

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

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Макарова Юлия Николаевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое консультирование лиц юношеского возраста по проблемам
личностной тревожности

Направление: 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите
Заведующий кафедрой
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Студент
Макарова Ю.Н.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	9
Глава 1. Теоретические аспекты изучения психологического консультирования лиц юношеского возраста по проблемам личностной тревожности.....	13
1.1. Феномен личностной тревожности в психологической науке.....	13
1.2. Проявление личностной тревожности в юношеском возрасте.....	24
1.3. Возможности группового консультирования лиц юношеского возраста по проблемам личностной тревожности	40
Выводы по Главе I.....	50
Глава 2. Экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как способа устранения личностной тревожности у лиц юношеского возраста.....	52
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	52
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	69
2.3. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение.....	75
Выводы по Главе II.....	79
Заключение.....	81
Список используемых источников.....	84
Приложение А.....	90
Приложение Б.....	93
Приложение В.....	98
Приложение Г.....	103
Приложение Д.....	107
Приложение Е.....	124

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Групповое консультирование лиц юношеского возраста по проблемам личностной тревожности».

Объем – 143 страницы, включая 15 рисунков, 27 таблиц, 6 приложений.
Количество использованных источников – 68.

Цель исследования – выявить особенности проявления личностной тревожности в юношеском возрасте, разработать и апробировать программу консультативных встреч, направленную на снижение проявления личностной тревожности в юношеском возрасте.

Объект исследования – процесс проявления личностной тревожности в юношеском возрасте.

Предмет исследования – консультативные встречи с лицами юношеского возраста, направленные на снижение проявления личностной тревожности.

Гипотезы исследования:

1. Личностная тревожность в юношеском возрасте проявляется через показатели самоотношения, уровень перфекционизма, использование дезадаптивных копинг-стратегий.

2. Программа консультативных встреч с лицами юношеского возраста по коррекции личностной тревожности будет результативна в случае, если она направлена на преодоление использования дезадаптивных копинг-стратегий, формирование положительного самоотношения, адекватного уровня притязаний.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили положения, выдвинутые в работах:

- отечественных учёных (А.М. Прихожан, Н.А. Аминов, Н.Е. Аракелов, В.М. Астапов, В.А. Бакеев, Н.Д. Левитов Н.Г. Путимцева и др.);

- зарубежных ученых (Ч. Спилбергер, З. Фрейд, Р. Кеттелл, Х. Айзенк, К. Спенс, Е. Левитт, К. Эликсон, О. Маурер, У. Морган, Дж. Тэйлор и др.).

В работе были применены следующие **методы исследования**: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, опрос, эксперимент (групповое консультирование), методы математической статистики.

Апробация диссертации происходила в ходе организации групповых консультаций и их проведения на базе Красноярского государственного педагогического колледжа №2 г. Красноярска. Всего было проведено 7 консультаций.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Систематизированы взгляды отечественных и зарубежных ученых на проблему повышенной личностной тревожности, сформулированы базовые подходы.

2. Подобран специфический комплекс для диагностики и изучения уровней проявления личностной тревожности у лиц юношеского возраста. Определены и описаны особенности проявления уровней личностной тревожности у лиц юношеского возраста. Определены основные пути понижения уровня личностной у лиц юношеского возраста.

3. Представлена форма группового консультирования по коррекции личностной тревожности.

4. Описаны основные методики группового консультирования, приведены конкретные формы работы, задания, принципы, особенности. Создана программа групповых консультаций с подробным описанием планов занятий и рекомендациями к их проведению. Программа групповых консультаций апробирована на практике.

5. Прослежены изменения в уровне проявления личностной тревожности до и после проведения разработанной программы группового консультирования.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в составлении и апробации программы групповых консультаций, направленной на понижение уровня проявления личностной

тревожности у лиц юношеского возраста. Прослежены серьезные положительные изменения у участников консультаций, что подтвердило эффективность данной программы.

Результаты исследования имеют **теоретическую значимость**, которая состоит в обобщении теоретических подходов психологического консультирования с целью создания программы группового консультирования, как возможного способа обучения. Важное теоретическое значение также имеет научное обоснование групповой формы консультирования для коррекции тревожности.

Практическое значение исследования состоит в том, что его материальная база и разработанная схема групповых консультаций могут быть использованы психологами-консультантами для профилактики или коррекции тревожности, при работе со старшими подростками и юношами.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: групповая форма консультаций в целях снижения уровня проявления личностной тревожности будет эффективна.

Abstract

The thesis on competition of degree of the master of psychology and pedagogical education "Group counseling for adolescents on problems of personal anxiety".

Volume – 143 pages, including 15 drawings, 27 tables, 6 appendices. Quantity of the used sources – 68.

Research objective – to identify features of the manifestation of personal anxiety in adolescence, to develop and test a program of advisory meetings aimed at reducing the manifestation of personal anxiety in adolescence.

Object of research – the process of manifestation of personal anxiety in adolescence.

An object of research – consultative meetings with adolescents aimed at reducing the manifestation of personal anxiety.

Research hypotheses:

1. Personal anxiety in adolescence manifests itself through indicators of self-attitude, the level of perfectionism, and the use of maladaptive coping strategies.
2. A program of advisory meetings with adolescents on the correction of personal anxiety will be effective if it is aimed at overcoming the use of maladaptive coping strategies, the formation of a positive self-attitude, and an adequate level of aspirations.

The theoretical and methodological basis of the study were the provisions put forward in the works:

- domestic scientists (A.M. Prikhozhan, N.A. Aminov, N.E. Arakelov, V.M. Astapov, V.A. Bakeev, N.D. Levitov, N.G. Putimtseva, etc.);
- foreign scientists (C. Spielberger, Z. Freud, R. Cattell, H. Eysenck, K. Spence, E. Levitt, K. Elixon, O. Maurer, W. Morgan, J. Taylor, etc.).

The following **research methods** were used in the work: analysis of psychological and pedagogical literature, testing, survey, experiment (group counseling), methods of mathematical statistics.

Approbation of the dissertation took place during the organization of group consultations and their conduct on the basis of the Krasnoyarsk State Pedagogical College No. 2 in Krasnoyarsk. A total of 7 consultations were held.

As a result of the study, the following results were achieved:

1. The views of domestic and foreign scientists on the problem of increased personal anxiety are systematized, and basic approaches are formulated.

2. A specific complex has been selected for diagnosing and studying the levels of manifestation of personal anxiety in adolescents. The features of the manifestation of levels of personal anxiety in adolescents have been identified and described. The main ways to reduce the level of personality in adolescents have been identified.

3. A form of group counseling for the correction of personal anxiety is presented.

4. The main methods of group counseling are described, specific forms of work, tasks, principles, and features are given. A program of group consultations has been created with a detailed description of lesson plans and recommendations for their implementation. The group consultation program has been tested in practice.

5. Changes in the level of manifestation of personal anxiety were monitored before and after the developed group counseling program.

Thus, the main goal of the study was achieved, which was to draw up and test a program of group consultations aimed at reducing the level of manifestation of personal anxiety in adolescents. Serious positive changes were observed among the consultation participants, which confirmed the effectiveness of this program.

The results of the study have **theoretical significance**, which consists in generalizing theoretical approaches to psychological counseling with the aim of creating a group counseling program as a possible way of training. The scientific substantiation of the group form of counseling for the correction of anxiety is also of great theoretical importance.

The **practical significance** of the study is that its material base and the developed scheme of group consultations can be used by psychologists-consultants for the prevention or correction of anxiety when working with older adolescents and young men.

The result of our research at this stage is confirmation of the stated hypothesis: a group form of consultation in order to reduce the level of manifestation of personal anxiety will be effective.

ВВЕДЕНИЕ

Существует несколько факторов, которыми обусловлена **актуальность данного исследования**. Психологи отмечают активный рост количества клиентов, которые обращаются за психологическим консультированием по вопросам повышенной тревожности. Тревога и страх не имеют возрастных границ, и, тем не менее, есть определенные пики развития тревожных состояний — это подростковый и юношеский возрастные периоды. Социальные и физиологические факторы являются основой данных явлений.

Основные структуры личности, Я-концепция также формируются в юношеском возрасте этот процесс, как правило, носит противоречивый и конфликтный характер. Конфликты внутри личности становятся первопричиной повышенной тревожности, которая в этом возрасте может закрепиться и стать устойчивой чертой личности.

Перед людьми юношеского возраста стоит колоссальное количество непростых задач: успешно закончить школу, определиться с будущей профессией, сдать экзамены и вступительные испытания в профессиональные учреждения. Это большая ответственность. При этом каждая задача может быть отягощена своими нюансами. К примеру, разные взгляды внутри семьи на престижность выбранной профессии. Или, допустим, ограниченность бюджета семьи для поступления в желаемое учреждение и т.д. Все вышеперечисленное является серьезными стрессогенными факторами. Даже если предыдущие этапы пройдены успешно, то наступает период адаптации в новом учебном заведении, что также, несомненно, является стрессом.

Сама по себе тревога не является чем-то деструктивным. Это защитный механизм нашего организма на опасность. Но в переизбытке тревога способна дезорганизовать личность, привести ее к дисгармонии.

Когда человек испытывает тревогу или страх, то его надпочечниками выделяется гормон — норадреналин. Норадреналин усиливает мозговую

деятельность, помогает сконцентрироваться на решении конкретной задачи, мобилизовать все свои ресурсы и действовать. Но есть и обратная сторона его действия: человек начинает хаотично мыслить, организм теряет баланс. В таком случае, тревога и страх препятствуют возможности «трезво» мыслить и приводят к нестабильности личности. В этом состоянии человек уже не способен нести полноценную ответственность за свои поступки и действия.

Цель исследования: выявить особенности проявления личностной тревожности в юношеском возрасте, разработать и апробировать программу консультативных встреч, направленную на снижение проявления личностной тревожности в юношеском возрасте.

Объект исследования: процесс проявления личностной тревожности в юношеском возрасте.

Предмет исследования: консультативные встречи с лицами юношеского возраста, направленные на снижение проявления личностной тревожности.

На основе теоретического анализа проблемы страха и путей его профилактики в юношеском возрасте, сформулированы гипотезы.

Гипотезы исследования:

1. Личностная тревожность в юношеском возрасте проявляется через показатели самоотношения, уровень перфекционизма, использование дезадаптивных копинг-стратегий.

2. Программа консультативных встреч с лицами юношеского возраста по коррекции личностной тревожности будет результативна в случае, если она направлена на преодоление использования дезадаптивных копинг-стратегий, формирование положительного самоотношения, адекватного уровня притязаний.

Задачи исследования:

1) проанализировать психолого-педагогическую литературу отечественных и зарубежных учёных по теме личностной тревожности;

2) выявить психологические факторы формирования личностной тревожности в юношеском возрасте;

3) уточнить особенности группового консультирования лиц юношеского возраста по коррекции личностной тревожности;

4) разработать программу эмпирического исследования, направленную на выявление взаимосвязи личностной тревожности с выделенными критериями;

5) разработать и апробировать программу консультирования лиц юношеского возраста по коррекции личностной тревожности;

6) проанализировать и описать полученные данные, сделать выводы относительно эффективности разработанной программы.

Чтобы подтвердить выдвинутую нами гипотезу, мы применили следующие методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Тестирование.
3. Опрос.
4. Эксперимент (групповое консультирование).
5. Методы математической статистики.

Экспериментальная база исследования: данное исследование проводилось на базе Красноярского государственного педагогического колледжа №2 г. Красноярска. В исследовании приняли участие студенты 2 курса, в количестве 28 человек, в возрасте 18-20 лет. Из них 26 девушек и 2 юноши.

Научная новизна исследования заключается в:

- анализе, систематизации и синтезе теоретических представлений о юношеской личностной тревожности и возможностях ее коррекции в процессе группового психологического консультирования;

- обосновании возможности применения методов группового консультирования в целях снижения уровня личностной тревожности у лиц юношеского возраста.

Теоретической и методологической основой исследования являются положения, выдвинутые в работах отечественных учёных (А.М. Прихожан, Н.А. Аминов, Н.Е. Аракелов, В.М. Астапов, В.А. Бакеев, Н.Д. Левитов Н.Г. Путимцева и др.) и зарубежных ученых (Ч. Спилбергер, З. Фрейд, Р. Кеттелл, Х. Айзенк, К. Спенс, Е. Левитт, К. Эликсон, О. Маурер, У. Морган, Дж. Тэйлор и др.), исследующих вопросы тревожности.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении теоретических подходов психологического консультирования с целью создания программы группового консультирования, как возможного способа обучения. Важное теоретическое значение также имеет научное обоснование групповой формы консультирования для коррекции тревожности.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его материальная база и разработанная схема групповых консультаций могут быть использованы психологами-консультантами для профилактики или коррекции тревожности, при работе со старшими подростками и юношами.

Апробация результатов исследования. Представленные в работе результаты нашли отражение в сборнике конференции «Наука и образование в контексте глобальной трансформации» и в сборнике конференции «Наука и человек в новом мире».

Структура диссертации. Работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертационного исследования составил 143 страницы текста, проиллюстрированного 15 рисунками и 27 таблицами.

Объем – 143 страницы, включая 15 рисунков, 27 таблиц, 6 приложений. Количество использованных источников – 68.

Глава I. Теоретические аспекты изучения психологического консультирования лиц юношеского возраста по проблемам личностной тревожности

1.1 Феномен личностной тревожности в психологической науке

Зигмунд Фрейд - один из первых ученых, кто попытался объяснить природу тревоги. В соответствии с его учением переживания, которые имеют место в жизни человека (мысли или воспоминания, импульсы, действия), вызывающие высокую тревогу или являются мучительно болезненными, вытесняются из человеческого сознания, а те силы, которые помогли вытеснить случившееся из памяти, мобилизуются, мешая возобновлению переживаний в сознании [56].

Так работает физиологический механизм, который близок к механизму «охранительного» торможения: торможение охраняет кору от ненужного перевозбуждения при сверхсильных стимулах, и именно поэтому резкие аффективные переживания, неприятные и тяжелые для субъекта, активно тормозятся, «вытесняются» из человеческого сознания, забываются субъектом [31].

Если вытесненные мысли вырвутся на осознанный уровень, то они могут опять вызвать ощущение тревоги, соответственно, мысли вновь подавляются. В результате человек живет в непрекращающемся подсознательном конфликте. То есть вытеснение – это механизм психологической защиты, благодаря которому человеку удается избежать ощущения сильной тревоги [11].

Тревога – это ярко выраженное эмоциональное состояние, которое испытывает человек, когда ему грозит опасность извне. Роль тревоги состоит в том, чтобы предупредить о наступающей угрозе, с которой человек может столкнуться либо избежать ее. По большому счету, тревога в стрессовых ситуациях помогает субъекту адаптироваться к нестандартным обстоятельствам, что позволяет ему действовать более-менее эффективно [54].

Вытеснение можно представить как исходный, первичный механизм психологической защиты, который избавляет человека от мучительного для него волнения. Тем не менее очень часто вытесненные побуждения и воспоминания не получается «запереть» на подсознательном уровне, и когда они «освобождаются», то вместе с ними пробивается и тревога, как следствие тех же самых переживаний, воспоминаний и побуждений. В результате запрещенные импульсы тормозятся при помощи дополнительных механизмов психологической защиты: проекция, замещение, рационализация, изоляция, интеллектуализация (сублимация), реактивное образование и регрессия. Их ответственностью является как раз то, чтобы будоражащие, стрессовые воспоминания остались на подсознательном уровне [10].

Вытеснение, как механизм психологической защиты, зависит от наличия ключевой угрозы самооценке (угрозы «Эго»), а не от простой угрозы или неприятности. Известно, что когда причина вытеснения (угроза «Эго») исчезает, то, что было вытеснено сознанием вновь возвращается. Для материала, который был вытеснен, возврат на уровень осмысления становится вполне безопасным, так как угроза устранена [57].

Необходимо признать, что в данное время нет крепкого эмпирического содействия утверждению З. Фрейда о том, что люди используют вытеснение для борьбы с травмирующими или угрожающими переживаниями, и, как следствие, апробировать отношение вытеснения с тревогой, раскрыть непростую натуру тревоги и ее генезиса в рамках психоаналитического подхода не представляется допустимым.

А. Адлер в своей индивидуальной теории личности идентифицировал тревогу как устойчивый симптом невроза. Невроз он рассматривает довольно обширно – как диагностически неоднозначный термин, который охватывает многие нарушения поведения. «Невроз – это естественное, логическое развитие индивидуума, сравнительно не активного, эгоцентрически стремящегося к превосходству и поэтому имеющего задержку в развитии

социального интереса, что мы наблюдаем постоянно при наиболее пассивных, изнеженных стилях жизни» [2].

Если в раннем детстве к детям применяли физическое истязание или психологическое насилие, в семье не было безусловного принятия, либо наоборот, слишком опекали, часто баловали, то такие дети во взрослом возрасте выбирают неправильный стиль жизни. Потому что при подобном воспитании у детей повышается тревожность, чувство беспокойства, они не ощущают себя в безопасности и уже в достаточно раннем возрасте начинают формировать стратегию психологической защиты, для того чтобы преодолеть невыносимое чувство неполноценности. В жизни больной неврозом постоянно чувствует угрозу самооценке, испытывает ощущение неуверенности и повышенной восприимчивости [53].

К. Хорни, в отличие от З. Фрейда, считала, что тревога не является необходимой составной частью в психике человека. В формируемой ею социокультурной теории личности причиной тревоги является отсутствие ощущения безопасности в межличностных отношениях. Все то, что в детско-родительских отношениях рушит чувство безопасности у ребенка, приводит к глубокой тревоге. Соответственно, происхождение невротического поведения очень тесно связано с нарушением во взаимоотношениях между детьми и родителями. Если ребенок чувствует принятие себя и безусловную любовь, вокруг него создано безопасное пространство, то он и будет развиваться нормально. В обратном случае, когда ребенок не чувствует себя в безопасности, у него формируется агрессивность сначала к родителям, в дальнейшем ко всем окружающим людям. Агрессивность, в конце концов, переходит в глубокую тревогу.

К. Хорни сравнивает страх с тревожностью. Сходство состоит в том, что тревожность, как и страх – это эмоциональная реакция на опасность. Но страх – это такая реакция, которая пропорциональна имеющейся опасности, а тревога – это несоизмеримая реакция человека на представляемую опасность. Тревога и страх представляют собой адекватные реакции на представляемую

опасность, однако в случае страха опасность очевидна и объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна. Насыщенность и объем тревоги соразмерны именно тому смыслу, который для конкретного человека имеет конкретная ситуация [60].

В современной психологии среди психических состояний, являющихся предметом научных исследований, огромный интерес уделяется термину «anxiety», либо «anxiousness», что в переводе с английского означает «тревога», «беспокойство» [36].

Сам термин произошел от латинского термина «angusto», что значит «сужение», «узость». Потому что в состоянии тревоги человек испытывает возбуждение и напряжение физиологические реакции становятся как бы заблокированными, что выражается, в первую очередь, в том, как человек дышит. Дыхание становится поверхностным и частым. Помимо этого, при тревожности выступают и такие симптомы, как беспокойство и учащение пульса [44].

Для дальнейшего рассмотрения нам, с одной стороны, нужно четко разграничить между собой понятия тревоги, страха и тревожности, с другой понятие тревоги и депрессии.

Н. Д. Левитов утверждал, что беспокойство, как и тревога в современной американской психологии рассматриваются как эмоциональные состояния, которые очень приближены к эмоции страха (или относятся к разновидности страха, как отмечал Е. П. Ильин) [33].

В теории К. Изарда (теория дифференциальных эмоций) говорится о том, что явление тревожности непростое, так как тревожность состоит из преобладающей эмоции страха, в совокупности с еще одной или несколькими базовыми эмоциями – злостью, стыдом, интересом или виной. Тревожность включает в себя потребностные состояния и биохимические факторы. Выделяют различные формы тревожности в зависимости от аффектов, которые в нее входят и их комбинации. Синдром тревожности весьма отличатся у разных людей, например, страх – вина, страх – вина –

стыд, страх – гнев, страх – страдание или страх – гнев – страдание, но преобладающей эмоцией всегда является страх [23].

Было отмечено, что между эмоцией страха и состоянием тревожности есть существенные отличия. Под тревогой обычно подразумевается острая эмоциональная реакция, которую можно рассматривать как безосновательную или «беспочвенную», потому что неизвестны обстоятельства ее вызывающие. Эмоциональная реакция субъекта на стрессовую ситуацию гораздо выше, чем сама величина объективной опасности - такова специфика тревоги. В ситуации же, вызывающей страх яркость эмоциональной реакции субъекта соизмерима с величиной опасности.

Страх – это ответное состояние на определенную, конкретную опасность в отличие от тревожности, которая рассеянна, беспредметна и неспецифична. Определенно понятие страха и тревоги принадлежат к эмоциональным реакциям или состояниям, которые запускаются совершенно разными процессами. Если для появления тревоги часто нет определенных объективных причин и факторов, то страх – это естественная ответная реакция субъекта на определенную опасную ситуацию, которая действительно угрожает его престижу и здоровью. Человек, который находится в состоянии тревоги не предпринимает никаких реальных попыток защитить себя, а просто беспокоится и волнуется. Тогда как страх побуждает применить различные механизмы защиты [21].

Тревогу зачастую сравнивают с депрессией, но между ними есть существенная разница - у них разный характер действия, что является их главным отличием друг от друга. Депрессия характеризуется утратой надежды, потому как не включаются механизмы и реакции защиты для противодействия стрессу, тревога же, наоборот, предполагает под собой активную борьбу со стрессовыми ситуациями. Неспроста при беспокойстве возникает повышенная возбудимость, вероятно это некая подготовка к

ответу на стресс, происходит запуск физиологических процессов, которые нужны для этой «борьбы».

Так же, как и синдром депрессии, синдром тревоги зависит от генетических факторов (переменная темперамента). Разница между ними состоит в том, что тревога характеризуется проявлением повышенной возбудимости, а депрессия – отсутствием положительного воздействия. Связь тревоги и депрессии состоит в том, что у них есть похожие признаки эмоционального состояния. И тем не менее это совершенно разные феномены [18].

В последнее время психологи активно обсуждают взаимосвязь факторов «враждебность» и «перфекционизм» со склонностью людей к тревожному типу реагирования.

В теоретических и практических исследованиях этих феноменов, как перфекционизма, так и враждебности, при тревожных расстройствах и депрессивных состояниях возникает много противоречий и, так называемых, «белых пятен». Перфекционизм характеризуется стремлением соответствовать чрезмерно завышенным стандартам. И мы можем его рассматривать как многомерную оценочную систему или личностный конструкт и, тем не менее, его конкретная психологической структура остается под вопросом, попытавшись разобраться с которой мы придем лишь к дискуссии [25].

Популярным исследователем феномена тревожности за рубежом является К. Спилбергер. Им были выделены следующие формы тревожности: ситуативная или реактивная тревожность (тревога рассматривается как состояние) и личностная тревожность (тревога рассматривается как свойство личности). Разделение тревожности на такие формы закрепилось в психологической литературе и это оказалось весьма удобным для использования не только в теоретических пособиях, но также при диагностике и проведении экспериментальных исследований [53].

Советский психолог Н.Д. Левитов также активно изучал данный феномен, он предложил различать явления тревоги и тревожности подобным образом. Но было и различие – личностная тревожность характеризовалась им как характерная черта личности. Реакционная тревожность – это также эмоциональное состояние, но временное, которое активизируется под влиянием определенных обстоятельств, которые расцениваются субъектом как опасность, и неважно воображаемая она, или же реальная. Личностная тревожность является постоянным и закрепившимся качеством индивидуума, которое обуславливает тенденцию понимать опасность, угрожающую его личности и реагировать на происходящее повышением реакционной тревожности, порой даже в ситуациях незначительного стресса или небольшой опасности [33].

Мы можем определить уровень проявления личностной тревожности исходя из данных частоте и интенсивности возникновения у субъекта состояния тревоги. Функциональный аспект исследований личностной тревожности предполагает рассмотрение ее как системного свойства, которое проявляется на всех уровнях активности человека.

В полной мере роль этого свойства раскрывается при социальном взаимодействии, ведь тревожность оказывает огромное влияние на общение между разными категориями людей: товарищами, коллегами, подчиненными и начальниками и т.д. Тревога влияет на эффективность этого общения и порождает межличностные конфликты. Тревожность оставляет свои «следы» и в психологической сфере, там она проявляется в виде изменений уровня притязаний (показатели перфекционизма), а также пониженной самооценки, нерешительности и неуверенности в собственные силы. Личностная тревожность оказывает серьезное влияние на мотивацию. Была замечена обратная связь личностной тревожности со следующими особенностями личности: активность в социуме, стремление занимать лидерские позиции, эмоциональная стабильность, степень проявления невротизма, показатели по свойству интровертированности. Тревожность имеет свои проявления также

в сфере психофизиологии: связь с особенностями функционирования нервной системы, с энергетикой организма, развитием различных психовегетативных заболеваний [38].

Иначе говоря, тревожность очерчивает устойчивые индивидуальные различия в стремлении субъекта ощущать состояние тревоги. В сравнении двух форм тревожности первичной генетически указывают реакционную тревожность, а вторичной выделяют личностную. На развитие тревожности, как устойчивой личностной черты, влияет непосредственно жизненный опыт индивидуума, если он включает в себя часто возникающие переживания и стрессовые ситуации. Основой реакционной тревожности является личностная тревожность, она определяет специфику действия при ее актуализации [44].

Личностная тревожность рассматривается как черта личности, характеризующаяся постоянным стремлением к тревожным переживаниям в самых разных жизненных ситуациях, даже тех, которые не располагают к этому. Размытое ощущение угрозы, безотчетный страх, восприятие любого события как потенциально опасного и неблагоприятного – все эти состояния постоянно преследуют человека с повышенным уровнем личностной тревожности. Такой человек обычно находится в подавленном состоянии, ему сложно налаживать контакты с людьми, ведь он неосознанно воспринимает их настрой как враждебный, соответственно это его пугает еще больше, и он находится всегда «настороже». В процессе формирования характера склонность к подобным умозаключениям и эмоциональным состояниям закрепляется, а в дальнейшем содействует развитию негативного образа мышления (пессимизма) и неадекватной, заниженной самооценки [47].

