

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

**ИГУМНОВА ГАЛИНА РОМАНОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ  
ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

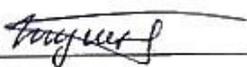
Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
26.05.23 

Руководитель  
старший преподаватель Перова Л.В.  
26.05.23 

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
26.05.23 

Обучающийся  
Игумнова Г.Р.  
26.05.23 

Дата защиты  
26.06.23

Оценка

Красноярск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	6
1.1 Понятие тревожности и ее проявления .....	6
1.2 Психологическая характеристика старшего подросткового возраста....	14
1.3 Тревожность в старшем подростковом возрасте: особенности проявления и причины возникновения .....	21
1.4 Коррекционные методы и подходы в работе с тревожностью .....	24
Выводы по первой главе .....	26
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	29
2.1 Организация и методика исследования .....	29
2.2 Результаты диагностики уровня тревожности подростков.....	32
2.3 Программа мероприятий по коррекции тревожности в старшем подростковом возрасте .....	36
2.4 Результативность программы мероприятий по коррекции тревожности в старшем подростковом возрасте .....	39
Выводы по второй главе .....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Коррекция тревожности в старшем подростковом возрасте имеет большое значение в современном обществе, где уровень тревожности у подростков становится все более высоким. Подростковый возраст является периодом жизни, когда возникает множество проблем и неопределенностей, которые могут вызвать тревогу у молодых людей.

Тревожность является одним из наиболее распространенных феноменов психического развития, встречающихся в школьной практике. В тревожности есть постоянное беспокойство, неуверенность и ожидание неблагоприятного развития событий. Постоянное опасение за результат или ожидание худшего исхода событий.

Психологическая проблема тревожности особенно актуальна в подростковом возрасте, потому что физиологические и психоэмоциональные изменения вызывают новые эмоциональные переживания подростка, часто мешающие ему нормально развиваться [50].

Тревожность может иметь серьезные последствия для психического здоровья подростков, поэтому ее коррекция имеет важное значение для их благополучия и развития.

Подростковый период характеризует активная социализация, необходимость взаимодействия с социумом и принятие важных жизненных решений. Именно в подростковом возрасте ярко проявляется конфронтация, сопротивление личности в случае несогласия точек зрения или невозможности реализовать ожидаемые цели. Подростки, которые проходят обучение в школе, находятся в ситуации постоянного воздействия дестабилизирующих факторов вследствие подготовки к экзаменам и необходимости принятия решения о будущей профессии, у них происходит активный поиск жизненных ориентиров [8].

Результаты исследования могут быть применены в различных областях, связанных с развитием и воспитанием молодежи, а также могут помочь улучшить качество жизни подростков и их будущее.

Цель исследования: коррекция тревожности в старшем подростковом возрасте.

Объект исследования: тревожность у детей старшего подросткового возраста.

Предмет исследования: коррекция тревожности в старшем подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность тревожности как психолого-педагогического феномена.

2. Составить психологическую характеристику старшего подросткового возраста.

3. Изучить коррекционные методы и подходы в работе с тревожностью.

4. Провести эмпирическое исследование коррекции тревожности в старшем подростковом возрасте.

5. Апробировать и реализовать комплекс по коррекции тревожности подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что комплекс занятий позволит снизить уровень тревожности в старшем подростковом возрасте.

Методы исследования:

Теоретические: анализ и синтез литературы по теме работы.

Эмпирические: тестирование.

Методики: «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан, тест «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина.

Эмпирическая база исследования:

Выборка исследования — в исследовании участвовали 24 обучающихся образовательного учреждения в возрасте 15 – 16 лет.

Достоверность и надежность полученных результатов определяется теоретическим анализом обозначенных проблем, адекватностью методов и методик исследования целям и задачам работы, обеспечением репрезентативности выборки, применением методов количественного и качественного анализа результатов исследования.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и пяти приложений. Содержит 96 страниц и включает 54 литературных источника.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1 Понятие тревожности и ее проявления

Тревожность – это комплексное понятие, которое включает в себя такие аспекты как: тревога, беспокойство, страх [38].

Словари отмечают его с 1771 г. На сегодняшний момент имеется множество версий, объясняющих возникновение этого термина в словарях. Ученые считают, что понятие необходимо рассматривать как индивидуальную характеристику, так и как ситуативное явление.

В большом психологическом словаре представлено данное понятие тревожности: «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [44].

Р.С. Немов предполагает, что тревожность – это особенность индивида быть в состоянии высокого беспокойства, человек чувствует в себе страх и тревогу в происходящих жизненных ситуациях [25].

В.В. Давыдов считает, что тревожность – это психологическая характеристика, в которой содержится высокая предрасположенность чувствовать встревоженность в определенных ситуациях [13].

Из предложенных определений можно выделить, что тревожность – это:

- психический феномен;
- состояние повышенной тревоги;
- склонность человека испытывать беспокойство;
- психологическая особенность.

Выделяя структуру тревоги, рассматривают три компонента: страх, беспокойство и тревога [13].

В большом психологическом словаре рассмотрели определения этих понятий.

Страх — эмоция, которая появляется в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Тревога – субъективное эмоциональное состояние страха или других предчувствий, направленных в будущее, при отсутствии какой-либо осязаемой угрозы или опасности, или полном отсутствии связи этих факторов с данной реакцией [42].

В «Кратком психологическом словаре», мы можем увидеть, что тревога – это эмоциональное состояние человека в результате неблагоприятного события. Объясняется это состояние ожиданием неблагоприятной ситуации, которая может возникнуть в жизни человека. Чувства тревоги характеризуются такими чувствами как напряжение, тревожное предчувствие или отчаяние [43]

3. Фрейд ввел понятие тревоги. Это понятие было разделено ученым как на конкретный и неопределенный страхи, которые являются безотчетными. Большинство современных исследователей разделяют идеи З. Фрейда о разделении понятий «страх» и «тревога». Определено, что тревога отличается от страха тем, что это более внутренний страх и непредметный страх [47].

Существует несколько точек зрения насчет отличий страха и тревоги, которые изложены в статье Северный А.А. и Толстых Н.Н. По мнению авторов исследования, страх – это реакция человека на угрозу со стороны окружающей среды. Тревога – это переживание, которое возникает у человека при нападении на его ценности и моральные установки [41].

Тревога — это последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, актуализирующийся в результате воздействия на человека различных стрессоров, в качестве которых могут выступать как внешние раздражители (люди, ситуации), так и внутренние факторы

(актуальное состояние, прошлый жизненный опыт, определяющий интерпретации событий и предвосхищение сценариев их развития и т. д.) [4].

В современной психологии тревога рассматривается не только как психическое свойство, но и характеризуется низкой вероятностью появления реакции тревожности [20].

«Тревожность» — это относительно устойчивое индивидуальное различие, которое может быть выражено в способности индивида испытывать это состояние. В поведении эта особенность никак не проявляется и ее уровень можно определить, если знать количество случаев тревоги у человека. Человек с повышенной тревожностью склонен воспринимать мир как содержащий угрозу и опасность, чем личность с низким уровнем тревожности [39].

Тревожность – это состояние психической напряженности и беспокойства, которое может возникать у людей в различных ситуациях. Это нормальное эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на реальную или возможную угрозу, но, если тревожность становится слишком интенсивной и продолжительной, она может негативно повлиять на психическое и физическое здоровье человека и на его качество жизни [15].

Проявления тревожности могут быть различными и могут зависеть от индивидуальных особенностей человека. Некоторые из наиболее распространенных проявлений тревожности включают:

1. Стремление избегать ситуаций, которые вызывают тревогу
2. Страх и беспокойство
3. Нервозность и раздражительность
4. Неуверенность в своих силах и способностях
5. Проблемы со сном и сосредоточением
6. Физические проявления, такие как повышенное сердцебиение, потливость, дрожь, головокружение и др. [15].

Если тревожность становится слишком интенсивной и продолжительной, она может привести к различным психическим и физическим проблемам, таким как депрессия, панические атаки, проблемы с

пищевым поведением, зависимости и другие. Поэтому важно своевременно обращаться за помощью и поддержкой, если у вас есть признаки тревожности [15].

Проанализировав определения из разных источников, можно выделить отличия тревоги и страха: тревога не всегда негативно воспринимаемое ощущение, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. В свою очередь, ощущение беспокойства проявляется в ненужных перемещениях, то есть человек начинает заикаться, говорить с трудом, или вообще замолкает.

Психологи в повседневной работе часто употребляют слова «тревога» и «тревожность» как синонимы, для психологической науки эти понятия не равнозначны. Принято считать, что в современной психологии есть понятия тревоги и тревожности, но полвека назад это различие было неочевидным. При этом данная терминологическая классификация характерна как для отечественной психологии, так и у зарубежной психологии. Это явление можно анализировать через категории психического состояния или психических свойств.

Рассматривая отличительные черты тревожности и страха, Ксенофонтова Н.А. пришла к следующим выводам:

1. Страх – образует психологически замкнутое пространство, выделяя определённые стимулы, а в тревоге они выглядят общими, неопределёнными.
2. Страх – это форма психического ответа, которая возникает инстинктивно при формировании какой-либо угрозы.
3. Страх – это ответ на сигнал опасности, а тревога – это сам сигнал опасности.
4. Страх – это в основном травматический опыт, который имеет источник об опасности, а тревога только предсказывает опасность в будущем.
5. Страх – это чувство опасности, а тревога – только предчувствие.
6. Страх – это не логичное эмоциональное явление, а тревога – когнитивное.

7. Страх имеет свойство тормозить действия на психику, а тревога захватывает.

8. Страх возникает в правом полушарии, а тревога соответственно в левом.

9. Страхом больше всего расположены люди с флегматическим темпераментом, а тревогой – холерики [21].

Важнейшие функции тревоги: предупреждать человека о возможной опасности и побуждать его искать и конкретизировать эту опасность на основе активного исследования окружающей действительности.

Благодаря изученным различиям страха и тревоги, рассмотрим типы и уровни тревоги.

Чарльз Спилбергер в своих исследованиях выделяет типы тревоги: реактивную или ситуативную и личную. Реактивная тревожность характеризуется краткосрочной реакцией на определенные жизненные ситуации, которые действительно представляют опасность для человека. А личная состоит из безопасных случаев, которые могут иметь в себе угрозы (тревога как черта личности) [22].

В зависимости от ситуаций А.М. Прихожан выделила несколько типов тревожности [32].

1. Межличностное беспокойство, которое основано на общении между людьми.

2. Учебная тревожность, то есть связано с образовательным процессом.

3. Самооценочная тревожность, основанное на мнении и представлении о себе.

А.М. Прихожан в своих трудах описывает два вида тревожности:

4. Беспредметную тревожность – человек не может детерминировать появление тревоги и объяснить её механизмы;

5. Предметную тревожность – человек в ожидании определенного события испытывает тревожность, так как ожидает неблагоприятный исход ситуации [32].

Анализируя работы А.М. Прихожан, под формой тревожности подразумевается «особая совокупность характера волнение, понимание вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности». А.М. Прихожан представила небольшую классификацию форм тревожности, разделив на открытые и закрытые [32].

Открытые формы: резкая, неконтролируемая тревожность; контролируемая и компенсирующая тревожность; насаждаемая тревожность.

Закрытые (замаскированные) формы тревожности названы ею «масками». В качестве подобных масок выступают: враждебность; излишняя взаимозависимость; безразличие; лицемерие; неохота; излишняя задумчивость.

Однако, можно отметить, что у людей тревожность является приобретенной генетической особенностью личности в результате жизненного опыта.

По мнению А.М. Прихожан, существует определенная форма тревоги. В их числе можно выделить:

- открытая тревожность – сознательно и остро переживается человеком;
- скрытая тревожность – неосознанное переживание, чаще даже скрываемое человеком. Он может отрицать свою тревогу либо утверждать, что всё в порядке и его ничего не волнует в данной ситуации [31].

В психологии выделяют два вида тревоги: мобилизующую, которая вызывает у человека чувство страха, и расслабляющую, которая вызывает у человека чувство комфорта. Мотивирующая тревога является побудителем к определенной деятельности, а расслабляющая - наоборот. С помощью данного вида тревоги можно снять напряжение с человека, а также привести его в рабочее состояние [38].

Ощущение беспокойства очень многообразно и может выражаться на различных уровнях человеческого общества. В физиологических условиях тревоги проявляются в виде сухости во рту, дрожания ног, учащенного пульса,

покраснение и заикание. У людей, которые имеют высокий уровень эмоционального стресса наблюдается затруднение когнитивных процессов. Так что в случае затруднений человек может не отвечать на простые вопросы, но при спокойной жизни уверенно отвечает им. Большинство из них можно увидеть в поведении людей – они начинают грызть ногти и молоть пальцы о стол, а также качаться на стуле или тереть волосы.

И.В. Имедадзе выделил уровни тревожности. Он выделил низкий и высокий уровни тревожности. Низкий играет роль для нормальной адаптации к окружающей среде, а высокий характеризуется неудобствами для человек в окружающем обществе [21].

Г.Ш. Габдреева выделяла основные важные моменты по проблемам тревоги и тревожности:

1. В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность — как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно

2. Неоднозначное влияние на эффективность деятельности человека оказывает состояние тревоги и тревожность. В целом можно сказать, что эффекты могут быть как мобилизующие, так и дезорганизующие. При интенсивном состоянии тревоги более вероятно возникновение разрушительного эффекта.

3. В стрессе есть сила, которая может подкреплять и формировать «выученную беспомощность».

4. Не всегда субъект осознает свои тревоги и тревожность, но может регулировать его поведение на неосознаваемом уровне. Часто наблюдать тревожное поведение «со стороны» бывает трудно из-за того, что тревожность часто маскируется под другие поведенческие признаки [6].

Тревожность является распространенным состоянием у подростков, которое может существенно влиять на их жизнь и поведение. Существует несколько концепций тревожности, которые помогают понять ее проявления у подростков [18].

Одна из таких концепций – это концепция общей тревожности, которая отражает склонность человека к тревожности в целом, без учета конкретных ситуаций. У подростков, склонных к общей тревожности, наблюдается беспокойство, напряженность и ощущение неопределенной угрозы [37].

Другая концепция – это концепция социальной тревожности, которая относится к тревоге, связанной с социальными взаимодействиями. Подростки с высоким уровнем социальной тревожности могут испытывать страх перед оценкой со стороны других людей, опасения за свою репутацию и затруднения в установлении новых контактов [26].

Третья концепция – это концепция раздражительной тревожности, которая связана с чувством раздражения и неудовлетворенности в отношении окружающей среды и других людей. Подростки с высоким уровнем раздражительной тревожности могут проявлять гнев и агрессивность в ответ на стрессовые ситуации [9].

Таким образом, тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения». Рассматривая структуру тревожности, можно выделить ее три части: страх, беспокойство и тревога.

В работе основывались на понятие тревожность — это относительно устойчивое индивидуальное различие, которое может быть выражено в способности индивида испытывать это состояние. В поведении эта особенность никак не проявляется и ее уровень можно определить, если знать количество случаев тревоги у человека. Человек с повышенной тревожностью склонен воспринимать мир как содержащий угрозу и опасность, чем личность с низким уровнем тревожности [39].

## 1.2 Психологическая характеристика старшего подросткового возраста

Старший подростковый возраст – последний и сложный этап в формировании личности. Данный период ставит свои задачи, плавно перетекая в настоящую взрослость.

В современном мире по сей день осуществляются споры о рамках подросткового периода. Выделили несколько точек зрения:

1. Л.Ф. Обухова говорит, что по современным данным подростковый период охватывает почти десятилетие – от 11 до 20.

2. По Э. Эриксону подростковый возраст приходится на стадию идентичности (диффузии идентичности), которую человек проходит с 15 до 20 лет.

3. Л.С. Выготский выделяет пубертатный возраст 14-18 лет и два кризиса: кризис 13 и 17 лет.

4. А.М. Прихожан указывает, что это период длится с 10-11 до 16-17 лет, совпадая в современной российской школе со временем обучения детей в V-XI классах. [4]

Среди позитивных признаков - возникают ощущение близости с другими людьми, ценности, новое понимание искусства, новые потребности. Расширение жизненного мира личности, групповая принадлежность, новый круг общения – основные процессы переходного возраста. Огромные различия между периодом детства и периодом взрослости, и чем сильнее заметны различия, тем больше выражается напряженность, тревожность и конфликтность [46].

Некоторые из основных особенностей старшего подросткового возраста включают:

1. Физические изменения: в старшем подростковом возрасте происходят значительные физические изменения. Ребята могут расти быстрее, их тело может меняться и становиться более развитым. Это может приводить к чувству неуклюжести и неуверенности в своем теле.

2. **Подростковый бунт:** это период, когда молодые люди часто испытывают потребность в открытом противодействии авторитетам и конформизму, что может проявляться в виде конфликтов с родителями, ученических протестов или сомнительного поведения.

3. **Развитие идентичности:** в старшем подростковом возрасте у подростков начинает формироваться собственная идентичность. Они становятся более осознанными самих себя и начинают задавать вопросы о своих ценностях, интересах и жизненных целях.

