

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

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра специальной психологии

Алексеевко Ольга Евгеньевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Психологическая коррекция тревожности подростков с нарушением  
интеллекта**

Направление 44.03.03 Специальное (дефектологическое образование)  
направленность (профиль) образовательной программы  
Специальная психология в образовательной и медицинской практике

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
доктор психол.наук., профессор Черенева Е.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.06.24 Е.А. Черенева  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
канд.психол.наук., доцент Иванова Н.Г.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.06.2024 Н.Г. Иванова  
(дата, подпись)

Обучающийся Алексеевко О.Е.

01.06.2024 О.Е. Алексеевко  
(дата, подпись)

Красноярск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА.....	10
1.1. Проблема изучения тревожности подростков с нарушением интеллекта.....	10
1.2. Особенности проявления тревожности подростков с нарушением интеллекта.....	15
1.3. Современное состояние изучения тревожности подростков с нарушением интеллекта.....	18
Выводы по первой главе.....	21
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА.....	23
2.1. Методы и организация исследования.....	23
2.2. Результаты исследования тревожности подростков с нарушением интеллекта.....	24
Выводы по второй главе.....	40
ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА.....	41
3.1. Теоретические основы формирующего этапа эксперимента.....	41
3.2. Содержание программы психологической коррекции тревожности подростков с нарушением интеллекта.....	43
3.3. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента.....	52
Выводы по третьей главе.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	74

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Тревожность является одним из распространенных психологических феноменов нашего времени. В настоящее время очень много детей с нарушением интеллекта, которые нуждаются в своевременной и квалифицированной помощи, а также поддержке со стороны социума. Но есть плюсы в том, что в наше время все больше людей остаются не равнодушными к таким детям. При помощи педагогов, родных и близких людей происходит формирование нужных аспектов для существования в социуме. Проблема обучения и воспитания детей подростков с нарушением интеллекта является одной из самых актуальных в наше время в современном обществе.

Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. По классификации предложенной К. Изордом [14], в его «теории дифференциации эмоций», выделяются эмоции фундаментальные и производные. К фундаментальным относятся: интерес – волнение, радость, горе – страдание, удивление, гнев, отвращение, вина, стыд, страх, презрение. Остальные – производные. Из соединения фундаментальных эмоций возникает комплексное, эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и вина, и страх, и гнев, и интерес – возбуждение.

Разные авторы дают разные определения тревожности. Словарь практического психолога определяет тревожность, как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных реакций [7].

Прихожан А.М. раскрывает понятие «Тревожность», как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Немов Р.С. дает другое определение понятия «Тревожность», как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека находиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Суворова В.В. [32], в своей книге «Психофизиология стресса» определяет тревожность, как психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта. И относит тревожность к отрицательному комплексу эмоций, в которых доминирует физиологический аспект.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, общественные характеристики которых к этому не располагают [19].

Это один из главных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при тяжелых соматических заболеваниях и нервно-психических, а также у здоровых людей, переживающих последствия травмы, у многих групп с отклоняющимся поведением. В целом тревожность является проявлением субъективного неблагополучия личности [11].

Выготский Л.С. говорил, что: «в проблеме умственной отсталости на первый план выдвигается интеллектуальная недостаточность ребенка, его слабоумие. Это заложено в самом определении детей. Все остальные стороны личности такого ребенка рассматриваются, как возникающие вторично в зависимости от основного интеллектуального дефекта» [9].

Долгий период времени отказывались признавать, что механизм реагирования интеллектуально неполноценных людей на неблагоприятные жизненные ситуации примерно такой же, как и у интеллектуально полноценных индивидов. Полагали, что незрелость личности отсталого ребенка, недифференцированность, неадекватность и эгоцентричность его чувств не позволят ему сформировать такие эмоциональные механизмы, которые лежат в основе неврозов [16].

По мере изучения умственно отсталых лиц, сформировалось убеждение о том, что 10 - 40% из них имеют значительные эмоциональные или поведенческие расстройства [22], у них возникают психогенные нарушения [21]. Чем меньше у

них интеллектуальный дефект, тем чаще были эти расстройства. Тревожные состояния наблюдаются у них с такой же частотой, что и в популяции [11].

У подростков с интеллектуальными нарушениями период полового созревания чаще начинается раньше, чем у нормотипичных сверстников, поэтому ребенок получает взрослое тело, но сам повзрослеть еще не успел. Эта ситуация возникает вследствие того, что у таких детей физическое развитие опережает психическое. К дополнительным сложностям, которые возникают у подростков, можно отнести:

- сложности с осознанием изменений, происходящих с организмом, своих ощущений, желаний, чувств и их выражением в рамках социально принятых норм;
- сложности с эмоционально-волевой регуляцией поведения;
- сложности с освоением навыков социального взаимодействия в контексте межполового общения (флирт, выражение симпатии социально-приемлемым путем, уместность сексуального поведения, ситуации, в которых возможна близость и в которых она нежелательна и даже противозаконна и т.п.)

Для ребенка с нарушением интеллекта мир своеобразен, куда более конкретен, чем для его нормативно развивающиеся сверстников. Внутренний мир их беден, переживаемые чувства и эмоции в своем большинстве – простые и односложные.

По мнению Яндаловой Т.И., эмоциональное состояние тревожности у школьников с нарушением интеллекта связано с конкретными бытовыми ситуациями [36].