Доктор психологических наук А.М. Прихожан рассматривает тревожность как постоянное ощущение эмоционального дискомфорта, дурных предчувствий, угрожающей опасности. Тревожность – это устойчивое образование, и если с ним не работать, то закрепляется на

продолжительный период времени. Оно имеет под собой силу, его побуждающую и постоянные формы проявления в поведении, для которых характерно преобладание компенсаторных реакций и защитных механизмов [49].

В.В. Юстицкий и Э.Г. Эйдемиллер выделили специфическую разновидность тревожности - «семейная тревога». Под данным понятием они подразумевают состояние, которое возникает у одного или нескольких членов семьи, оно плохо осознается субъектами. «Семейная тревога» находит свой выход в сомнениях, опасениях и страхах относительно именно своей семьи. Постоянные переживания за состояние здоровья домочадцев, тревога по поводу их отлучек и позднего возвращения домой, стресс от возможных столкновений интересов и межличностных конфликтов внутри семьи. Такой вид тревожности обычно «ограничивается» семьей и не выходит за ее рамки, не затрагивает внесемейные сферы, такие как отношения между соседями, родственниками, коллегами. В основе данного явления находится неосознаваемая неуверенность человека в очень значимых для него аспектах и нюансах жизни семьи.

Например, такими аспектами может быть неуверенность в искренности чувств членов семьи, в любви своих родителей, низкая самооценка как результат неуверенности в себе. Это может проявлять так: человек подвергает вытеснению то неприятное чувство, которое проявляется в межличностных семейных отношениях, если оно не является отражением его понимания о себе. Неотъемлемыми аспектами такого состояния также являются ощущение беспомощности и неспособности повлиять на ход значимых событий внутри семьи и направить их в нужное для себя русло. Для людей с такой формой тревожности существуют определенный ряд фраз и высказываний, дающих нам понять, что перед нами человек с «семейной тревожностью». Рассказывая о своей семье, они чаще всего говорят: «Мои поступки всегда приводят к печальным последствиям», «Я ничего не могу сделать в этой ситуации», «Дома мне всегда беспокойно, и я переживаю

непонятно из-за чего», «Мне не с кем поделиться тем, что на душе и не у кого спросить совета», «Хотел сделать хорошо, а получилось как всегда». Получается, какое бы реальное положение в семье не занимал человек с такой формой тревожности, он все равно чувствует себя незначимым, нелюбимым и ненужным, возможно даже лишним [64].

Главной причиной тревожности фактически всеми психологами, которые исследовали данную проблему, является прежде всего семья, использование определенных стилей семейного воспитания, применение различных видов наказания, взаимоотношения между матерью и ребенком. Мало кто говорит о влиянии определенных характеристик семьи и стилей семейного воспитания на формирование тревожности у детей подросткового и юношеского возраста. Информация на данную тему фрагментарна и встречается в литературе, как правило, посвященной другим проблемам, в качестве дополнения [12].

Появление и дальнейшее закрепление тревожности связаны с игнорированием важных возрастных потребностей детей. Выявлено, что у детей дошкольного и младшего школьного возраста тревожность как раз таки связана с большим диапазоном проблем внутри семьи. А уже у подростков тревожность переходит в форму устойчивого личностного образования.

Тревога – острое эмоциональное состояние, связанное с мучительным беспочвенным беспокойством, являющимся в сознании человека чувством большой опасности, ожиданием неудачи, либо состояние неопределенности [27].

Когнитивную оценку возникшей ситуации обуславливают личные потребности, влияние сложившейся ситуации, мысли и чувства человека. Данная оценка, в свою очередь, вызывает определенного рода эмоции (происходит активизация нервной системы и повышение состояния реакционной тревожности вместе с ожиданиями возможной неудачи). Информация такого рода передается через нервные механизмы в головной

мозга человека и, тем самым, оказывает влияние на его мысли, чувства и потребности.

Вместе с этим восприятие и оценка ситуации вызывает ответную реакцию организма и соответствующие контрмеры на возникающие опасные стимулы, чтобы снизить реакционную тревожность субъекта. Это же, в свою очередь, оказывает большое влияние на деятельность, которую выполняет человек. То есть данная деятельность напрямую зависит от состояния человека и уровня тревоги, которое не удалось изменить при предпринятых контрмер и реакций, а также объективной когнитивной оценки событий [24].

Как мы уже выяснили – существует масса причин тревожности. Была выявлена закономерность: при стрессе, который длится долгое время, происходят некоторые адаптационные преобразования всех действующих систем организма, они тяжело воспринимаются человеком и неблагоприятно влияют на его здоровье [15]. Также существуют научные исследования, которые экспериментально подтверждают изменения в организме человека, под воздействием стресса, на физиологическом уровне. Например, при сильном эмоциональном возбуждении происходят изменения в показателях крови – снижается гемоглобин, меняется количество лимфоцитов и т.д. [16].

Было замечено, что даже самый слабый стресс влияет на состояние иммунитета. Стресс и тревога активно воздействуют на возникновение и течение самых разнообразных инфекций, в том числе обычной простуды. Чем чаще и продолжительней человек испытывает тревогу, тем выше у него шанс заболеть гриппом, ОРВИ или «подхватить» кишечную инфекцию [24].

Немецкие студенты проводили исследование во время обучения и сдачи экзаменов и заметили, что в слюне понижается уровень антител иммуноглобина А. Причем его уровень может оставаться на низком уровне даже после сдачи экзаменов, через две-три недели, когда это стрессовое событие уже позади [17].

И, тем не менее, в любой деятельности есть желательный или оптимальный уровень тревожности, так называемая «полезная тревожность». Это обязательная и естественная особенность организма.

Человек, склонный к высокой тревожности, часто оценивает события, явления, предметы как угрозы, хотя объективно они могут таковыми не являться и это лишь его восприятие. Но возникающая внутри тревога – вполне реальное явление, которое мешает им полноценно и спокойно жить. Они очень боятся трудностей, в коллективе ощущают свою нерешительность и неспособность быть лидером.

Ю.А. Александровский, А.И. Захаров, Ф.Б. Березин, Ю.А. Ханин рассказывают, как различить патологическую и нормальную тревожность. Нормальная тревожность помогает формированию личности, приводит ее к положительным трансформациям и новым впечатлениям, пробуждает внимание к деталям. Тогда как патологическая тревожность, с точностью до наоборот, является неадекватной реакцией человека на какой-то длительный, чрезмерный и интенсивный стимул. Такая тревожность сильно мешает нормальному формированию личности, так как человек ощущает необходимость бороться за свое выживание - это состояние блокирует не только возникновение творческих «порывов», но и нормальное протекание познавательных процессов.

Тревожность часто проявляет себя в поведении огромного количества людей, которые попадают в нетипичные для них, неординарные ситуации. И это нормально. Проблемой это становится тогда, когда она приобретает особенности акцентуации характера, ведь тогда человек, а точнее его поведение и поступки, будут наделены нервозностью и неадекватной обеспокоенностью. Такие проявления черт характера находятся, можно сказать, на границе нормального поведения и патологии и, к сожалению, при воздействии определенных факторов, некоторые акцентуации могут даже перейти в психопатические отклонения или другие патологии в психике человека [46].

Таким образом, существует огромное количество причин тревожности. Весьма существенным ракурсом для исследования тревожности выступает ее взаимосвязь с состоянием здоровья человека и продуктивностью его деятельности.

Решение проблемы повышенной тревожности относится к числу наиболее острых и актуальных задач психологического консультирования. Своевременная диагностика и коррекция данного состояния поможет человеку проживать свою жизнь в психологическом комфорте и спокойствии, а также быть эффективным и раскрепощенным в социуме.

1.2 Проявление личностной тревожности в юношеском возрасте

Проблема тревожности, несомненно, является одной из актуальнейших проблем в психологии нашего времени. Тревожность занимает не последнее место среди болезненных переживаний человека и напрямую влияет на снижение работоспособности, продуктивность деятельности тревожного человека падает, появляются трудности в межличностном общении. В дальнейшем затянувшаяся тревога приводит к разного рода соматическим заболеваниям [48].

При этом разобраться в причинах возникновения тревожных состояний и самом феномене тревоги достаточно сложно. Ведь тревога – это целая смесь, комбинация различных деструктивных переживаний и эмоций. И каждая эмоция, в данном случае, оказывает свое уникальное влияние на взаимоотношения индивидуума в социуме, на состояние здоровья и различные психические функции (мышление, восприятие, поведение). Также стоит отметить, что у разных людей состояние тревоги «включают» разные эмоции, ведь мы все уникальны и индивидуальны. Однако ключевой эмоцией тревожности принято выделять именно страх [52].

Тревожность может возникать в совершенно разных ситуациях, как объективно располагающих к этому (реальное неблагополучие человека в важных для него сферах жизни, деятельности, общения), так и совершенно не

благоприятствующих развитию тревожных состояний. Здесь мы уже можем говорить, что тревожность стала «порождением» серьезных личностных конфликтов и индивидуальные нарушения в самооценке человека.

Исходя из вышесказанного можно сделать следующий вывод: тревожность является психологической индивидуальной особенностью личности и заключается в том, что человек склонен в большинстве жизненных ситуаций переживать беспокойство, даже если они к этому объективно не располагают.

Есть факторы, которые влияют на повышение тревожности – это нервно-психические заболевания, тяжелые соматические состояния. Также склонны ощущать тревожность и здоровые люди, которые ощущают результат травмы или группы с девиантным поведением. В целом и общем тревожность, по своей сути, является проявлением ощущения субъективного неблагополучия индивидуума [54].

Разные ученые (С. Гроф, Н. Фоудор, Э. Цветков, Ф. Гринейкр, О. Ранк и др.) отмечают влияние протекания внутриутробного этапа на возникновение тревожности в онтогенезе. Таким образом Ф. Гринейкр [12] сделала вывод, что уникальный пренатальный опыт, процесс родов, обстановка после них и состояние мамы играют большую роль в склонности к тревожным состояниям человека в дальнейшем. То есть в родах возникает и активизируется некий паттерн реакции на стресс – это первый постнатальный опыт.

Н. Фоудор также акцентировал внимание на периоде в утробе матери, родовых травмах, в них он видел биологическое начало, объясняющее большинство форм и проявлений невротического поведения [55].

О. Ранк отводил главную роль в формировании личности родовой травме, чем и отличался от других психоаналитиков. Он считал, что рождение – это процесс, сопровождающийся шоком как на физиологическом, так и на психологическом уровнях. Такой шок формирует целый резервуар тревоги, которая высвобождается порциями в течение всей жизни человека.

То есть причина различных неврозов заключается в мощной тревоге при рождении [50].

С ним категорически был не согласен З. Фрейд. Он считал, что тревога, которая появляется во время родов – это всего лишь модель запоздалой тревоги. А пренатальное развитие и этап раннего детства складываются в определенную непрерывность, которая имеет большую протяженность, чем мы можем представить при фиксации на акте родов.

Э. Цветков говорит о том, что первые тревожные ощущения у плода возникают в тот момент, когда он еще только намеревается покинуть это «уютное и приятное место». Ребенок попадает в новый мир, где находится в абсолютном одиночестве, там его ожидает полная неизвестность, и он полностью зависит от своей собственной способности в нем ориентироваться [62].

По мнению С. Грофа, стресс и тревогу можно испытать на совершенно разных периодах беременности, находясь в утробе матери. Важное значение он уделяет самому процессу родов, их течению и удачному завершению. Ведь именно в этом процессе ребенок впервые приобретает опыт переживания ситуации безвыходности, а также некой борьбы, концентрации собственных сил для достижения результата. А также дитя переживает первое чувство принятия, либо непринятия этого мира. Итак, чувство тревожности и беспокойства являются одними из первых негативных эмоциональных переживаний [13].

В дальнейшем психическое и эмоциональное благополучие индивидуума зависит от многих причин. В психоаналитической концепции выделяли совершенно разные истоки тревожности [8]:

- в противопоставлении «Оно», «Эго» и «Супер-Эго» (З. Фрейд);
- в комплексе неполноценности, которое противостоит стремлению к идеалу (А. Адлер);

- в противоречивости потребностей, которые одновременно побуждают индивида «тянуться» к другим людям, проявлять враждебность по отношению к ним и быть независимыми от них (К. Хорни);

- в конфликтующих требованиях сложных межличностных связей (Г. Салливан);

- в психосоциальных кризисах, которые возникают в процессе формирования личности (Э. Эриксон).

Все сошлись в одном – тревога, несомненно, является угрозой для психического и эмоционального благополучия человека.

Причины, которые лежат в основе тревоги, вызывают ее и активно влияют на ее уровень, могут быть в любой жизненной сфере человека. Их условно разделяют на объективные причины и субъективные факторы. К субъективным относят причины так называемого информационного характера, которые связаны с тем, что человек неверно представляет себе исход события и завышает значимость этого исхода. К объективным факторам, которые вызывают тревогу, можно отнести особо экстремальные условия, когда человек не может предугадать исход ситуации и действительно требующие от него повышенной концентрации и собранности [10].

Нарушение общения – это причина повышенной тревожности на социальном уровне, необъективное восприятие себя – на психологическом уровне. Особенности строения нервной системы и ее функционирования – это причина тревожности на психофизиологическом уровне.

Важным моментом в построении здорового общества и его дальнейшего развития является гармоничное развитие нашего подрастающего поколения. Подрастающее поколение – это наши дети, подростки и юноши. На наш взгляд именно юношеский возраст является наиболее благоприятным для коррекции различных проблемных состояний, в том числе тревожности. Молодые люди в этом возрасте достаточно «гибкие», восприимчивые к различного рода изменениям, открыты ко всему новому.

Юность – является периодом формирования личности, пора возникновения активной жизненной позиции, осознанием собственной значимости и самоопределения. Но формирование личности в юношеском возрасте усложняется социальными кризисами, особенностями межличностного взаимодействия и внутренними противоречиями [9].

Основной особенностью юношеского периода (ранняя юность – 16-18 лет, поздняя юность – 18-25 лет) можно выделить осознание своей собственной индивидуальности, уникальности и непохожести на других. В итоге этого осознания у индивидуума может возникнуть чувство внутренней напряженности, которая, в свою очередь, приводит к переживанию чувства одиночества. Такое чувство многократно усиливает потребность в общении с другими людьми, но также повышает избирательность этого общения. И.С. Кон выделяет основные новообразования юношеского периода — это открытие своего уникального внутреннего мира и усиленный рост потребности в духовной близости с людьми. Именно поэтому обучающиеся старших классов на первый план выдвигают такие качества учителя, как эмоциональный контакт с учащимися, а уровень знаний педагога они ставят на второе место [19].

Наряду с этим юношеский возраст характеризуется главным образом высокой эмоциональной возбудимостью (скачки настроения, неуравновешенность в некоторых ситуациях, повышенная тревожность и т.п.).

Для юношеского возраста немаловажную роль играет дружба. Порой она выступает в качестве психотерапии для молодых людей, позволяя им выразить все переполняющие его чувства, получить необходимую поддержку от сверстников, самоутвердиться. Более взрослое поколение часто не может понять, почему молодые люди так продолжительно общаются по телефону, ведь со стороны разговор может показаться абсолютно бессодержательным. Все дело в том, что сам контакт со сверстниками имеет для них важную функцию самоутверждения личности. И.С. Кон отмечал, что, внимательно

наблюдая за своими юными детьми, за их кругом общения (особенно возрастом друзей) можно понять психологические потребности своих детей. Например, если в большинстве своем ребенок общается с ровесниками, то он стремится к равноправным отношениям. Если же это более старшие друзья, то, вероятно, ребенку не хватает опеки, поддержки и руководства со стороны взрослых членов семьи. Есть еще вариант, когда юноша общается с более младшими людьми. Это, как правило, говорит о вынужденном выборе, что у него могут быть сложности в межличностном общении. Возможно, такой юноша слишком застенчив и его уровень притязаний и возможностей не соответствуют друг другу [27].

И без того хрупкое равновесие молодого человека в эти годы часто нарушается также необходимостью самоопределения. Перед ними стоит сложное принятие решения: какую специальность выбрать. Тем более что выбор одного вида деятельности предполагает отказ от других. Это ограничение тоже ведет к беспокойству и внутренней напряженности. В период ранней юности человек стремится доказать всем, в том числе и себе, что он уже вполне способен к самостоятельной взрослой жизни, к принятию решений. И самое время для родителей поддержать их в этом стремлении, ведь потом сформировать такую жизненную смелость и решительность будет намного труднее. Но не стоит забывать о том, что на первых порах для них будет легче и лучше принимать решение совместно со взрослыми и делить ответственность за полученные результаты, чем полностью перекладывать на них ответственность за принятое решение, либо вовсе снимать с них любую ответственность. Тогда они научатся делать это быстро и эффективно [34].

В наше время молодые люди значительно позже, чем их же сверстники в прошлом, начинают самостоятельную жизнь и трудовую деятельность. Раньше третья часть юного населения уже работала в 16 лет. А к 20 годам этот показатель увеличивался фактически до 100%. Сегодня же, большая часть молодежи в 16 лет еще учится и заканчивает свое обучение только к 22-25 годам. То есть, как отметил Б. Г. Ананьев, наступление физической

(как индивида) и гражданской (как личности) зрелости совершенно не совпадают по времени.

Раньше (40-50 лет назад) самосознание было сформировано в 17-19 лет, сейчас же оно формируется только к 23—25 годам. К сожалению, затяжное обучение приводит некоторых людей юного возраста к безответственности и инфантилизму. Ведь по причине отсутствия собственной трудовой жизни, они слишком долго остаются иждивенцами своих родителей, пользуются благами, для получения которых не приложили усилий, у них притупляется чувство честолюбия (в хорошем понимании этого слова). В своей уверенности в том, что родители продолжительное время будут их всем обеспечивать, такие молодые люди не страшатся за свое будущее, у них не возникает необходимости бороться за жизнь и существование, и нет мотивации развивать у себя целеустремленность [31].

На особенность положения юных людей повлияло также то, что в современных семьях стало намного меньше детей. В итоге мы пришли к ситуации, когда все родственники, как ближние, так и дальние, прилагают все возможные и невозможные усилия чтобы уберечь единственного ребенка от «ударов судьбы», совершения ошибок, лишая его получения собственного опыта и решая за него все жизненные проблемы и вопросы. И опять же приходим к следствию такого попечительства – это неприспособленность к жизни и иждивенчество. При всем этом взрослые очень не любят сталкиваться с такими неприятными качествами. Они очень огорчаются, видя плоды своего воспитания, но «списывают» все на недостатки современной молодежи, свою причастность к таким результатам они не хотят признавать. Человек может прийти к зрелости только в том случае, если учится нести ответственность за себя и за других. Но непрерывная опека здесь не помощник, она не даст ни малейшей возможности накопить свой собственный уникальный опыт и обязательно приведет человека к нерешительности, он будет неспособен самостоятельно проживать свою жизнь и принимать зрелые взвешенные решения [37].

В юном возрасте отношения с окружающими людьми обостряются также по биологическим причинам. В организме происходят гормональные изменения – это обуславливает повышенную раздражительность и возбудимость юношей. Такая дисгармония в психическом и облике приводит к тому, что молодой человек начинает проецировать на окружающий мир, он начинает казаться ему напряженным и полным конфликтов. Половое созревание вызывает желание понравиться противоположному полу, возникает повышенный интерес к своему внешнему виду, тем самым обостряются проблемы самовосприятия: кажется, что рост слишком большой, либо наоборот маленький, возникают претензии к собственной комплекции, выбору прически и стиля одежды. Именно поэтому восприятие внешнего мира у зрелого человека и юноши настолько различаются. Такое конфликтное восприятие мира, значимость выбора одежды и трепетное отношение к собственной внешности непонятны взрослым и, как правило, раздражает их [54].

Как и подростки юноши склонны легко идеализировать людей вокруг, отношения между ними, но достаточно быстро разочаровываются в них, ведь то, что они видят в итоге, не может соответствовать тому идеалу, который они себе придумали. Такого рода максимализм — это как раз следствие стремления самоутвердиться в обществе. Максимализм приводит к тому, что для юноши всё либо «черное», либо «белое», никаких полутонов. Все вышеперечисленное, а также достаточно ограниченный жизненный опыт приводят юных людей к многократному преувеличению уникальности собственного опыта. Им начинает казаться, что никто на свете так не любил, так не страдал и не боролся за свои чувства, как они сами. При этом их родители, пребывая во власти привычек и вкусов собственной молодости, считают единственно верными и полезными только свои вкусы и привычки, соответственно не могут подать пример разумного отношения к окружающей действительности, который был бы основан на адекватной оценке значимости возникающих событий [60].

Юные люди живут «завтрашним» днем, для них настоящее – это лишь подготовка к настоящей взрослой жизни. Это в какой-то степени облегчает им переживание неудач, позволяет легче к ним относиться, но это препятствует воспитанию чувства здорового ответственности. Зрелость любого человека наступает в тот момент, когда он осознает - жизнь не знает, что такое «черновик», все делается окончательно. Преодоление подобных иллюзий побуждает взрослого и сформированного человека на то, чтобы он приложил усилия для реализации намеченных планов [51].

Основными проблемами юношей являются: поиск смысла собственного существования, страх непонимания и одиночества, поиск личного счастья, самоопределение в профессиональной сфере, самоутверждение в социуме и среди сверстников. Все это достаточно часто сопровождается тревожными настроениями. Юноши, в силу возраста, порой не в состоянии выработать адаптивные механизмы преодоления жизненных трудностей.

Эмоциональная напряженность у большого количества юношей является следствием непредсказуемости и неопределенности будущего. Люди в юношеском возрасте часто чувствуют одиночество. В связи с неопределенностью их социальной позиции в коллективе, с отсутствием планов на будущее и сформированных жизненных ценностей, возникает душевный дискомфорт. Отсутствие доверительных отношений со сверстниками и взрослыми также оказывает влияние на их состояние [3], [4]. Мы можем наблюдать как в последнее время возникает интенсивная примитивизация сознания молодых людей, отмечается рост грубости, цинизма, агрессивности и жестокости. За такими внешними проявлениями скрываются глубинные переживания юношей – тревоги, опасения и страхи [5].

Несмотря на огромное количество исследований феноменов «тревожность» и «личностная тревожность» до сих пор нет целостного и объемного исследования личностной тревожности именно в юношеском

возрасте, чтобы тревожность была рассмотрена во взаимодействии с ее внутренними психологическими детерминантами, а также внешними социально-психологическими условиями. До сих пор не систематизированы данные о связи личностной тревожности с иными личностными переменными, и мы можем лишь строить предположения о полном и целостном процессе развития состояния тревожности в юношеском периоде. Можно сказать, что существующие данные носят весьма фрагментарный характер и не дают нам увидеть полную картину причин личностной тревожности.

Высокотревожные молодые люди выделяются заниженной самооценкой, эмоциональной неустойчивостью, высоким психоэмоциональным беспокойством и низким уровнем субъективного контроля.

Тревожность — это достаточно стойкое образование, которое включается в структуру личности, и имеет тенденцию к самоподдержке и самоподкреплению, также приобретает собственную побудительную силу и оказывает влияние не только на развитие других личностных образований, но и на саму себя [14]. Обычно причины формирования такого высокого уровня юношеской тревожности лежат не столько в генетических факторах психического развития личности, сколько в социальных факторах [39]. Тревожность появляется как следствие фрустрации потребностей юношей в стойком позитивном отношении к себе. И это, как правило, связано с нарушениями межличностных отношений со значимыми для них людьми.

Э. Фромм отмечал, что к возникновению тревоги всегда приводит психологическая изоляция, которая выходит за определенные пределы. Чувство изоляции, как и тревогу, которая его сопровождает, фактически невыносимо переживать долго, поэтому молодым людям приходится менять свое отношение к миру, либо отказываться от необходимой свободы, чтобы избежать изоляцию и, как следствие, чувство тревоги [59]. К. Юнг считал, что юноши страдают и часто болеют по причине того, что происходит

непрерывный конфликт разных элементов личности, которые никак не удается уравновесить между собой. И это является настоящей первопричиной различного рода расстройств, в том числе и тревожности [63].

В личностном развитии у людей юношеского возраста тревога - серьезное препятствие. Она часто является предпосылкой невротизации, которая связана с потребностями и ведущими мотивами. Но ведь высокий уровень тревожности неблагоприятно влияет не только на поведение, здоровье и производительность деятельности, он также оказывает негативное влияние на особенности взаимодействия и общения с окружающими людьми, на качество функционирования личности в социуме. Интенсивность юношеской тревоги, как правило, не объективно отражает реальное значение угрозы. Это больше отражение субъективных внутренних противоречий [54]. Для высокотревожной личности характерны постоянные тяжелые предчувствия, различные внутренние переживания, чувство напряженности, представления о своей несостоятельности в социуме, высокая озабоченность критикой на свой счет, нежелание вступать в новые социальные контакты (ведь нет гарантии понравиться), избегание социальной или учебной деятельности (если она связана с интенсивным эмоциональным общением и решением проблемных заданий). Многочисленные исследования говорят о том, что именно повышенная личностная тревожность является причиной неуверенности в собственных коммуникативных возможностях. Что в дальнейшем приводит к конфликтным взаимоотношениям и негативному социальному статусу. Состояние высокой тревожности характеризуется пролонгированностью и мощным психоэмоциональным напряжением, поэтому является серьезным фактором риска и требует постоянной систематической коррекционной работы.

Для психолога-консультанта работать с беспокойными юношами людьми – это достаточно трудоемкая и тяжелая работа, ведь сам клиент иногда не в состоянии объяснить, что именно является причиной

изнуряющего его переживания. У консультанта должен быть большой багаж знаний и опыта, а также он должен быть очень наблюдательным и внимательным, ведь у тревожности есть множество «масок». Она, как правило, не проявляет себя напрямую, а «перевоплощается» [67].

Одно из самых частых «воплощений» тревожности – это, так называемое, «переименование». Проявляется оно в том, что клиент использует в беседе определённые слова и фразы, описывающие его тревожное состояние, например: «Я не чувствую...», «Я расстроен», «Мне грустно», «У меня стресс», «У меня бессонница», «Я боюсь».