4. **Установление социальных связей:** социальные связи становятся важными в старшем подростковом возрасте. Ребята начинают искать своих единомышленников, устанавливая новые отношения, формируют свои социальные круги и опыт взаимодействия в них.

5. **Повышенная уязвимость:** в старшем подростковом возрасте молодые люди часто становятся более уязвимыми и склонными к негативным эмоциям. Их самооценка может меняться, возникают проблемы со страхами, тревогами, и депрессивными состояниями.

6. **Развитие интеллектуальных способностей:** в старшем подростковом возрасте молодые люди продолжают развивать свои интеллектуальные способности, учатся абстрактному мышлению и аналитическим навыкам.

7. **Определение будущей профессиональной направленности:** В старшем подростковом возрасте ребята начинают задумываться о своем будущем и планировать свою будущую профессиональную карьеру. Они могут начинать выбирать свой будущий путь и ориентироваться на профессии, которые соответствуют их интересам и ценностям.

8. **Опыт более сложных взаимоотношений:** в старшем подростковом возрасте ребята начинают приобретать опыт более сложных взаимоотношений с противоположным полом. Они могут начинать встречаться, познавать более интимные отношения и находить свое место в мире взрослых отношений [49].

Одной из основных задач воспитания и образования в старшем подростковом возрасте является помощь молодым людям в развитии и

поддержании положительной идентичности и нахождение своего места в обществе. Это может помочь им более успешно справляться с возникающими сложностями и проблемами в этом периоде жизни [46].

Физическое созревание человека заканчивается в старшем школьном возрасте. Сравнивая с младшим подростковым периодом, то физическое и психическое развитие у старшего подросткового школьника практически нормализуются. Именно у младшего подросткового периода выделяют ключевую особенность: неравномерность развития [36].

Э.Х. Эриксон выделил основу возраста – «формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я»». Именно этим можно аргументировать, почему ученики старшего подросткового возраста хотят узнать больше нового о себе и своих способностях. В этом возрасте не возникает качественных новообразований в плане умственного развития, но именно здесь можно увидеть усиление и развитие процессов формального интеллекта.

Анализ литературы показал, что весь период подросткового возраста сам по себе очень конфликтный. Конфликты с самим собой, с родителями, со сверстниками – всё это сопровождает обычного подростка каждый день. И во всех конфликтах подросток очень ждет помощи от взрослых. Ведь, как правило, у них больше опыта, который помогает преодолевать и решать конфликтные ситуации. Но не каждый подросток признается себе в этом, не говоря уже о признании в помощи родителям [35].

На основе факторов, можно выделить, что этот этап играет огромное значение в жизни каждого человека. Благодаря этому, любая ситуация проходит эмоционально.

Приоритетным результатом для формирования самоосознания подростков, которое оказывает огромное влияние на течение подросткового кризиса, является образ «Я». В старшем возрасте у подростков складывается целостная система представлений о себе, которая включает в себя представление о себе как о личности [16].

Х. Ремшмидт писал о том, что неблагоприятная «Я-концепция» влияет на поведение подростков таким образом, как снижение самоуважения, которое приводит к социальной деградации, агрессивности, преступности и стимуляции конформистских реакций в трудных ситуациях [34].

На сегодняшний день одной из главных проблем становления личности в отрочестве является проблема самооценки. На основании мнения большинства отечественных и зарубежных ученых, кризис самооценки является наиболее выраженным в период подросткового возраста.

К тому же это подтверждает, что подросток перешел от прямых копий оценки взрослых к самооценке на основе внутренних критериев. Согласно уровню самооценки, уровню требований и степени удовлетворенности человеком можно определить либо адекватное отношение человека к себе, либо неадекватное. Случается, что подросток постоянно сталкивается с неуспехом, часто конфликтует со сверстниками, отчего нарушается развития его личности. Особенности формирования разных личностных качеств определяют характер самооценки. На основе адекватного уровня самооценки формируются уверенность в себе, самокритичность и настойчивость. Отсутствие адекватной самооценки приводит к повышенной тревожности, а чрезмерная – к излишней самоуверенности [39].

Стенли Холл заявил о том, что подростковый возраст – это период бурного натиска. Мальчик сегодня мог бы мирно пить чай со своими родителями и обсуждать поездку на спектакль. Завтра мальчик может покрасить волосы в синий цвет, сесть за руль мотоцикла для поездки домой. В то же время ребенок может быть и агрессивным, и ласковым, и плаксивым, и даже истеричным. Только крайности, только необдуманные действия и поступки [45].

Со временем личность подростка формируется в результате воздействия множества внешних, особенно личностно-образовательных факторов, а также различных психологических методов. Воспитанники выпускных классов находятся в стадии формирования независимости от семьи, их общение

преимущественно сконцентрировано на дружбе с одноклассниками. В частности, общение взрослых со школьниками носит авторитарный характер, подростки начинают терять уверенность в своих силах и боятся негативной оценки. Это приводит к тревожности [23].

С помощью данных Савин-Виллиамса можно определить, что задачи развития в подростковом возрасте определяются для мальчиков потребностями успеха и независимости. Они легче достигаются при объединении с мальчиками; для девочек - развитием межличностных навыков общения и чувств любви к партнеру по паре. После окончания подросткового периода перед подростками стоит вопрос выбора дальнейших жизненных ориентиров [24].

Реализация проблемы личностной и профессиональной ориентации включает исследования различных наук и дисциплин: психологии, социологии педагогики (акмеологии) и каждой из них рассматривается понятие «профессиональное самоопределение» в специфичном контексте. Обращаясь к определению «самоопределение», отметим, что оно используется в научной литературе по разным причинам.

С точки зрения социологии, самоопределение рассматривается как процесс качественного изменения. В этом понятии фиксируется результат жизненной практической интеграции молодежи в определенные социальные структуры и сферы жизни с целью стабилизации ее статуса элемента этих структур или социальных групп [7].

Психологи рассматривают самоопределение в большей степени как процесс, и изучают психологические механизмы для того, чтобы человек мог войти в социальные структуры и сформировать определенное состояние личностного самоопределения.

Изучению отечественных ученых уделяется все больше внимания к личностному аспекту самоопределения, он рассматривается в большей степени как механизм для процесса становления и развития личности. Согласно социальным подходам, самоопределение — это относительно

отдельный этап социализации личности. Он участвует в формировании собственных внутренних позиций: целей и смысла жизни, ценностей с мотивами поведения и т.д.

Все это характеризует изучаемый нами феномен как многостороннее явление, обусловленное совокупностью детерминант, среди которых можно выделить внешние (социально обусловленные), и внутренние (лично обусловленные) [3].

По мнению ученых, наиболее оптимальной является позиция, согласно которой самоопределение представляет собой длительный процесс формирования мировоззрения (и взгляда на мир в целом, и системы убеждений), выражающих отношение человека к миру. Его частные формы (личностное образовательное учреждение или социальный институт) проявляются через его частные формы (индивидуальное образование/профессиональная деятельность / социальная группа). В каждой форме есть свои особенности и проявления, которые тесно связаны друг с другом. Это единое целое - самоопределение личности. Заключая в себе и обобщая мнения отечественных психологов-исследователей по вопросу самоопределения личности, мы остановимся на понимании этого явления как самостоятельного определения себя - знания, понимания своего собственного тела или его восприятия социумом. На основе индивидуальных ценностей. Индивидуальные ценности. Учитывая мнение западных авторов о проблеме определения личности, которые больше акцентируют внимание на социальной стороне этого явления и более пристально рассматривают социальную сторону проблемы самоопределения, мы остановимся на понимании процесса формирования знаний в обществе знания. понимания себя с помощью индивидуальных ценностей [19].

Развитие тревожности у подростков может быть вызвано различными факторами, которые могут влиять на их эмоциональное состояние и поведение. Одним из таких факторов является генетическая

предрасположенность, поскольку наследственность может влиять на склонность к тревожности [11].

Другим фактором, влияющим на развитие тревожности у подростков, являются социальные условия, такие как семейная обстановка, школьная среда и социальное окружение. Например, нестабильность в семейных отношениях, социальная изоляция или травматические события могут способствовать развитию тревожности у подростков [28].

Также важным фактором является культурный контекст, в котором подросток вырос и развивается. Культурные ожидания и стереотипы, связанные с ролью подростка, могут оказывать давление и вызывать тревожность. Например, ожидания сдать экзамены или совершить успех в социальных взаимодействиях могут вызывать тревогу и напряжение [29].

Наконец, личностные факторы, такие как стиль мышления, уровень самооценки и уверенности, также могут влиять на развитие тревожности у подростков. Например, подростки с низкой самооценкой могут чувствовать себя менее уверенно в социальных ситуациях и испытывать большую тревогу [30].

Таким образом, развитие тревожности у подростков может быть вызвано различными факторами, включая генетические, социальные, культурные и личностные факторы.

Другим фактором, влияющим на развитие тревожности у подростков, является наличие хронических заболеваний или физических ограничений, которые могут ограничивать возможности подростка и вызывать чувство беспомощности и беспокойства. Например, подростки с ограниченными возможностями по здоровью могут чувствовать себя менее уверенно в социальных ситуациях и испытывать большую тревогу в связи с ожиданиями и ограничениями, связанными с их заболеванием [18].

Также важно учитывать, что различные жизненные периоды могут вызывать у подростков более высокую тревожность. Например, переход в новую школу, переезд в другой город или страну, смена круга общения или

начало учебного года могут быть факторами, вызывающими у подростков большую тревогу [40].

Наконец, использование интернета и социальных сетей также может влиять на развитие тревожности у подростков. Они могут столкнуться с негативными комментариями, буллингом и кибербуллингом, что может вызывать у них чувство страха и беспокойства [17].

Учитывая все эти факторы, важно разработать комплексный подход к коррекции тревожности у подростков, который учитывает все аспекты их жизни. Это может включать лечение, психотерапию, изменение условий жизни, социальную поддержку и другие методы, которые помогут подросткам справиться со своей тревожностью и улучшить их эмоциональное благополучие.

### **1.3 Тревожность в старшем подростковом возрасте: особенности проявления и причины возникновения**

Тревожность – это нормальная эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, которая может проявляться у любого человека. Однако, когда уровень тревожности становится чрезмерным и начинает мешать повседневной жизни, это уже является тревожным расстройством [15].

У старших подростков тревожность может проявляться в различных формах, таких как:

- беспокойство и нервозность, необоснованные опасения о будущем, социальные взаимоотношения и личные проблемы;
- физиологические симптомы, такие как потливость, сильное сердцебиение, повышенное давление, дрожь в конечностях и др.;
- отказ от участия в общественных мероприятиях, школьных мероприятиях, занятиях спортом или других деятельности;
- снижение самооценки и уверенности в себе, повышенная чувствительность к критике и отрицательным комментариям;

- ухудшение качества сна и аппетита;
- избегание общения с друзьями и близкими людьми, отчуждение [18].

Тревожность может оказывать негативное влияние на поведение и умственную деятельность подростков, снижать их успеваемость в школе, мешать формированию социальных навыков и ухудшать качество жизни. Поэтому важно своевременно распознавать и корректировать уровень тревожности у старших подростков [12].

В некоторых случаях, тревожность у старших подростков может перерасти в серьезные психические расстройства, такие как общее тревожное расстройство (ОТР), паническое расстройство, социальное фобическое расстройство и другие. Они могут потребовать серьезной медикаментозной терапии и/или психотерапии.

Понимание проявлений тревожности у старших подростков является важным шагом в определении необходимых методов коррекции. Многие из этих методов включают психотерапевтические и медикаментозные методы лечения. Однако, существуют также нефармакологические методы, которые могут быть эффективными для коррекции уровня тревожности, такие как когнитивно-поведенческая терапия, медитация и релаксация.

Тревожность является распространенной проблемой у старших подростков, которая может иметь серьезные последствия для их здоровья и благополучия. Поэтому, понимание проявлений тревожности и эффективных методов коррекции является важным направлением для улучшения качества жизни подростков и их родителей, а также для общества в целом [50].

В старшем подростковом возрасте тревожность может возникать из-за многих причин. Это может быть связано с переходом от средней школы к старшей, взрослением и формированием личности, социальным давлением, семейными проблемами, неудачами в учебе или личной жизни, а также с общей неопределенностью будущего [51].

Одним из наиболее распространенных проявлений тревожности у подростков является повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям. Подростки могут испытывать беспокойство и тревогу перед экзаменами, соревнованиями, социальными событиями и другими ситуациями, которые они воспринимают как вызывающие стресс [1].

Кроме того, у подростков могут проявляться физические симптомы тревожности, такие как бессонница, потливость, сердцебиение, головокружение, тошнота и другие. Эти симптомы могут быть особенно выраженными в периоды повышенной тревожности, например, перед важными событиями.

Некоторые подростки могут проявлять тревогу через поведенческие проявления, например, избегая социальных событий, становясь излишне аккуратными в выполнении заданий, становясь агрессивными или раздражительными в ответ на стрессовые ситуации [23].

Особенности проявления тревожности у старших подростков могут включать беспокойство о будущем, перфекционизм, страх провала и неудачи, повышенную тревожность в социальных ситуациях, а также повышенную чувствительность к критике и отрицательным комментариям.

Кроме того, существуют некоторые общие факторы, которые могут способствовать возникновению тревожности у старших подростков, такие как:

- 1) Генетическая предрасположенность;
- 2) Неблагоприятные условия в семье, такие как насилие, конфликты, разводы родителей и др.;
- 3) Недостаточное количество поддержки и внимания со стороны родителей и близких людей;
- 4) Низкий уровень самооценки и уверенности в себе;
- 5) Социальное давление и нормативы, которые могут привести к чрезмерной конкуренции, неуверенности в своих способностях и др. [2]

Однако, не все подростки реагируют на эти факторы одинаково. Некоторые могут справляться с трудностями лучше, чем другие, и даже становиться более устойчивыми после преодоления определенных проблем.

Таким образом, изучение концепций тревожности и ее проявлений в подростковом возрасте является важным шагом в разработке эффективных методов коррекции тревожности. Благодаря этому пониманию можно разработать индивидуальные подходы к каждому подростку, учитывая его особенности и проявления тревожности.

#### **1.4 Коррекционные методы и подходы в работе с тревожностью**

В литературе существует множество методов коррекции тревожности у подростков. Одним из таких методов является психотерапия. Различные формы психотерапии, такие как когнитивно-поведенческая терапия, психоанализ, семейная терапия и другие, могут помочь подросткам осознать и изменить негативные мышления и поведенческие привычки, которые могут способствовать тревожности [52].

Еще одним методом коррекции тревожности у подростков является фармакотерапия. Лекарства могут быть эффективным способом снижения уровня тревожности, но должны назначаться только квалифицированными специалистами и использоваться с осторожностью.

Другие методы коррекции тревожности включают релаксационные техники, такие как медитация, йога, дыхательные упражнения и прогрессивная мышечная релаксация, которые могут помочь подросткам справиться с чувством тревоги и беспокойства [14].

Наконец, социальная поддержка может играть важную роль в коррекции тревожности у подростков. Различные формы социальной поддержки, такие как поддержка от семьи, друзей, школьного сообщества и профессионалов, могут помочь подросткам чувствовать себя поддержанными и уменьшить чувство изоляции и страха [10].

Следует отметить, что каждый метод коррекции тревожности должен быть подобран индивидуально, с учетом особенностей конкретного подростка и его ситуации. Важно обращаться за помощью к опытным специалистам, которые помогут выбрать наиболее подходящий и эффективный метод коррекции тревожности [33].

Также в литературе описываются другие методы коррекции тревожности, например, искусствовотерапия, животнотерапия, игротерапия и другие. Однако, эффективность этих методов требует дальнейшего исследования.

Кроме того, важно учитывать и предупреждать потенциальные побочные эффекты при использовании различных методов коррекции тревожности. Например, при фармакотерапии могут возникнуть побочные эффекты, такие как сонливость, головокружение, тошнота и другие. Поэтому важно регулярно консультироваться с лечащим врачом и следить за состоянием здоровья подростка.

Несмотря на то, что существует множество методов коррекции тревожности, важно понимать, что нет универсального решения, которое подойдет всем подросткам.

Эффективность методов зависит от многих факторов, таких как индивидуальные особенности, тяжесть симптомов тревоги, сопутствующие нарушения и другие. Поэтому важно проводить детальную диагностику и выбирать индивидуальный подход к каждому подростку [48].

Оценка эффективности методов коррекции тревожности у подростков является важным этапом лечения. Для определения эффективности используются различные методики, включая клинические интервью, опросники и тесты, а также поведенческие наблюдения.

Клинические интервью позволяют оценить тяжесть симптомов тревоги и прогресс лечения. Опросники и тесты, такие как опросник тревожности Спилбергера или Опросник Депрессии Юношей, используются для количественной оценки уровня тревожности и депрессии у подростков.

Поведенческие наблюдения позволяют оценить изменение поведения и эмоционального состояния подростков в процессе лечения [53].

Однако, оценка эффективности методов коррекции тревожности у подростков также может быть осложнена некоторыми факторами, такими как субъективность оценки, трудности с интерпретацией результатов и др. [27]

В любом случае, оценка эффективности является важным шагом в процессе коррекции тревожности у подростков, так как позволяет определить эффективность выбранного метода и корректировать его при необходимости.

