнению, возникло у него наибольшее взаимопонимание. Эти двое садятся рядом и договариваются кто за кого сейчас будет отвечать. Упражнение состоит в том, что на вопросы группы, заданные одному человеку, отвечает другой, стремясь угадать, как бы на его вопросы отвечал его напарник. Вопросы можно задавать любые.  |
| 14 | Игра «Счастливая случайность»      | Перед участниками список различных ситуаций, которые могут произойти у любого человека, и книги. Задача участников открыть книгу на любой странице и выбрать первое попавшееся на глаза слово. Затем с помощью него попытаться найти ключ к решению ситуации.   |
|    | Упражнение «Портрет уверенности»   | Участникам предлагается разделиться на три группы.  |

|    |                                  |  |
|----|----------------------------------|--|
|    |                                  | <p>Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности. По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части. Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе. Второй этап работы заключается в том, чтобы подумать над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков. В конце подросткам нужно оценить свою уверенность в себе.</p> |
| 15 | Письмо в будущее                 | Необходимо написать письмо себе в будущее, поразмыслить над тем, какими участниками станут через пару лет.   |
|    | Разговор об ошибках              | Необходимо рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Затем ответить на вопрос: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?»   |
|    | Упражнение «Я возвращаюсь домой» | Ведущий: «Когда каждый из вас возвращается после работы домой, то, наверное, не ожидает застать дома ничего необычного. Но давайте представим, что настал такой волшебный день, когда вы, войдя в свою квартиру, не увидели там никого из близких, зато обнаружили совершенно неожиданных гостей. Гости эти были необычными. Их можно назвать «гости-сюрпризы». Они могут быть людьми или животными, явлениями, чувствами, качествами, временами года, фантазиями — да чем угодно! С ними можно поговорить, пообщаться, напоить чаем или — если возникнет такое желание — выставить за дверь. Процедура проведения: один из участников занятий становится тем самым хозяином квартиры, вернувшимся домой. Остальные участники распределяют между собой роли «гостей-сюрпризов». Хозяин квартиры должен будет познакомиться с неожиданными гостями.   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>Для этого нужно вступить с каждым из них в контакт, задать вопросы, уточнить что-то. «Гости» имеют право отвечать на вопросы, рассказывать о себе и даже описывать свой внешний вид. Они могут двигаться так, как, с их точки зрения, предполагает выбранная роль. Единственное, что им запрещено – прямо называть себя. Задача хозяина квартиры – догадаться о том, что за гости собрались у него дома, а там уж решать, как с ними поступить.</p> |
|--|--|--|