Тревожные состояния часто провоцируют разнообразные соматические проявления. Молодые люди, правило, связывают эти проявления с вполне конкретными ситуациями, которые вызвали чувство беспокойства. Здесь задачей психолога-консультанта является выслушать клиента и не говорит клиенту о том, что данные симптомы возникли всего лишь на «нервной почве», ведь тогда молодой человек решит, что его подозревают в симуляции, что он что-то выдумал и тогда «уйдет» в отрицание и другие средства защиты своей психики. Порой жалобы на соматические состояния — это способ для выражения возникающей тревожности. Допустим, когда клиент жалуется на интенсивную головную боль, которая возникает в присутствии какого-то конкретного человека, например, преподавателя, то будет уместно сказать: «Я правильно понимаю: вы хотите сказать, что в присутствии этого человека вы по каким-то причинам начинаете испытывать беспокойство, которое начинает проявляться в виде головной боли? Мы обязательно выясним, что вызывает тревогу и преодолеем данный симптом». Данная тактика будет объективно лучше, чем утверждение «в лоб»: «Видимо голова у вас начинает болеть на нервной почве». И не обязательно соматические проявления – это результат тревожных состояний, весьма часто это их «заменитель» [29].

Тревога так же вполне может прятаться под различными действиями. Например, навязчивые движения: клиент «барабанит» пальцами по столу,

крутит пуговицы на одежде, теребит волосы, кусает губы, «колупает» ногти», часто моргает, жалуется на переедание, злоупотребление алкоголем, курение или шопоголизм. Часто признаками тревоги выступают совершенно другие эмоции, такие как: агрессивность, повышенная раздражительность, враждебность по отношению к другим людям. Некоторые молодые люди напрямую говорят о том, что когда им тревожно, то они становятся будто «ядовитыми», не могут сдержаться от сарказма и с ними становится трудно ладить. Другие студенты, наоборот, при повышенной тревожности отмечают, что стали «холодными», замкнутыми, молчаливыми и скованными. Такая реакция, обычно указывает на внутренний конфликт между чувством бессилия и агрессивности, и такой конфликт вызывает «паралич» активности у человека. Люди, которые входят в круг общения такого человека, говорят о чувстве гнева, которое возникает в ответ на эту замкнутость. Порой даже у психолога такое поведение вызывает внутреннее раздражение, но здесь стоит понять, что это «ключ» к пониманию консультируемого [37].

Некоторые пытаются скрыть тревогу за своим «красноречием» и, таким образом, как бы «обезоружить» психолога-консультанта. Интенсивная речь клиента не должна останавливаться психологом-консультантом, он лишь должен обратить внимание на чувство страха, которое стоит за данным явлением. Непрерывающийся поток слов — это некая форма самозащиты. Специалист при помощи своих собственных чувств может проанализировать какие мотивы лежат в основе такой многословности, не забывая о том, что в своей повседневной жизни молодой человек аналогичным образом раздражает окружающих своими «пустыми разговорами» в попытках скрыть возникающий страх и спрятаться от реальности.

Многие клиенты этого возраста постоянно «перебивают» психолога-консультанта, чтобы подавить его деятельность и скрыть свои дискомфортные чувства. Некоторых неопытных консультантов это расстраивает, но большинство специалистов легко справляются с данной проблемой и им удается взять ситуацию в свои руки. Наиболее сложными

случаями являются ситуации, когда человек неразговорчив, молчалив и даже не делает попыток заполнить возникающие паузы, но как только психолог начинает говорить, то клиенту тоже сразу находится что сказать. Даже в случае, когда психолог пытается обратить внимание на такое поведение, клиент не останавливает свой поток речи, будто не слышит. Психолог-консультант в подобной ситуации должен помнить, что консультативный процесс – это не место для конкуренции между специалистом и клиентом. Здесь будет уместно вежливо, но твердо остановить монолог клиента и напомнить о правилах, что такое поведение недопустимо. Такое поведение клиента – это лишь отражение его страха перед возможным вопросом или утверждением консультанта [35].

Иногда вполне целесообразно напрямую спросить у молодого человека, осознает ли он, что сейчас делает. Такой вопрос может помочь клиенту обратить внимание на свое поведение в состоянии тревоги, ведь, возможно, раньше он об этом не задумывался.

Некоторые лица юношеского возраста могут защищаться от тревожных чувств другим образом. Они напрямую и демонстративно заявляют, что им страшно и спрашивают: «Что я должен с этим делать?». Это уже больше похоже на проявление тревоги через враждебность и психолог-консультант также может обратить на это внимание клиента [20].

Из-за сильного страха юный клиент может пытаться изо всех сил сопротивляться терапевтическому процессу. Путь осознания возникающих внутренних конфликтов очень продолжителен и труден. Для признания существования проблем многим людям требуется колоссальное количество внутренних ресурсов и эмоций. Поэтому порой даже осознание студентом того, что у него есть внутренний конфликт может вызвать повышение беспокойства. На первоначальном этапе консультирования студенты часто пытаются контролировать свои высказывания и суждения, говорить только то, что «можно», скрывают свои истинные чувства и мотивы поведения, делают вид что абсолютно нейтрально относятся к специалисту.

Психолог-консультант может вслух, при помощи вопросов и утверждений, обращать внимание консультируемого на то, каким образом он избегает чувства тревоги: «Я заметил, при упоминании о... вы поменяли тему разговора», «Вы хотите обратить свое внимание на меня?», «Хотите, чтобы я сам обозначил вам тему беседы?», «Мы снова возвращаемся к ситуации, когда вы разговором навязываете мне руководство» и т.д. [9].

Тревожный молодой человек весьма часто при процессе консультирования активно сопротивляется действиям психолога-консультанта, может демонстрировать враждебность к нему, основную часть времени в завуалированной, скрытой форме. Клиент может жестко и категорично критиковать глупых психологов, рассказывать различные истории о допущенных ошибках психологов. Делает он это, как правило, с нескрываемым презрением и сарказмом. Иногда клиент пытается подружиться с психологом-консультантом, чтобы он перестал воспринимать его как клиента и начал воспринимать как друга. Такое поведение может показаться безобидным, но на самом деле часто направлено на «разрушение» консультанта как специалиста своего дела. Здесь стоит отметить, что настоящая дружба между клиентом и психологом недопустима, в дальнейшем это приведет к серьезным трудностям и терапевтический процесс придется прекратить, ведь от него не будет пользы.

Важно позволять и помогать клиенту в выражении себя и своей тревоги. Клиент, который чем-то взволнован – почти не слышит консультанта и его рекомендаций. Такая тревога необъятна, не имеет границ. Но когда мы ее облачаем в слова, она приобретает оболочку, границы и становится видимой как для клиента, так и для консультанта. И мы можем наблюдать как снижается сила тревоги и ее дезорганизирующие способности [3].

Поэтому так важно обсуждать с тревожным клиентом его состояние, это поможет его эффективно преодолеть. Необходимо иметь в виду, что психолог-консультант, в самую первую очередь, работает именно с

чувствами клиента, которые находятся на неосознаваемом, бессознательном уровне. Поэтому психологу-консультанту бессмысленно подталкивать консультируемого к раскрытию причин его тревожности. Консультант должен всегда проявлять заинтересованность, понимание и терпимость к клиенту. Не стоит также говорить о интенсивности и высоком уровне стимулирующих стресс факторов, которые присущи данному этапу развития. Это, как правило, не влияет на глубину проявления страданий конкретного человека.

Таким образом можно сказать, что высокий уровень профессионализма психолога-консультанта, способность слушать и слышать своего клиента – главные помощники в коррекции тревожных состояний. А снижение беспокойства и тревоги – это профилактика психосоматических заболеваний, которые могли возникнуть на этой почве.

1.3 Возможности группового консультирования лиц юношеского возраста по проблемам личностной тревожности

Психологическое консультирование - достаточно молодая область деятельности, которая использует на практике различные методы психологии и психотерапии, включая в них элементы социологии и философии. Исходя из этого можно сказать, что психологическое консультирование является междисциплинарным подходом[1].

Данный термин используется уже более сорока лет, и несмотря на это до сих пор не существует его общепринятого определения. Возможно, это связано с тем, что психологи-консультанты придерживаются разных взглядов и идей, используют в своей работе разнообразные подходы и методы, а единый стандарт не выделен, хотя делаются попытки обобщения.

Представим несколько вариантов определений термина психологического консультирования для доказательства его неоднозначности.

Психологическое консультирование - ориентированный на обучение процесс, осуществляемый двумя участниками в простой социальной обстановке, один на один, когда консультант, профессионально компетентный в отношении соответствующих психологических умений и знаний, стремится помочь клиенту способами, обусловленными потребностями последнего, и в контексте общей программы работы с клиентурой: лучше узнать самого себя, научиться пользоваться этими знаниями для достижения более ясно очерченных и реалистичных целей, с тем чтобы клиент мог почувствовать себя счастливее и стать более полезным членом общества [41].

Психологическое консультирование — это отношения между консультантом и клиентом, которые обычно представляются как «личность-личность», хотя иногда в них участвуют более двух человек. Цель консультирования - помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера [43].

«Психологическое консультирование — это специфические отношения между двумя людьми, при которых один человек помогает другому помочь самому себе. Оно позволяет другому человеку изучать свои чувства, мысли и поведение, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, в т.ч. и во взаимоотношениях с другими людьми, а затем открыть и исследовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы для более эффективного распоряжения своей жизнью...» [8].

Психологическое консультирование может проходить в двух вариантах: индивидуальная форма и групповая форма. С индивидуальным консультированием более-менее понятно — это работа психолога-консультанта, которая направлена на одного клиента, посторонние лица при этом отсутствуют. Групповое консультирование устроено по-другому.

Групповое консультирование — это такой вид взаимодействия психолога-консультанта и клиента, когда жизненные трудности обсуждаются не только с «глазу на глаз» со специалистом, но и с другими лицами. При этом сама группа выступает базовым условием развития личности клиента и помогает в разрешении проблемы [66].

Сначала психолог-консультант набирает группу, которая состоит из людей с идентичными проблемами и похожими запросами на терапию. На самой встрече могут использоваться приемы тренинга: индивидуальные задания, работа в парах, тройках. Либо вовсе работа с одним человеком, но при участии всей терапевтической группы. Как это может происходить? Во время консультации участники группы добровольно предлагают свою кандидатуру, выдвигают конкретный запрос на данную встречу. Далее вся группа выбирает наиболее близкую им тему и начинается консультация. Некоторые подходы требуют активное участие всех участников группы, например психодрама. При других – члены группы просто присутствуют, а их внимание создает нужную терапевтическую атмосферу. Таким образом, в консультативной группе клиент может: получить поддержку от остальных членов группы, осознать свои эмоции, выработать новое поведение, для использования его в своей повседневной жизни.

Данный процесс не имеет ничего общего с дискуссией. Здесь не дают советов, не оценивают друг друга и озвученные ситуации. Зато есть поле для сопереживания и внутренней проработки запросов, даже если в текущий момент со специалистом общается другой участник группы. Группа всегда выступает как «линза», которая усиливает все происходящее в разы, и оказывает мощный терапевтический эффект [45].

Откуда же появилось групповое консультирование? При изучении этого вопроса мы видимо, что индивидуальное психологическое консультирование появилось раньше, чем групповое. Но для психологов XX века было понятно, что люди среди себе подобных чувствуют себя иначе, чем в одиночестве, и их поведение в обществе отличается. Известный

психолог Курт Левин (создатель теории поля) проводил исследования и эксперименты, которые помогали выявить закономерности динамики в группе. Эти исследования стали основой группового консультирования. Он заметил, что групповая работа, помимо эффективного решения поставленных задач, помогает обратить внимание каждого участника на межличностные отношения. Эрик Берн (основатель транзакционного анализа) также был одним из первых, кто начал собирать терапевтические группы. В них присутствовали люди, в том числе, с психическими расстройствами. Было обнаружено, что при проработке межличностных отношений в таких группах эти люди «уходят» в устойчивую ремиссию. Знаменитый основатель психодрамы - Якоб Леви Морено предлагал «отыграть роль» и показать свой взгляд на одну и ту же травмирующую ситуацию всем участникам своих терапевтических групп. То есть присутствие различных людей со своей позицией расширяло возможности для проработки запроса. Мы вновь наблюдаем как группа усиливает терапевтический эффект [6].

Рассмотрим различия психологических групп, в зависимости от решаемых задач.

Темоцентрированные группы — в них происходит проработка идентичных проблем или ситуаций, с элементами информирования по данной теме. Психолог занимает ведущую роль, консультирует или дает задания. Эффективность таких групп состоит в приобретении и закреплении нового способа реагирования на ситуации в поведении.

Психотерапевтические группы — в них также осуществляется проработка собственных запросов, но на более глубоком уровне. Психолог-консультант управляет данным процессом, чтобы обеспечить безопасность «погружения». Такие группы эффективны для решения личностных проблем.

Группы, нацеленные на решение задач — в них люди сразу определяют какой конкретный результат они хотят получить. Это так называемое организационное консультирование. Такие группы эффективно решают задачи коммуникации.

Группы самопомощи — участники в них собираются самостоятельно, чтобы обсуждать схожие проблемы и травмы. Здесь ведущая роль психологу не принадлежит. Преимущество таких групп состоит в том, что туда приходят люди с высокой мотивацией к изменениям [28].

Эффективность группового консультирования обусловлена несколькими факторами. Один из них — так называемая мощь и безопасность. Мощь заключается в том, что именно при групповой терапии запускаются процессы изменения личности. В индивидуальной терапии такие процессы повторить невозможно. Безопасность групповой терапии проявляется в том, что контакт с психологом и доверительная атмосфера при группе выстраиваются иначе, чем «тет-а-тет». В такой атмосфере участник может еще раз безопасно «прожить» ситуацию, которую он не может повторить в реальной жизни. И, например, отреагировать «застрявшие» эмоции. Среди людей с подобным опытом это будет сделать легче [40].

Следующий фактор эффективности — это терапевтическая сила группы. Групповое консультирование это ни что иное как взаимодействие между участниками группы. Если человек является членом терапевтической группы это предполагает под собой большее количество взаимодействий, чем при индивидуальной консультации. Участника группы окружают люди с подобным запросом, а так, как их проблемы схожи, при озвучивании и обсуждении своего вопроса он чувствует искреннюю заинтересованность остальных участников группы, их понимание и сопереживание. В итоге не только психолог оказывает поддержку человеку, но и все остальные члены группы [42].

И еще один фактор эффективности терапевтической группы — это безопасная социальная «мини-реальность». Любой участник, находясь в такой группе, имеет возможность увидеть свой уникальный способ взаимодействия с другими людьми, а также при необходимости откорректировать его в безопасном пространстве. Группа существует для

того, чтобы участники могли обсудить то, как они воспринимают друг друга «со стороны», получить отклик о восприятии их самих. А где еще в повседневной реальности есть возможность спросить о чувствах и мыслях, особенно в отношении себя? Терапевтическая группа выступает в роли модели нашего привычного мира, но хороша тем, что в ней можно найти поддержку и понимание, которые в свою очередь усиливают мотивацию к разрешению проблемы. При наличии должной мотивации люди всегда найдут возможность для решения любой сложной ситуации. Естественно, в целях безопасности, за данным процессом следит психолог-консультант, для того чтобы обратная связь от других участников группы была корректной и соответствовала правилам [61].

Главной проблемой современности, по взгляду многих современных исследователей в области консультативной практики, является изучение изменений, случающихся в юношеском сознании в связи с кардинальными реформами духовной, экономической, политической жизни общества.

Учитывая психологические особенности формирования личности лиц юношеского возраста целью психологического консультирования является оказание им поддержки в постижении самих себя, решении проблем межличностного и эмоционального характера, установлении значимых личностных решений по достижению установленной цели на основании исполнения осознанного выбора своей системы жизненных ценностей, мировоззренческих убеждений и взглядов, самоутверждения и самоопределения в профессии, в отношениях со сверстниками и взрослыми [26].

В связи с этим задачей психологического консультирования в юношеском возрасте является формирование позитивного самопринятия и самоотношения, поддержка в выборе профессии, поисках нравственных и жизненных направлений, а также навыков саморефлексии, самоопределение в рамках жизненного пространства («Чего я хочу?», «Что я могу?», «Кто я?»).

Базой консультативной работы является определение доверительного, доброжелательного общения, равных отношений между психологом-консультантом и молодым человеком с целью коллективного решения проблемных ситуаций и конфликтов. Психолог-консультант должен слушать лиц юношеского возраста доброжелательно, терпеливо, порой – критично, но, ни в коем случае не показывать строгость и тягу к доминированию. Также не нужно давать замечания и советы. Вопросы задаются психологом с целью уяснения существенных обстановок в жизни, обнаружение причин тревог и страхов, осмысление своих чувств и мыслей [30].

Последовательность консультирования лиц юношеского возраста содержит в себе:

- 1) установление контакта посредством подстройки благодаря вербальным и невербальным средствам (жесты, мимика, голос);
- 2) прояснения запроса (изображение существующих проблем и желаемых изменений после реализации консультативной беседы);
- 3) диагностику, связанную с розысками обстоятельств существующих проблем (проективные тесты, рисунку методики);
- 4) интерпретацию консультанта;
- 5) формирование действующих способов одоления жизненных невзгод (применение трансактного анализа, сказкотерапии, психотерапевтических методов гештальт-терапии) [65].

Консультативная деятельность лиц юношеского возраста в работах Ю.М. Забродина рассматривается в тесной взаимосвязи с преодолением кризиса «зрелости», со статусной и ролевой определенностью, понижением двойственности переживания чувств и формированием стойкой «Я - концепции» [22].

По его мнению, психолог-консультант, в первую очередь, должен оказать поддержку для клиента в принятии перехода к взрослости и помочь в изменении привычных неадаптивных моделей поведения, переживании

негативизма и одиночества, которые возникают как раз как следствие обычных способов реагирования и поведения на жизненные трудности.

Таким образом, основным моментом в консультативном взаимодействии выступает оказание клиенту поддержки в осознании, озвучивании и понимании собственных чувств и переживаний, которые связаны с кризисом, фокусирование внимания на дальнейших возможностях развития личности.

С этой целью психолог-консультант может использовать огромное количество методик и техник в отношении юношей.

Например, существует метод так называемого «мозгового штурма», который направлен как раз на раскрытие наиболее актуальных аспектов планирования своей дальнейшей жизни. Мы предлагаем клиенту подумать над следующими вопросами: «Какова цель моего существования?», «В чем заключается мое предназначение?», «Могу ли я что-то поменять в своей жизни?». И далее мы переходим к раскрытию основных жизненных целей, которые в дальнейшем окажут содействие для продуктивной самореализации и успешного самоопределения [68].

Чем точнее вы выберем стратегию консультативного взаимодействия, тем эффективнее сможем решить проблему высокой тревожности. Например, отличной помощью при тревожных состояниях для юношей будет их безусловное принятие, положительное отношение и высокая степень эмпатии. Такое отношение способствует развитию чувства собственного достоинства, учит их устанавливать контакт с другими людьми и поддерживать приятные отношения, а также влияет на их чувство ответственности. Психолог-консультант должен не забывать акцентировать их внимание на добром обращении со своим собственным внутренним миром, помогать в формировании адекватных ожиданий от себя и других людей, не откладывать переживание ситуаций в «долгий ящик», а делать это здесь и сейчас, проявлениях их собственной неповторимости и уникальности [32].

Наиболее важные и эффективные методы, которые могут быть использованы в работе с людьми юношеского возраста: приободрение в ситуациях жизненных невзгод и возникающих трудностей; помощь в выражении травматических переживаний, их вербализация и своевременное отреагирование; последовательный анализ существующих способов поведения и выработка новых стратегий реагирования [58].

Обращение к психологу-консультанту связано с попыткой юношей обучиться способам преодоления возникающих внутренних конфликтов и противоречий, которые обычно обусловлены чувством повышенной личностной тревожности, различными страхами, противостоянием изоляции от социума. Они хотят развить в себе способность к принятию самостоятельных и волевых решений, научиться самопомощи и воплощению имеющихся умений в жизни. Целью терапевтического консультативного процесса является помощь в принятии ими собственной ответственности, внутреннего чувства свободы, собственного потенциала и уникальности своей личности [29].

А.М. Прихожан считал, что профилактика и сама психокоррекционная работа обязательно должна включать в себя три связанных между собой направления:

1. Психологическое просвещение взрослых людей, которые входят в круг общения лиц юношеского возраста – это родители и учителя. Информирование их о возрастных особенностях юношеского возраста, разъяснение причин, по которым возникает повышенная личностная тревожность, а также последствия этого состояния. Обучение способам преодоления данного состояния.

2. Непосредственное взаимодействие с людьми юношеского возраста.

Такая профилактическая и коррекционная работа должна быть направлена на оптимизацию именно тех областей, с которыми сопряжены «возрастные пики» тревожности, а при психологической коррекции на так

называемые «зоны уязвимости», которые свойственны для конкретной личности.

3. Работа по организации соответствующей психологической атмосферы, которая активно содействует формированию чувства защищенности у юношей, создает ощущение межличностной надежности [48].

Также в преодолении повышенной тревожности и профилактике ее возникновения отлично помогает подготовка юношей к возникновению новых ситуаций. Таким образом, через подробный рассказ о ситуации, при обсуждении адекватных и конструктивных способов поведения в ней, а также предположению возможных сложностей, мы как бы «рассеиваем» неясность этой ситуации. Можно даже «проиграть» возможное течение ситуации заранее – это придаст уверенность, когда юноша столкнется с ней в жизни. Очень важную роль занимает позиция психолога по отношению к консультируемому молодому человеку [7].

А. И. Захаров утверждал, что его опыт работы свидетельствует об эффективности смены позиции, которую занимает психолог в процессе консультирования. Психолог должен быть и активным, порой даже авторитарным, и равным партнером и даже пассивным наблюдателем. Но здесь важно не забывать объяснить клиенту о причинах таких перемен в поведении психолога [22].

Для повышения эффективности консультационного процесса необходима также «терапия среды» лиц юношеского возраста, в первую очередь семейной, но не нужно игнорировать и учебную среду. Тогда мы достигнем максимальной результативности нашей работы.

Выводы по Главе I

При изучении психологической литературы мы выявили, что понятие «личностная тревожность» имеет неоднозначную трактовку в современной психологической литературе. Данное понятие часто встречается в исследованиях, но, несмотря на это, мало где можно встретить определение этого понятия, которое бы в полной мере раскрыло его суть. Мы нашли и проанализировали несколько трактований личностной тревожности, после чего сделали вывод, что личностная тревожность – это базовая черта личности, которая характеризуется устойчивой для субъекта склонностью воспринимать большинство ситуаций угрожающими и реагировать на них тревогой, испытывать в них опасения и страх.

Также мы рассмотрели и проанализировали как приобретается личностная тревожность, как она изменяется в течение жизни и какие факторы на это влияют. Анализ психологических особенностей юношеского возраста помог нам понять как личностная тревожность проявляется в юношеском возрасте, почему именно этот период связан с ее предельным уровнем. Мы выделили ряд факторов, тесно связанных с личностной тревожностью:

- использование дезадаптивных копинг-стратегий, таких как конфронтация, бегство-избегание, поиск социальной поддержки;
- показатели самоотношения, а именно отсутствие самопонимания, самоинтереса, самопринятия, ярко выраженное самообвинение;
- высокий уровень перфекционизма, предъявляемого к себе и окружающим людям.

Также мы проанализировали возможности группового психологического консультирования при коррекции личностной тревожности. Были выделены следующие преимущества группового консультирования:

- групповая форма работы обладает большим потенциалом, ведь при такой работе юноши могут приобрести групповой опыт, осознать, что

существуют еще люди с похожими проблемами и переживаниями, самораскрыться, опробовать новые приобретенные навыки в «мини-обществе» и т.д.;

- при групповом консультировании существует возможность безопасно «прожить» ситуацию, которую невозможно повторить в жизни;

- групповое консультирование может включать в себя тренинговые элементы, которые являются наиболее активным методом социального обучения.

На основе вышеприведенных аргументов можно сделать следующий теоретический вывод: групповое психологическое консультирование будет весьма эффективно при решении проблем личностной тревожности у лиц юношеского возраста.

Глава 2. Экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как способа устранения личностной тревожности у лиц юношеского возраста

2.1 Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Цель эмпирического исследования – подобрать критерии и определить актуальный уровень личностной тревожности в юношеском возрасте.

При анализе литературы мы выявили, что личностная тревожность — это достаточно постоянное индивидуальное качество, обуславливающееся тенденцией субъекта понимать опасность своей личности и готовностью реагировать на это повышением ситуативной тревожности в ситуациях даже незначительного напряжения или опасности. Также нами были выделены критерии и уровни личностной тревожности, с которыми можно ознакомиться в Таблице 1.

Таблица 1 - Критерии и уровни личностной тревожности

Критерии личностной тревожности	Уровни личностной тревожности			Методики диагностики
	низкий	умеренный	высокий	
Уровень проявления личностной тревожности	низкий уровень, характеризует ся адекватным восприятием жизненных ситуаций и реакцией на них.	средний уровень, характеризует ся периодически необоснованным возникновением дурных предчувствий, тревоги или страха	высокий уровень, характеризуется устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих и реагировать на них состоянием тревоги	Опросник исследования тревожности Спилбергера-Ханина
Умение эффективно применять адекватную ситуации стратегию	преобладает применение адаптивных стратегий, таких как планирование	периодическое использование как адаптивных, так и	преобладает применение неадаптивных стратегий, таких как конфронтация,	Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса

поведения для преодоления жизненных трудностей	решения проблемы, самоконтроль, признание ответственности, положительная переоценка	дезадаптивных стратегий поведения	бегство-избегание, поиск социальной поддержки	
Уровень самоотношения	присутствует в большей степени самопонимание, самоинтерес, саморуководство, самопринятие	отсутствуют ярко выраженные показатели	выражено самообвинение	Методика исследования самоотношения В. Столина
Уровень перфекционизма	низкие показатели по разным видам перфекционизма	средним значения перфекционизма по различным показателям	высокий уровень перфекционизма ориентированно на себя, на других, и высокий уровень социально-предписанного перфекционизма	Опросник «Многомерная шкала перфекционизма» П.Хьюитта и Г.Флетта

Методы исследования, которые мы применяли:

1. Опрос.
2. Тестирование.
3. Методы математической статистики.

Для исследования, исходя из критериев, мы выбрали следующие методики:

1. Опросник исследования тревожности Спилбергера-Ханина. Автор - Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина). Цель методики: измерение уровня личностной и реакционной тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность).

2. Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса. Авторы: Р. Лазарус и С. Фолкман (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).

Цель методики: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах.

3. Методика исследования самоотношения Столина. Авторы: В.В. Столин, С.Р. Пантелеев. Цель методики: выявление структуры самоотношения личности и характеристика отдельных ее компонентов.

4. Опросник «Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта». Авторы: П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт (в адаптации И.И. Грачевой). Цель методики: измерение степени перфекционизма и его составляющих.