Кроме того, важно учитывать не только краткосрочную, но и долгосрочную эффективность методов коррекции тревожности у подростков. Например, фармакотерапия может быстро уменьшить симптомы тревоги, но при этом иметь побочные эффекты или приводить к развитию толерантности к лекарству. Когнитивно-поведенческая терапия, с другой стороны, может требовать больше времени и усилий для достижения результатов, но может быть более эффективной в долгосрочной перспективе [54].

Важно также учитывать мнение самого подростка и его семьи по поводу эффективности методов коррекции тревожности. Включение подростка и его семьи в процесс лечения может повысить мотивацию и снизить возможные нежелательные побочные эффекты лечения.

Интерес к дальнейшему исследованию эффективности методов коррекции тревожности у подростков является актуальной задачей в свете растущей проблемы тревожности в этой возрастной группе. Однако, необходимо учитывать сложность проведения исследований с подростками, требующих соблюдения этических и правовых стандартов.

### **Выводы по первой главе**

Тревожность – это эмоциональное состояние, которое характеризуется чувством неуверенности, страхом, беспокойством и напряженностью. Тревога может проявляться как физические симптомы (например, учащенное

сердцебиение, потливость), так и психологические (например, переживания, тревожные мысли). В нашем исследовании мы описались на понимание тревожности, как относительно устойчивое индивидуальное различие, которое может быть выражено в способности индивида испытывать это состояние. В поведении эта особенность никак не проявляется и ее уровень можно определить, если знать количество случаев тревоги у человека. Человек с повышенной тревожностью склонен воспринимать мир как содержащий угрозу и опасность, чем личность с низким уровнем тревожности.

Особенности старшего подросткового возраста связаны с процессами, происходящими в организме растущего человека. На данном этапе происходят значительные изменения в психической и физической сфере, которые могут влиять на уровень тревожности. Были выделены особенности проявления тревожности в старшем подростковом возрасте, среди которых можно выделить повышенную чувствительность к критике, опасности, неуверенность в своих способностях, а также переживание социальной изоляции.

Основными причинами возникновения тревожности в старшем подростковом возрасте являются: стремление к самоутверждению, социальные проблемы, неуверенность в своих способностях, а также изменения внутренней биохимии организма.

Понимание проявлений тревожности у старших подростков является важным шагом в определении необходимых методов коррекции. Многие из этих методов включают психотерапевтические и медикаментозные методы лечения. Однако, существуют также нефармакологические методы, которые могут быть эффективными для коррекции уровня тревожности, такие как когнитивно-поведенческая терапия, медитация и релаксация.

Таким образом, понимание особенностей проявления и причин возникновения тревожности в старшем подростковом возрасте поможет родителям, педагогам и специалистам в работе с подростками, а также

способствует развитию понимания и осознанности в собственных переживаниях и эмоциях.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

### 2.1 Организация и методика исследования

Эмпирическое исследование проведено на базе Муниципального Автономного Образовательного учреждения «Средняя школа №Х» города Красноярск.

Целью исследования являлась коррекция тревожности в старшем подростковом возрасте.

Выборка исследования составила 24 подростка, которые являются обучающимися средней школы, в возрасте 15-16 лет.

Этапы исследования:

- 1) определение методик исследования, основанных на данных теоретической главы;
- 2) тиражирование необходимого инструментария и сбор данных в школе;
- 3) реализация комплекса занятий по преодолению тревожности старших подростков.

В работе для выявления уровня тревожности подростков были проведены следующие методики: тест «Шкала личностной тревожности учащихся» (А.М. Прихожан) (Приложение А), тест «шкала Спилбергера-Ханина».

Тест «Шкала личностной тревожности учащихся» А.М. Прихожан является стандартизированной психодиагностической методикой и позволяет определить не только уровень тревожности подростков, но и переживания, тревоги и беспокойства, связанные со школьной деятельностью [5].

Для проведения опроса нами были подготовлены раздаточные материалы: бланки ответов, а также ручки. Время заполнения бланка: 20 минут. Данная методика ориентирована на измерение необходимых показателей среди целевой группы.

Тестовый материал методики Тест «Шкала личностной тревожности учащихся» состоит из двух форм – А (для обучающихся 10-12 лет) и Б (для обучающихся 15-18 лет) по 40 вопросов к каждой, респондентам была представлена форма Б, в письменном виде. Подросткам было необходимо оценить утверждения от 0 до 4 баллов. При обработке результатов исследования определяются вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не соответствующие ключу, являются проявлением тревожности. Обработка результатов включает:

1) учет общего числа несовпадений. Если количество несовпадений превышает 50%, то это свидетельствует о повышенной тревожности подростка. Преобладание 75 и более процентов несовпадений характеризует высокую тревожность;

2) количество несовпадений по восьми факторам тревожности.

Ключ к вопросам теста представлен в Приложении А. Рассмотрим содержательную характеристику каждого фактора подростковой тревожности:

1) общая тревожность в школе отражает эмоциональное состояние подростка, ориентированное на его включение в разнообразные формы деятельности в школе;

2) переживания социального стресса включают состояние подростка, которое возникает и развивается под влиянием его коммуникаций в школьной среде;

3) фрустрация потребности в достижении успеха отражает негативный психоэмоциональный фон подростка, препятствующий развитию его личного и образовательного потенциала;

4) страх самовыражения включает негативные эмоциональные переживания событий, связанных с необходимостью публичных выступлений и демонстрации личностных возможностей;

5) страх ситуации проверки знаний отражает отношение подростка и возникающую тревожность вследствие проверки знаний (ответ у доски, письменное тестирование, промежуточный контроль знаний, экзамены);

6) страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который характеризует значимость мнения учителей, родителей и сверстников в оценке результатов труда подростка и его тревоги по вопросам учебной успеваемости;

7) низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, отражающая особенности индивидуальной психофизиологической организации подростка, снижающие его приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера.

8) проблемы и страхи в отношениях с учителями выражают отрицательный эмоциональный фон отношений со взрослыми, снижающий успешность обучения подростка.

Номера вопросов, соответствующие каждому из факторов подростковой тревожности, отражены в Приложении А.

В методике А.М. Прихожан выделяют такие субшкалы, как: школьная тревожность, самооценочная тревожность, межличностная тревожность и магическая тревожность.

Методику «шкала Спилбергера-Ханина» характеризуется тем, что благодаря ей измеряется уровень ситуативной и личной тревожности. В основе теста лежат 20 вопросов. Это методика, позволяющая дифференцировать уровень тревоги как личностного свойства, так и состояния в связи с текущей ситуацией. Ключ к вопросам теста представлен в Приложении В.

Полученные результаты реализации методик могут быть использованы в работе педагогов и психологов общеобразовательного учреждения.

Таким образом, в рамках работы были отобраны методики А.М. Прихожан и Спилбергера-Ханина, позволяющие выявить уровни тревожности подростков старшей школы, обучающихся МАОУ «Средняя школа №Х.».

## 2.2 Результаты диагностики уровня тревожности подростков

В рамках работы нами реализованы методики А.М. Прихожан и шкала Спилберга-Ханина, подробное описание которых представлено в предыдущем параграфе. Нами были определены общие процентные показатели тревожности и количество баллов по каждому фактору.

Наглядно данные проведенных опросов тест «Шкала личностной тревожности учащихся» (А.М. Прихожан) по общим процентным показателям представлены в таблице 1.

Таблица 1

Шкала тревожности А.М. Прихожан (в %)

Уровень	Личностная тревожность	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Магическая тревожность
Очень высокий	6 (25%)	6 (25%)	4 (17%)	4 (17%)	
Явно завышенный	6 (25%)	4 (17%)	8 (33%)	5 (21%)	
Несколько завышенный	5 (21%)	6 (25%)	5 (21%)	9 (37%)	
Нормальный	7 (29%)	5 (21%)	7 (29%)	6 (25%)	15 (63%)
Тревожность не свойственна	—	3 (12%)	—	—	9 (37%)

Результаты уровней тревожности по методике А.М. Прихожан представлена на рисунке 1.

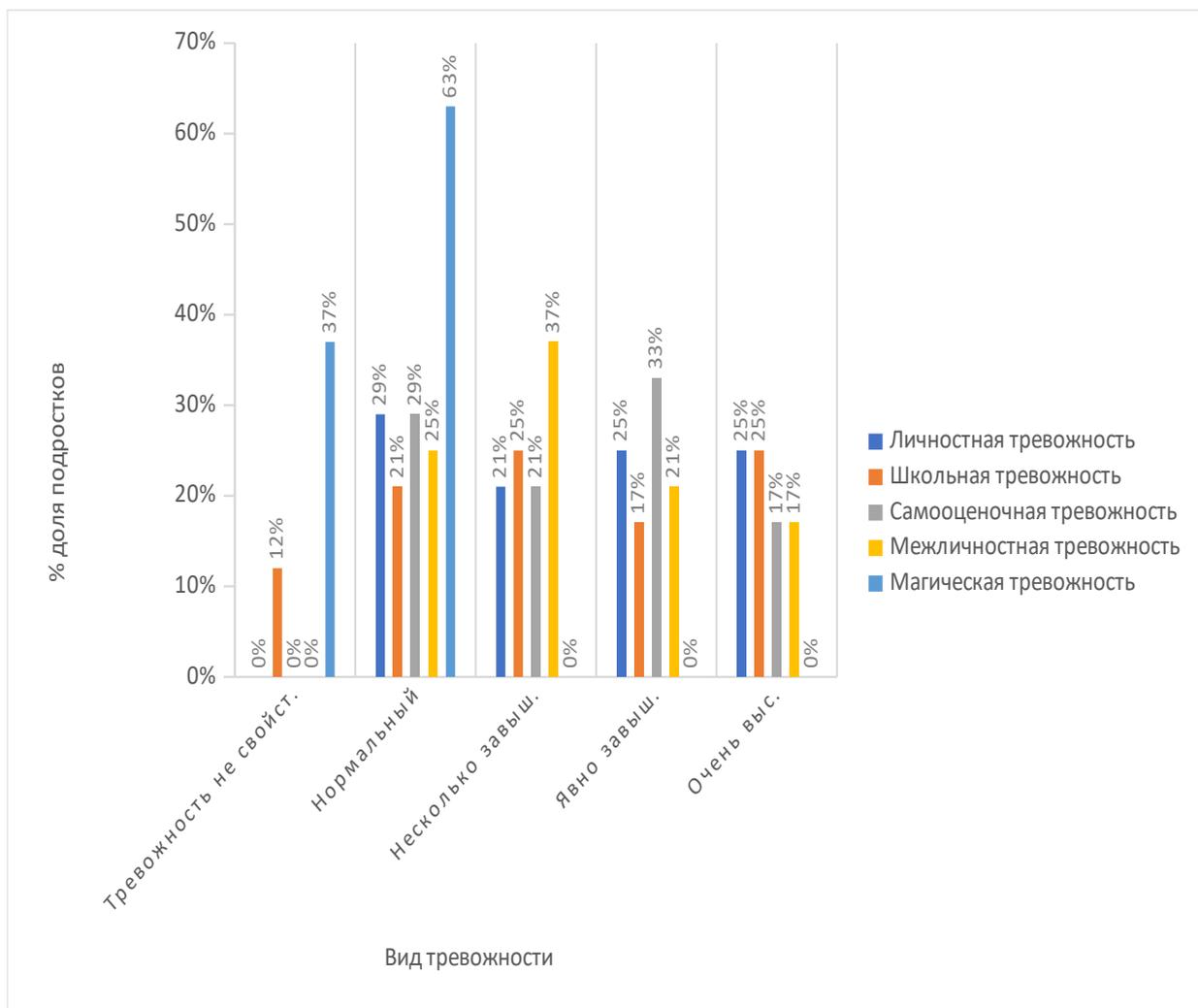


Рисунок 1. Распределение уровней тревожности по «Шкале личностной тревожности» А.М. Прихожан (в%)

Проанализировав данные тестирования, можно выявить, что у 29% обучающихся нормальный уровень личностной тревожности, 25% обучающихся имеют явно завышенный уровень тревожности, 25% имеют очень высокий уровень личностной тревожности, 21% обучающихся имеют несколько завышенный уровень тревожности.

У 21% обучающихся нормальный уровень школьной тревожности, 17% опрошенных имеют явно завышенный уровень школьной тревожности, 12% опрошенных не свойственна тревожность, 2% обучающихся имеют несколько завышенный уровень тревожности, 25% имеют очень высокий уровень школьной тревожности.

У 33% выявлен явно завышенный уровень, 29% обучающихся имеют нормальный уровень самооценочной тревожности, у 21% несколько завышенный уровень, а также 17% имеют очень высокий уровень самооценочной тревожности.

У 37% выявлен несколько завышенный уровень тревожности, 25% опрошенных имеют нормальный уровень межличностной тревожности, у 21% обучающихся обнаружен явно завышенный уровень, у и у 17% выявлен очень высокий уровень тревожности.

У 63% опрошенных нормальный уровень магической тревожности, 37% обучающихся не свойственна магическая тревожность.

Результаты проведения теста «шкала тревоги» Спилбергера-Ханина представлены в таблице 2.

Таблица 2

Тестирование по Шкале тревоги Спилбергера-Ханина (в %)

Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
Высокий: 13 (54%)	Средний: 11 (46%)	Низкий: —	Высокий: 16 (67%)	Средний: 8 (33%)	Низкий: —

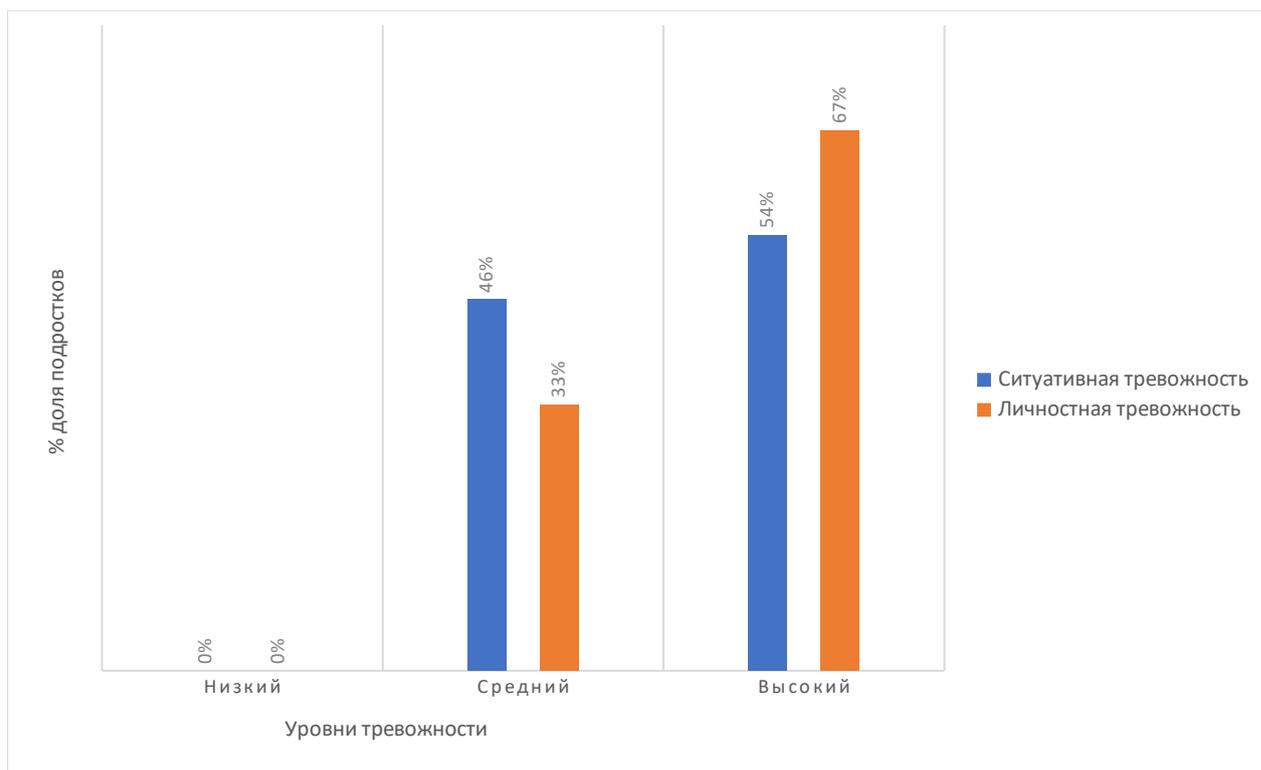


Рисунок 2. Распределение уровней тревожности по шкале тревоги Спилбергера- Ханина (в %)

Оценив результаты по шкале тревоги Спилбергера -Ханина мы выявили, что у 54% опрошенных высокий уровень ситуативной тревожности и 67% обучающихся обладают высоким уровнем личностной тревожности. А также у 46% обучающихся выявлен средний уровень ситуативной тревожности и у 33% опрошенных обнаружен средний уровень личностной тревожности.

У большинства обучающихся выявлен повышенный уровень тревожности. В классе присутствуют тринадцать обучающихся с высоким уровнем ситуативной тревожности. Они входят в группу риска. Также шестнадцать обучающихся имеют высокий уровень личностной тревожности.

По результатам методики «Шкала личностной тревожности» у большинства обучающихся выявлен повышенный уровень тревожности, а «магическая тревожность» большей части обучающихся не свойственна.

По результатам проведенных методик было составлено 2 группы по 12 человек в каждой – контрольная и экспериментальная.

## **2.3 Программа мероприятий по коррекции тревожности в старшем подростковом возрасте**

При составлении комплекса занятий мы опирались на работы А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой, К. Фопеля и Л.Ф. Анн.

Мы провели комплекс занятий на экспериментальной группе, которая состояла из 12 человек с повышенным уровнем тревожности.

Цель: снижение уровня тревожности подростков, формирование навыков преодоления тревожности.

Задачи:

1. Научить обучающихся приемам саморелаксации, снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях.
2. Развить формы эмоционального поведения и реагирования.
3. Научить обучающихся преодолевать барьеры в общении, интегрировать навыки вербального и невербального общения.
4. Научить обучающихся принимать свои индивидуальные особенности.
5. Способствовать формированию адекватной самооценки у обучающихся.

Форма работы: занятие с элементами тренинга.

Методы работы:

1. Словесные: беседа.
2. Практические: проведение упражнений, игр на расслабление, обучение навыкам саморегуляции.

Целевая аудитория: 15 – 16 лет

Планируемый результат:

1. Снижение у обучающихся уровня тревожности повышение самооценки;

2. Повышение социального статуса учащихся в классном коллективе;

3. Субъективная оценка обучающимися своего самочувствия и эмоционального состояния;

4. Овладение способами саморегуляции.

Длительность программы: 1 месяц (2 раза в неделю)

Количество занятий: 11

Длительность занятий: 45-50 минут

Тематический план представлен в таблице 3.

Таблица 3

Тематический план

№	Наименование мероприятия	Цель	Упражнения на занятии
1.	«Взаимодействие и сплочение»	Создание благоприятного социально-психологического климата в классном коллективе.	Разминка «Звери», «Рисунок на спине», «Угадай слово», «Поменяйте местами», «Пожелание», «Подсолнух»,
2.	«Снимаем маски»	Преодоление барьеров общения, интегрирование навыков вербального и невербального общения в групповом взаимодействии.	«Мой идеальный класс», «SMS на бумаге», «Эффективный контакт», «Построимся», «Спасибо за приятное занятие»
3.	«Мое напряжение»	Снятие мышечного и эмоционального напряжения.	«Муха», «Лимон», «Воздушный шар», «Холодно-жарко», «Убежище», «Чему я научился»
4.	«Рассказ о себе»	Осознание собственных индивидуальных особенностей; самоактуализация личности.	«Приветствие без слов», «Мой образ», «Кто Я?», «Мои качества», «Мои ресурсы»
5.	«Самого себя любить»	Формирование навыка позитивного отношения к себе; умения объективно оценивать себя и результаты своей деятельности.	«Его сильная сторона», «Ассоциации», «Психологическая поддержка», «Брачное объявление», «Я дарю тебе»
6.	«Легко ли быть собой?»	Укрепление самооценки, отработка навыков уверенного поведения, освоение навыков самопрезентации.	«Вот такой Я», «Мои сильные стороны», «Автопортрет», «Прощание» «Хвастливость».

№	Наименование мероприятия	Цель	Упражнения на занятии
7.	«Стремление вперед»	Формирование профессиональных интересов, осознание и формирование ценностной ориентации.	«Профессия на букву», «Мои личные и профессиональные планы», «Перекресток», «Ценностные ориентации», «Приоритеты и ценности»
8.	«Конструктивное взаимодействие»	Создание условий для развития коммуникативных способностей.	«Метафора», «Что нам нравится в людях», «Фраза по кругу», «Давай поговорим», «Газета»
9.	«Деликатное общение»	Формирование навыков бесконфликтного общения и умения отстаивать и аргументировать собственную позицию.	«Прогноз погоды», «Шурум-бурум», «Сглаживание конфликта», «Учимся разрешать конфликты», «Стили разрешения конфликта», «Аплодисменты по кругу»
10	«Я управляю собой»	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу; развитие навыков саморегуляции.	«Я испытываю тревогу, когда...», «Моё имя», «Спрятанные проблемы», «Аукцион», «Путаница», «Эстафета дружбы»
11	Диагностика уровня тревожности по окончании проведения комплекса занятий	Изучение уровня тревожности после проведения комплекса занятий	—

Конспекты занятий по программе мероприятий по коррекции тревожности в старшем подростковом возрасте представлена в Приложении В.

Комплекс занятий для коррекции тревожности у старшего подросткового возраста может помочь участникам научиться справляться с тревогой, используя различные техники релаксации и управления мыслями. При правильном использовании этих методов участники могут снизить уровень тревожности и улучшить свою жизненную компетенцию.

Таким образом, программа мероприятий по коррекции тревожности в старшем подростковом возрасте включала несколько шагов, начиная с оценки уровня тревожности участников и заканчивая поддержкой после завершения

программы. Результативность программы будет зависеть от индивидуальных потребностей каждого участника, поэтому необходимо проводить оценку результатов и регулярно обновлять программу в соответствии с изменениями в требованиях и потребностях участников.

## **2.4 Результативность программы мероприятий по коррекции тревожности в старшем подростковом возрасте**

После проведения Комплекса занятий обучению психологическим тренингам в старшем подростковом возрасте было повторно проведено диагностическое исследование уровня тревожности в экспериментальной и контрольной группах.

В контрольном эксперименте обучающиеся повторно прошли опрос по методикам А.М. Прихожан и шкала Спилбергера-Ханина

Наглядно данные проведенных опросов на экспериментальной группе тест «Шкала личностной тревожности учащихся» (А.М. Прихожан) по общим процентным показателям представлены в таблице 4 – 5.

Таблица 4

Повторное тестирование экспериментальной группы до проведения комплекса занятий по Шкале тревожности А.М. Прихожан (в %)

Уровень	Личностная тревожность	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Магическая тревожность
Очень высокий	6 (50%)	6 (50%)	4 (33%)	2 (17%)	—
Явно завышенный	6 (50%)	4 (33%)	3 (25%)	3 (25%)	—
Несколько завышенный	—	2 (17%)	5 (42%)	7 (58%)	—
Нормальный	—	—	—	—	9 (75%)
Тревожность не свойственна	—	—	—	—	3 (25%)

Результаты уровней тревожности экспериментальной группы по методике А.М. Прихожан представлена на рисунке 3-4.

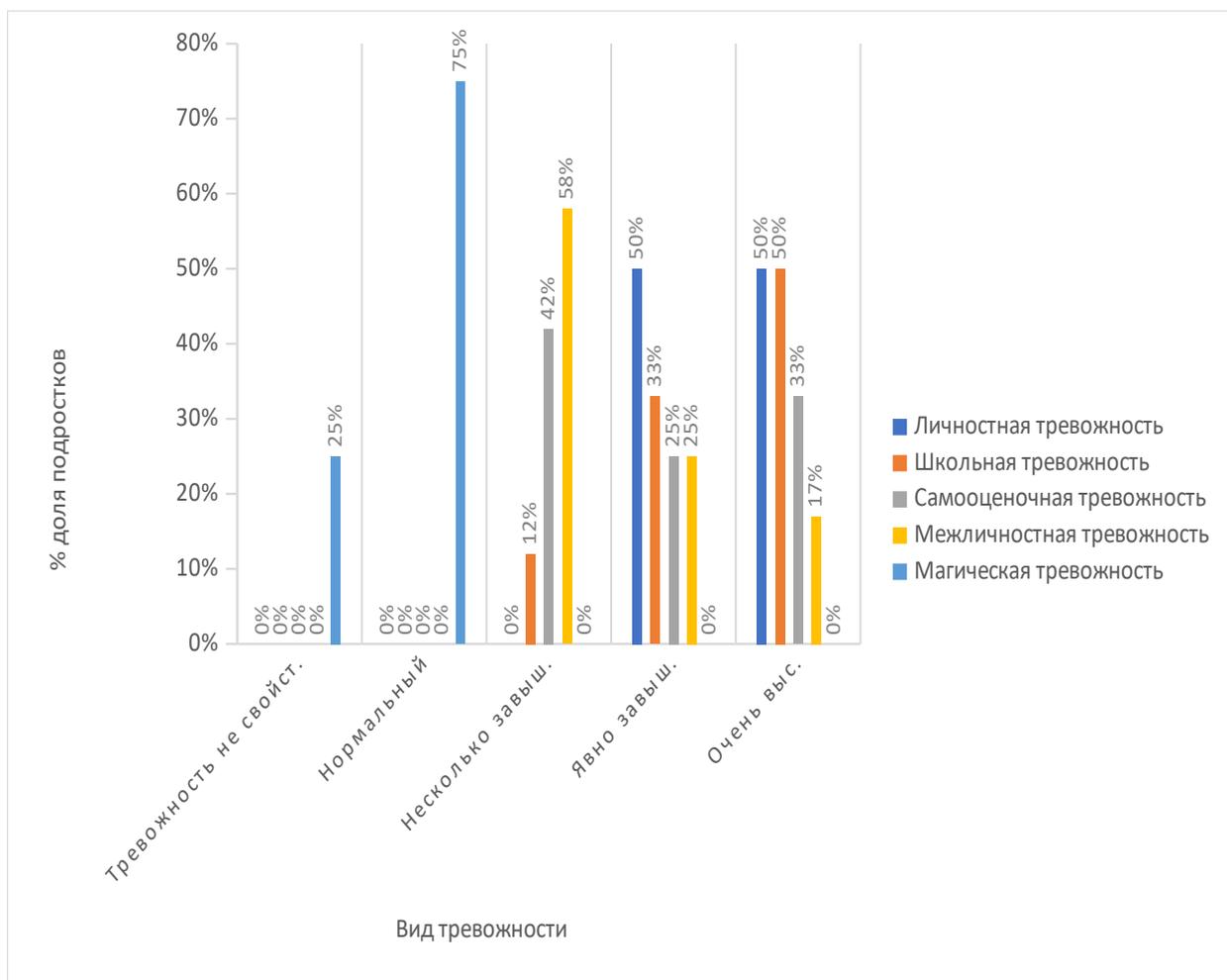


Рисунок 3. Распределение по уровням тревожности до проведения комплекса занятий в экспериментальной группе по методике Шкала тревожности А.М. Прихожан (в %)

Проанализировав данные тестирования, можно выявить, что у 50% обучающихся очень высокий уровень личностной тревожности, 50% обучающихся имеют явно завышенный уровень тревожности.

У 50% обучающихся очень высокий уровень школьной тревожности, 33% опрошенных имеют явно завышенный уровень школьной тревожности, 17% имеют несколько завышенный уровень.

У 42% выявлен несколько завышенный уровень самооценочной тревожности: у 33% очень высокий уровень, 25% обучающихся имеют явно завышенный уровень самооценочной тревожности.

У 58% выявлен несколько завышенный уровень межличностной тревожности, 25% опрошенных имеют явно завышенный уровень межличностной тревожности, у 17% обучающихся обнаружен очень высокий уровень.

У 75% опрошенных нормальный уровень магической тревожности, 25% обучающихся не свойственна магическая тревожность.

Таблица 5

Повторное тестирование экспериментальной группы после проведения комплекса занятий по Шкале тревожности А.М. Прихожан (в %)

Уровень	Личностная тревожность	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Магическая тревожность
Очень высокий	1 (8%)	4 (33%)	3 (25%)	1 (8%)	—
Явно завышенный	8 (67%)	5 (42%)	2 (17%)	2 (17%)	—
Несколько завышенный	3 (25%)	3 (25%)	4 (33%)	5 (42%)	—
Нормальный	—	—	3 (25%)	4 (33%)	7 (58%)
Тревожность не свойственна	—	—	—	—	5 (42%)

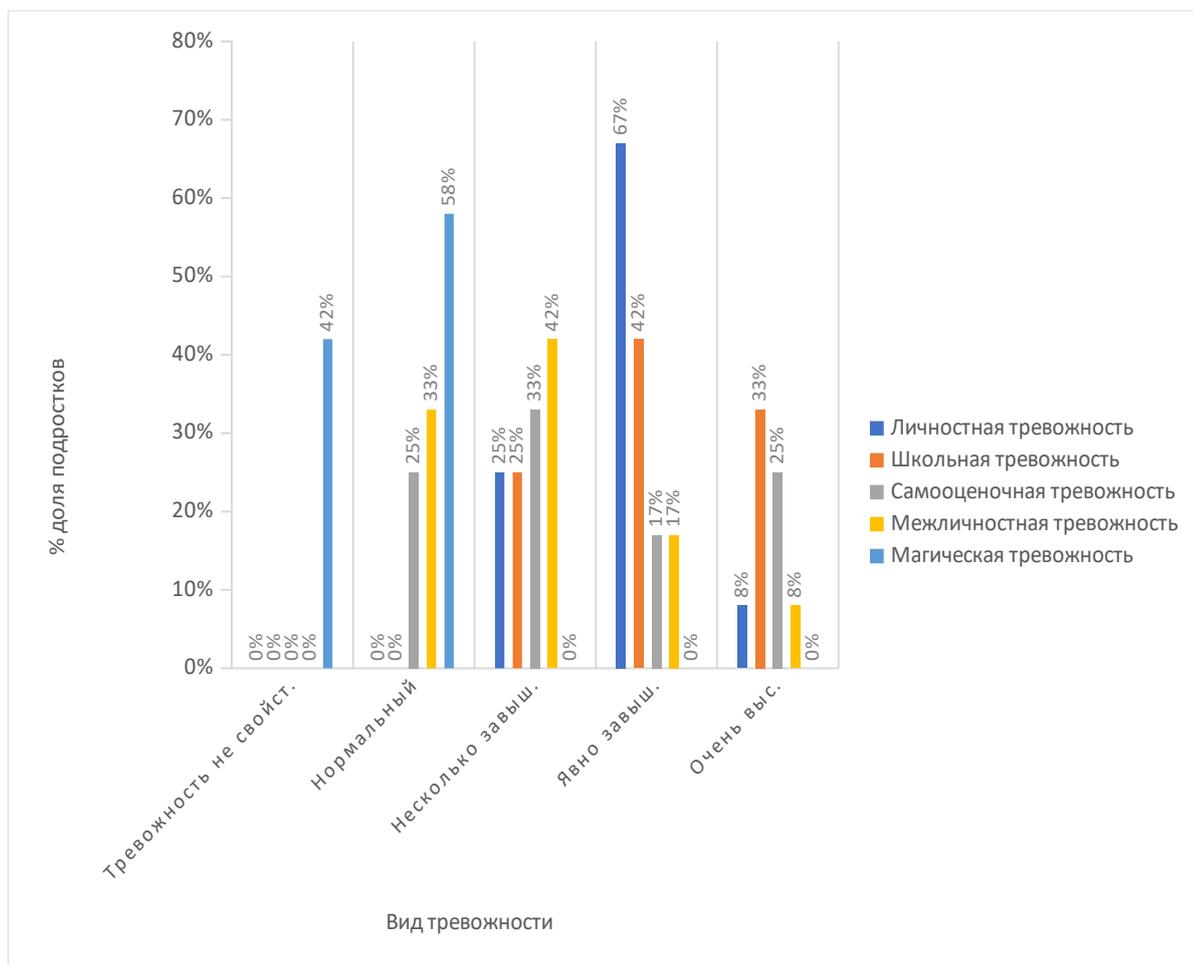


Рисунок 4. Распределение по уровням тревожности после проведения комплекса занятий в экспериментальной группе по методике Шкала тревожности А.М. Прихожан (в %)

Проанализировав данные тестирования, можно выявить, что у 67% обучающихся явно завышенный уровень личностной тревожности, 25% обучающихся имеют несколько завышенный уровень тревожности, 8% имеют очень высокий уровень личностной тревожности.

У 42% обучающихся явно завышенный уровень школьной тревожности, 33% опрошенных имеют очень высокий уровень школьной тревожности, 25% обучающихся имеют несколько завышенный уровень тревожности.

У 33% выявлен несколько завышенный уровень самооценочной тревожности, 25% обучающихся имеют нормальный уровень самооценочной

тревожности, у 25% очень высокий уровень, а также 17% имеют явно завышенный уровень самооценочной тревожности.

У 42% выявлен несколько завышенный уровень межличностной тревожности, 33% опрошенных имеют нормальный уровень межличностной тревожности, у 17% обучающихся обнаружен явно завышенный уровень и у 8% выявлен очень высокий уровень тревожности.

У 58% опрошенных нормальный уровень магической тревожности, 42% обучающихся не свойственна магическая тревожность.

Результаты повторного проведения теста «шкала Спилбергера-Ханина» на экспериментальной группе представлены в таблице 6 – 7.

Таблица 6

Повторное тестирование экспериментальной группы до проведения комплекса занятий по Шкале тревоги Спилбергера-Ханина (в %)

Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
Высокий: 10 (83%)	Средний: 2 (17%)	Низкий: —	Высокий: 11 (92%)	Средний: 1 (8%)	Низкий: —

Результаты повторного тестирования уровней тревожности экспериментальной группы по «шкале тревоги Спилбергера-Ханина» представлена в рисунках 5-6.