5. Методы статистической обработки эмпирической информации: U-критерий Манна – Уитни. Цель использования: сравнение двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно.

База исследования: студенты 2 курса Красноярского государственного педагогического колледжа №2 г. Красноярска, в количестве 28 человек, в возрасте 18-20 лет. Из них 26 девушек и 2 юноши.

Чтобы определить уровень личностной и реакционной тревожности мы предложили участникам исследования пройти опросник Спилбергерга-Ханина.

Далее представлены результаты, которые были получены по данной методике.

А) Уровень личностной тревожности

Из 28 участников исследования, у 10 человек (36%) были выявлены высокие показатели уровня личностной тревожности, у 15 человек (53%) – умеренные показатели и у 3 человек (11%) – низкие.

Графическое отображение полученных результатов представлено на Рисунке 1.

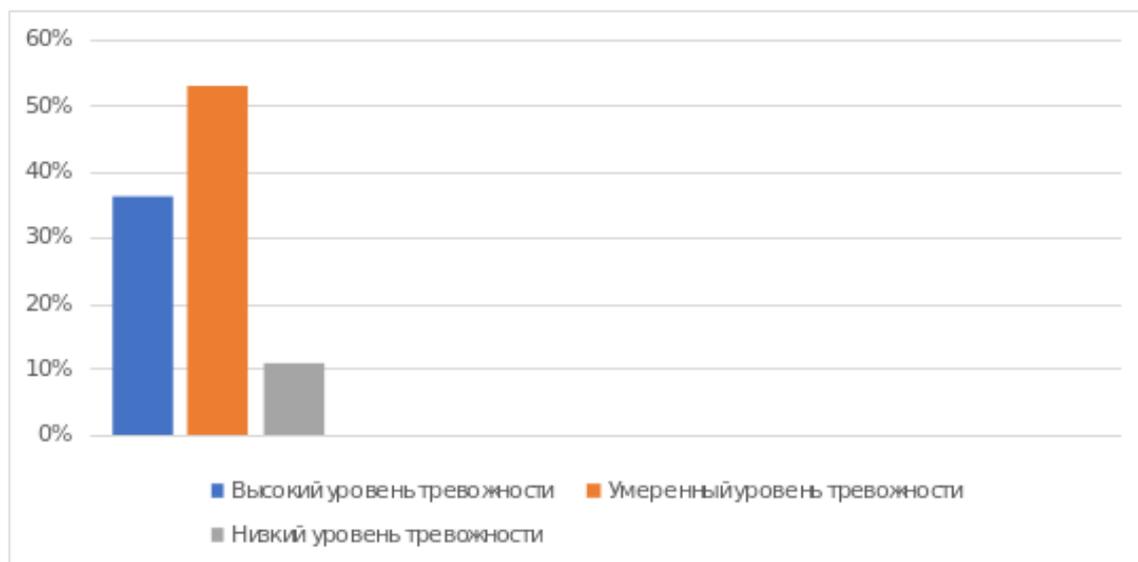


Рисунок 1. Распределение клиентов по уровню личностной тревожности, в %

Б) Уровень реакционной тревожности

Из 28 участников исследования, у 13 человек (46%) были выявлены высокие показатели уровня реакционной тревожности, у 13 человек (46%) – умеренные показатели, у 2 человек (8%) – низкие.

Графическое отображение полученных результатов отображено на Рисунке 2.

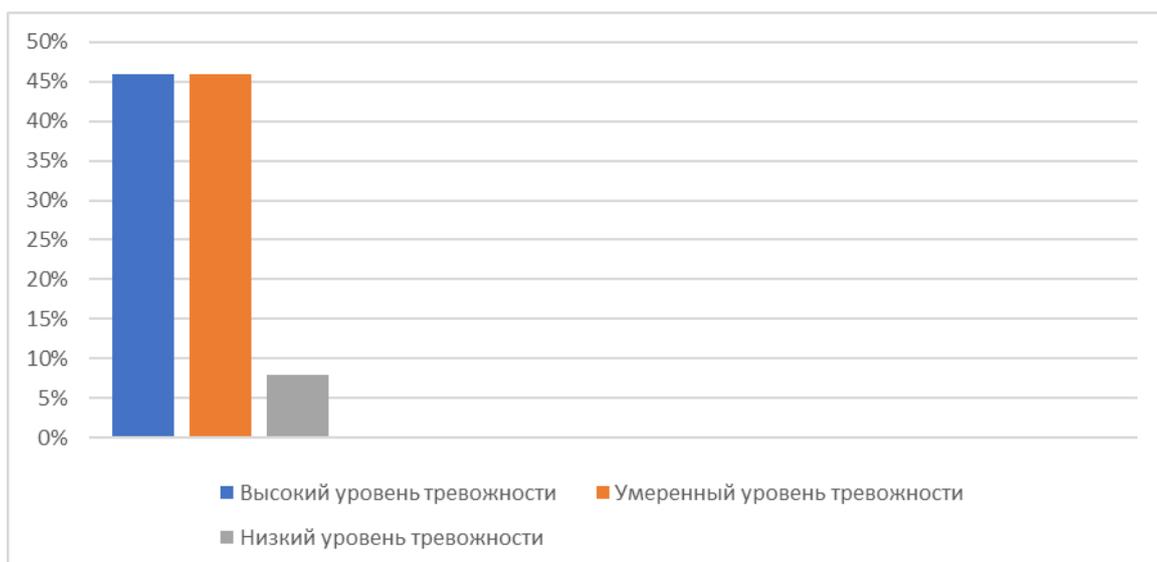


Рисунок 2. Распределение клиентов по уровню реакционной тревожности, в %

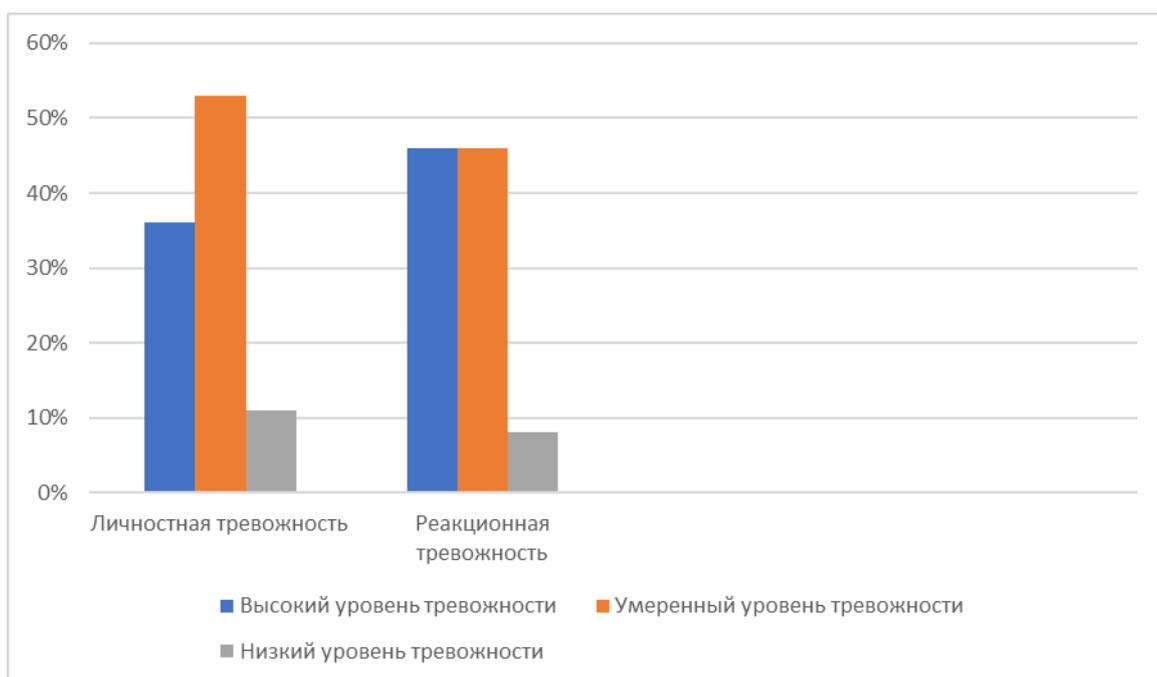


Рисунок 3. Сравнение результатов клиентов по уровню проявления личностной и реакционной тревожности, в %

В результате определения уровня проявления личностной и реакционной тревожности по методике Спилбергера-Ханина, мы сделали следующий вывод: достаточно большой процент лиц юношеского возраста из данной выборки испытывают высокую личностную (36%) и реакционную (46%) тревожность. Также было выявлено, что доля молодых людей, которые испытывают реактивную тревожность выше, чем доля тех, кто испытывает личностную тревожность. Полученные результаты говорят о том, что для лиц юношеского возраста характерно присутствие напряжения в межличностном взаимодействии, ситуационных аспектах. Также это свидетельствует о том, что коммуникативные паттерны поведения и психологическая защита у юношей сформированы в недостаточной степени (причины личностной тревожности). Так же для лиц юношеского возраста характерны низкие адаптационные способности и ограниченный репертуар ролевого поведения (причины реакционной тревожности).

Таким образом, по результатам опросника Спилбергера-Ханина, наша выборка по уровню личностной тревожности естественным образом

«поделилась» на три группы: 1 – высокий уровень тревожности, 2 – умеренный уровень тревожности, 3 – низкий уровень тревожности.

Для определения использования копинг-стратегий в зависимости от уровня тревожности мы предложили участникам исследования пройти опросник Р. Лазаруса.

Далее представлены результаты, которые были получены по данной методике.

Результаты, полученные в группе с высоким уровнем тревожности представлены на Рисунке 4.

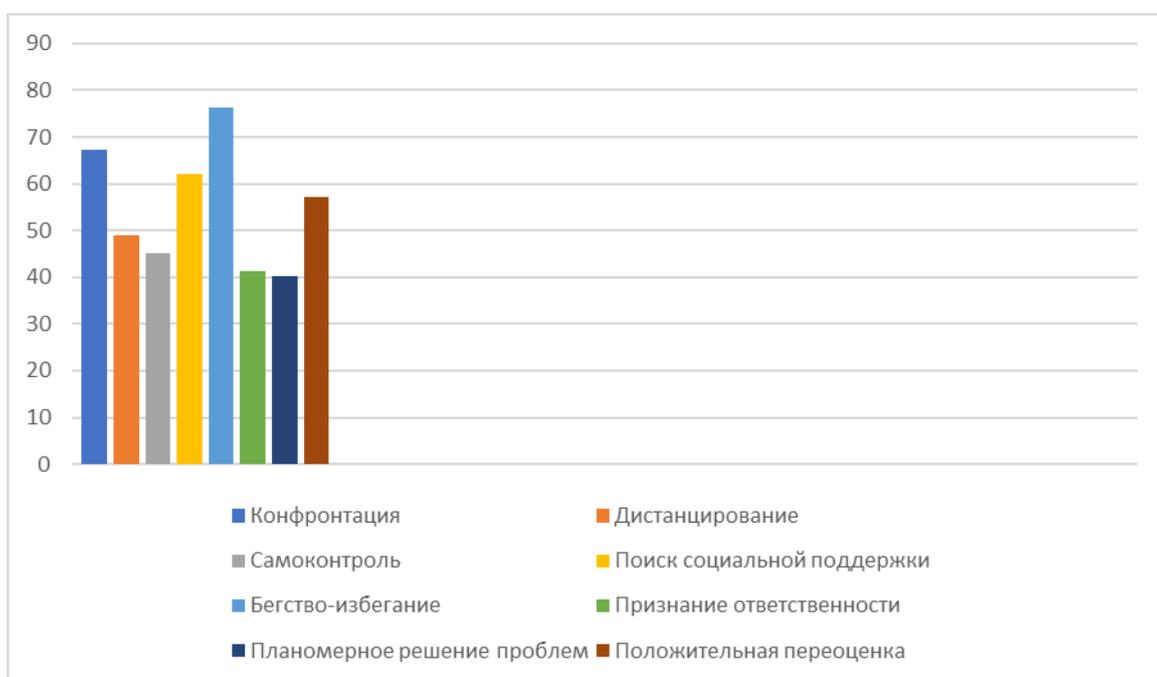


Рисунок 4. Распределение результатов по определению копинг-стратегий в группе с высоким уровнем тревожности, в баллах

Результаты, полученные в группе с умеренным уровнем тревожности, представлены на Рисунке 5.

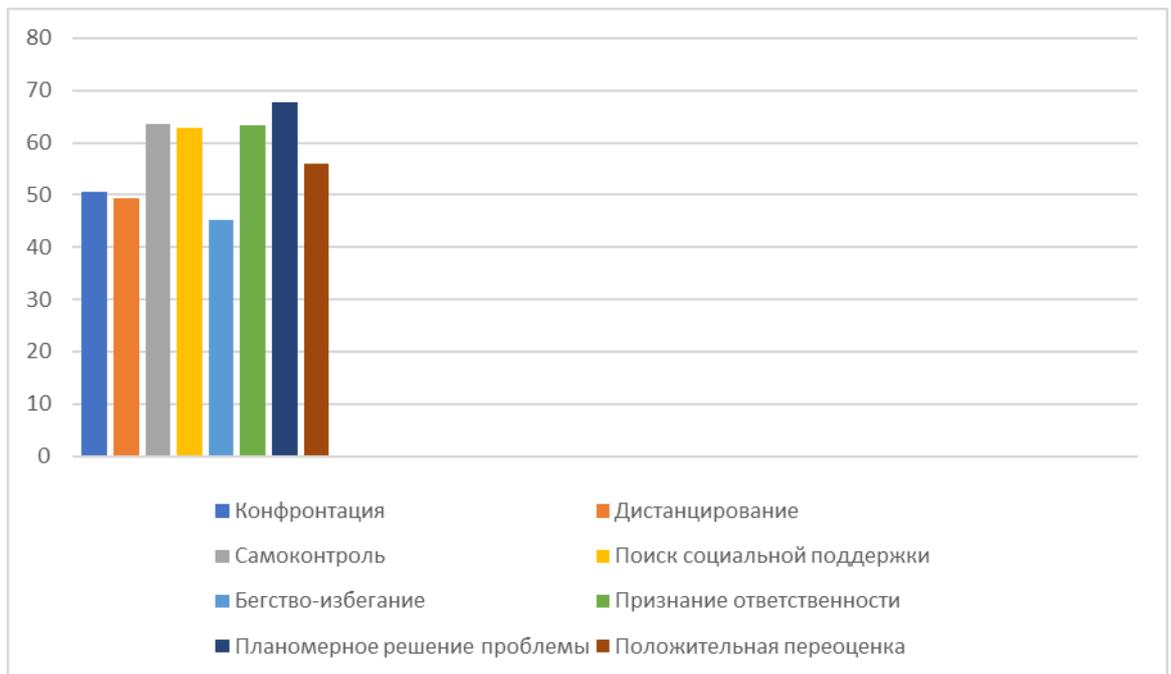


Рисунок 5. Распределение результатов по определению копинг-стратегий в группе с умеренным уровнем тревожности, в баллах

Результаты, полученные в группе с низким уровнем тревожности, представлены на Рисунке 6.

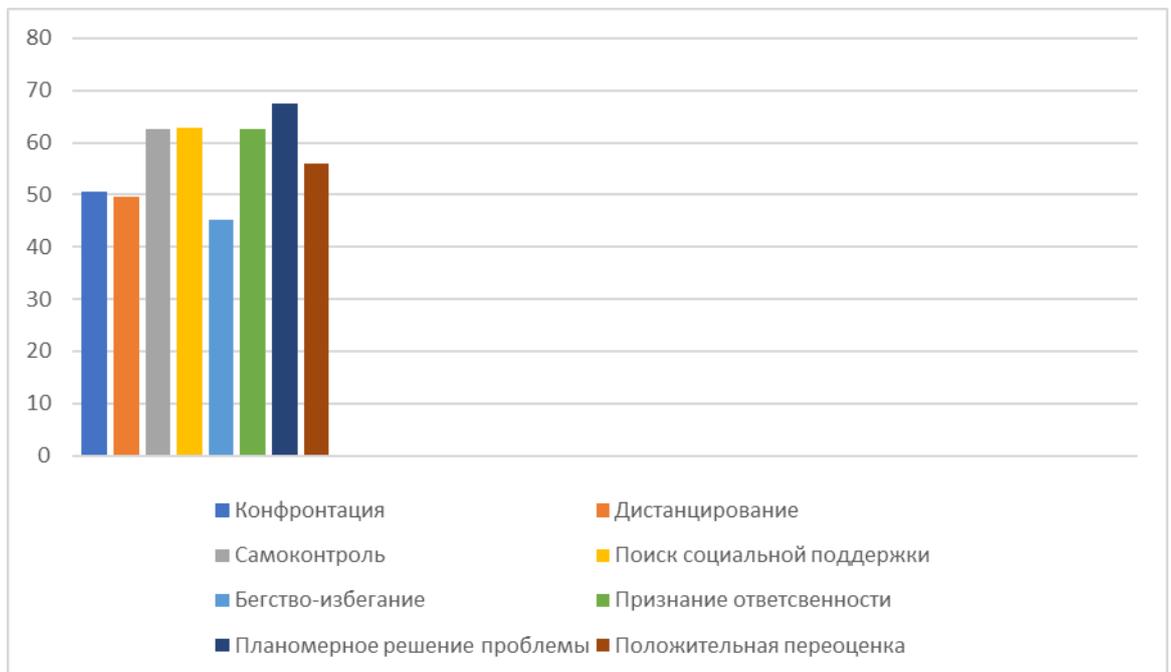


Рисунок 6. Распределение результатов по определению копинг-стратегий в группе с низким уровнем тревожности, в баллах

Сравнительная характеристика всех групп представлена графически на Рисунке 7.

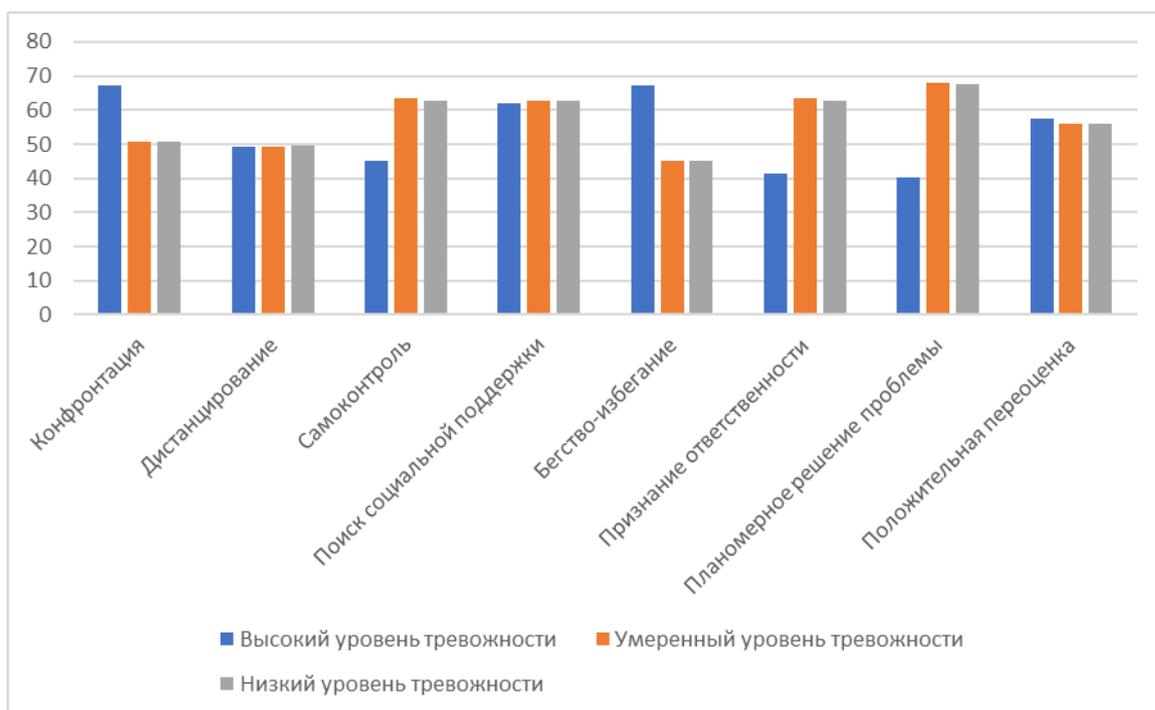


Рисунок 7. Сравнительная характеристика всех групп по результатам определения копинг-стратегий, в баллах

По результатам проведенного исследования по методике Р. Лазаруса мы сделали следующий вывод: в группе с высоким уровнем проявления тревожности преобладают неадаптивные виды копинг-стратегий (бегство-избегание, конфронтация и поиск социальной поддержки), которые приводят к появлению неконструктивных паттернов поведения в конфликтных ситуациях. такие как конфронтация, бегство-избегание, поиск социальной поддержки.

При частом использовании копинг-стратегии «конфронтация», у человека в поведении наблюдается импульсивность, ярко выраженная враждебность, возникают трудности при планировании своих действий, прогнозировании к чему они приведут, коррекции способов поведения и неуместное упорство.

При применении стратегии «бегство-избегание», субъект всеми силами пытается «уйти» от неприятных переживаний, реагирует на любые

стрессовые для него ситуации уклонением, неоправданными ожиданиями, либо вовсе отрицает их, прячась за своими фантазиями.

Анализе данных, полученных после исследования второй и третьей группы участников исследования – с умеренным и низким уровнем проявления тревожности, показал, что участники этих групп используют одинаковые копинг-стратегии. А именно: признание ответственности, самоконтроль, планомерное решение проблемы, поиск социальной поддержки. Такие стратегии относятся к адаптивным и позволяют выходить из возникающих неприятных ситуаций с «наименьшими потерями».

Для определения уровня самоотношения участников исследования, мы предложили им пройти опросник Столина-Пантелеева.

Далее представлены результаты, которые были получены по данной методике.

Результаты, полученные в группе с высоким уровнем тревожности, представлены на Рисунке 8.

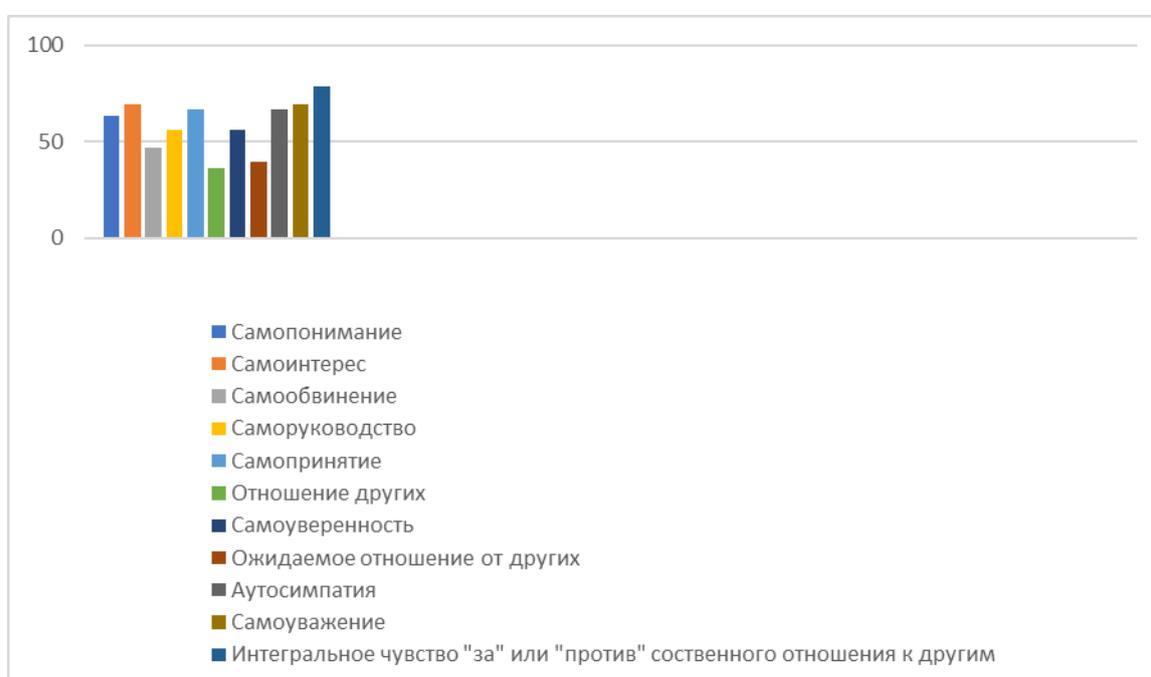


Рисунок 8. Распределение результатов по Методике самоотношения Столина-Пантелеева в группе с высоким уровнем тревожности, в баллах

Результаты, полученные в группе с умеренным уровнем тревожности, представлены на Рисунке 9.

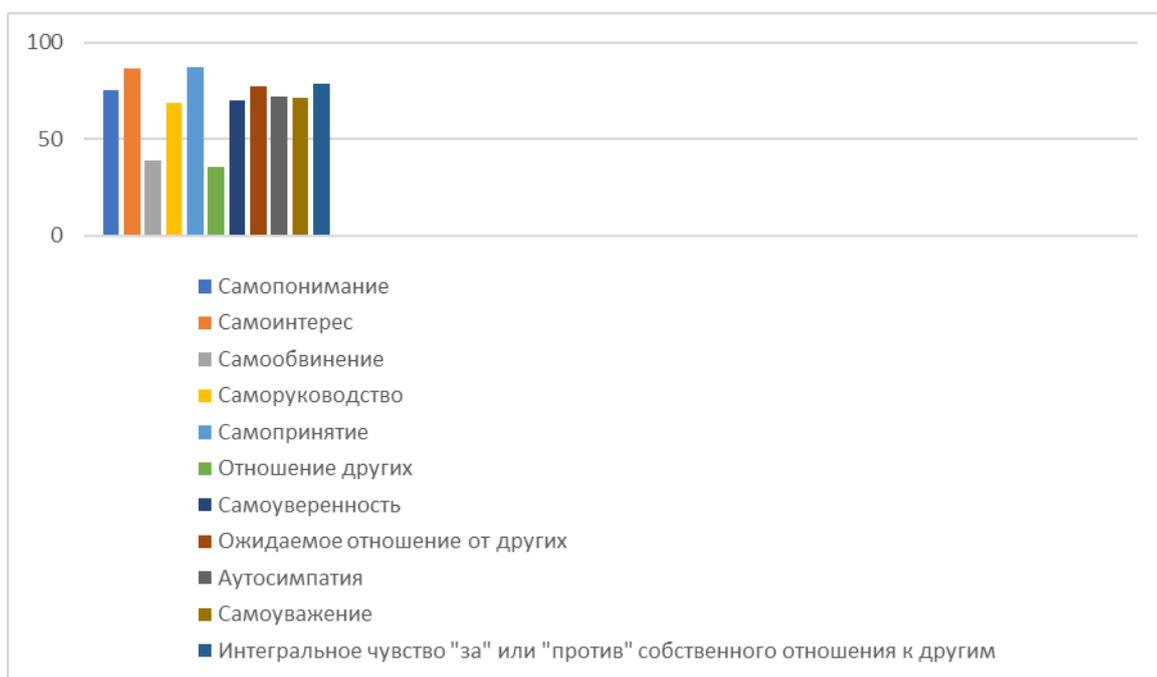


Рисунок 9. Распределение результатов по Методике самоотношения Столина-Пантелеева в группе с умеренным уровнем тревожности, в баллах

Результаты, полученные в группе с низким уровнем тревожности, представлены на Рисунке 10.