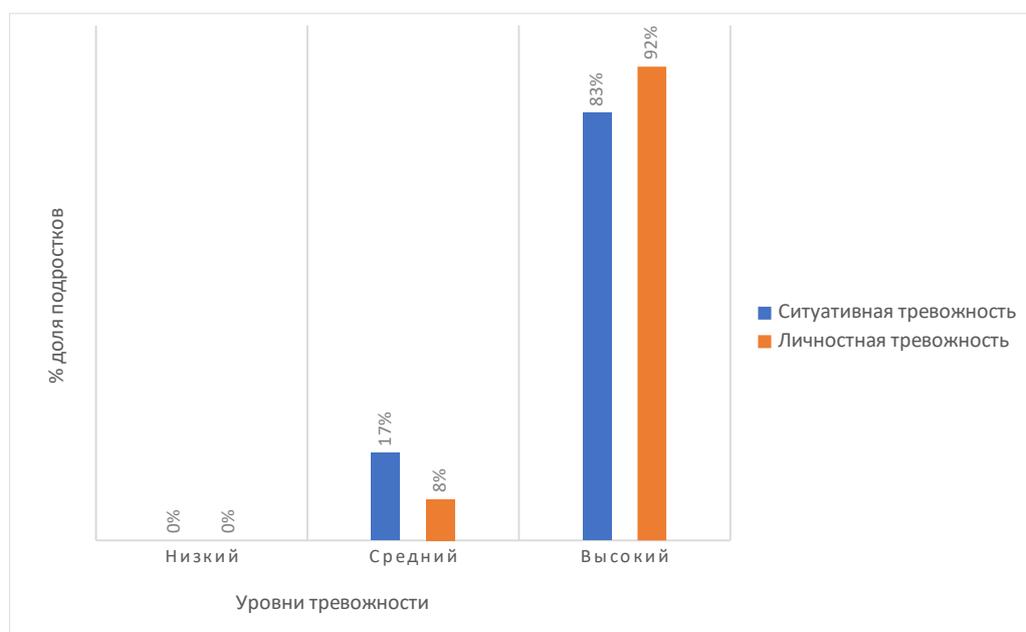


Рисунок 5. Распределение уровней тревожности до проведения комплекса занятий в экспериментальной группе по шкале тревоги Спилберга – Ханина (в %)

Изучив результаты по шкале тревоги Спилбергера -Ханина мы выявили, что у 83% опрошенных высокий уровень ситуативной тревожности и 92% обучающихся обладают высоким уровнем личностной тревожности. А также у 17% обучающихся выявлен средний уровень ситуативной тревожности и у 8% опрошенных обнаружен средний уровень личностной тревожности.

Таблица 7

Повторное тестирование экспериментальной группы после проведения комплекса занятий по Шкале тревоги Спилбергера-Ханина (в %)

Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
Высокий: 8 (67%)	Средний: 3 (25%)	Низкий: 1 (8%)	Высокий: 9 (75%)	Средний: 3 (25%)	Низкий: —

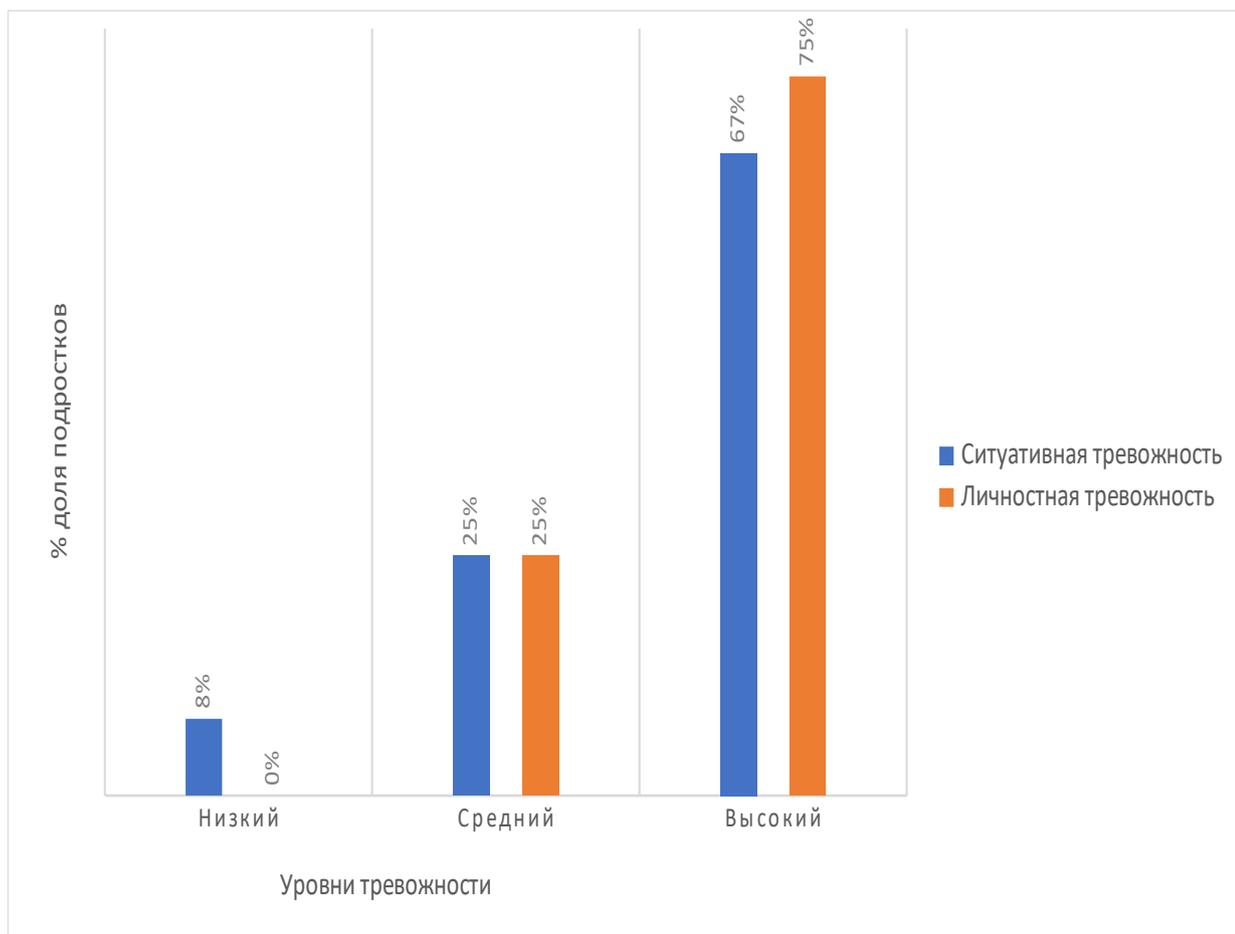


Рисунок 6. Распределение уровней тревожности после проведения комплекса занятий в экспериментальной группе по шкале тревоги Спилберга – Ханина (в %)

Проанализировав результаты по шкале тревоги Спилбергера -Ханина мы выявили, что у 67% опрошенных высокий уровень ситуативной тревожности и 75% обучающихся обладают высоким уровнем личностной тревожности. А также у 25% обучающихся выявлен средний уровень ситуативной тревожности и у 25% опрошенных обнаружен средний уровень личностной тревожности.

Наглядно данные проведенных опросов в контрольной группе тест «Шкала личностной тревожности учащихся» (А.М. Прихожан) по общим процентным показателям представлены в таблице 8.

Таблица 8

Повторное тестирование контрольной группы после проведения комплекса занятий по Шкале тревожности А.М. Прихожан (в %)

Уровень	Личностная тревожность	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Магическая тревожность
Очень высокий	—	—	—	2 (17%)	—
Явно завышенный	—	—	5 (42%)	3 (25%)	—
Несколько завышенный	6 (50%)	5 (42%)	1 (8%)	1 (8%)	—
Нормальный	6 (50%)	4 (33%)	6 (50%)	6 (50%)	6 (50%)
Тревожность не свойственна	—	3 (25%)	—	—	6 (50%)

Результаты уровней тревожности контрольной группы по методике А.М. Прихожан представлена на рисунке 7.

Повторное тестирование контрольной группы по Шкале тревожности А.М. Прихожан (в %)

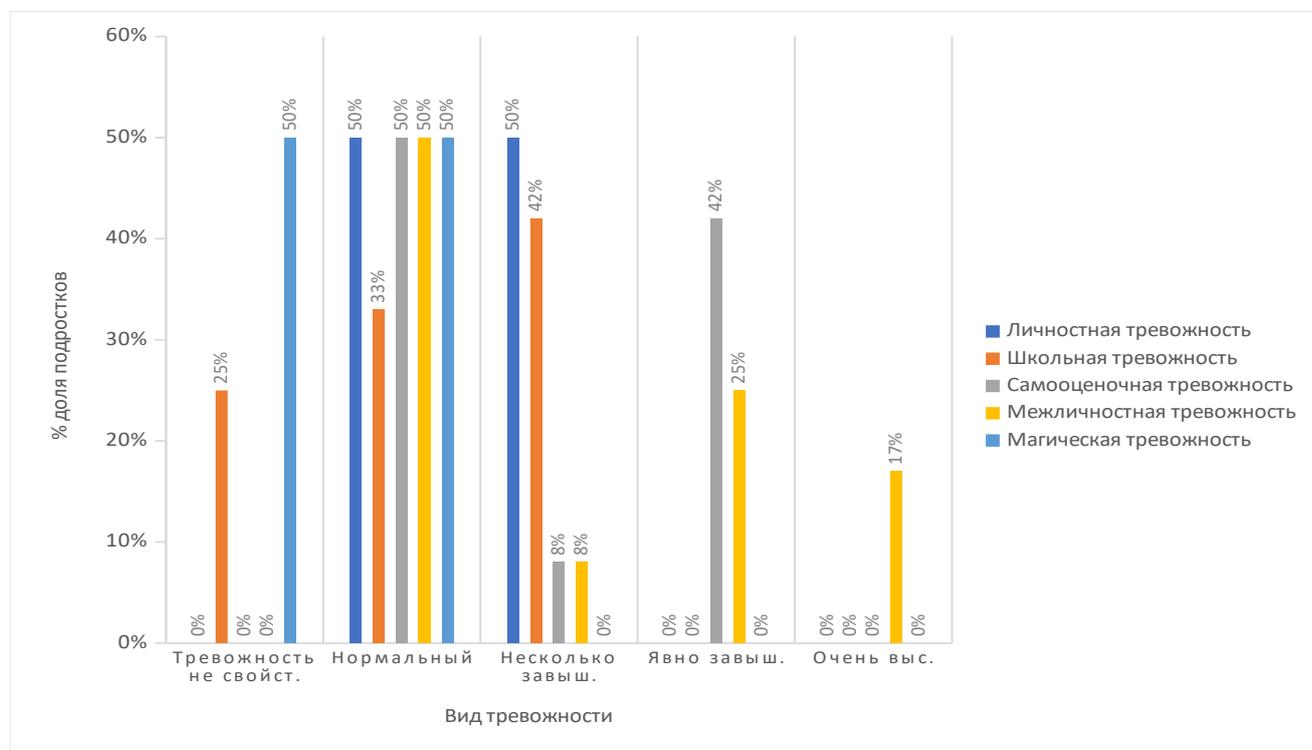


Рисунок 7. Распределение по уровням тревожности в контрольной группе по методике Шкала тревожности А.М. Прихожан (в %)

Проанализировав данные тестирования, можно выявить, что у 50% обучающихся несколько завышенный уровень личностной тревожности, 50% обучающихся имеют нормальный уровень тревожности.

У 42% обучающихся несколько завышенный уровень школьной тревожности, 33% опрошенных имеют нормальный уровень школьной тревожности, 25% обучающихся школьная тревожность не свойственна.

У 50% выявлен нормальный уровень самооценочной тревожности, у 42% выявлен явно завышенный уровень обучающихся имеют нормальный уровень самооценочной тревожности, у 8% несколько завышенный уровень.

У 50% выявлен нормальный уровень межличностной тревожности, 25% опрошенных имеют явно завышенный уровень межличностной тревожности, у 17% обучающихся обнаружен очень высокий уровень и у 8% выявлен несколько завышенный уровень тревожности.

У 50% опрошенных нормальный уровень магической тревожности, 50% обучающихся не свойственна магическая тревожность.

Результаты повторного проведения теста «шкала Спилбергера-Ханина» на экспериментальной группе представлены в таблице 9.

Таблица 9

Повторное тестирование контрольной группы по Шкале тревоги  
Спилбергера-Ханина (в %)

Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
Высокий: 3 (25%)	Средний: 9 (75%)	Низкий: —	Высокий: 6 (50%)	Средний: 6 (50%)	Низкий: —

Результаты повторного тестирования уровней тревожности контрольной группы по «шкале тревоги Спилбергера-Ханина» представлена в рисунке 8.

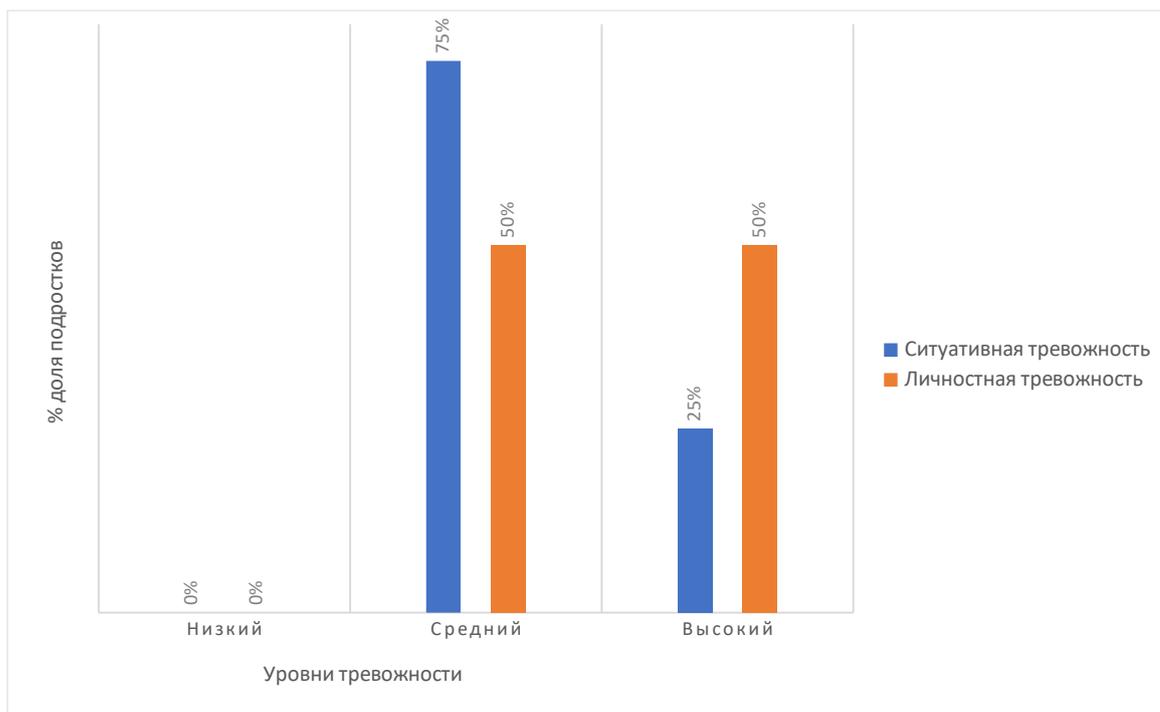


Рисунок 8. Распределение уровней тревожности в контрольной группе по шкале тревоги Спилберга – Ханина (в %)

Проанализировав результаты по шкале тревоги Спилбергера -Ханина мы выявили, что у 25% опрошенных высокий уровень ситуативной тревожности и 50% обучающихся обладают высоким уровнем личностной тревожности. А также у 75% обучающихся выявлен средний уровень ситуативной тревожности и у 50% опрошенных обнаружен средний уровень личностной тревожности.

Исходя из результатов можно заметить, что после эксперимента показатели высокого уровня тревожности в экспериментальной группе у каждого из детей изменились в лучшую сторону. В контрольной же группе результаты практически не изменились.

Итак, до применения коррекционной программы показатели детей экспериментальной группы соответствовали высокому уровню тревожности, после ее применения снижение уровня тревожности.

Полученные результаты позволяют говорить об результативности комплекса занятий для коррекции высокого уровня тревожности. Таким

образом, гипотеза исследования была подтверждена.

### **Выводы по второй главе**

Для диагностики уровня тревожности в данном исследовании были использованы различные методики: тест «Шкала личностной тревожности учащихся» (А.М. Прихожан), тест «шкала Спилбергера-Ханина».

Оценив результаты по шкале тревоги Спилбергера-Ханина мы выявили, что у 54% опрошенных высокий уровень ситуативной тревожности и 67% обучающихся обладают высоким уровнем личностной тревожности. А также у 46% обучающихся выявлен средний уровень ситуативной тревожности и у 33% опрошенных обнаружен средний уровень личностной тревожности. У большинства обучающихся выявлен повышенный уровень тревожности. В классе присутствуют тринадцать обучающихся с высоким уровнем ситуативной тревожности. Они входят в группу риска. Также шестнадцать обучающихся имеют высокий уровень личностной тревожности. По результатам методики «Шкала личностной тревожности» у большинства обучающихся выявлен повышенный уровень тревожности, а «магическая тревожность» большей части обучающихся не свойственна. По результатам проведенных методик было составлено 2 группы по 12 человек в каждой – контрольная и экспериментальная.

Программа коррекции тревожности включала в себя такие меры, как психологическое консультирование, тренинги по управлению эмоциями, релаксация и физические упражнения. Результаты показали, что программа была результативной и привела к уменьшению уровня тревожности у подростков.

Проанализировав данные тестирования по уровням тревожности по методике А.М. Прихожан, можно выявить, что у 50% обучающихся несколько завышенный уровень личностной тревожности, 50% обучающихся имеют нормальный уровень тревожности. А также по полученным результатам по

шкале тревоги Спилбергера-Ханина выявили, что у 25% опрошенных высокий уровень ситуативной тревожности и 50% обучающихся обладают высоким уровнем личностной тревожности. А также у 75% обучающихся выявлен средний уровень ситуативной тревожности и у 50% опрошенных обнаружен средний уровень личностной тревожности.

Таким образом, данное исследование показало, что с помощью соответствующих мероприятий по коррекции тревожности можно снизить его уровень и улучшить качество жизни подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревожность – это эмоциональное состояние, которое характеризуется чувством неуверенности, страхом, беспокойством и напряженностью. В нашем исследовании мы описались на понимание тревожности, как относительно устойчивое индивидуальное различие, которое может быть выражено в способности индивида испытывать это состояние. В поведении эта особенность никак не проявляется и ее уровень можно определить, если знать количество случаев тревоги у человека.

Особенности старшего подросткового возраста связаны с процессами, происходящими в организме растущего человека. Основными причинами возникновения тревожности в старшем подростковом возрасте являются: стремление к самоутверждению, социальные проблемы, неуверенность в своих способностях, а также изменения внутренней биохимии организма.

Тревожность у старших подростков может быть вызвана не только внешними факторами, но и внутренними, такими как переживание личных проблем или неуверенность в себе. Поэтому важно не только решать внешние проблемы, но и работать над психологическим благополучием подростков, помогать им развивать уверенность в себе и умение эффективно решать проблемы.

Понимание проявлений тревожности у старших подростков является важным шагом в определении необходимых методов коррекции. Многие из этих методов включают психотерапевтические и медикаментозные методы лечения. Однако, существуют также нефармакологические методы, которые могут быть эффективными для коррекции уровня тревожности, такие как когнитивно-поведенческая терапия, медитация и релаксация.

Для диагностики уровня тревожности в данном исследовании были использованы различные методики: тест «Шкала личностной тревожности учащихся» (А.М. Прихожан), тест «шкала Спилбергера-Ханина». Результаты показали, что большинство подростков имели средний уровень тревожности.

Оценив результаты по шкале тревоги Спилбергера-Ханина мы выявили, что у 54% опрошенных высокий уровень ситуативной тревожности и 67% обучающихся обладают высоким уровнем личностной тревожности. А также у 46% обучающихся выявлен средний уровень ситуативной тревожности и у 33% опрошенных обнаружен средний уровень личностной тревожности. У большинства обучающихся выявлен повышенный уровень тревожности. В классе присутствуют тринадцать обучающихся с высоким уровнем ситуативной тревожности. Они входят в группу риска. Также шестнадцать обучающихся имеют высокий уровень личностной тревожности. По результатам методики «Шкала личностной тревожности» у большинства обучающихся выявлен повышенный уровень тревожности, а «магическая тревожность» большей части обучающихся не свойственна. По результатам проведенных методик было составлено 2 группы по 12 человек в каждой – контрольная и экспериментальная.

При составлении комплекса занятий мы опирались на работы А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой, К. Фопеля и Л.Ф. Анн. Тематический план работы по коррекции тревожности состоял из 11 этапов. Комплекс занятий для коррекции тревожности у старшего подросткового возраста может помочь участникам научиться справляться с тревогой, используя различные техники релаксации и управления мыслями. При правильном использовании этих методов участники могут снизить уровень тревожности и улучшить свою жизненную компетенцию

Исходя из результатов после проведения программы коррекции можно заметить, что показатели высокого уровня тревожности в экспериментальной группе у каждого из детей изменились в лучшую сторону. В контрольной же группе результаты практически не изменились. Итак, до применения коррекционной программы показатели детей экспериментальной группы соответствовали высокому уровню тревожности, после ее применения снижение уровня тревожности. Полученные результаты позволяют говорить об результативности комплекса занятий для коррекции высокого уровня

тревожности.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи реализованы, гипотеза о том, что комплекс занятий позволит снизить уровень тревожности в старшем подростковом возрасте, подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Артюхова Т. Ю., Басалаева Н. В. Тревожность современных подростков // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2009. № 4 (23). С. 15 - 19.
2. Афолина С. А. Высокая тревожность у молодежи: причины и способы преодоления // Молодой ученый. 2021. № 15 (357). С. 291-293.
3. Богдан Н.А. Понятие личностного и профессионального самоопределения // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. №6(2). 2008. С.95 – 102.
4. Борисенко М.А. Психофизиологические особенности и основные проблемы подросткового возраста. [Электронный ресурс]: URL: <https://clck.ru/V Ae27> (дата обращения: 27.02.2023).
5. Борисова Н.А., Белобрыкина О.А., Гейдебрехт Н.А. и др. Школьная тревожность: противоречия диагностики (на примере анализа методики Б. Филлипса) // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2016. №2. [Электронный ресурс]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shkolnaya-trevozhnost-protivorechiya-diagnostiki-na-primere-analiza-metodiki-b-fillipsa> (дата обращения 27.02.2023)
6. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии / Г.Ш. Габдреева. М.: изд-во Тонус, 2000. 180 с.
7. Гинзбург М.Р. Психология личностного самоопределения. Автореферат дисс. ... докт. психологич. наук. М.: ПИ РАО, 1996. 60 с.
8. Гогужева Т.С. Особенности процесса социализации в современном российском обществе // Вестник ВЭГУ. 2017. № 4. С. 91 – 96.
9. Грехов Р.А., Сулейманова Г.П., Адамович Е.И. Роль тревоги в психофизиологии стресса // Природные системы и ресурсы. 2017. №1. С. 57 – 66.
10. Давыдова С. Е. Особенности формирования и коррекции тревожности в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 3 (107). С.

259 – 261.

11. Дмитриева Л.И. Исследование эмоциональных отклонений у подростков зарубежными и отечественными психологами // Таврический научный обозреватель. 2016. №7. С. 131 – 136.

12. Дмитриева С.Н., Евдокарлова Т.В., Попова И.И. Влияние тревожности на успеваемость подростков // Современное педагогическое образование. 2019. №12. С. 104 – 106.

13. Ермолаева М.В. Психология развития. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2007. 336 с.

14. Зиналиева Н.К., Нартова А. Е. Влияние релаксационных методик на психологическое состояние человека // Вестник Брянского государственного университета. 2013. №1. С. 169 – 172.

15. Ибахаджиева Л.А. «Тревожность» как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. №11(113). С. 45 – 49.

16. Кнутова А. И. Особенности «Образа-Я» в подростковом возрасте // Концепт. №3. 2019. С. 1 – 5.

17. Козырева М. А. Подростковая тревожность: проблема и пути решения // Молодой ученый. 2022. № 33 (428). — С. 117 – 119.

18. Корабельникова Е.А. Тревожные расстройства у подростков // Медицинский совет. 2018.№18. С. 34 – 42.

19. Котова И.Б., Шиянов Е.Н. Социализация личности. Психология в вопросах и ответах. М.: Владос, 1999.

20. Краткий психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1985. 431 с.

21. Ксенофонтова Н.А. Гендерный аспект общественного развития. М: Наука, 2005. с. 92 – 95.

22. Лисавцева Е. Уровень тревожности – тест Спилбергера-Ханина // b17. [Электронный ресурс]: URL: [https://www.b17.ru/blog/uroven\\_trevognosti/](https://www.b17.ru/blog/uroven_trevognosti/) (дата обращения 27.02.2023)

23. Меньшикова Т. И. Специфика агрессивного поведения подростков // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2017. С. 106 – 115.
24. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития / В.С. Мухина. М.: Академия. 2016. 323 с.
25. Немов Р.С. Психология. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007. с. 18 – 19.
26. Никитина И. В., Холмогорова А. Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2 // Социальная и клиническая психиатрия. 2011. С. 60 – 67.
27. Ноговицына Н.М., Лис Я.О. Исследование уровня тревожности у подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2019. С. 338 – 341.
28. Параничева Т.М., Макарова Л.В., Тюрина Е.В., Лукьянец Г.Н., Лезжова Г.Н., Орлов К.В. Особенности проявления тревожности у подростков 13-14 лет // Новые исследования. 2018. №2(55). С. 88 – 101
29. Перевозкин С.Б., Андронникова О.О., Перевозкина Ю.М. Ролевая структура подростков в межличностном взаимодействии // Science for Education Today. 2018. Т. 8. №1. С. 23 – 44.
30. Прислопская Н.В. Тревожность и ее влияние на самооценку в подростковом возрасте // Science Time. 2019. С. 33 – 38.
31. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. N 2. 1998. С. 11 – 17.
32. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст (+CD). СПб.: Питер, 2007 с. 78.
33. Рассоха В. С. Специфика работы с тревожными детьми разного возраста, подростками и юношами // Исследования молодых ученых: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, июль 2019 г.). Казань: Молодой ученый, 2019. С. 44 – 47.
34. Реан А.А. Деформация личности при делинквентном поведении //

Вестник Московского университета МВД России. №1. 2016. С. 228 – 231.

35. Рогова Е.Е., Дараган Р.В. Особенности межличностных конфликтов в подростковом возрасте // Science Time. 2015. С. 647 – 653.

36. Савенков А.И. Педагогическая психология В 2 ч. Часть 1: учебник для СПО / А. И. Савенков. 3-е изд., пер. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018. 317 с.

37. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. С. 42 – 52.

38. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. N 6 (17). [Электронный ресурс]: URL: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_6\\_17/nomer/nomer14.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php) (дата обращения 23.02.2023)

39. Спилбергер Ч. [Spielberger С.], Карандышев В.Н., Лебедева М.С. Изучение оценочной тревожности. М.: Речь. 2004. 80 с.

40. Старшинина И.В. Феномен подростковой тревожности // Преподаватель XXI век. 2007. №1. С. 183 – 187.

41. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста. Учебник /Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан. М.: Юрайт, 2016. 408 с.

42. Тревога // Большой психологический словарь. [Электронный ресурс]: URL: <https://rus-big-psyho.slovaronline.com/2911-%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0> (дата обращения 24.02.2023)

43. Тревога. Краткий психологический словарь. [Электронный ресурс]: URL: <http://med.niv.ru/doc/dictionary/short-psychology/fc/slovar-210-2.htm#zag-987> (дата обращения 24.02.2023)

44. Тревожность // Большой психологический словарь. [Электронный ресурс]: URL: <https://psychological.slovaronline.com/1854-TREVOZHNOST> (дата обращения 24.02.2023)

45. Троцкая Н. Подростковый возраст. [Электронный ресурс]: URL: <https://www.b17.ru/article/34096/> (дата обращения 24.02.2023)
46. Умнова Т.А., Конспект лекций по возрастной психологии. Феникс. 2005. 73 с.
47. Фрейд З. Истерия и страх. М.: Фирма СТД. 1980. 320 с.
48. Хаустова Е.А., Безшейко В.Г. Современные представления о диагностике и терапии тревожных расстройств // Международный неврологический журнал. 2012. №2(48). С. 52 – 60.
49. Ходжаев Б.Х. Общая характеристика подросткового возраста и становление самосознания в подростковый период // Academic research in educational sciences. 2021. С. 1102 – 1109
50. Чупракова Н.Н. Тревожность у детей и подростков: пути решения проблемы // Sciences of Europe. 2020. №60. С. 51 – 55.
51. Чуясова Д. С. Особенности тревожности в подростковом возрасте // Юный ученый. 2021. № 1 (42). С. 58 – 59.
52. Шерешкова Е.А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. №5. С. 1 – 13.
53. Щербатых Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. №2. С. 85 – 104.
54. Эльзесер А.С., Кадыров Р.В., Маркелова Е.В. Эффективность краткосрочной психотерапии депрессивных и тревожных расстройств // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. №2. С. 122 – 130.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Текст опросника «Шкала личностной тревожности для учащихся» (А.М. Прихожан)

Форма А

Ситуация	Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
	0	1	2	3	4
1 Отвечать у доски					
2 Оказаться среди незнакомых ребят					
3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах					
4 Слышать заклятия					
5 Разговаривать с директором школы					
6 Сравнить себя с другими					
7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить					
8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают					
9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)					
10 Видеть плохие сны					
11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету					
12 После контрольной, теста – учитель называет отметки					
13 У тебя что-то не получается					
14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна					
15 На тебя не обращают внимания					
16 Ждешь родителей с родительского собрания					
17 Тебе грозит неуспех, провал					
18 Слышать смех за своей спиной					
19 Не понимать объяснений учителя					
20 Думаешь о том, чего ты сможешь					

добиться в будущем

21 Слышать предсказания о космических катастрофах

22 Выступать перед зрителями

23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других

24 С тобой не хотят играть

25 Проверяются твои способности

26 На тебя смотрят как на маленького

27 На экзамене тебе достался 13-й билет

28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

29 Оценивается твоя работа

30 Не можешь справиться с домашним заданием

31 Засыпать в темной комнате

32 Не соглашаешься с родителями

33 Берешься за новое дело

34 Разговаривать с школьным психологом

35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»

36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)

37 Слушать страшные истории

38 Спорить со своим другом (подругой)

39 Думать о своей внешности

40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

### Форма Б

Ситуация	Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
	0	1	2	3	4
1 Отвечать у доски					
2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку					

- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклѳтия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнивать себя с другими
- 7 Учитель делает тебе замечание
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие или «вещие» сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о своем будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед большой аудиторией
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 Ссориться с родителями
- 25 Участвовать в психологическом эксперименте

- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать со школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
- 38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
- 39 Смотреться в зеркало
- 40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

Ключ к тесту «Шкала личностной тревожности для учащихся» (А.М. Прихожан)

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается числом баллов, соответствующим выделенной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы обучающихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам — как показатель отдельных видов тревожности.

Обработка и интерпретация результатов теста «Шкала личностной тревожности для учащихся» (А.М. Прихожан)

Перевод «сырых» баллов в стандартные оценки (стены). Общая тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
Стены	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	0 – 33	0 – 26	0 – 34	0 – 26	0 – 34	0 – 37	0 – 33	0 – 27
2	34 – 40	27 – 32	35 – 43	27 – 32	35 – 43	38 – 45	34 – 39	28 – 34
3	41 – 48	33 – 39	44 – 50	33 – 38	44 – 52	46 – 53	40 – 46	35 – 41
4	49 – 55	40 – 45	51 – 58	39 – 44	53 – 61	54 – 61	47 – 53	42 – 47
5	56 – 62	46 – 52	59 – 66	45 – 50	62 – 70	62 – 69	54 – 60	48 – 54
6	63 – 70	53 – 58	67 – 74	51 – 56	71 – 80	70 – 77	61 – 67	55 – 61
7	71 – 77	59 – 65	75 – 81	57 – 62	81 – 88	78 – 85	68 – 74	62 – 68
8	78 – 84	66 – 71	82 – 89	63 – 67	89 – 98	86 – 93	75 – 80	69 – 75
9	85 – 92	72 – 77	90 – 97	68 – 73	99 – 107	94 – 101	81 – 87	76 – 82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более
Ч	55,23	46,34	60,34	46,62	64,17	64,34	55,12	49,76
д	5,71	5,21	6,23	3,21	4,23	4,81	5,88	4,93

Межличностная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
Стены	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

## Магическая тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
Стены	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

## Самооценочная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
Стены	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и боле	29 и более

## Школьная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
Стены	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и боле	16 и более

## Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Постарайтесь внимательно прочесть каждое из этих предложений, а затем зачеркните цифру в соответствующей графе справа для оценки вашего состояния сейчас. Не стоит задумываться над тем, что правильно или неправильно в вопросе. Правильных ответов нет.

## Суждения

№ пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Част о	Почти всегда
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

### Шкала личной тревожности

Инструкция: Постарайтесь внимательно прочесть каждое из этих предложений, а затем зачеркните цифру в соответствующей графе справа для оценки вашего обычного состояния. Не стоит задумываться над тем, что правильно или неправильно в вопросе. Правильный вопросов нет.