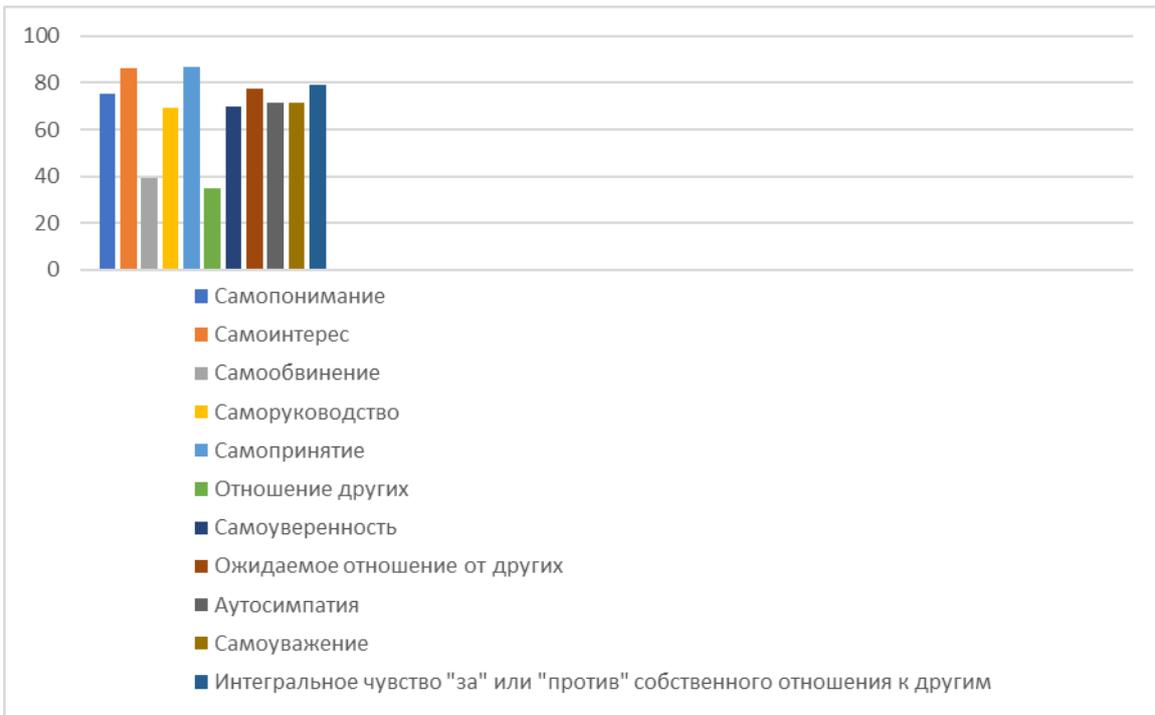


Рисунок 10. Распределение результатов по Методике самоотношения Столина-Пантелеева в группе с низким уровнем тревожности, в баллах

Сравнительная характеристика всех групп представлена графически на Рисунке 11.

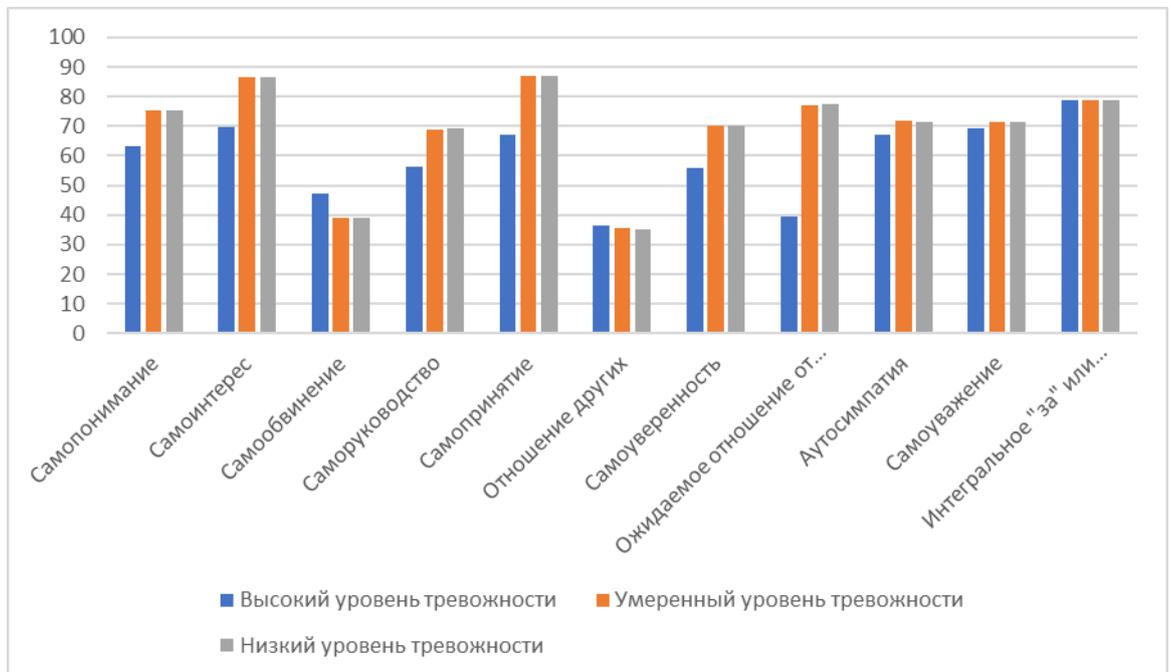


Рисунок 11. Сравнительная характеристика всех групп по результатам проведенной Методики самоотношения В. Столина С. С. Пантелеева, в баллах

На основе полученных результатов, мы можем сделать выводы:

1. Группа с высоким уровнем проявления личностной тревожности.

Ярко выраженными считаются показатели по факторам самоотношения выше 70.

По фактору «Самоуважение» и «Самоуверенность» показатели не являются выраженными. Полученные данные говорят нам о том, что в данной группе участники исследования не верят в собственные силы, не понимают своих способностей, проявляют несамостоятельность. Они часто прибегают к стратегии «выученной беспомощности», не могут быть самопоследовательными и в полной мере контролировать собственную жизнь.

Полученные данные по факторам «Самообвинение» и «Аутосимпатия» говорят нам о том, что у лиц юношеского возраста с высокой тревожностью преобладает низкая самооценка, они, как правило, видят в себе преимущественно недостатки, часто прибегают к самообвинению. У этой группы возникают на себя ярко окрашенные негативные эмоциональные реакции такие как издевка, презрение, раздражение и вынесение самоприговоров.

По фактору «Самоинтерес» и «Самопонимание» мы пришли к выводу что участники данной группы не считают себя интересными для окружающих людей, а также сами склонны игнорировать собственные чувства, мысли и ощущения.

По фактору «Ожидаемое отношение от других» мы сделали вывод, что юноши данной группы ожидают к себе негативное отношение от окружающих.

2. Группы с умеренным и низким уровнем проявления личностной тревожности.

У участников 2 и 3 группы совпали показатели по шкалам самоотношения, поэтому вывод, относящийся к одной группе, будет относиться в равной мере и ко второй.

Здесь мы видим обратную «картину». По фактору «Самоуважение» показатели выражены, что говорит нам об уверенности участников данных групп в собственные силы, свои способности. Они проявляют самостоятельность, не боятся ответственности, могут быть самопоследовательными и контролировать собственную жизнь.

Результаты по фактору «Аутосимпатия» говорят нам о том, что участники данной группы не только в целом одобряют себя, но и в существенных частностях. Они доверяют себе, их самооценку можно назвать позитивной.

По фактору «Самоинтерес» мы сделали вывод о том, что участники данной группы склонны прислушиваться к собственным мыслям, ощущениям и чувствам, они в состоянии общаться с собой «на равных», считают себя интересными для окружающих людей.

По фактору «Ожидаемое отношение от других» мы видим, что данная группа участников склонна ожидать к себе позитивное отношение от окружающих людей.

Для определения уровня перфекционизма у всех групп клиентов мы использовали методику Хьюитта-Флетта.

Во время исследования выявлялась степень выраженности перфекционизма ориентированного на себя, на других и степень социально-предписанного перфекционизма.

Перфекционизм, направленный на себя, характеризуется тем, что человек предъявляет к себе достаточно высокие требования, стремится к непрекращающемуся самосовершенствованию и делает упор на труднодостижимые, либо вовсе неосуществимые цели.

Вышеописанная высокая требовательность к себе приводит к тому, что человек отрицает свое «Я», неспособен адекватно оценивать свои сильные и слабые качества, а также слишком самокритичен, склонен к самообвинению. Он проявляет чрезмерный контроль над своей жизнью, склонен к

неуместному проявлению самостоятельности, самоутверждению, стремиться к достижению высокого социального положения.

Достижение высокого социального положения активно влияет на возникновение конкуренции, это приводит к изоляции от общества, к постоянному высокому напряжению, неблагоприятным последствиям, порой к депрессии и даже суициду.

Перфекционизм, направленный на других, характеризуется постоянным недовольством в адрес других людей, нетерпимостью к ним. Что, несомненно, приводит к таким чувствам, как раздражение, гнев и враждебность. Испытывая подобные чувства такие люди ждут к себе негативного отношения и это весьма затрудняет адаптацию в обществе.

Социально-предписанный перфекционизм характеризуется прежде всего тем, что человек акцентирует свое внимание на ситуациях, где он может быть неуспешен, успехи и достижения не берутся во внимание.

Клиенты с высоким уровнем проявления перфекционизма не способны справляться с напряжением, это приводит к эмоциональной дезадаптации, которая по своей сути является тревогой и депрессией. Эти люди склонны откладывать дела, либо не доводить их до конца, отодвигать сроки, по сути, прокрастинировать. Таким образом они как бы защищают себя от лишних переживаний и страхов. Но такое поведение в итоге приведет их к тому, что они будут испытывать страх от мысли обратиться за помощью и поддержкой к окружающим их людям.

Клиенты с низким уровнем проявления перфекционизма не задумываются о перспективах профессионального и личностного роста. Они склонны довольствоваться тем, что есть и считают, что окружающие люди предъявляют к себе требования, соответствовать которым сложно. Эти люди, как правило, непоследовательны, уровень рефлексии у них низкий, кроме того, их деятельность спонтанна, неорганизована и не имеет под собой четкого плана.

Результаты, полученные в группе с высоким уровнем проявления личностной тревожности: 7 человек (70%) - высокий уровень проявления перфекционизма (204-249 баллов); 2 человека (20%) – средний уровень (160-204 балла); 1 человек (10%) – низкий уровень (129-160 баллов).

Результаты, полученные в группе с умеренным уровнем проявления личностной тревожности: 4 человека (27%) - высокий уровень проявления перфекционизма; 6 человек (40%) – средний уровень; 5 человек (33%) - низкий уровень.

Результаты, полученные в группе с низким уровнем проявления личностной тревожности: 1 человек (33%) - высокий уровень проявления перфекционизма; 1 человек (33%) – средний уровень; 1 человек (33%) - низкий уровень.

Сравнительная характеристика всех групп представлена графически на Рисунке 12.

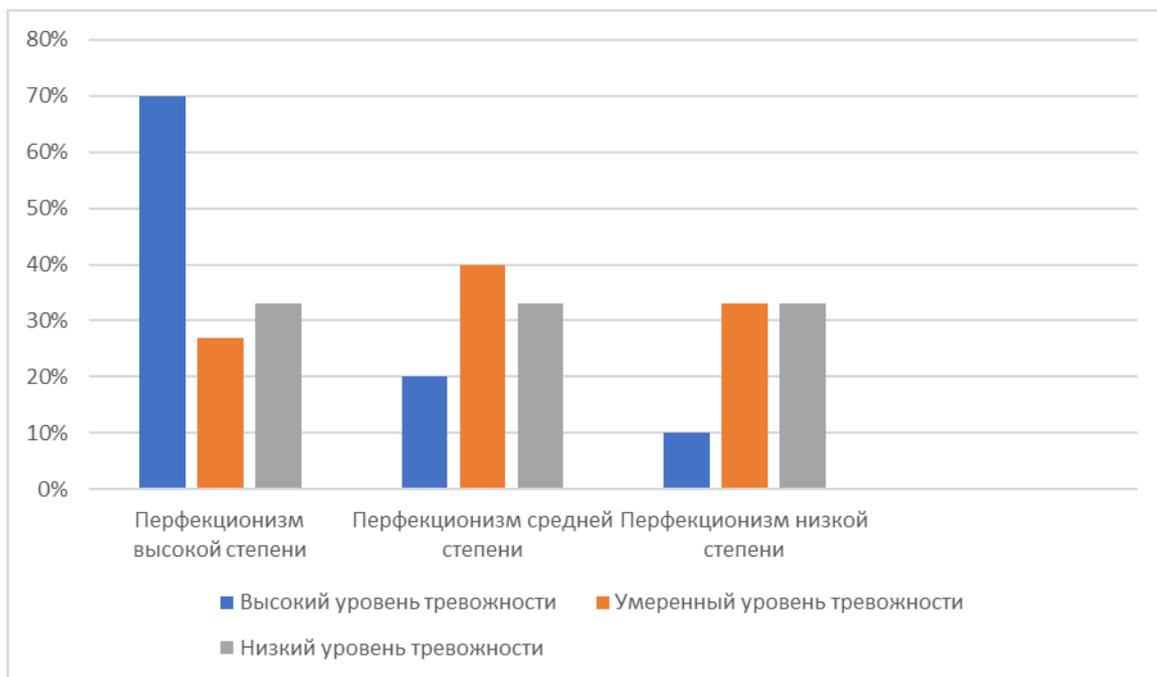


Рисунок 12. Сравнительная характеристика по уровню выявленного перфекционизма во всех группах, в %

Таким образом, мы пришли к выводам:

Первая группа, с высоким уровнем проявления тревожности, характеризуется большим количеством клиентов с высоким уровнем проявления перфекционизма, который ориентирован на себя, других. Социально-предписанный перфекционизм у них находится также на высоком уровне. Клиенты этой группы предъявляют ко всем, включая себя, завышенные требования. Промахи и ошибки для них имеют очень большое значение, в связи с тем, что данная категория людей достаточно болезненно реагирует на неудачи.

У клиентов 2 и 3 группы, с умеренным и низким уровнем проявления тревожности, результаты уровня проявления перфекционизма оказались очень близки. Клиенты распределились по количеству человек на три практически равные группы по проявлению перфекционизма – это наглядно видно на Рисунке 12.

U-критерий Манна-Уитни.

Для подтверждения гипотезы о том, что личная тревожность в юношеском возрасте связана с уровнем перфекционизма, самоотношением и копинг-стратегиями был проведен корреляционный анализ с помощью критерия Манна – Уитни в специальной онлайн программе. Расчеты представлены в Приложении Д.

В результате анализа была установлена положительная связь между уровнем проявления личностной тревожности и показателями самоотношения у лиц юношеского возраста. Такую связь можно объяснить следующим образом: чем выше уровень проявления личностной тревожности, тем ниже у молодых людей проявление самоуважения, самоуверенности, самоинтереса, самопринятия, саморуководства, самопонимания и самооценности.

Так же мы установили положительная связь между уровнем проявления личностной тревожности и используемыми копинг-стратегиями.

Молодые люди, которые находятся в состоянии повышенной личностной тревожности эмоционально нестабильны, часто прибегают к «выученной беспомощности», уязвимы к негативному воздействию, у них в малой степени сформированы навыки преодоления стресса и напряжения. Поэтому попадая в сложную стрессовую ситуацию, они чаще используют деструктивные стратегии поведения.

Связь уровня проявления личностной тревожности с уровнем перфекционизма у лиц юношеского возраста не была обнаружена. Возможно, это связано с относительно малым количеством членов эмпирического исследования, у которых баллы по данной методике отличались незначительно.

Гипотеза исследования подтвердилась частично.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Благодаря результатам констатирующего эксперимента мы выделили ряд лиц юношеского возраста, нуждающихся в снижении уровня проявления личностной и реакционной тревожности, и разработали программу, которая нацелена на это.

Для реализации программы мы выбрали групповое консультирование, так как это более оптимальный и эффективный способ снижения тревожности у данной возрастной группы. Данный вид консультирования позволит юношам увидеть, исследовать свой уникальный стиль отношения с окружающими людьми и развить в себе более совершенные социальные навыки взаимодействия. Также у членов группы есть замечательная возможность получить отклик о том, как их воспринимают другие люди. При групповом консультировании многие участники, пришедшие со сходными запросами, так или иначе, присоединяются к озвучиваемым проблемам и «предлагают» свою поддержку и понимание, помимо той, что оказывает

психолог-консультант. Это очень повышает мотивацию членов группы к решению проблемных задач, с которыми они пришли.

Разработанная программа группового консультирования предполагает использование на встречах следующих форм работы: психологические упражнения, упражнения и техники саморегуляции, арт-терапии, визуализации, самопомощи.

На первом этапе разработки программы мы сформулировали её цель и задачи. А также наша изначальная гипотеза видоизменилась, в связи с тем, что между уровнем перфекционизма и личностной тревожностью не была выявлена взаимосвязь.

Цель программы: снижение уровня проявления личностной и реакционной тревожности у молодых людей.

Гипотеза: программа консультативных встреч с лицами юношеского возраста по коррекции личностной тревожности будет результативна в случае, если она направлена на преодоление использования дезадаптивных копинг-стратегий и формирование положительного самоотношения.

Задачи:

- Поддержание или восстановление позитивного самоотношения.
- Анализ проблемы, ее проявления, определение провоцирующих причин.
- Постановку позитивной цели, описание желаемого поведения.
- Описание конкретных достижений через заданные отрезки времени.
- Уточнение параметров желаемого результата.
- Определение возможностей и ресурсов, а также союзников, тех, кто может помочь в достижении цели.
- Проработку возможных возвращений к старым формам поведения.

Критериями эффективности программы являются:

- Уменьшение уровня тревожности.

- Повышение интереса к обучению.
- Снижение проявлений тревожности в сфере межличностных контактов.
- Улучшение взаимоотношения со сверстниками.
- Повышение активности, как в учебной, так и в общественной деятельности.
- Снижение уровня напряженности, неврозов, количества заболеваний.
- Обучение навыкам конструктивного поведения, способам саморегуляции.

База исследования: студенты 2 курса Красноярского государственного педагогического колледжа №2 г. Красноярска, средний возраст 19 лет. Всего 10 человек (9 девушек, 1 юноша).

Разработанная программа включает в себя 7 консультаций. Частота проведения: 1 раз в неделю. Продолжительность: 1,5-2 часа. Состав группы: не более 10-12 человек. Психолог-консультант, на своё усмотрение, может менять количество встреч, в зависимости от темпа работы группы.

Таблица 2 – Основное содержание программы.

№	Тема консультации	Цель консультации	Приемы и техники	
			Копинг-стратегии	Самоотношение
1	Знакомство	Самопрезентация, ознакомление с правилами, мотивация, информирование, постановка целей, изучение приемов саморегуляции.	«Очистительное дыхание», «Очистительное дыхание со звуком «Ха»».	«Успокаивающее дыхание», «Зевок».
2	Релаксация	Изучение приемов	«Я снежная баба»,	«Мы свечки на торте»,

		релаксации, техник самопомощи.	«Объятие бабочки».	«Ведро с краской».
3	Визуализация	Изучение приемов визуально – кинестетической диссоциации	«Разговор с собой», «Светящийся шар».	«Солнце», «Мой огонек», «Мой лес», «Поток света»
4	Нарисуй решение	Изучение и применение арт-терапии	«Незаконченные предложения».	«Чистый лист», «Мой дом».
5	Умение общаться	Обучение упражнениям на снятие напряжения, внутренних зажимов	«Напряжение-расслабление», «Мультипликационный персонаж»	«Огонь-лед», «Я по городу шагаю», «Принятие себя».
6	Метафора	Обучение через работу с метафорой	«О морях и пресной воде», «Метафора про гусеницу».	«Как маленький самолетик учился летать».
7	Подведение итогов	Применение техник на снятие тревожности и беспокойства, обратная связь.	«Голубая энергия».	«Заброшенный сад».

Протоколы групповых психологических консультаций представлены в Приложении Е.

На первом занятии было видно, что для большинства встреча в формате консультации с психологом происходит впервые. Мы еще раз убедились, что именно групповая форма взаимодействия является удачным решением. На этом занятии участники познакомились с программой консультаций, были проинформированы о правилах группы. Те участники, у которых уже был опыт работы в терапевтической группе, рассказали об этом

и поделились своими впечатлениями. Мы прояснили все организационные моменты (частота встреч, форма работы). Далее был проведен краткий экскурс для студентов о самом понятии тревожности, причинах его возникновения, проявлениях и последствиях данного состояния, уточнили возможности его преодоления. Следующий этап занятия (основная часть) – знакомство с техниками саморегуляции для их дальнейшего применения в ситуациях, требующих применения повышенного самообладания и выдержки. В качестве домашнего задания мы предложили участникам вести «Дневник состояния», в котором они должны отмечать свои мысли, эмоции, чувства, инсайты относительно темы работы в терапевтической группе. Для людей склонных к тревожным состояниям важно фиксировать эти моменты. Несмотря на достаточно насыщенную первую встречу в данном формате, по итогу стало заметно, что студенты почувствовали себя менее скованно, адаптировались к новым условиям, и главное, у них появилась мотивация к дальнейшей работе.

Каждое последующая встреча строилась по схеме: приветствие, проверка домашнего задания, основная часть (ознакомление и применение новых техник), завершение.

На втором занятии, для снижения физиологических зажимов и для общего эмоционального расслабления, мы приступили к изучению приемов релаксации и техник самопомощи. Также, помимо «Дневника состояний», домашним заданием студентам было предложено заполнять каждый день «Личную таблицу». Ведь для людей с высоким проявлением тревожности важно придерживаться какого-либо плана и отмечать усилия и шаги для его выполнения.

На третьем занятии в основной части мы приступили к изучению приемов визуально – кинестетической диссоциации, для уменьшения остроты восприимчивости травмирующих событий и страхов как в моменте, так и в долгосрочной перспективе. И уже на этой консультации стала заметна качественная динамика в состоянии студентов. Изменения заключались в

том, что студенты стали чаще высказывать свое мнение и «выходить из тени» комментируя происходящее. На занятии они находились в более расслабленной, открытой позе и не отводили взгляд, ведь они в полной мере начали ощущать поддержку каждого участника группы и, конечно же, психолога-консультанта. Если раньше студенты ограничивались лишь сухими фактами, то сейчас их высказывания становились более откровенными и подробными.

На последующих консультациях было замечено продолжение положительной тенденции. Молодые люди стали открыты ко всему новому, с энтузиазмом приступали к изучению новых техник, таких как арт-терапия и метафора, которые еще в большей степени способствовали их самораскрытию, повышению самоуверенности, преобразованию жизненной позиции. А по окончании предпоследней консультации они договорились о совместном проведении досуга, вместе пошли на прогулку и посетили кафе.

Одной из задач программы являлось изменение паттернов поведения в конфликтных ситуациях, и формирование умения наиболее эффективного выхода из них. Наиболее сложно студентами воспринимался факт, что нет «плохих» и «хороших» стилей поведения, а важна уместность примененных стратегий. К четвертой консультации участники эксперимента активно высказывали свою точку зрения, умели ее отстаивать, даже в диалоге с психологом-консультантом. Не избегали споров и порой настаивали на своих условиях, несмотря на возникающие разногласия. Это определенно показатели уверенных в себе людей.

По итогу групповых консультаций мы выявили, что для участников исследования огромное значение имеет обратная связь, возможность сопоставить свои результаты с результатами других членов группы, а не только со своими. Это помогает снять «уникальность» проблемы, ведь до этого каждый студент был уверен, что у окружающих людей не возникает таких трудностей.

Немаловажную роль «сыграл» в терапевтической группе психолог-консультант. В самом начале пути студенты часто ориентировались на мнение психолога-консультанта, как единственно верное. Потому что не знали, чего ждать от подобной формы работы, как на них это все отразится, что можно озвучивать, а о чем следует умолчать – это выступало дополнительным фактором тревоги. В процессе самой работы, участники все легче и легче шли на контакт, учились принимать ответственность за собственное состояние. Психологу-консультанту всегда нужно было не только отслеживать динамику, но и быть особо внимательным к процессам, происходящим в группе, улавливать любые изменения, быть готовым к нестандартным ситуациям и реакциям.

2.3. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение

Для проверки поставленной нами гипотезы и определения эффективности разработанной программы, направленной на снижение проявления уровня личностной тревожности у лиц юношеского возраста, мы предложили студентам еще раз пройти опросник Спилбергера-Ханина. В экспериментальную группу вошли 10 человек, которые пожелали стать участниками терапевтической группы. Из них 7 человек (70%) были с высоким уровнем проявления личностной тревожности и 3 человека (30%) - с умеренным (так называемая «группа риска»). Студенты с низким уровнем проявления тревожности в программе не участвовали.

После проведенных консультаций картина изменилась. Количество человек с высоким проявлением личностной тревожности значительно уменьшилось. А именно: осталось 2 человека (20%). Количество человек с умеренным проявлением тревожности увеличилось до 6 (60%). И даже появилась группа с низким уровнем тревожности – 2 человека (20%). Как

изменились показатели уровней личностной тревожности у клиентов мы можем увидеть на Рисунке 13.

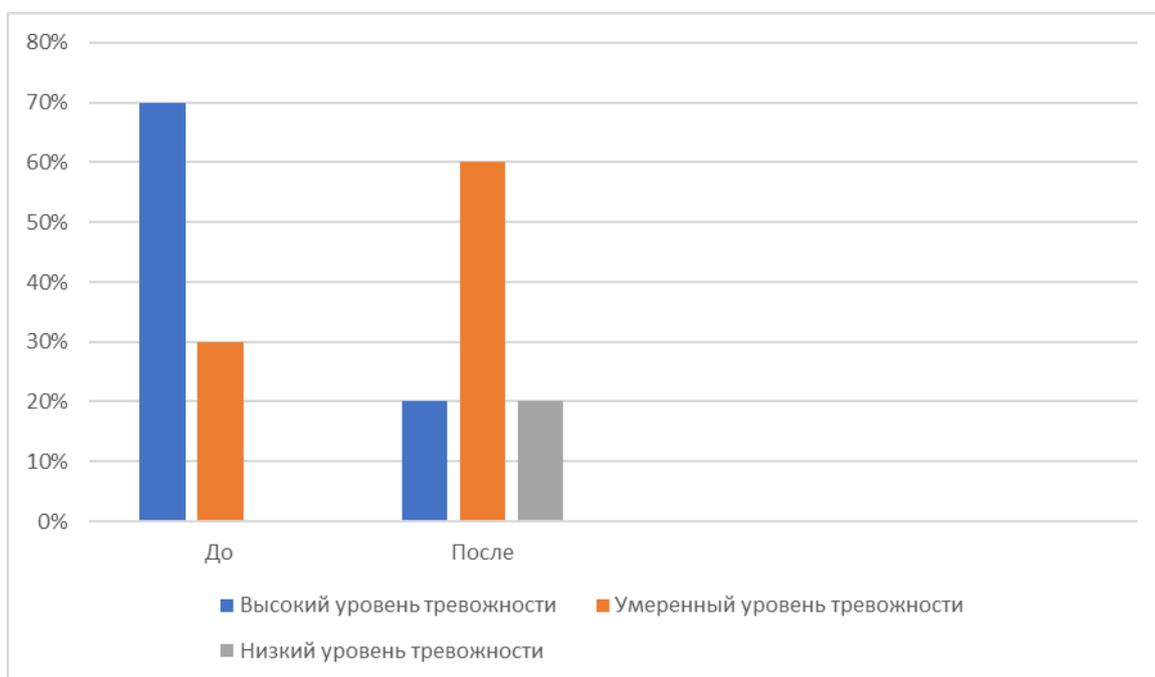


Рисунок 13. Сравнительная характеристика уровня проявления личностной тревожности у клиентов «до» и «после» формирующего эксперимента.

Также мы проверили как изменились показатели реакционной тревожности. До формирующего эксперимента высокий уровень данной тревожности отмечался у 3 человек (30%), умеренный – у 6 человек (60%) и низкий – у 1 человека (10%).

После проведенных нами консультаций высокий уровень проявления реакционной тревожности ни у кого не был выявлен. Студенты с умеренным уровнем тревожности сократились до 2 человек (20%), с низким – возросли до 8 человек (80%). Графически данные изменения представлены на Рисунке 14.

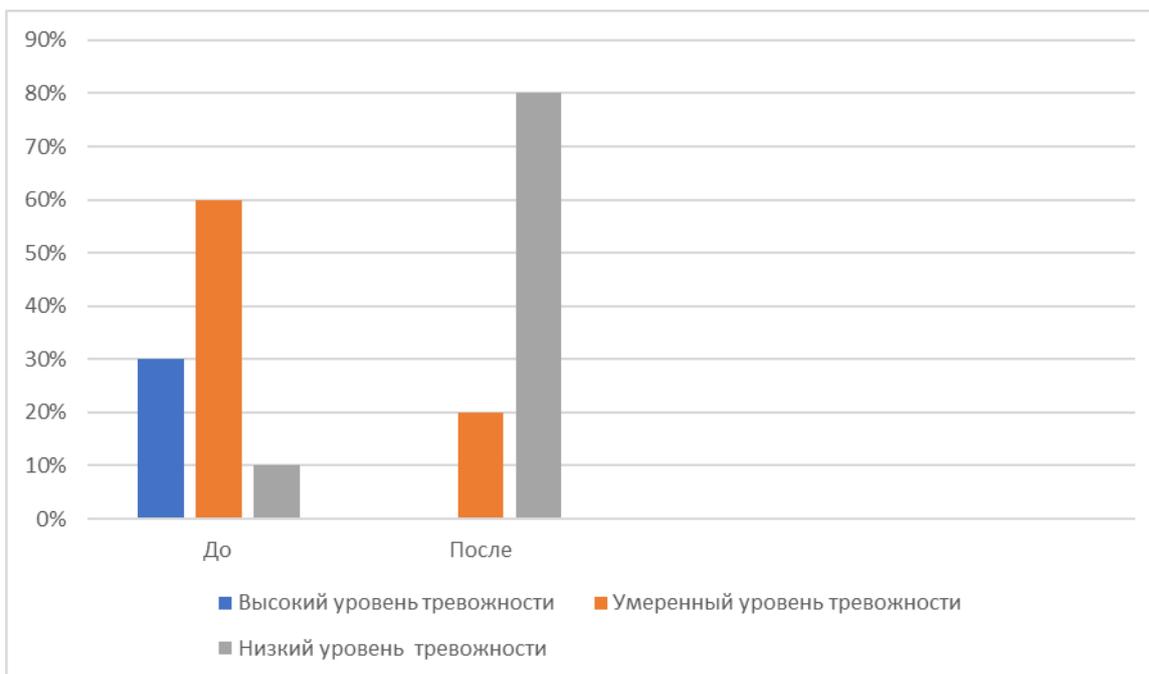


Рисунок 14. Сравнительная характеристика уровня проявления реакционной тревожности у клиентов «до» и «после» формирующего эксперимента.

Полученные данные мы проверили при помощи метода математической статистики: t-критерий Стьюдента для связанных выборок. Проверка показала, что выдвинутая нами гипотеза о том, что групповое консультирование эффективно при коррекции тревожности у лиц юношеского возраста, была подтверждена. Подробное описание расчетов по данному критерию представлено в Приложении Д.

Качественная динамика подтверждалась определенными изменениями в поведении студентов, которые стали очевидны уже на третьем занятии: консультируемые, которые обладали наиболее высокими уровнями проявления тревожности, перестали отмалчиваться, заметив к себе доброжелательное отношение со стороны остальных участников группы, поддерживаемое психологом-консультантом. Они стали наиболее активно комментировать происходящее, аккуратно высказывать своё собственное мнение по разным вопросам, перестали отводить взгляд и закрывать лицо руками при беседе, принимали более естественные и расслабленные позы.

При обсуждении они охотнее стали приводить примеры из личной жизни, воспроизводить ситуации, которые наиболее их впечатлили. Некоторые вслух подмечали, что им стало легче говорить о касающихся их проблемах: чувстве одиночества, неудовлетворенности собственной жизнью и т.д. Другие начинали говорить о своих мечтах, желаниях и планах на жизнь. При последующих консультациях положительная тенденция продолжилась: консультируемые с высокими уровнями личностной тревожности всё больше вовлекались в диалоги и часто делились тем, что им стало намного легче общаться с окружающими людьми. После завершения шестого занятия они самостоятельно договорились о проведении совместного досуге. В итоге испытуемые с низкими уровнями КОС перешли на средний.

Испытуемые с умеренным уровнем проявления личностной тревожности (изначально – 30% группы), на консультациях демонстрировали неустойчивость в поведенческих стратегиях. Это выражалось в том, что на первом занятии они принимали активное участие в обсуждениях и общей работе группы, а на втором, например, замыкаться и молчать. При этом, наблюдались и весомые различия в поведенческих моделях отдельных испытуемых: некоторые быстро включались в работу, а другие, наоборот, были склонны к поведению, которое характерно для людей с высоким уровнем тревожности. В результате проведенной работы, удалось «стабилизировать» двух консультируемых из трёх и перевести их на низкий уровень личностной тревожности. Показатели тревожности третьего участника группы с умеренной тревожностью также существенно снизились.

Подводя итоги, можно отметить, что групповое консультирование оказалось эффективным как для работы со студентами с высоким уровнем проявления личностной тревожности, так и с умеренным уровнем тревожности.

Выводы по Главе II

Опираясь на задачи и результаты проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. При проведении констатирующего эксперимента, при помощи опросника Спилбергера-Ханина, было выявлено, что высокий уровень проявления личностной тревожности имеют 36% юношей, умеренный – 53% юношей, низкий – 11%. Высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 46% юношей, умеренный – у 46% юношей, низкий – у 8% юношей. Данные показатели по шкалам личностной и ситуативной тревожности говорят о том, что достаточно высокий процент юношей испытывает тревожность, беспокойство и напряжение в межличностном общении.

2. При помощи опросника Р. Лазаруса мы выявили, что преобладающими в группе с высоким уровнем проявления тревожности являются дезадаптивные копинг-стратегии, такие как: конфронтация, поиск

социальной поддержки, бегство-избегание. А в группах с умеренным и низким уровнем проявления тревожности чаще преобладают адаптивные стратегии, такие как: признание ответственности, самоконтроль, планомерное решение проблемы, поиск социальной поддержки.

3. При помощи «Методики самоотношения» Столина-Пантелеева мы выявили, что у юношей с высоким уровнем проявления тревожности чаще присутствует неуверенность в своих силах и способностях, низкая самооценка и самостоятельность. В группах с умеренным и низким уровнем тревожности оказались более уверенные в себе юноши с позитивной самооценкой. Они могут контролировать собственную жизнь, как правило, одобряют себя и доверяют собственному мнению.

4. Методика «Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта - Флетта» позволила нам выявить, что в группе с высоким уровнем проявления тревожности большинство юношей имеют высокий уровень перфекционизма. Для группы с умеренным уровнем проявления тревожности характерно наличие большего количества юношей с низким и средним уровнями перфекционизма. Для группы с низким уровнем проявления тревожности не удалось выявить преобладающий уровень перфекционизма.

5. Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы, о связи личностной тревожности в юношеском возрасте с показателями самоотношения, уровнем перфекционизма и используемыми копинг-стратегиями, мы провели математический анализ полученных данных по критерию Манна-Уитни. Была установлена связь между уровнем проявления личностной тревожности и показателями самоотношения, а также используемыми копинг-стратегиями. Связь уровня тревожности с уровнем перфекционизма не была обнаружена. Выдвинутая гипотеза подтвердилась частично.

6. Результатом констатирующего эксперимента стало составление программы консультаций, которая направлена на коррекцию тревожности у лиц юношеского возраста.

8. В результате формирующего эксперимента число юношей с проявлением высокого уровня тревожности снизилось с 70% до 20%. Количество человек с умеренным проявлением тревожности увеличилось до 6 (60%). И появилась группа с низким уровнем тревожности – 2 человека (20%).

9. Для проверки эффективности разработанной программы мы применили t-критерий Стьюдента. Анализ показал, что изменения являются статистически значимыми. Соответственно данная программа эффективна, и наша гипотеза получила свое подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблему тревожности, несомненно, можно назвать одной из наиболее волнующих и актуальных проблем нашего времени. Среди деструктивных переживаний человека личностная тревожность занимает особое положение. Она зачастую приводит к неспособности работать и вести активную деятельность, либо снижает продуктивность человека. Вызывает трудности в общении. И также, люди с повышенной тревожностью в дальнейшем часто сталкиваются с ее соматическими проявлениями.

Разобраться в данной феномене и причинах его возникновения непросто. Состоянии тревоги сопровождается целой комбинацией различных эмоций, и каждая оказывает серьезное влияние на наши отношения с окружающими людьми, соматическое состояние, мышление, восприятие и поведение. Также не следует забывать, что состояние тревоги и беспокойства

у разных людей вызывается совершенно разными эмоциями. Базовой составляющей тревоги является страх.

Предупреждение и коррекция повышенного уровня личностной тревожности относится к числу острых задач психологического консультирования. Для этого необходима своевременная диагностика и выявление данного состояния, чтобы избежать неизбежных будущих трудностей при его влиянии на жизнь человека.

В теоретической части нашего исследования мы выявили, что личностная тревожность — это достаточно устойчивое личностное образование, сохраняющееся в течение продолжительного периода времени. Оно имеет под собой собственную побудительную силу и устойчивые формы проявления в поведении, при этом доминирующими являются защитные реакции.

Выделяют множество причин тревожности и эмоционального неблагополучия человека. На социальном уровне причиной тревожности принято считать нарушение общения. На психологическом – необъективное восприятие человеком самого себя. На психофизиологическом уровне тоже можно выделить свои причины – это особенности строения нервной системы и особенности ее функционирования.

Для проведения эмпирического исследования мы подобрали диагностический комплекс для выявления уровня проявления тревожности у лиц юношеского возраста.

В результате проведенного констатирующего эксперимента мы выявили: высокий уровень проявления личностной тревожности наблюдается у 36% участников, умеренный уровень - у 53% студентов и у 11% зафиксированы низкие показатели уровня личностной тревожности. Были выделены психологические особенности молодых людей с высоким, умеренным и низким уровнями проявления личностной тревожности. Юноши с высоким уровнем проявления личностной тревожности характеризуются недостаточной степенью сформированности

коммуникативных паттернов поведения, низкой самооценкой, склонностью к самообвинению и необъективно высокой степенью притязаний к себе и другим людям.

Юноши же с умеренным и низким проявлением тревожности более уверены в себе, используют адаптивные стратегии поведения, легче вступают в новые коммуникативные взаимодействия, склонны доверять себе, собственному мнению. Имеют адекватный уровень притязаний по отношению к себе и другим. Легче переносят стрессовые ситуации и осознают собственную ответственность.

С целью снижения уровня проявления личностной тревожности у лиц юношеского возраста мы разработали и апробировали программа групповых психологических консультаций. Анализ полученных данных формирующего эксперимента показал качественную положительную динамику в коррекции высокого и умеренного уровня проявления тревожности у студентов, которые вошли в состав экспериментальной группы. Это подтвердилось и при статистической проверке различия.

Таким образом, мы смогли экспериментально доказать, что групповая форма психологического консультирования лиц юношеского возраста будет эффективна при коррекции личностной тревожности.

Список используемых источников

1. Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2015. – 128 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М.: 1995. - 165 с.
3. Аракелов Г. Г. Психофизиологический метод оценки тревожности // Г. Г., Аракелов, Н. Е. Лысенко Е. К. Шотт - Психол. журн. – 2015. – Т. 17. – № 1. – С. 97-101.
4. Артюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности / Т. Ю. Артюхова – Новосибирск, 2000. – 197 с.
5. Бабудоржиева Э. Д. Исследование проблемы коммуникативных и организаторских способностей в психологии // Вестник Бурятского государственного университета. Э. Д. Бабудоржиева– 2012. – № 5. – С. 41-45.

6. Березин, Ф.Б. Психическая адаптация и тревога / В.Ф.Березин //Психические состояния /сост. и общая редакция Л.В.Куликова. –Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 219–229.
7. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович – М.: Институт практической психологии, 2007. – 352 с.
8. Брегдон А. Игры, в которые играет мозг / Д. Гэймон, А. Брегдон – М.: Эксмо, 2005. – 352 с.Б. Г. Мещеряков. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко – СПб.: Прайм-Еврознак, 2013. – 672 с.
9. Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. Учеб. пособие для вузов. 4-е издание – М.: Смысл, 2016. – 672 с.
10. Буменской Г.К. Возрастно-психологический подход в консультировании молодых людей и юношей / Под ред. Г. В. Бурменской и др. – М.: Академия, 2014. – 416 с.
11. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 142 с.
12. Выбойщик И. В. Акцентуации характера: учебное пособие / И. В. Выбойщик, Л. П. Паршукова – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2012. – 84 с.
13. Герриг, Р. Психология и жизнь / Р. Герриг, Ф Зимбардо. – 16-е изд. – СанктПетербург: Питер, 2004. – 955 с.
14. Глейтман Г Д. Основы психологии / под ред. В. Ю. Большакова, В. Н. Дружинина. Г. Глейтман , А.Фридлунд, Д. Райсберг– СПб.: Речь, 2001. – 247 с.
15. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин – Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.
16. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг – СПб.: Питер, 2014. – 496 с.
17. Данилова Н. Н. Физиология ВНД / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова – М.: МГУ, 1989. – 399 с.

18. Долгова В.И., Кормушина Н.Г. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 6. С. 132-136.

19. Дьюи, Дж. Общество и его проблемы / Дж. Дьюи; пер. с англ. И. И. Мюрберг, А. Б. Толстова, Е. Н. Косиловой. – Москва: Идея-Пресс, 2002. – 159 с.

20. Евдокимова Я. Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов младших курсов // Психологическая наука и образование. Я. Г. Евдокимова– 2015. – №5. – С. 71-81.

21. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев – СПб.: «Питер», 2009. – 512 с.

22. Забродин Ю. М. Бороздина Л. В., Мусина И. А. К методике оценки уровня тревожности по характеристикам временной перцепции // Ю. М. Забродин. Л. В. Бороздина, И. А. Мусина. Психологический журнал. – 1989. – Т. 10. – № 5. – С. 87-94.

23. Зейгарник Б. В. Очерки по психологии аномального развития личности. Б. В., Зейгарник, Б. С. Братусь– М.: изд-во МГУ, 1980. – 245 с.

24. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.

25. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин – СПб: Питер, 2005. – 412 с.

26. Кернберг О. Агрессия при расстройствах личности / О. Кернберг. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 368 с.

27. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства / О. Кернберг. – М.: «Класс», 2000. – 460 с.

28. Клепач Ю. В. Психологическая природа и психокоррекция тревожности у старшеклассников / Ю. В. Клепач – Воронеж, 2015. – 230 с.

29. Ковалева Е. Б. Тревожность как фактор возникновения психологической защиты [Электронный ресурс] / Е. Б. Ковалева. – М., 2013. – 10 с. – <URL: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=5705.

30. Кортнева Ю. Диагностика актуальных проблем / Ю. Кортнева – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2014. – 240 с.

31. Краснов В. Н. Тревожные расстройства: их место в современной систематике и подходы к терапии // Социальная и клиническая психиатрия. В. Н. Краснов– 2008. – № 3. – С. 33-39.

32. Кузнецов, Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников / Д. Кузнецов // Школьный психолог. 2005. № 2. – С. 47–49.

33. Кузнецова О. В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности / О. В. Кузнецова – М.: Московский государственный педагогический университет, 2015. – 22 с.

34. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопр. психологии. Н. Д Левитов– 2014. – № 2. – С. 111-129.

35. Лихачева Э. В., Огнев А. С. Персональные жизненные ориентиры студента как ведущий параметр индивидуальной образовательной траектории / Э. В., Лихачева, А. С Огнев. В книге: Технологии построения систем образования с заданными свойствами. Материалы V-й Международной научно-практической конференции. МГГУ им. М. А. Шолохова. – Москва, 2014. – С. 110-112.

36. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия – СПб.: Питер, 2004. – 320 с.

37. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко – СПб.: Прайм-Еврознак, 2013. – 672 с.31. В. С. Мерлин. Собрание сочинений. Очерк теории темперамента / В. С. Мерлин. – Т. 3. – Пермь: ПСИ, 2013. – 276 с.

38. Милашина О. Г. Социально-психологический тренинг как средство коррекции тревожности студентов ВУЗов / О. Г. Милашина. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2015. – 23 с.
39. Мосолов С. Н. Тревога и депрессия: проблемы диагностики и терапии // Психофармакотерапия депрессий. С. Н. Мосолов– 2005. – №4. – С. 1-15.
40. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй – М.: Класс, 2001. – 384 с.
41. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 256 с.
42. Нартова-Бочавер С. К. Дифференциальная психология: Учебное пособие / С. К. Нартова-Бочавер – М.: Флинта, Московский психолого-социальный институт, 2003. – 280 с.
43. Немов Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – М.: Владос, 2003. – 688 с.
44. Первин Л. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М.: Аспект Пресс, 2014. – 557 с.
45. Перлз Ф. Превращение тревожности в возбуждение / Общая психология. Тексты / под ред. В. В. Петухова. – М.: УМК «Психология»; Генезис, 2002. – Т. 2, кн. 1. – С. 548-560.
46. Петровский А. В. Словарь. Общая психология // Энциклопедический словарь в шести томах. Том 1. / ред. и сост. Л. А. Карпенко. А. В Петровский– М.: ПЕР СЭ, 2005. – 251с.
47. Понятие акцентуации характера: определение, сущность и степень выраженности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psych.info/psihologiya-lichnosti/harakter/aktsentuatsii-haraktera.html> - дата обращения: 25.12.2017
48. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование / А. М. Прихожан – 1998. – № 2. – С. 11-17.

49. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
50. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.
51. Савина Е. А. Введение в психологию. Курс лекций / Главный редактор А. П. Олейникова, Е. А Савина– М: «Прометей» МПГУ, 2013. – 252 с.
52. Сидоров К. Р. Философия. Социология. Психология. Педагогика / К. Р. Сидоров – 2014. – Вып.2. – 2013. – С. 42-52.
53. Соловьев В. Н. Адаптация, стресс, здоровье / В. Н. Соловьев – Ижевск: «Удмуртский университет», 2013. – 110 с.
54. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В. М. Астапов – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
55. Стрижиус Е. И. К проблеме формирования тревожности в переходный период (от подросткового к юношескому возрасту) // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Е. И Стрижиус– 2011. – № 12. – С. 223-225.
56. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Педагогика, 1989. – 234 с.
57. Фрейд З. Страх. – М.: Книжн. изд-во «Современные проблемы», 1927. – 321 с.
58. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы / З. Фрейд. Психоаналитические этюды. – Мн: Книга, 1991(б). – 187 с.
59. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм; пер. с англ. Д. Н. Дудницкий. – Минск: Попурри, 1998. – 672 с.
60. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. – М.: Айрис-пресс, 2014. – 426 с.

61. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 608 с.

62. Церковский А. Л. Личностные детерминанты стрессоустойчивости студентов // Вестник Витебского государственного медицинского университета. А. Л. Церковский – 2011. – Т. 10. – № 4. – С. 180-185.

63. Шихи, Г. Возрастные кризисы / Г. Шихи. – Санкт-Петербург: Ювента, 1999. – 436 с. 8. Юнг, К. Г. Конфликты детской души / К. Г. Юнг. – Москва: Канон, 1995. – 333 с.

64. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – М.: Речь, 1990. – 354 с.

65. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей / Г. Эберлейн. – М.: Знание, 1981. – 176 с.

66. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2015. – 416.

67. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Владос, 1996(а). – 287 с.

68. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб: Питер, 1996(б). – 432 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Таблица 3 - Шкала ситуативной тревожности

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	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

Таблица 4 - Шкала личной тревожности

№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

При интерпретации показателей использовались следующие оценки тревожности:

- до 44 баллов – низкая,
- 45 и более - высокая.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица 5 - Вопросы для исследования копинг-стратегий *Р. Лазаруса*

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили	0	1	2	3

	свое мнение				
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3

17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3

30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно	0	1	2	3

	произошло				
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Ключ

Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методика самоотношения В. Столина

Суждения:

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.

6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое Я всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникающим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное Я не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, — это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек на первый взгляд найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимает меня всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе Я существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
- Ключ для обработки. Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

1. Шкала S (интегральная)

+	2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57
-	6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56

2. Шкала самоуважения (I)

+	2, 23, 53, 57
-	8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50

3. Шкала аутосимпатии (II)

+	12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54
-	4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56

4. Шкала ожидания положительного отношения других (III)

+	1, 5, 10, 15, 42, 55
-	3, 26, 30, 32, 43, 44, 49

5. Шкала самоинтереса (IV)

+	7, 17, 20, 33, 34, 52
-	14, 51

6. Шкала самоуверенности (1)

+	2, 23, 37, 42, 46
-	38, 39, 41

7. Шкала ожидания отношения других (2)

+	1, 5, 10, 52, 55
-	32, 43, 44

8. Шкала самопринятия (3)

+	12, 18, 28, 47, 48, 54
-	21

9. Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4)

+	50, 57
-	25, 27, 31, 35, 36

10. Шкала самообвинения (5)

+	3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56
-	Нет

11. Шкала самоинтереса (6)

+	17, 20, 33
-	26, 30, 49, 51

12. Шкала самопонимания (7)

+	53
-	6, 8, 13, 15, 22, 40

Порядок подсчета. Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. При значении показателя меньше 50 — признак не выражен; 50–74 — признак выражен; больше 74 — признак ярко выражен.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

«Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта - Флетта» П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт

Суждения:

1. Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства.
2. Я не склонен критиковать кого-то, за то, что он или она слишком легко сдается.

3. В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность.
4. Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно.
5. Мне трудно соответствовать требованиям окружающих.
6. Одна из моих целей — быть совершенным во всем, что я делаю
7. Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно
8. Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю.
9. Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться.
10. Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны.
11. Чем лучше я что-то делаю, тем большего от меня ждут.
12. Мне не особенно нужно быть совершенным.
13. Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа.
14. Я стремлюсь быть как можно совершеннее.
15. Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной.
16. Я многого жду от людей, которые значимы для меня.
17. Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю.
18. Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь.
19. Я не требую многого от окружающих.
20. Я требую от себя не меньшего чем совершенство.
21. Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем.
22. Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше.
23. Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе.
24. Я не требую многого от своих друзей.

25. Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим.
26. Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно.
27. Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки.
28. Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели.
29. Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить.
30. Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается.
31. Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне.
32. Я всегда должен работать в полную силу.
33. Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промах.
34. Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь.
35. Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого.
36. Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей.
37. Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни.
38. Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей.
39. Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство.
40. Я очень требователен к себе.
41. Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен.
42. Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен.
43. Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил.
44. Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку.
45. Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают.