### Суждения

№ пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4

31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов состоит из трех этапов:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

## Ключ

СТ	Ответы	ЛТ	Ответы						
№№	1	2	3	4	№ №	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>	<i>Личностная тревожность</i>								
<b>1</b>	4	3	2	1	<b>21</b>	4	3	2	1
<b>2</b>	4	3	2	1	<b>22</b>	1	2	3	4
<b>3</b>	1	2	3	4	<b>23</b>	1	2	3	4
<b>4</b>	1	2	3	4	<b>24</b>	1	2	3	4
<b>5</b>	4	3	2	1	<b>25</b>	1	2	3	4
<b>6</b>	1	2	3	4	<b>26</b>	4	3	2	1
<b>7</b>	1	2	3	4	<b>27</b>	4	3	2	1
<b>8</b>	4	3	2	1	<b>28</b>	1	2	3	4
<b>9</b>	1	2	3	4	<b>29</b>	1	2	3	4
<b>10</b>	4	3	2	1	<b>30</b>	4	3	2	1
<b>11</b>	4	3	2	1	<b>31</b>	1	2	3	4
<b>12</b>	1	2	3	4	<b>32</b>	1	2	3	4
<b>13</b>	1	2	3	4	<b>33</b>	1	2	3	4
<b>14</b>	1	2	3	4	<b>34</b>	1	2	3	4
<b>15</b>	4	3	2	1	<b>35</b>	1	2	3	4
<b>16</b>	4	3	2	1	<b>36</b>	4	3	2	1
<b>17</b>	1	2	3	4	<b>37</b>	1	2	3	4
<b>18</b>	1	2	3	4	<b>38</b>	1	2	3	4
<b>19</b>	4	3	2	1	<b>39</b>	4	3	2	1
<b>20</b>	4	3	2	1	<b>40</b>	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

## Конспект занятия «Взаимодействие и сплочение»

**Цель:** создание благоприятного социально-психологического климата в классном коллективе.

**Оборудование:** стикеры, листы А4, смайлики из бумаги, картинки с узорами, листы с именами одноклассников.

### I. Вступительная часть

Мы живем в обществе, всегда находимся среди людей. Нам приходится взаимодействовать и общаться друг с другом. Сегодня мы поговорим о вашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Можно ли ваш класс назвать сплоченным? (Ответы). Хотели бы вы стать еще дружнее?

Вначале обсудим притчу: «В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил сыновьям сломать его. Каждый попытался, но никому не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник и предложил сыновьям сломать прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья». Прав ли был отец?

### II. Основное содержание

#### 1. Упражнение «Разминка (Звери)»

Инструкция: «Вставайте в круг. Я каждому на ухо буду говорить, какой он будет зверь (например, кошка, бычок). Все «звери» берутся крепко за руки (согнутые в локтях). Я буду громко произносить название какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Игра начинается». Только несколько зверей ведущий называет по-разному, а остальным он дает одно и то же название (например, бурундук). Сначала называются разные звери. Все играющие концентрируются на задаче удержать названного «зверя». Затем ведущий называет бурундука, и все «бурундуки» резко приседают.

#### 2. Упражнение - «Рисунок на спине»

Инструкция: «Необходимо выстроиться друг напротив друга в две шеренги с одинаковым количеством человек в каждой. Кто стоит в первой шеренге отворачиваются от меня, второй шеренге я показываю картинку и прячу её, затем эта же картинка рисуется пальцем на спине отвернувшихся ребят. Затем, стоящие в первой шеренге рисуют на листе бумаги то, что они почувствовали, затем я достаю картинку и учащиеся сравнивают свой рисунок с оригиналом. Участники первой и второй шеренге меняются местами и выполняется аналогичное задание, но уже с другим рисунком». В конце упражнения проводим рефлексию (Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и вторые члены шеренги во время упражнения? Что мешало выполнять упражнение?)

### **3. Упражнение «Угадай слово»**

Инструкция: «Вам предлагается написать на стикерах слово, которое характеризует его как личность, затем передавайте мне стикер. Одному из вас я вешаю стикер на спину/лоб. Задача остальных (или одного) показать, что написано на стикере, а у кого находится стикер должен догадаться, что это за слово». Далее высказывают мнение о значении этого слова для человека, обладающего таким качеством

### **4. Упражнение «Поменяйтесь местами»**

Инструкция: «Сейчас мы с вами немного разомнемся (в кругу или на местах). Я буду называть определенный признак если он у вас имеется вы должны поменяться местами с теми, у кого тоже имеется такой признак, например, «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!», «Поменяйтесь местами те, кто сегодня чистил зубы», «Те, кто делал зарядку», «Поменяйтесь местами те, кто любит животных», «Поменяйтесь местами те, кто любит учиться», «Поменяйтесь местами те, кто чего-то боится», «Поменяйтесь местами те, кто сейчас тревожится». После проведения каждый отвечает на вопрос: «Как вы себя чувствовали себя в процессе игры? Какие были ощущения?».

## **III. Заключительная часть**

### **Упражнение – «Пожелания».**

Инструкция: «Вам раздаются листочки с именами одноклассников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными».

### **Ритуал прощания «Подсолнух».**

Инструкция: «Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их вверх, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству».

## **Конспект занятия «Снимаем маски»**

**Цель:** преодоление барьеров общения, интегрирование навыков вербального и невербального общения в групповом взаимодействии.

**Оборудование:** ватман, маркеры.

### **I. Вступительная часть**

Здравствуйте! Скажите, ребята, как вы понимаете, что такое **коллектив**? (Коллектив — люди, объединённые общими идеями, потребностями, интересами).

Какой коллектив будет являться идеальным, в вашем понимании? (Где все быстро и четко выполняют общие задачи, где царит взаимопонимание и поддержка и каждый чувствует себя комфортно в нем).

Хотели бы вы быть частью такого коллектива? Сегодня на занятии мы попробуем несколько упражнений для того, чтобы лучше сблизиться. Мы попробуем такие упражнения, которые помогут вам раскрепоститься в общении, преодолеть внутренние барьеры.

### **II. Основное содержание**

#### **1. Упражнение – «Мой идеальный класс»**

Инструкция: «Вы учитесь в одном классе много лет, некоторые вместе учатся с первого класса. В коллективе очень важно, чтобы был благоприятный микроклимат, доброжелательные отношения между одноклассниками. Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы

каждый в ней чувствовал себя хорошо. Обратите внимание на доску, к ней у нас прикреплен ватман. На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Сейчас мы с вами подпишем каждый радиус с внешней стороны круга качествами, которые мы определили, как необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе. В числе названных могут быть следующие качества: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д.». (Каждый радиус окружности психолог делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается то количество баллов, которыми оценивается каждая черта). Далее психолог называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина». Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому. Как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».

## **2. Игра «SMS на бумаге»**

Инструкция: «Я предлагаю сообщение с фразой и вручаю листок бумаги на первую парту первого ряда. Первый участник должен записать это сообщение на листе бумаги, соблюдая правило - ни одно слово ведущего не должно повториться. Та же мысль, но другими словами. Время на обдумывание крайне мало. Затем первый участник передает листок следующему участнику, с той же целью заворачивая предыдущий ответ «гармошкой». После того, как все преобразуют предложения будем сравнивать первое и последнее». Обсуждение барьеров (барьер своего словаря, барьер внимания, барьер памяти, барьер словаря собеседника).

## **3. Упражнение «Эффективный контакт»**

Инструкция: «Из группы выбирается пять человек, четыре из них

выходят из класса. Пятому даётся текст: «У отца было 3 сына. Старший умный был, средний был ну так себе, младший сын был не в себе». Он должен без слов показать этот текст четвёртому человеку, тот третьему и т.д. Потом, начиная с самого последнего человека, вы расспрашиваете, о чём был текст истории. Обсуждение: какие средства рассказчик использовал для передачи сообщения. На что обращал в первую очередь внимание слушатель. Насколько слушатель менял коммуникативные средства, становясь рассказчиком, стоит ли верить сплетням, слухам и мифам.

#### **4. Упражнение. «Построимся»**

Инструкция: «Условие этого упражнения состоит в том, что задание выполняется МОЛЧА. Разговаривать при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов? Выстройтесь по росту; по возрасту; по длине волос и т.д.» При этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

### **III. Заключительная часть**

#### **Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие»**

Инструкция: «Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук». Что вам особенно понравилось? Какие были сложности в выполнении упражнений?

### **Конспект занятия «Мое напряжение»**

**Цель:** снятие мышечного и эмоционального напряжения.

**Оборудование:** карандаши/фломастеры, листы А4.

**Ход работы:**

#### **I. Вступительная часть**

Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие будет посвящено эмоциональному и физическому напряжению, которые хотя бы раз в жизни испытывали мы все. Все люди испытывают врожденную потребность в гармонии, балансе, поэтому их самочувствие всегда зависит от психологического состояния. Но специфика современной жизни грозит переизбытком отрицательных эмоций, стрессовых ситуаций, поэтому происходит естественное нарушение баланса эмоционального фона.

Скажите, что вы подразумеваете под понятием «эмоциональное напряжение»? (Психоэмоциональное напряжение – это разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: дискомфорт, стресс, тревога, депрессивные состояния). При этом в психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности. Появляются различные формы отрицательного эмоционального реагирования: волнение, тревога, ожидание неудачи и провала.

А теперь, давайте научимся снимать мышечное и эмоциональное напряжение.

## **II. Основное содержание**

### **1. Упражнение «Муха»**

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садиться то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое».

### **2. Упражнение «Лимон»**

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.

Расслабьтесь».

### **3. Игра «Воздушный шар»**

Инструкция: «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния».

### **4. Упражнение «Холодно-жарко»**

Инструкция: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер».

### **5. Упражнение «Убежище»**

Инструкция: «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище - такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия. Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Я прошу вас просто побыть там, позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности, покоя, комфорта. А теперь я попрошу его изобразить на ваших листочках в красках и деталях». Далее идет обсуждение рисунков. Вопросы: «Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение? Как вы ощущаете себя сейчас?».

## **III. Заключительная часть**

### **Упражнение «Чему я научился»**

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам упражнение, в ходе которого мы напишем на ватмане обо

всем, чему научились на сегодняшнем занятии».

### **Конспект занятия «Легко ли быть собой»**

**Цель:** укрепление самооценки, отработка навыков уверенного поведения, освоение навыков самопрезентации.

**Оборудование:** салфетка, ручки, тетрадные листы (2 на человека)

#### **Ход работы:**

##### **I. Вступительная часть**

Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие будет посвящено самооценке. Как нужно относиться к себе? Как связано отношение к себе с отношением к другим людям?

Каждый из нас, намеренно или сам того не осознавая, нередко сравнивает себя с окружающими и в итоге вырабатывает довольно устойчивое мнение о своем интеллекте, внешности, здоровье, положении в обществе, т. е. формирует «набор самооценок», от которых зависит ощущение себя в этом мире, самочувствие и работоспособность, стиль взаимоотношений с людьми.

Примечательно, что отношение к себе и отношение к другим людям влияют друг на друга, образуя замкнутый круг: самооценка — отношение к другим — самооценка. Человек, считающий себя хорошим, видит хорошее в других людях, хорошо к ним относится и в ответ получает такое же отношение, что повышает его мнение о себе и уверенность в своих силах. Точно так же человек с невысоким мнением о себе не видит ничего достойного в других людях, его подозрительность вызывает ответную настороженность, очередной раз убеждая его в своей никчемности и неумелости.

##### **II. Основное содержание**

###### **1. Упражнение «Вот такой Я»**

Инструкция: «У каждого из вас в руках салфетка. Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым. А теперь каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него

оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы считаете нужным говорить».

## **2. Упражнение «Мои сильные стороны»**

Инструкция: «У каждого из нас есть достоинства, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Другое название этого упражнения — **«Точка опоры»**: в трудной жизненной ситуации нам помогает выстоять наша внутренняя опора: наши сильные стороны, привычки, интересные дела. Такая опора есть у каждого из нас! В течение 5 минут составьте такой список.

А теперь объединитесь в группы по 4 чел. и обсудите свои записи. Каждый прочитает свой список и прокомментирует его. Слушатели могут задавать вопросы или просить разъяснения, а также дополнять ваш список другими замеченными ими достоинствами. Избегайте критики! Вы не обязаны объяснять, почему считаете что-либо своим достоинством, точкой опоры — достаточно того, что вы сами в этом уверены».

После выполнения упражнения можно задать вопросы: Как повлияло данное упражнение на вашу самооценку? Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали и выслушивали обратную связь?

## **3. Упражнение «Автопортрет»**

Инструкция: «Мы будем отгадывать личность человека по описанию его личностных черт. На отдельном листе напишите краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т.д. Не пишите явных признаков, по которым вас можно узнать! Все описания сдаются учителю. Он зачитывает, класс отгадывает — кто это».

## **4. Упражнение «Хвастливость»**

Инструкция: «Встаньте в круг. А теперь давайте каждый из вас похвастается любым из своих качеств, способностей или умений. После выполнения упражнения можно задать вопросы: Легко ли было хвастаться? Понравилось ли вам, как хвастаются другие?»

## **5. Упражнение «Горячий стул»**

Инструкция. «Перед вами стоят два стула. Один «белый»- садясь на него, вы будете слышать от своих одноклассников только положительные качества/комплименты о себе. Другой «черный»- садясь на него вы будете слышать от своих одноклассников о своих недостатках. По очереди нужно сесть на каждый из стульев. Напоминаем, говорить нужно корректно и без оскорблений».

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение «Прощание»**

Инструкция: «Давайте встанем в круг и положим руки на плечи друг другу. Посмотрим друг на друга и скажем: «Спасибо за занятие, до свидания».

### **Конспект занятия «Я управляю собой»**

**Цель:** формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу; развитие навыков саморегуляции.

**Оборудование:** тетрадные листы, ручки/карандаши, небольшая коробка.

### **Ход работы:**

#### **I. Вступительная часть**

Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие будет посвящено теме тревожности и способам преодоления тревожных состояний.

Люди испытывают тревожность в разных ситуациях, обычно накануне важных, ответственных событий, возможна и виде радостного волнения. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Она появляется, когда мы чувствуем угрозу в безопасности, неопределенной опасности в будущем. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс. Стресс – в переводе с английского языка обозначает давление, натяжение, усилие. Долгое пребывание в стрессе вредно для здоровья, на фоне этого возникают различные заболевания. Очень важно уметь справляться с тревожными состояниями, чтобы не доводить до стрессовых состояний свой организм. Именно сегодня мы будем

эмоционально и физически разгружаться, познакомимся со способами преодолениями тревожных состояний.

Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение).

**Что вы чувствуете в тот момент, когда вам тревожно?** (Варианты ответов подростков: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, затруднение дыхания, ощущение комка в горле, дискомфорт в груди, тошнота, чувство головокружения, приливы жара или ознобы, онемение или ощущение покалывания, мышечное напряжение, чувство нервозности, затруднения в сосредоточении внимания или «пустота в голове» из-за тревоги или беспокойства, постоянная раздражительность, затрудненное засыпание из-за беспокойства).

### **Упражнение «Я испытываю тревогу, когда...»**

Инструкция: Ребята, по очереди, прошу закончить предложение «Я испытываю тревогу, когда...» **Рефлексия.** Итак, вы указали ситуации тревожности. Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.)

## **II. Основное содержание**

### **1. Упражнение «Моё имя»**

Инструкция: «Вам предлагается записать по буквам своё имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления даётся 4-5 минут. Потом каждый называет своё имя и те характеристики, которые ему удалось придумать». Трудно ли было искать характеристики? Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в ваше имя?

### **2. Игра «Спрятанные проблемы»**

Инструкция. В крышке проделывается отверстие. «Вам предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Можно не только изобразить проблему, но и описать ее словом или предложением. После

чего необходимо «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик») лист».

После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, смять и т.д.

### **3. Упражнение «Аукцион»**

Инструкция: «Ваша задача сейчас подумать и предложить варианты борьбы с плохим настроением, со стрессом. Все способы я буду фиксировать на доске, чтобы мы видели полную картину».

### **4. Упражнение «Учимся расслабляться»**

Инструкция: «Примите удобную позу. Представьте, что вы с лучшим другом очень поссорились. Вот-вот начнется драка. Представьте, что вы очень злитесь на него, он вас обидел, разозлил. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Сожмите кулаки, сильнее, еще сильнее. Сожмите веки так сильно, как только сможешь. Затаите дыхание на несколько секунд. А теперь резко расслабьте тело. Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Еще раз. Сделайте глубокий вдох и выдох. Скажите, какие ощущения, что чувствуете после упражнения?».

### **5. Игра «Путаница»**

Инструкция: «Один из вас становится водящим. Остальные игроки становятся в круг и, взяв друг друга за руки, замыкают цепь. Продолжая крепко за руки, участники максимально сложно запутывают цепь. Для этого можно производить любые доступные телодвижения: нагибаться, вертеться, переступать через товарища, перелезть через сомкнутые руки игроков. Главное — не отпускать руки соседей. В итоге должен получиться человеческий «клубок». Далее вы зовете водящего. Его задача распутать товарищей. Пока водящий распутывает «клубок», вы не должны отпускать руки друг друга».

## **III. Заключительная часть**

### **Упражнение «Эстафета дружбы»**

Инструкция: «Вам необходимо взяться за руки и передавать, как

эстафету, рукопожатие: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше. Пусть же она вас не покидает».

- Понравился ли вам формат занятия?
- Чему научились?
- Что понравилось?