Таблица 6 - Ключ к тесту «Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта - Флетта» П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совершенно не согласен	1 балл	7 баллов
Не согласен, но бывают исключения	2 балла	6 баллов
Чаще не согласен	3 балла	5 баллов
50/50	4 балла	4 балла
Чаще согласен	5 баллов	3 балла
Согласен, но бывают исключения	6 баллов	2 балла
Совершенно согласен	7 баллов	1 балл

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Перфекционизм, ориентированный на себя	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекционизм, ориентированный на других	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Социально предписанный перфекционизм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44
Интегральная шкала	1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 29, 39, 40, 41, 42	2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты исследования

Таблица 7 - Распределение клиентов по уровню личностной тревожности, в баллах

Имя участника исследования	Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Клиент 1	47		
Клиент 2	48		
Клиент 3			30
Клиент 4	46		
Клиент 5		44	
Клиент 6	50		
Клиент 7	51		
Клиент 8	49		
Клиент 9			30
Клиент 10	47		
Клиент 11		32	
Клиент 12		41	
Клиент 13		37	
Клиент 14		44	
Клиент 15		42	
Клиент 16		37	
Клиент 17		39	
Клиент 18		41	
Клиент 19		42	
Клиент 20	49		
Клиент 21		39	

Клиент 22		37	
Клиент 23	52		
Клиент 24	49		
Клиент 25			30
Клиент 26		43	
Клиент 27		39	
Клиент 28		41	

Таблица 8 - Распределение клиентов по уровню личностной тревожности, в %

Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
36%	53%	11%

Таблица 9 - Распределение клиентов по уровню реакционной тревожности, в баллах

Имя участника исследования	Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Клиент 1	45		
Клиент 2			30
Клиент 3	47		
Клиент 4		36	
Клиент 5		39	
Клиент 6	67		
Клиент 7	71		
Клиент 8		40	
Клиент 9		44	
Клиент 10		41	
Клиент 11		44	

Клиент 12		40	
Клиент 13	56		
Клиент 14	47		
Клиент 15	49		
Клиент 16	47		
Клиент 17	51		
Клиент 18		32	
Клиент 19		39	
Клиент 20		38	
Клиент 21	51		
Клиент 22	49		
Клиент 23	50		
Клиент 24	61		
Клиент 25			30
Клиент 26		36	
Клиент 27		35	
Клиент 28		34	

Таблица 10 - Распределение клиентов по уровню реакционной тревожности, в %

Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
46%	46%	8%

Таблица 11 - Сравнительная характеристика трех групп по результатам определения копинг-стратегий, в баллах

Имя участника испытания	Конфронтация	Дистанцирование	Самотерапия	Поиск социальной поддержки	Бегство - избегание	Признание ответственности	Планомерное решение проблемы	Положительная переоценка
Высокий уровень тревожности								
Клиент 1	67,2	49,1	45	62,1	67,2	41,2	40,1	57,3
Клиент 2	67,3	49	44	62	67	41	40	57,1
Клиент 4	67,1	49,2	43	63	67,1	41,2	40,2	57,2
Клиент 6	67,5	49,5	46	62,1	66	40	41	57,4
Клиент 7	67,2	48,9	47	61,9	68	41,2	39	57,3
Клиент 8	67,3	49	44,9	62	67,3	41,3	40,5	57
Клиент 10	67,4	48,8	45	62,4	67,3	41,1	40,3	57,5
Клиент 20	67,5	49,1	44,9	62,9	67,4	41,4	40,1	57,3
Клиент 23	67,2	49	45,2	60	67,5	40,9	40,1	57,3
Клиент 24	67	48,9	43	62,1	66,9	42	41,8	57,4
Умеренный уровень тревожности								
Клиент 5	50,6	49,2	62,7	62,8	45	62,9	67,8	56,2
Клиент 11	50	49,1	66,4	62,6	45,6	62,8	61	56,3
Клиент 12	51	49,7	63,5	64	44,8	64	68,6	56,6
Клиент 13	50,7	49,5	64,7	61,6	49	61,8	74,6	49,6
Клиент 14	50,7	48,9	68,7	57	41,4	63	63	56,9
Клиент 15	50,7	49	59	68,6	45,9	63	69	55,8
Клиент 16	49,8	49,8	68,4	62,8	44,5	62,9	72,6	55,7
Клиент 17	50,6	49,4	63,7	60	45,2	62,9	66,6	56,1
Клиент 18	50,9	49,4	64,4	65,6	50	63,8	67,8	56,8
Клиент 19	51	50	63,7	49	40,4	62,8	67,8	55,2
Клиент 21	51,3	48,8	63,5	62,8	45,2	67,1	68,2	56,1

Клиент 22	49,5	49,4	63,7	63,1	45,2	62,9	67,4	56,8
Клиент 26	50,9	47	63,9	62,5	45,5	62,9	67,8	56,1
Клиент 27	50,3	49,4	63,7	76,6	44,9	65	67,5	57
Клиент 28	51	51,8	58,7	62,8	45,2	62,8	67,8	56,1
Низкий уровень тревожности								
Клиент 3	50,7	49,4	63,7	62,8	45,2	62,9	67,8	56,1
Клиент 9	50,8	49,6	61	63	45,4	63	67	56,1
Клиент 25	50,7	49,4	63	62,8	45,2	62	68,1	55,4

Таблица 12 - Сравнительная характеристика трех групп по результатам определения копинг-стратегий, в баллах

Копинг-стратегии	Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Конфронтация	67,3	50,6	50,7
Дистанцирование	49,1	49,4	49,5
Самоконтроль	45	63,5	62,6
Поиск социальной поддержки	62,1	62,8	62,9
Бегство - избегание	67,2	45,2	45,3
Признание ответственности	41,2	63,4	62,6
Планомерное решение проблемы	40,1	67,8	67,6
Положительная переоценка	57,3	55,9	55,9

Таблица 13 - Сравнительная характеристика трех групп по результатам проведенной Методики самоотношения В.

Столина С. С. Пантелеева, в баллах

Имя участника испытания	Самопонижение	Самоинтерес	Самообвинение	Саморывководство	Самопринятие	Отношение к другим	Самоуверенность	Ожидание от других	Аутосимпатия	Самоуважение	Интегральное чувство «за» или «против» собственного отношения к другим
Высокий уровень тревожности											
Клиент 1	63,2	69,5	47,1	56,1	67,1	36,4	56	39,3	66,9	69,4	78,8
Клиент 2	63,2	69,0	47	56	67	36,3	56	39	66,5	69	78
Клиент 4	63,5	70	47,2	56,2	67,1	36,5	57	39,6	66,5	69,8	79,6
Клиент 6	62,9	69,5	47,5	56,1	66	36,3	58	39	67,3	70	80
Клиент 7	63,2	69,4	47,9	56,4	68	36,6	55	39,9	67,3	68,8	81
Клиент 8	63,2	69,6	46,2	56,1	67,1	36,4	54	38,7	66,9	69,4	77
Клиент 10	63,2	69,5	47,1	56,1	67,1	36	56	39,3	66,9	71	76
Клиент 20	64	68	47,1	55,7	67,4	36,8	55	39,3	66,9	73	78,8
Клиент 23	62,4	71	47,1	56,1	67,5	36,4	57	39,3	67	67,8	78,8
Клиент 24	63,2	69,5	47,1	56,1	66,9	36,4	58	39,3	66,8	65,8	78,8
Умеренный уровень тревожности											
Клиент 5	75,1	86,4	38,9	69	87	35,4	71	77,1	71,9	71,4	78,3

Клиент 11	75,2	86,7	39,1	69	87,5	35,8	74	77,7	72,2	71,7	78,5
Клиент 12	75,2	86,8	39	69,2	86,7	36	69	76,9	71,9	71,2	79,1
Клиент 13	75,4	86,5	38,1	69,4	86,7	34,8	68	77,1	71	71,6	78,8
Клиент 14	75	86,5	39,1	68,7	87,5	35,4	66	77	72,6	71,4	77
Клиент 15	75,4	86,5	39	69	87	35,6	71,2	77,2	71,9	71,9	80,6
Клиент 16	75,2	86,5	39,2	69,1	87,2	35,2	68,8	77,1	71,9	70,9	78,8
Клиент 17	75	86,4	39,1	69,1	87,1	35,4	70	77,3	71,9	71,4	78,8
Клиент 18	75	86,6	38,9	69	87	35,4	71	77,1	71,9	71,4	78,3
Клиент 19	75,4	86,7	40,1	69,2	87,2	35	72	77,5	71,5	71,1	79,3
Клиент 21	75,8	86,8	39,1	69	87,5	35,8	74	77,7	72,2	71,7	78,5
Клиент 22	74,6	86,5	39	69,2	86,7	36	69	76,9	71,9	71,2	79,1
Клиент 26	75,9	86,5	39,1	68,7	87,5	35,4	66	77	72,6	71,4	77
Клиент 27	74,3	86,5	39	69	87	35,6	71,2	77,2	71,9	71,9	80,6
Клиент 28	75,2	86,4	39,2	69,1	87,2	35,2	68,8	77,1	71,9	70,9	78,8
Низкий уровень тревожности											
Клиент 3	75,2	86,5	39,1	69,1	87,1	35,4	70	77,3	71,9	71,4	78,8
Клиент 9	75,3	86,6	40,1	69,2	87,2	35	72	77,5	71,5	71,1	79,3
Клиент 25	75,2	86,5	38,1	69,4	86,7	34,8	68	77,1	71	71,6	78,8

Таблица 14 - Сравнительная характеристика трех групп по результатам проведенной Методики самоотношения В. Столина С. С. Пантелеева (среднее арифметическое), в баллах

Показатели	Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Самопонимание	63,2	75,2	75,2
Самоинтерес	69,5	86,6	86,5
Самообвинение	47,1	39,1	39,1
Саморуководство	56,1	69	69,2
Самопринятие	67,1	87,1	87
Отношение других	36,4	35,5	35
Самоуверенность	56	70	70
Ожид. отношение от других	39,3	77,2	77,3
Аутосимпатия	66,9	72	71,5
Самоуважение	69,4	71,5	71,4
Интегральное чувство «за» или «против» собственного отношения к другим	78,8	78,8	79

Таблица 15 - Сравнительная характеристика трех групп по уровню выявленного перфекционизма во всех группах, в баллах

Имя участника испытания	Перфекционизм высокой степени	Перфекционизм средней степени	Перфекционизм низкой степени
Высокий уровень тревожности			
Клиент 1	206		
Клиент 2	207		
Клиент 4	210		
Клиент 6	215		
Клиент 7	209		
Клиент 8		201	
Клиент 10			159
Клиент 20	217		
Клиент 23	215		
Клиент 24		169	
Умеренный уровень тревожности			
Клиент 5	221		
Клиент 11	215		
Клиент 12		201	
Клиент 13		200	
Клиент 14			131
Клиент 15			143
Клиент 16			157
Клиент 17	219		
Клиент 18		200	
Клиент 19			159
Клиент 21			137
Клиент 22		175	

Клиент 26	241		
Клиент 27		189	
Клиент 28		169	
Низкий уровень тревожности			
Клиент 3		204	
Клиент 9	222		
Клиент 25			139

Таблица 16 - Сравнительная характеристика трех групп по уровню выявленного перфекционизма во всех группах, в %

Уровень перфекционизма	Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Перфекционизм высокой степени	70%	27%	33%
Перфекционизм средней степени	20%	40%	33%
Перфекционизм низкой степени	10%	33%	33%

Таблица 17 - Распределение клиентов по уровню личностной тревожности (до формирующего эксперимента), в баллах

Имя участника исследования	Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Клиент 1	47		
Клиент 2	48		
Клиент 4	46		

Клиент 5		44	
Клиент 8	49		
Клиент 10	47		
Клиент 13		37	
Клиент 20	49		
Клиент 24	49		
Клиент 26		43	

Таблица 18 - Распределение клиентов по уровню личностной тревожности (до формирующего эксперимента), в %

Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
70%	30%	0%

Таблица 19 - Распределение клиентов по уровню личностной тревожности (после формирующего эксперимента), в баллах

Имя участника исследования	Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Клиент 1		40	
Клиент 2		38	
Клиент 4		35	
Клиент 5		33	
Клиент 8	45		
Клиент 10		40	
Клиент 13			28
Клиент 20	46		
Клиент 24		43	

Клиент 26			29
-----------	--	--	----

Таблица 20 - Распределение клиентов по уровню личностной тревожности (после формирующего эксперимента), в %

Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
20%	60%	20%

Таблица 21 - Распределение клиентов по уровню реакционной тревожности (до формирующего эксперимента), в баллах

Имя участника исследования	Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Клиент 1	45		
Клиент 2			30
Клиент 4		36	
Клиент 5		39	
Клиент 8		40	
Клиент 10		41	
Клиент 13	56		
Клиент 20		38	
Клиент 24	61		
Клиент 26		36	

Таблица 22 - Распределение клиентов по уровню реакционной тревожности (до формирующего эксперимента), в %

Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
30%	60%	10%

Таблица 23 - Распределение клиентов по уровню реакционной тревожности (после формирующего эксперимента), в баллах

Имя участника исследования	Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Клиент 1			30
Клиент 2			15
Клиент 4			29
Клиент 5			20
Клиент 8			25
Клиент 10			25
Клиент 13		40	
Клиент 20			22
Клиент 24		42	
Клиент 26			20

Таблица 24 - Распределение клиентов по уровню реакционной тревожности (после формирующего эксперимента), в %

Высокий уровень тревожности	Умеренный уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
0%	20%	80%

Статистическая обработка данных после проведения констатирующего эксперимента

Для подтверждения гипотезы о том, что личная тревожность в юношеском возрасте связана с уровнем перфекционизма, самоотношением и копинг-стратегиями был проведен корреляционный анализ с помощью критерия Манна – Уитни в специальной онлайн программе.

Результаты коэффициентов корреляции между уровнем личностной тревожности и уровнем перфекционизма, показателями самоотношения и копинг-стратегиями представлены в таблице 25.

Таблица 25 - Матрица значимых корреляционных связей

	X1	X2	X3
Z1	36 Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(x1)$ находится в зоне неопределенности	18 Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(x2)$ находится в зоне значимости	47 Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(x3)$ находится в зоне значимости

Примечание: $p \leq 0.01$

Z1 – уровень личностной тревоги;

X1 – уровень перфекционизма;

X2 – корреляционная связь с показателями самоотношения;

X3 – корреляционная связь с деструктивными копинг-стратегиями.

В результате корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи между параметрами «личностный уровень тревожности», «деструктивные копинг-стратегии», «уровень перфекционизма», «показатели самоотношения».

Корреляционная взаимосвязь между данными параметрами представлена на рисунке 15.

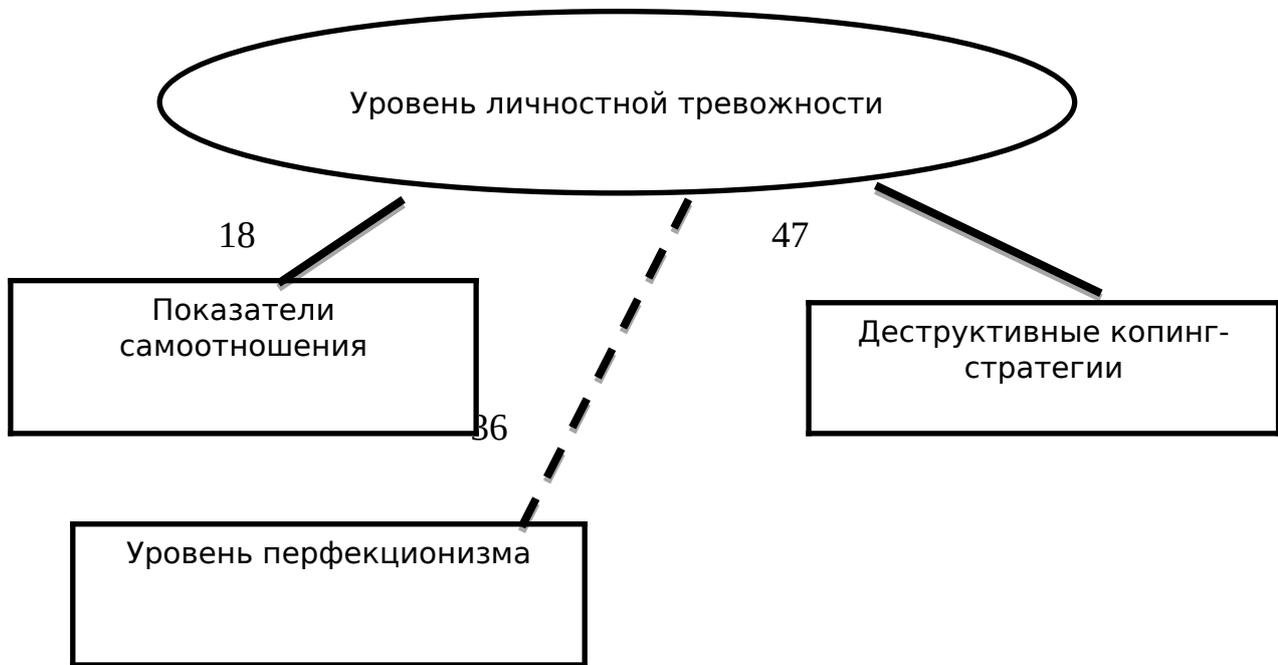


Рисунок 15. Взаимосвязь между параметрами «уровень личностной тревожности», «деструктивные копинг-стратегии», «уровень перфекционизма», «показатели самооценки».

Условные обозначения:

— — — — — положительная корреляция на уровне $p \leq 0,01$

- - - - - взаимосвязь не обнаружена на уровне $p \leq 0,01$

В результате проведенного исследования была установлена положительная корреляционная связь между уровнем личностной тревожности и показателями самооценки.

Также была установлена положительная корреляционная связь между уровнем личностной тревожности и деструктивными копинг-стратегиями.

Связь уровня перфекционизма с уровнем личностной тревожности не обнаружена. Гипотеза исследования подтвердилась частично.

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью сравнения уровней проявления тревожности до и после формирующего эксперимента мы применили статистический метод обработки данных. Расчет проводился по t-критерию Стьюдента для связанных выборок.

Определим гипотезы:

H_0 – достоверного различия между выборками не существует;

H_1 – существует достоверное различие между выборками.

Таблица 26 – Расчет t-критерия Стьюдента

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	47	40	7	49
2	48	38	10	100
3	46	35	11	121
4	44	33	11	121
5	49	45	4	16
6	47	40	7	49
7	37	28	9	81
8	49	46	3	9
9	49	43	6	36
10	43	29	14	196
Суммы:	459	377	82	778

t эмпирическое=7,6

Количество степеней свободы (df) = $n - 1 = 10 - 1 = 9$

Теперь сравним рассчитанное значение t эмпирическое с критическим значением t для 9 степеней свободы. При уровне значимости 0.05 и 0.01 для 9 степеней свободы критические значения t составляют 2.26 и 3.25 соответственно.

Полученное эмпирическое значение t (7,6) находится в зоне значимости.

Так как наше рассчитанное значение t эмпирическое превышает критическое

значение t (3.25) при уровне значимости 0.01, мы можем заключить, на 1% уровне гипотеза H_0 отклоняется и принимается гипотеза H_1 – о различиях.

Следовательно, выявлены достоверные различия между уровнями проявления тревожности до и после проведения формирующего эксперимента.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Программа групповых консультаций Консультация №1 - «Знакомство».

1. Знакомство. Самопрезентация.

Новые участники пишут свои имена на бейджиках, происходит представление каждого.

2. Принятие правил работы группы.

Происходит озвучивание правил консультативной группы, заполняются подготовительные листки, на которых для участников группы изложены шесть процедурных принципов.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЛИСТОК ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГРУППЫ

1. Размер группы. Размер группы максимальным количеством - двенадцать человек.

2. Взаимность общения и обмен опытом. Члены группы обычно придерживаются того принципа, что все сказанное, подуманное или сделанное любым участником группы в отношении другого ее участника становится предметом открытого группового обсуждения. Иными словами, эмоционально значимые переживания любого члена группы разделяются всеми ее членами. Внутри группы секретов не существует.

3. Этика конфиденциальности. По контрасту с принципом номер 4 все, что происходит внутри группы, — все! — должно оставаться абсолютной тайной для посторонних (не участников группы). На любого участвующего в групповой терапии автоматически распространяется та же самая профессиональная этика абсолютного молчания, которая обязательна для профессиональных терапевтов.

4. Цель группы. Целью группы является свободное общение на незащищенном личностном и эмоциональном уровне. Эта цель может быть достигнута только благодаря собственным усилиям группы. Опыт показывает, что официальные психотерапевты не в состоянии «подтолкнуть» группу; группа должна продвигаться вперед собственными усилиями. Каждый член получает от группы то, что дал ей. Когда каждый участник выражает для

группы свои чувства, свое восприятие и свои ассоциации в данный момент настолько открыто, насколько может, группа становится терапевтически эффективным средством. Цель свободного общения — свобода полностью и непринужденно оставаться самим собой.

Вышеизложенное прочитал и согласен на полное участие.

Подпись:

3. Установление общих и индивидуальных целей.

На наш взгляд целеполагание – это один из важнейших этапов, потому что все люди взрослые, будут тратить свое личное время, необходимо четко понимать, зачем они будут посещать занятия.

Для этого каждый участник в течение нескольких минут пишет свои цели на ближайшие 7 занятий. Затем все участники проговаривают свои цели, психолог записывает их на доске. Выделяются общие цели. Какие-то цели корректируются в процессе вынесения.

4. Краткий экскурс.

Информирование студентов о самом понятии тревожности, причинах его возникновения, проявлениях и последствиях данного состояния, уточнили возможности его преодоления.

5. Изучение техник саморегуляции.

Приемы саморегуляции

«Успокаивающее дыхание»

Исходное положение – стоя или сидя. Необходимо сделать полный вдох, затем задержать дыхание. В это время необходимо вообразить круг и медленно в него выдохнуть, данный прием повторяется четыре раза. После этого необходимо глубоко вдохнуть и выдохнуть в воображаемый треугольник, упражнение повторить три раза, затем вообразить квадрат и выдохнуть в него, упражнение повторяется два раза.

После окончания данного упражнения должна возникнуть расслабленность и уйти напряжение.

«Зевок»

Благодаря зеванию организм человека мгновенно насыщается кислородом, происходит выведение из организма избытка углекислоты. Мышцы, задействованные в акте зевания, способствуют улучшению кровотока по кровеносным сосудам, улучшается мозговое кровообращение. Улучшается общий эмоциональный фон консультируемого человека, повышается общий жизненный тонус. В такой стране, как Япония работники многих промышленных зданий зевают организованно через каждые 30 минут.

Во время упражнения нужно закрыть глаза, открыть рот как можно шире, сжать рот, как будто произнося низкое «у-у-у». В это время необходимо максимально четко представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается. Зевание происходит, действуя в данном процессе, все тело. Повышению эффективности зевания способствует улыбка, которая улучшает расслабление мышц лица и создает положительный эмоциональный импульс. После зевания мышцы лица, горла и гортани расслабляются, появляется чувство спокойствия.

«Очистительное дыхание»

Данный вид упражнения выполняется в положении стоя, лежа или сидя. «Очистительное дыхание» довольно быстро помогает избавиться от тревожности, утомления и перенапряжения. Благодаря ему кислород быстро поступает в организм, обогащая его жизненно необходимой энергией, выводится избыток токсичных веществ. Повышается устойчивость иммунитета к инфекционным агентам.

После полного вдоха, выдох выполняется небольшими порциями через узкое пространство между губами, пытаюсь погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. Сначала количество повторений не должно превышать трех, а в будущем может быть увеличено до десяти.

Очистительное дыхание со звуком «Ха»

Благодаря ему происходит поднятие жизненного тонуса, быстрое снятие тревоги и беспокойства.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Медленно вздохнув, необходимо переместить руки за голову и задержать дыхание на несколько секунд, представив, что стоите на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что затемняет жизнь - боль, страхи, физические недуги. После этого необходимо наклониться немного вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха», внезапным движением необходимо заставить упасть горестный корабль в низ. Звук не должен произноситься, но должен формироваться воздухом, выходящим из легких. После истечения времени необходимо продолжать наклоняться вперед, размахивая руками, пока не возникнет желание отдышаться. Упражнение повторяется несколько раз.

6. Обратная связь.

Общение участников и консультанта в свободной форме. Обсуждение проведенного занятия. Участники высказывают свои пожелания и предложения, свои идеи и мысли, возникшие во время занятия.

Отреагирование сложившейся ситуации психологом.

7. Завершение.

Домашнее задание. Вести «Дневник состояния», отмечать в нем свои мысли, эмоции, чувства, инсайты относительно темы работы в терапевтической группе.

Озвучивание темы следующего занятия. Прощание.

Тема следующего занятия «Релаксация»

Консультация №2 - «Релаксация».

1. Приветствие.

Участники представляются по кругу и озвучивают свои ожидания от консультации.

2. Работа с домашним заданием.

Обсуждение записей в «Дневнике состояний», возникших сложностей.

3. Изучение приемов релаксации и техник самопомощи.

Приемы релаксации

Я снежная баба

Консультируемому необходимо представить, что он или она – снежная баба, которую вылепили маленькие дети и оставили одну на улице. Необходимо представить, что у данной снежной бабы имеются все части тела, которые под действием солнечного света начинают постепенно таять. Процесс таяния происходит, последовательно спускаясь с головы до ног. В конце концов, от данного снеговика остается просто лужица воды.

Вместо «снежной бабы» консультируемый может представить, что он «свечка на торте», которая, так же, как и снежная баба, постепенно плавится, превращаясь в бесформенный комок воска.

Концовка двух упражнений заканчивается тем, что необходимо представить, что подул холодный и сильный ветер, который вернул первоначальную форму и «снежной бабе» и «свечке на торте».

Техники самопомощи

«Объятие бабочки»

Техника «Объятия бабочки» была разработана в Мексике, чтобы помочь группам людей участвовать в сессиях EMDR (ДПДГ) - терапии.

Необходимо принять исходную позицию, сложив руки у себя на груди таким образом, чтобы левая рука лежала на вашем правом плече, а правая – на левом плече. Теперь позвольте, чтобы на ум пришло что-то беспокоящее вас. Проанализируйте, почему это вас беспокоит? Указывает ли это на проблему, которая требует какого-то действия? Если да, то что вы решили с этим делать? На этом этапе можно начинать разбираться с данной тревогой самым непосредственным образом. продолжайте держать в уме ситуацию и обращайтесь внимания на свои ощущения, когда вы осуществляете попеременные

медленные похлопывания по плечам. Всего таких похлопываний должно быть от четырех до шести, что составляет один сет. Глубоко вздохните. Если вы стали чувствовать себя лучше, то сделайте еще пять сетов. Если же в какой-то момент вы почувствуете, что становится хуже или что к вам в голову пришло еще что-то более негативное – позвольте этому уйти и воспользуйтесь другой техникой самоконтроля.

«Ведро с краской»

Если уровень тревоги высок или какое-либо воспоминание слишком тревожное, то можно воспользоваться данной техникой. Представьте его в виде образа, плавающего на поверхности краски, находящейся в ведре. Мысленно возьмите и перемешайте краску. Размешивайте до тех пор, пока краска не станет однородной и образ не исчезнет, смешиваясь с основным цветом краски. Цвет краски можно выбирать по своему желанию, но предпочтительно использовать яркие (позитивные) оттенки.