### **Конспект занятия «Деликатное общение»**

**Цель:** формирование навыков бесконфликтного общения и умения отстаивать и аргументировать собственную позицию.

**Оборудование:** листы бумаги А4, карандаши, тетрадные листы.

#### **Ход работы:**

##### **I. Вступительная часть**

Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие будет посвящено проблемам общения, с которыми сталкивался каждый из нас.

Как вам известно, мир, в котором мы с вами живём, достаточно сложен и противоречив. Возникающие противоречия очень часто приводят к конфликтам, которые негативно влияют на людей: они страдают, чувствуют себя несчастными. Все конфликты не только в классе, школе, но и в мире происходят от того, что люди не знают способов выхода из них. Поэтому учиться правильно вести себя в ситуации конфликта – можно и очень нужно.

Давайте вместе с вами сейчас попробуем определить, что такое конфликт? Как вы его понимаете, буквально по одному слову от каждого участника.

Конфликт – это процесс обострения противоречия и борьбы двух или более сторон в решении проблемы, имеющей личную значимость для каждого из участников. Конфликтная ситуация – это ситуация скрытого или явного противостояния сторон. Часто ли возникают конфликты? Да. Как вы думаете, по каким причинам?

Молодцы, правильно. А теперь давайте посмотрим, как вы умеете общаться без конфликтов.

## **II. Основное содержание**

### **1. Упражнение «Прогноз погоды»**

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

### **2. Упражнение «Шурум-бурум»**

Инструкция: «Давайте сейчас по очереди каждый будет выходить к доске и, повернувшись к классу спиной, говорить забавное слово «шурум-бурум» с той интонацией, с которой ему сейчас хочется. А класс должен будет угадать, какую эмоцию выражает эта интонация».

### **3. Игра «Сглаживание конфликта»**

Инструкция: «Сейчас вам нужно разбиться по три человека и придумать конфликтную ситуацию. Двое человек в тройке представляют конфликтующих, а третий- миротворца, арбитра. Вам нужно попробовать найти способы разрешения конфликта». После игры у обучающихся можно спросить, какие методы сглаживания конфликта можно было использовать, как стоило повести себя тем участникам, которые не смогли урегулировать конфликт.

### **4. Упражнение «Учимся разрешать конфликты»**

Инструкция. «Давайте на листочках опишем конфликты, которые когда-либо произошли с нами и коллективно рассмотрим их, чтобы найти решение каждой конфликтной ситуации. Подписывать листочки не нужно».

### **5. Упражнение «Стили разрешения конфликта»**

Инструкция: «Давайте представим: учитель предложил 5 тем для рефератов. Четыре темы выбрали сразу же, и вы решили забрать последнюю себе. Как вы поступите, если ею заинтересовался ваш друг/просто одноклассник?».

## **III. Заключительная часть**

### **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее». Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### **Конспект занятия «Рассказ о себе»**

**Цель:** осознание собственных индивидуальных особенностей, самоактуализация личности.

**Оборудование:** мяч, ручки, листы бумаги.

**Ход работы:**

#### **I. Вступительная часть**

Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие будет посвящено индивидуальным особенностям. Как нужно относиться к своим индивидуальным особенностям? Нужно ли их принимать?

Каждый из нас ведет себя по – разному в разных ситуациях – в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует.

Например, он по-разному ведет себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой – к художественному творчеству, третий – к научному познанию. Все это также может означать, что личность каждого человека многогранна и по-своему хороша.

#### **II. Основное содержание**

##### **1. Упражнение «Все мы разные»**

Инструкция: «Сейчас я прочитаю Вам эпитафию Л.Н. Толстого: “Люди, как реки: вода во всех одинаковая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то теплая”.

Действительно, все мы разные. Но что-то особенное выделяет нас среди других. Что?

Назовите и напишите на лепестке цветочка свою особую неповторимую черту, прикрепив ее к серединке цветка. А теперь посмотрите, какой у нас прекрасный цветок. Он один, а нас много.»

## **2. Упражнение «Мой образ»**

Инструкция: «Ощутите себя растением, животным или каким-то другим предметом или явлением природы. Забудьте о том, что у вас человеческое тело. Вы - растение или животное, побудьте им несколько минут. Позвольте себе сделать мысленно или реально то, что хочется. После нескольких минут пребывания в образе напишите на бумаге рассказ от имени этого существа, как если бы его душа могла говорить. Когда рассказ будет готов, перечитайте его и обратите внимание, какой это образ: положительный или отрицательный, живой или умерший, однообразный или многоликий, грустный или оптимистический. Как он чувствует себя в своем жизненном пространстве? Как относится к тому и тем, кто рядом? Каково в данный момент его отношение к жизни?»

Анализ такого рассказа - одно из средств осознания образа своего Я. Дайте прочесть свой рассказ человеку, которому доверяете, и спросите, что он может сказать об авторе рассказа (вы можете не признаваться в своем авторстве, если хотите сохранить инкогнито). Суждение другого человека поможет увидеть некоторые новые оттенки в самом себе, осознать противоречивые желания и тенденции, выделить среди них главные.»

## **3. Упражнение «Кто Я?»**

Инструкция: «Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из мальчиков может написать: "Я мальчик. Я живу в небольшом белом доме. Я люблю гулять с огромной черной собакой. Я умею рисовать красивые картинки. Я с удовольствием играю в футбол. Иногда я проявляю нетерпение. Кто я?" Напишите пять или шесть предложений и завершите загадку о себе вопросом: "Кто я?"»

Написав, дети складывают листки со своими сочинениями вчетверо и складывают в одну общую коробку. Коробка «проходит» по кругу, и каждый

ребенок достает одну из загадок. Тот, кто случайно вытащит свое сочинение, должен вернуть его и взять из коробки другое.

После этого каждый ученик зачитывает вслух доставшуюся ему загадку и предлагает всему классу угадать, кто имеется в виду. Когда загадка будет разгадана, сочинение зачитывает следующий ребенок. В конце упражнения проходит обсуждение.

#### **4. Упражнение «Мои качества»**

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными.

Теперь заполните квадрат 3: напишите пять качеств, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете негативными.

Теперь посмотрите на квадрат 3 и переформулируйте эти качества так, чтобы они стали положительными, так, как если бы вас оценивал ваш лучший друг. Запишите в квадрат 2.

Теперь посмотрите на квадрат 1. Переформулируйте эти качества так, словно бы вас оценивал ваш недруг. Запишите в квадрат 4.

Теперь закройте ладонью (сверните лист) квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2 – какой замечательный человек перед вами.

Теперь закройте квадраты 1 и 2 – жуткая картина. С таким человеком никто не захочет общаться!

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем букву «Я».

Вопросы для обсуждения:

- Какое впечатление произвело на вас это упражнение?
- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Вывод: Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем быть себе и врагом, и другом. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых это качество мешает, а есть ситуации, в которых это качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сами можем управлять их проявлениями, а не подчиняться им.»

### **5. Упражнение «Мои ресурсы»**

Инструкция. «Будущие цели и найденные ресурсы для их достижения – это то, что еще предстоит. Однако уже есть то, чего Вы достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Я предлагаю вам по кругу передавать небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть и волейбол, кататься на доске и т. д. Остальные участники подбадривают говорящего возгласом: “И это здорово!”»

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение «Прощание»**

Инструкция: «Давайте встанем в круг и положим руки на плечи друг другу. Посмотрим друг на друга и скажем: «Спасибо за занятие, до свидания».

### **Конспект занятия «Самого себя любить»**

**Цель:** Формирование навыка позитивного отношения к себе; умения объективно оценивать себя и результаты своей деятельности.

**Оборудование:** мяч, ручки, листы бумаги.

**Ход работы:**

#### **I. Вступительная часть**

То, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, как правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Такие люди своей предприимчивостью и инициативой заставляют вращаться социальный механизм, и соответственно им достается львиная доля предоставляемых обществом благ.

Люди с положительным отношением к себе меньше огорчаются, в случае неудач, и не опускают руки. Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны, а расценивают как открытие новых возможностей.

Человек с отрицательным отношением к себе, напротив, выглядит потеряннным. Он (она), как правило, более пассивен, внушаем и менее популярен. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности. Но и комплименты они не принимают («Ну, что вы, я совсем не таков.»).

Если вы невысокого мнения о себе, то почему другие должны считать иначе?

Отношение к себе – это камертон стиля всей жизни.

Человеку отпущена одна-единственная жизнь, так проживите ее, не принижая своих достоинств. Сделайте свой собственный выбор. Думайте о себе только хорошо. Поставьте перед собой серьезные цели, которые требуют честолюбия, усердия и настойчивости. И идите к их достижению

## **II. Основное содержание**

### **1. Упражнение «Его сильная сторона»**

Инструкция: «Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.»

### **2. Упражнение «Ассоциации»**

Инструкция: «Сейчас я предлагаю поиграть нам с вами в очень интересную игру, но для начала послушайте правила. Кто-то из участников становится ведущим. Он выходит из комнаты. Остальные загадывают одного из игроков группы. Задача ведущего – отгадать с помощью ассоциативных вопросов, кого загадали. При этом ведущий может задавать вопросы, сравнивающие загаданного с любым предметом, а участники отвечают, проговаривая свои ассоциации. Например: “Если бы этот человек был книгой, деревом, мебелью, то какой?”»

### **3. Упражнение «Психологическая поддержка»**

Инструкция: «Сейчас я предлагаю каждому участнику по очереди закончить предложение: «Меня могут не любить люди за...». Сосед справа поворачивается к нему и произносит: «Все равно ты молодец, потому что...». Таким образом, называя положительные черты этого человека, он оказывает ему психологическую поддержку.»

После проведения упражнения, можно задать вопросы:

1. Какая часть задания была для вас наиболее приятной – первая или вторая?
2. Что вы чувствовали, когда называли свои отрицательные качества?
3. Что вы чувствовали, когда слышали от другого о своих положительных качествах?

### **4. Упражнение «Брачное объявление»**

Инструкция: «Сейчас я предлагаю каждому участнику написать небольшое объявление в газету “Знакомства”. Объявления участников собираются “в шапку”. Далее я зачитаю объявления. Ваша задача – отгадать автора».

## **III. Заключительная часть**

### **Упражнение «Я дарю тебе»**

Инструкция: «Давайте поблагодарим сейчас тех, кто сидит рядом, за участие в занятии, и при желании подарим ему какой-нибудь небольшой подарок».

## **Конспект занятия «Стремление вперед»**

**Цель:** Формирование профессиональных интересов, осознание и формирование ценностной ориентации.

**Оборудование:** ручки, листы бумаги.

**Ход работы:**

### **I. Вступительная часть**

Добрый день, дорогие ребята! У нас сегодня очередное занятие, посвященное выбору профессии. Давайте вспомним и перечислим составляющие личности.

Личность – это четыре составляющих:

- познавательная сфера,
- эмоционально-волевая (темперамент и характер) сфера,
- мотивационная (потребности, интересы) сфера,
- ценностная сфера.

Ценностные ориентации человека составляют основу его отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности – «философия жизни».

Согласно учению психолога Р. Рокича имеются два класса ценностей:

1. Терминальные (то, к чему стремится человек).

А к чему может стремиться человек? (Здоровье, свобода, карьера, образование, семья и т.д.) Это ценности – цели.

2. Инструментальные ценности- те ценности, которые помогают добиться главных целей.

### **II. Основное содержание**

#### **1. Упражнение «Профессия на букву»**

Инструкция: «Сейчас я предлагаю разделиться вам на две команды. Командам предлагаются буквы. Задача участников — написать как можно больше профессий, начинающихся на эти буквы.»

#### **2. Упражнение «Мои личные и профессиональные планы»**

Инструкция: «Сейчас я предлагаю вам на листе бумаги записать анонимно свои личные планы на будущее. Затем я соберу листы и перемешаю их, после этого раздам в случайном порядке. На другой стороне листа напишите о своих профессиональных планах. После чего полученные результаты зачитываются вслух».

### **3. Упражнение «Перекресток»**

Инструкция: «Вспомните те события, которые впоследствии привели к значительным изменениям в вашей жизни. Если раньше для себя вы оценивали эти перемены жизни как отрицательные или положительные, то сейчас оставьте все свои оценки и просто вспомните те события и кратко запишите их в хронологическом порядке. Примерно так:

- 1) 1980 г. — посещение музея — встреча с Энни — свадьба;
- 2) 1989 г. — вечеринка у друзей — встреча с Роном — прекрасная работа в компании;
- 3) 1994 г. — во время дождя зашел в магазин недвижимости — приобрел загородный дом — и т.д.

События обычно кратковременны, но их последствия длительны. Вспомните как можно больше перекрестков своей судьбы и свяжите их с самым ярким моментом этого события. Составьте карту своей жизни на листке бумаги, обозначив на ней значками все перекрестки.»

После проведения упражнения можно задать вопросы:

1. Что вам показалось трудным?
2. Что бы вы поменяли в своей карте жизни?
3. Какие качества и ценности вы для себя открыли и/или приобрели в тех или иных событиях.

### **4. Упражнение «Приоритеты и ценности»**

Инструкция: «Сейчас я вам раздам заранее приготовленные 10 листочков для записей и попрошу написать 10 своих жизненных ценностей, то на чем основа вся ваша жизнь. После этого я попрошу расставить приоритеты полученных ценностей по степени важности в вашей жизни.

После того, как эти два процесса выполнены, нужно разделить на пары. В паре работа происходит следующим образом. Первый участник раскладывает свои жизненные принципы согласно расставленным приоритетам. Второй участник задает ему вопрос, указывая на ценность под номером один: Готов ли ты это иметь, но иметь ценность под номером два? Например, готов ли ты иметь здоровье (1-я ценность), но не иметь достаток (2-я ценность)?

Если ответ – да, то все остается как есть, если ответ – нет, то ценности меняются местами. И вопрос задается снова и т.д. В итоге на все вопросы должен быть положительный ответ.»

После проведения упражнения можно задать вопросы:

1. Что было трудным в выполнении этого задания?
2. От каких ценностей вам было трудно отказаться? Почему?

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение «Я тебе благодарен...»**

Инструкция: «Давайте попросимся друг с другом со следующими фразами: “Я тебе благодарен, за то что...”».

### **Конспект занятия «Конструктивное взаимодействие»**

**Цель:** Создание условий для развития коммуникативных способностей

**Оборудование:** газета, ручки, листы бумаги.

**Ход работы:**

#### **I. Вступительная часть**

Общение является неотъемлемой частью жизни каждого человека. При помощи него мы получаем, передаем различного рода информацию, взаимодействуем с другими людьми, развиваемся. Общение должно приносить радость и удовольствие, но, к сожалению, бывает и наоборот. Это связано с тем, что мы не всегда можем правильно и четко выразить свои мысли и чувства, стесняемся или не умеем налаживать новые контакты, то есть не умеем правильно общаться, что впоследствии может существенно усложнить нашу жизнь. Это занятие направлено на предотвращение развития этой

проблемы, в ходе него мы будем развивать наши коммуникативные навыки, учиться правильно и конструктивно взаимодействовать с людьми. Итак, приступим...

## **II. Основное содержание**

### **1. Упражнение «Метафора»**

Инструкция: «Каждому интересно знать, какое он производит впечатление на окружающих, какие вызывает ассоциации, что воспринимается как существенное, а что вовсе не замечается? Предлагаем всем поучаствовать в творческом процессе, в совместном создании художественного образа своего коллеги. Для этого сначала предлагаем желающему быть предметом творчества, выйти в середину круга. Пожалуйста. Сейчас задание участникам: какой образ рождается у вас при взгляде на нашего героя? Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу? Какие люди могут его окружать? Какой интерьер или пейзаж составляет фон картины?»

### **2. Упражнение «Что нам нравится в людях»**

Инструкция: «Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим. Задание будем выполнять письменно.

Сейчас я попрошу вас взять по листу бумаги, выбрать человека в группе, который по многим своим проявлениям импонирует детям. Надо, не называя этого человека, указать пять качеств, которые кажутся в нем особенно привлекательными. Время выполнения задания ограничено. Затем вы по очереди зачитываете свои характеристики, а все остальные пробуют определить, к какому человеку она относится. В конце игры я объявлю, кого из присутствующих дети узнали быстрее всего: этот человек оказывается в числе самых популярных личностей в классе.»

### **3. Упражнение «Фраза по кругу»**

Инструкция: «Выберем какую-нибудь простую фразу, например: “В саду падали яблоки”. Теперь по удару гонга начинаем произносить эту фразу все по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, словно удивляясь, безразлично и т.д.). Повторяться нельзя! Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры, и так продолжается, пока не останется 3–4 победителя. Поздравляем самых изобретательных и находчивых!»

#### **4. Упражнение «Газета»**

Инструкция: «Сейчас я положу на пол развернутую газету, на которую нужно встать четверем из вас, ребята. Затем я буду складывать газету пополам, все четверо ребят должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету.

Игра будет проходить интереснее, если вы будете действовать по команде. Другими словами, на газету вы должны стать после определенного сигнала, а между ними вы можете свободно двигаться по комнате.»

### **III. Заключительная часть**

#### **Упражнение «До скорой встречи!»**

Инструкция: «Давайте просто все вместе скажем: “До скорой встречи!”».