Техника «Ведро с краской» заставит негативный образ «исчезнуть».

4. Завершение.

Участники по кругу высказываются, делая вывод о том, получилось ли достигнуть целей, которые они ставили в начале занятия. С каким настроением они завершают консультацию.

Домашнее задание. Заполнять каждый день «Личную таблицу».

Таблица 27 - Личная таблица (авторская)

	День/дата								

Пользовался техникой самопомощи (количество)									
Поддерживал позитивные контакты (семья, друзья)									
Досуг и релаксация (общее время)									
Осознанно принимал пищу									
Высыпался									
Хорошее ли у меня самочувствие?									
Оценить последние 24 часа (от - 10 до + 10)									

Озвучивание темы следующего занятия. Прощание.

Тема следующего занятия «Визуализация».

Консультация №3 - «Визуализация».

1. Приветствие.

Участники представляются по кругу и озвучивают свои ожидания от консультации.

2. Работа с домашним заданием.

Обсуждение записей в «Дневнике состояний» и «Личной таблице», возникших сложностей.

3. Изучение приемов визуально – кинестетической диссоциации.

Приемы визуализации.

«Мой огонёк»

Консультируемый представляет, что он вышел из дома и идет по заснеженной ровной улице, любуясь большими снежными сугробами. Идет сильный снег, который переливается в свете стоящих вдоль дороги фонарей.

Это не встреча. Это просто прогулка, консультируемый никуда не торопится и его никто не ждет. После этого, он поднимает глаза и видит теплый и мягкий свет, который струится из окна, расположенного рядом дома. Попав под этот свет, консультируемый должен представить, что этот свет никуда и никогда не уйдет, он всегда будет с ним. И пока струится, и горит этот спасительный свет из окошка дома, с ним ничего не случится. Данный свет дарит ему успокоение, тепло и уют. Этот свет он может забрать с собой, переместив его на собственную ладонь. Консультируемый бережно держит свет в своей руке, любуется им. После этого нужно поблагодарить свет за тепло и светло. Положить в карман. И знать, что он всегда будет с ним. И в случае тревожных ситуаций, необходимо вспоминать о свете, который находится в кармане.

«Разговор с собой»

Консультируемый представляет, что он идет тихим и теплым вечером вдоль реки. Рассматривает близко расположенные предметы, любуется окружающей обстановкой, водой. И вдруг он замечает, что на берегу сидит маленький ребенок, он подходит близко и понимает, что этот ребенок – это он сам, тот, каким он был в детстве. Он подходит к нему, садится рядом и говорит те нужные слова, которые он хотел бы сказать. После этого консультируемому предлагается либо отпустить ребенка, либо забрать с собою. Даже если субъект отпустил ребенка необходимо ему напомнить, что это крохотная частичка всегда будет с ним.

«Солнце»

Перед началом упражнения необходимо закрыть глаза.

Консультируемый представляет себя на пляже, на рассвете. Море почти неподвижно, последние яркие звезды исчезают. Воздух чистый и свежий, звезды яркие и манящие, вода теплая и приятная на ощупь.

Вокруг рассветная тишина, пропитанная будущим движением. Темнота медленно уменьшается, и цвета меняются. Небо становится красным над

горизонтом, а затем становится золотым. Солнце медленно показывается над горизонтом, первые его теплые лучи ласково его касаются.

Когда солнце наполовину видно над горизонтом, видно, что его отражение в воде образует путь золотого сверкающего света, идущего от человека к его центру. Вода теплая, приятная, и он медленно окунается в воду. Затем медленно плавает в этом золотистом цвете. Консультируемый медленно плавает, наслаждаясь спокойствием вокруг, золотистым цветом солнечных лучей и теплой водой, в которой находится.

Чем дальше он заплывает, тем больше становится этого чудесного золотистого цвета, в котором так приятно плыть. Теперь его тело купается в жизненной энергии солнца. Его чувства проникнуты его теплом, а разум освещен его светом. После этого он возвращается, сохраняя при этом кусочек тепла и света.

В конце упражнения консультируемый открывает глаза.

«Светящийся шар»

Для данного упражнения поза не имеет значения. Консультируемый может находиться в положении сидя или стоя. Необходимо закрыть глаза, сделать два глубоких вдоха, каждый раз, шумно выдыхая воздух. После этого необходимо представить большой светящийся шар, находящийся в воздухе над головой. Шар никоим образом не касается головы, а свободно парит в воздухе. Шар над головой круглый и является источником энергии и света. Лучи света направлены на тело молодого человека. Они проникают в его организм через голову и делают это постоянно. Свет постепенно распространяется по всему телу и доходит до каждой клетки организма. Лучи этого спокойного и приятного света постепенно спускаются сверху вниз, принося умиротворения всем органам и системам организма. После того, как лучи света проникнут и распространятся по всему телу, необходимо медленно открыть глаза.

Техники самопомощи

«Поток света»

Эта техника визуализации может помочь тем, кто испытывает боль (эмоциональную или физическую). Она избавляет от эмоциональной боли, хотя бы на время изменяя ваше самочувствие. Она также способна облегчить и физическую боль.

Данный метод самоконтроля также может быть полезен как средство быстрого повышения энергии. Эту технику можно практиковать как дома, так и на рабочем месте. После практики необходимо дать себе немного времени, чтобы расслабиться, прежде чем делать что-нибудь важное. Прочитайте упражнение до тех пор, пока не запомните его, а затем следуйте инструкциям. Если есть проблемы с запоминанием, можно сделать аудиозапись своего голоса, чтобы запомнить шаги упражнения.

Если вы испытываете тревогу, сосредоточьтесь на неприятных ощущениях в теле. Спросите себя: «Если бы у моей тревоги ощущение, что бы это могло быть?» представьте свою тревогу, используя такие параметры: форма, размер, цвет, температура, текстура и звук (высокий или низкий).

А теперь: какой твой любимый цвет, или тот, который у тебя ассоциируется с исцелением? Представьте, что свет этого цвета проходит через макушку вашей головы и направляется на ваше тело. Давайте представим, что источником этого света является космос, так что у вас есть бесконечный запас. Свет направляется на форму и резонирует с ней, вибрируя внутри и вокруг нее. И когда это происходит, что происходит с формой, размером или цветом? Если вы обнаружили, что негативные чувства меняются, продолжайте представлять этот поток света, пока не почувствуете себя комфортно.

Данная техника также может оказаться полезной при бессоннице.

4. Завершение.

Участники по кругу высказываются, делая вывод о том, получилось ли достигнуть целей, которые они ставили в начале занятия. С каким настроением они завершают консультацию.

Озвучивание темы следующего занятия. Прощание.

Тема следующего занятия «Нарисуй решение»

Консультация №4 - «Нарисуй решение».

1. Приветствие.

Участники представляются по кругу и озвучивают свои ожидания от консультации и давая ассоциацию, с которой он соотносит консультационную группу.

2. Работа с домашним заданием.

Обсуждение записей в «Дневнике состояний» и «Личной таблице», возникших сложностей.

3. Изучение и применение арт-терапии.

Арт-терапия

«Чистый лист»

Человек делит лист бумаги на столько квадратов, сколько он может вспомнить главных событий своей жизни. В каждом блоке выполняется рисунок, связанный с этим ярким событием в его жизни. Юноша сам выбирает, чем он будет рисовать. После этого психотерапевт предлагает рассказать ему о некоторых событиях, которые произошли в его жизни и связаны с этими рисунками. Если человеку трудно рассказывать от своего имени, он может использовать другое имя или вымышленный персонаж.

«Мой дом»

Для выполнения этого задания предлагается лист бумаги и предмет для рисования, удобный для человека. Ему предлагается нарисовать дом своей мечты. После того, как задание выполнено, психотерапевт задает вопросы, касающиеся детализации элементов дома.

Техника «Незаконченные предложения»

Завершение незаконченных предложений - отличный способ стимулировать людей делать выводы о себе, побуждать их прислушиваться к своим желаниям, потребностями, разочарованиями, мыслями и чувствами.

Тест «Незаконченные предложения» является достаточно перспективным.

То, как человек заканчивает предложение, помогает психотерапевту определить его иррациональные идеи, методы решения проблем, аффективные и поведенческие реакции. Психотерапевт поддерживает позитивное отношение молодых людей к жизни.

Психотерапевт предлагает незаконченные предложения, специфичные для проблематики группы:

«Я веселюсь, когда...»

«Мне особенно грустно, когда...»

«Я чувствую себя лучше, когда...»

«Что меня бесит, это...»

«Мое любимое занятие...»

«Звук выстрелов вызывает у меня...»

Иногда можно попросить консультируемых написать целую страницу предложений, начинающихся словами «Я — это» или «Я хочу».

4. Завершение.

Участники по кругу высказываются, делая вывод о том, получилось ли достигнуть целей, которые они ставили в начале занятия. С каким настроением они завершают консультацию.

Озвучивание темы следующего занятия. Прощание.

Тема следующего занятия «Умение общаться».

Консультация №5 - «Умение общаться».

1. Приветствие.

Участники представляются по кругу и озвучивают свои ожидания от консультации.

2. Работа с домашним заданием.

Обсуждение записей в «Дневнике состояний» и «Личной таблице», возникших сложностей.

3. Обучение упражнениям на снятие напряжения, внутренних зажимов.

Упражнения на снятие внутренних зажимов, умение общаться «Напряжение – расслабление»

При проведении этого упражнения молодому человеку предлагается напрячь сначала правую руку до предела, выдержать напряжение несколько секунд и медленно расслабить. После этого данное упражнение проводят и для левой руки. Далее упражнение проводится для правой и левой ноги, поясницы и шеи таким же образом.

«Огонь-лед»

Данное упражнение связано с чередующимся напряжением и расслаблением всего тела.

Для того, чтобы выполнить данное упражнение участники становятся в круг. После того, как психотерапевт даст команду «Огонь», участники упражнения начинают выполнять различные произвольные движения, темп и интенсивность которых зависят от индивидуальных характеристик участника. После этого психотерапевт применяет команду «Лед» - участники «застывают» в определенных позах, пытаясь максимально напрячь все мышцы собственного организма.

Последовательность команд, очередность и продолжительность упражнения определяются психотерапевтом.

«Принятие себя»

Для проведения этого упражнения необходимы лист бумаги и ручка. Лист бумаги делится на два отдела: «мои достоинства» и «мои недостатки». Первые пять минут участники работают с первой колонкой, записывая в нее все свои личные характеристики, которые имеются у него сейчас и которые он считает своими недостатками. Через пять минут необходимо перейти к другой колонке

и записать напротив каждого недостатка свои положительные характеристики, ценные для участника и его окружающих людей.

После проведения данного упражнения проводится обсуждение полученных результатов.

Техники самопомощи

«Мультипликационный персонаж»

Данная техника является полезным инструментом для преодоления негативного внутреннего диалога. Иногда мы делаем что-то, а потом наш разум начинает нам рассказывать, как неправы мы были.

Подумайте о мультипликационном персонаже, обладающим смешным голосом. Выбор персонажа на свое усмотрение. Закройте глаза, вызовите тот голос осуждения и отметьте, что изменилось в вашем теле. Затем сделайте так, чтобы ваш внутренний, осуждающий голос звучал как мультипликационный персонаж, и отметьте, что произойдет. Как правило, вы заметите, что беспокойство, которое вызывал внутренний голос, прошло.

Мультфильмы вызывают в памяти настолько приятные и веселые ассоциации, что негатив быстро уходит. Использование подобных техник показывает, что мы можем контролировать многие свои реакции, которые способны вызвать тревогу.

4. Завершение.

Участники по кругу высказываются, делая вывод о том, получилось ли достигнуть целей, которые они ставили в начале занятия. С каким настроением они завершают консультацию.

Озвучивание темы следующего занятия. Прощание.

Тема следующего занятия: «Метафора».

Консультация №6 - «Метафора».

1. Приветствие.

Участники представляются по кругу и озвучивают свои ожидания от консультации.

2. Работа с домашним заданием.

Обсуждение записей в «Дневнике состояний» и «Личной таблице», возникших сложностей.

3. Обучение через работу с метафорой.

Метафорические техники

О моряках и пресной воде

Однажды корабль, везший ценный груз, попал в шторм и потерял направление. Приборы были испорчены, и в течение долгих дней он блуждал по морю. Скоро закончились запасы питьевой воды, и матросы страдали от жажды. И вот, когда все уже потеряли надежду на спасение, на горизонте показался парус. С мачты потерявшего курс корабля был подан сигнал: “Мы умираем от жажды, пришлите нам пресной воды!” Тотчас со встречного корабля был подан ответный сигнал: “Опустите ведро на том месте, где находитесь”. Команда корабля, терпящего бедствие, знала, что вокруг только воды соленого моря, и снова подала сигнал: “Воды, пришлите нам воды!” И снова получили ответ: “Опустите ведро там, где вы находитесь!” Капитан наконец внял совету и приказал опустить ведро за борт. Когда его подняли, оно было наполнено пресной, кристально чистой водой. Оказалось, что в этом месте было сильное течение из устья реки Амазонки.

Метафора про гусеницу

Жила-была гусеница. Целыми днями медленно ползала она по веткам дерева. Но однажды она остановилась и начала вить кокон. Постепенно она обволакивала себя тонкими шелковыми нитями и скоро полностью скрылась из глаз. Внутри кокона было мягко, тепло и темно. Гусеница чувствовала, что с ней что-то происходит. Прошло некоторое время, и в коконе гусенице стало тесно. Она напрягла все свои силы, кокон лопнул, и ее залил яркий солнечный свет. Вокруг был удивительный мир, полный красок, звуков и открытого

пространства. Сначала гусенице стало страшно - что она будет делать теперь без кокона, который согревал и защищал ее? Она взглянула вниз - под ней расстился огромный луг, полный цветов. Волшебное чувство свободы наполнило ее. Она раскрыла большие разноцветные крылья и полетела. Так гусеница превратилась в бабочку.

Как маленький самолетик учился летать

Я хочу рассказать вам одну историю, или вернее, сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю.

Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать также легко и правильно, как и другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его:”. Эх, ты! Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!” “Вам-то просто, а я не могу!”- грустно думал самолетик.

На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них на небе оставался белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву “Щ”, превратился в мягкого белого щенка. “Привет! - сказал щенок. - А ты почему не летаешь?”

“У меня не получается. Я даже не хочу пробовать...” - ответил самолетик.

“Знаешь, когда я смотрю отсюда с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче видеть такие вещи и охватить их смысл, чем стоять внизу на одном месте. И также дело обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге. Отдельные значки на бумаге

состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры. И гораздо проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружки еще не стали словами”.

И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это. Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял, внизу прочитали: “У меня получилось!” Это было очень приятно.

И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал летать все увереннее и писать все новые и новые слова на небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать.

4. Завершение.

Участники по кругу высказываются, делая вывод о том, получилось ли достигнуть целей, которые они ставили в начале занятия. С каким настроением они завершают консультацию.

Озвучивание темы следующего занятия. Прощание.

Тема следующего занятия «Подведение итогов».

Консультация №7 - «Подведение итогов».

1. Приветствие.

Участники представляются по кругу и озвучивают свои ожидания от консультации.

2. Работа с домашним заданием.

Обсуждение записей в «Дневнике состояний» и «Личной таблице», возникших сложностей.

3. Применение техник на снятие тревожности и беспокойства.

Упражнения на снятие тревожности и беспокойства

«Заброшенный сад»

Данное упражнение направлено на восстановление внутреннего равновесия человека, внутренних и физических сил после долгой и изнурительной работы.

Для проведения упражнения необходимо закрыть глаза и несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть.

Необходимо представить, что участник упражнения перемещается по небольшому участку и натывается на высокую стену, увитую плющом. В стене имеется дверь, которую испытуемый открывает и входит в чудесный, но заброшенный сад. Ранее этот сад был ухоженным и красивым, но теперь он стал заброшенным и никому не нужным. Для того, чтобы вернуть этому саду первоначальный вид, восстановить утраченную красоту, испытуемый начинает его приводить в порядок: выпалывать сорняки, вскапывать грядки, поливать растения. В ходе проведенной работы, он сильно устал, но оглянувшись назад, он видит сделанную работу и ему становится легко и радостно, так как многое ему удалось восстановить. Сад стал красивым и ухоженным. После этого необходимо вернуться и посмотреть на участок сада, который все еще требует работы по восстановлению.

После этого, с садом необходимо попрощаться и вернуться обратно в реальность.

«Голубая энергия»

Для проведения этого упражнения необходимо представить легкий и ненавязчивый голубой свет, который помогает человеку свободно дышать, снять рабочее напряжение и внутреннюю тревогу.

Для каждого человеку характерно наличие внутреннего потенциала. Источника энергии, который позволяет достичь ему определенных целей, реализовать свой творческий потенциал, успешно взаимодействовать с другими людьми. Поэтому для каждого человека является важным, чтобы этот источник энергии постоянно пополнялся.

Существует метод, благодаря которому этого можно достичь.

Необходимо удобно сесть, закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха и выдоха.

В таком состоянии необходимо представить, что участник встретил самого себя и может рассмотреть себя со стороны. От макушки до кончиков пальцев на ногах. После этого необходимо представить, как собственный образ тает и исчезает совсем.

После этого, необходимо представить свой образ, выточенный из блестящего кристалла, на который падает голубой струящийся свет, проникая внутрь тела и постепенно заполняя все его уголки. Данный свет является теплым, светлым и приятным. Чем больше он распространился по телу – кристаллу, тем человеку становится радостнее и легче. После этого нужно представить, что все отрицательные эмоции, трудности, переживания представляют собою черные тучки, расположенные в душе, которые постепенно перемещаются в сторону голубого света и постепенно поглощаются им. По мере этого процесса поглощения черных тучек, происходит улучшение настроения, становится легко и радостно на душе. Все насущные проблемы становятся несущественными, участнику кажется, что теперь он с легкостью может их преодолеть. После того, как тело насытилось этим чудесным светом, участник открывает глаза и возвращается в реальность.

После проведения упражнения необходимо ответить на вопросы, о трудностях, которые делают консультируемого сильнее и опасностями, от которых следует беречься.

4. Завершение.

Участники по кругу высказываются, делая вывод о том, получилось ли достигнуть целей, которые они ставили в начале занятия, в начале групповых консультаций. С каким настроением они завершают консультацию. Психолог-консультант получает обратную связь, подводит итоги консультирования.

Организация чаепития.



Отчет о проверке

Автор: mosina16@mail.ru / ID: 1333764

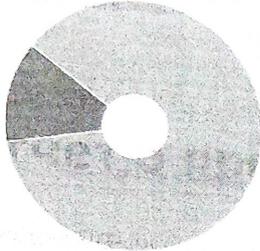
Mosina

Название документа: Макарова Магистерская окончателный вариант

Проверяющий:

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ

Тариф: FREE



Совпадения:
Не менее 12,87%



Оригинальность:
Не более 87,13%



Цитирования:
Недоступно для FREE*



Самоцитирования:
Недоступно для FREE*



«Совпадения», «Цитирования», «Самоцитирования», «Оригинальность» являются отдельными показателями, отображаются в процентах и в сумме дают 100%, что соответствует полному тексту проверяемого документа.

*Результаты проверки на тарифе FREE являются неполными и ограниченными по сравнению с тарифом FULL и корпоративной версией, так как проверка идет по источникам, добавленным до 15 ноября 2021 года, с использованием урезанных возможностей системы

- **Совпадения** — фрагменты проверяемого текста, полностью или частично сходные с найденными источниками, за исключением фрагментов, которые система отнесла к цитированию или самоцитированию. Показатель «Совпадения» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к совпадениям, в общем объеме текста.
- **Самоцитирования** — фрагменты проверяемого текста, совпадающие или почти совпадающие с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа. Показатель «Самоцитирования» — это доля фрагментов текста, отнесенных к самоцитированию, в общем объеме текста.
- **Цитирования** — фрагменты проверяемого текста, которые не являются авторскими, но которые система отнесла к корректно оформленным. К цитированиям относятся также шаблонные фразы; библиография; фрагменты текста, найденные модулем поиска «СПС Гарант: нормативно-правовая документация». Показатель «Цитирования» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к цитированию, в общем объеме текста.
- **Текстовое пересечение** — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
- **Источник** — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
- **Оригинальный текст** — фрагменты проверяемого текста, не обнаруженные ни в одном источнике и не отмеченные ни одним из модулей поиска. Показатель «Оригинальность» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к оригинальному тексту, в общем объеме текста.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые совпадения проверяемого документа с проиндексированными в системе источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности совпадений или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

Номер документа: 297

Тип документа: Не указано

Дата проверки: 08.12.2023 05:50:09

Дата корректировки: Нет

Комментарий: не указано

Количество страниц: 40

Символов в тексте: 195416

Слов в тексте: 23833

Число предложений: 1883

ПАРАМЕТРЫ ПРОВЕРКИ

Выполнена проверка с учетом редактирования: Нет

Выполнено распознавание текста (OCR): Нет

Выполнена проверка с учетом структуры: Нет

Модули поиска: Интернет Free

ИСТОЧНИКИ

№	Доля в тексте	Доля в отчете	Источник	Актуален на	Модуль поиска
[01]	3,98%	1,86%	Документ (13/32) http://ncfu.ru	17 Мая 2020	Интернет Free
[02]	3,45%	3,45%	Программа коррекции стрессовых расстройств и тревожности у детей и под... http://aplik.ru	23 Мар 2016	Интернет Free
[03]	3,43%	0%	Методическая разработка по психологии по теме: Программа коррекции стр... https://nsportal.ru	06 Апр 2020	Интернет Free

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу
МАКАРОВОЙ ЮЛИИ НИКОЛАЕВНЫ

по теме «ГРУППОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО
ВОЗРАСТА ПО ПРОБЛЕМАМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ»

Направление подготовки 44.04.02. Психолого-педагогическое образование,
направленность (профиль) образовательной программы
«Мастерство психологического консультирования»

Магистерская диссертация Ю.Н. Макаровой посвящена разработке, апробации и внедрению программы группового консультирования с целью снижения уровня личностной тревожности у лиц юношеского возраста. Своевременное снижение уровня личностной тревожности у лиц юношеского возраста является важным направлением работы психологов, что подчеркивает значимость выполненного исследования.

Работа имеет традиционную структуру, обусловленную логикой психологического исследования. Во введении автором обоснована актуальность исследования, обозначены объект, предмет и гипотеза исследования, определены цель, задачи и методы.

В теоретической части работы Ю.Н. Макарова проанализировала литературу по изучаемой проблеме, раскрыла понятие личностной тревожности; рассмотрела специфику группового консультирования в юношеском возрасте. Выводы, сделанные в теоретической части легли в основу опытно-экспериментальной работы.

Во второй главе Юлия Николаевна представляет результаты экспериментальной работы. Проведенный автором констатирующий этап эксперимента позволил выявить уровень личностной тревожности у лиц юношеского возраста. Автор представил разработанную программу группового консультирования, а также результаты контрольного этапа исследования, которые позволили сделать заключение о результативности проделанной работы.

В качестве вопросов хотелось бы уточнить у автора:

1. В таблице 1 (стр 52) представлены критерии личностной тревожности. Кроме собственно личностной тревожности (критерий под номером 1) обозначены ещё три критерия, включение которые требует дополнительного обоснования.

2. Требуется пояснения следующая ситуация. На стр 54 обозначено, что в исследовании принимали участие 26 девушек и 2 юноши, а в выводах автор указывает результаты только юношей (например, стр 78).

В качестве замечания следует указать, что на гистограммах отсутствуют обозначения осевых ориентиров (ось x и ось y – не подписаны). Кроме того, подписи к рисункам недостаточно информативны, что затрудняет понимание представленных результатов (например, рисунок 7, 11).

В качестве достоинств работы следует указать подробное изложение программы группового консультирования, которую можно использовать в психологической практике. Кроме того, автор продемонстрировал зрелость исследовательских компетенций при реализации методов математической статистики. В частности, исследователь уместно использовал методы корреляционного анализа и вычисления достоверности результатов.

По своим формальным характеристикам: стилю, форме, логике изложения, используемым методам, работа соответствует требованиям к магистерским диссертациям и заслуживает высокой оценки.

Рецензент:

доцент кафедры психологии и педагогики детства
Красноярского государственного педагогического
университета им. В.П. Астафьева,
кандидат биологических наук



О.М. Вербянова

**ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
НА МАГИСТЕРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ**

Макаровой Юлии Николаевны

Ф.И.О. магистранта

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Мастерство психологического консультирования

Групповое консультирование лиц юношеского возраста по проблемам личностной тревожности.

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы магистрант освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Базовый уровень сформированности компетенций	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций
УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий			+
УК-2 способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла			+
УК-3 способен организовывать и руководить работой команды, выработывая командную стратегию для достижения поставленной цели			+
УК-4 способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия			+
УК-5 способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия			+
УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки			+
ОПК-1 способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики			+
ОПК-2			+

способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации			
ОПК-3 способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями			+
ОПК-4 способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей			+
ОПК-5 способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении			+
ОПК-6 способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями			+
ОПК-7 способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений			+
ОПК-8 способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований			+
ПК-1 способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере			+
ПК-2 способен к планированию и проведению научных исследований в образовании и социальной сфере			+
ПК-3 способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического благополучия субъектов образовательных			+

отношений			
ПК-4 способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам			+

В процессе работы Юлия Николаевна продемонстрировала продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Магистрант при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как самостоятельный, активный, целеустремленный, организованный, ответственный исследователь, способный к тщательному анализу научной литературы, выделению исследовательской проблемы в профессиональной деятельности, тщательному планированию исследования, анализу и интерпретации данных, построению консультативной деятельности. Юлия Николаевна показала отличные коммуникативные способности, способности к самоорганизации, высокий уровень эмпатии. Считаем важным итогом работы профессиональный и личностный рост автора.

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

Научный руководитель


(подпись)

Н. А. Мосина

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы,
научного доклада об основных результатах подготовленной
научно-квалификационной работы
в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА

Я. Макарова Юлия Николаевна
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)
(нужное подчеркнуть)

на тему: Групповое консультирование лиц юниорского возраста по проблемам личностной зрелости.

(название работы) (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

01.12.23

дата

Макарова
подпись