Исаев Д.Н., Войцешко Е.В., Карбасова А.А. [11], исследуя психогенные расстройства у детей с нарушением интеллекта, пришли к выводу, что на возникновение невротических реакций у детей с нарушением интеллекта влияют следующие факторы: «семейный фактор», т.е. неблагополучие в семье, которое увеличивает тревожность детей и способствует возникновению у них межличностного конфликта; чувство неполноценности в семье переживаются ребенком, как потрясение, приводящее к повышению тревожности, участвующей в развитии невроза [21, 16].

Тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Подростки с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации, «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности подростка, результативность его деятельности, а это в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие [2].

Параллельно с общительностью, тесно переплетаясь с ней, противореча ей и дополняя ее одновременно, в подростковом возрасте у многих развита повышенная застенчивость. Не случайно, что в социальном исследовании обнаружился важный факт: именно в этом возрасте у наибольшего числа людей наблюдается внутренняя тревожность во всех сферах общения – и со сверстниками своего пола, и противоположного, и с взрослыми [26].

Таким образом, неудовлетворенность в общении может вызвать у подростков, имеющих интеллектуальные нарушения, достаточно глубокие переживания, которые в свою очередь могут порождать тревожность, как относительно устойчивое личностное образование в общении [35].

Изучением эмоционально-волевой сферы подростков с интеллектуальными нарушениями занимались Певзнер М.С., Бреслав Г.Ф., Занков Л.В., Эльконин Д.Б. Учеными отечественной психологии, занимавшимся проблемой тревожности, были: Прихожан А.М., Захаров А.И., Ханин Ю.Л., Дусавицкий А.К., Брель Е.Ю.

Эмоциональное развитие подростка с нарушением интеллекта обладает большим количеством своеобразных, обуславливаются множеством факторов, что свидетельствует о важности глубокого изучения данной темы. Поэтому, проблема тревожности подростков с интеллектуальными нарушениями является актуальной, как в теоретическом, так и в практическом плане [7].

**Проблема исследования** – в настоящее время психологи отмечают большой процент подростков с нарушением интеллекта, имеющими высокий уровень тревожности. Наиболее эффективные методы коррекции к сожалению, еще недостаточно изучены в полной мере для данной группы испытуемых, в связи с чем, нахождение оптимальных методов коррекции тревожности подростков с нарушением интеллекта кажется нам актуальным и имеет практическую

значимость в решении данного вопроса.

**Цель исследования:** изучить особенности тревожности и разработать психокоррекционную программу по снижению тревожности подростков с нарушением интеллекта.

**Объект исследования:** тревожность подростков.

**Предмет исследования:** психологическая коррекция тревожности подростков с нарушением интеллекта.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу по проблеме тревожности подростков с нарушением интеллекта в отечественной и зарубежной психологии.
2. Провести исследование и выявить особенности проявления тревожности подростков с нарушением интеллекта.
3. Составить и апробировать психокоррекционную программу по снижению тревожности подростков с нарушением интеллекта, оценить ее эффективность.

**Гипотеза исследования** - подростки с нарушением интеллекта имеют высокий уровень тревожности. Полагаем, что использование разработанной нами программы психологической коррекции позволит снизить тревожность у данной группы испытуемых.

**Методы исследования:**

Теоретические – анализ литературы, учебников и пособий по психологии, педагогике, психодиагностике и др. Методы практического исследования – диагностические методы, наблюдение, интерпретационные методы.

**Методики:**

1. Тест «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич);
2. Фрустрационный тест Розенцвейга (С. Розенцвейг);
3. Методика «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).

**Теоретическая значимость:** Результаты данной работы обогащают

теоретические вопросы сфер общей и специальной психологии, которые касаются вопросов изучения тревожности подростков с нарушением интеллекта.

**Практическая значимость:** Результаты данного исследования будут полезны педагогам, психологам, родителям в работе по снижению тревожности подростков с нарушением интеллекта.

**Этапы исследования:**

1. Первый этап (сентябрь 2023 – ноябрь 2023) – изучение и анализ литературы по проблеме тревожности подростков с нарушением интеллекта, изучение современного состояния проблемы тревожности в психологии.

2. Второй этап (ноябрь 2023 – декабрь 2023) – подбор диагностик. Проведение констатирующего этапа эксперимента, описание результатов исследования.

3. Третий этап (январь 2024 – март 2024) – теоретическое обоснование, разработка и реализация программы психологической коррекции тревожности подростков с нарушением интеллекта.

4. Четвертый этап (март 2024 – апрель 2024) – сравнительный анализ полученных результатов исследования. Определение эффективности программы психологической коррекции тревожности подростков с нарушением интеллекта.

5. Пятый этап (май 2024) – формулирование выводов, оформление текста выпускной квалификационной работы.

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников в количестве 74 источников и приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

## 1.1 Проблема изучения тревожности в психологии

В результате анализа психолого-педагогической литературы мы установили, что тревожность – это индивидуальная психологическая характеристика, которая проявляется в склонности человека, часто испытывать сильную тревогу по относительно незначительным причинам [2]. Ее рассматривают, как личностное воспитание, так и как или одновременно как свойство темперамента, связанное со слабостью нервных процессов. Тревожность, как черта личности отражает частоту, с которой человек испытывает беспокойство.

Первым исследователем тревожности был З. Фрейд. Особое внимание уделялось изучению тревожности с 50-х годов XX столетия, в этот же период были опубликованы первые серьезные исследования по тревожности.

Фрейде утверждал, что тревога – это признак избегания прошлых переживаний, а некоторые прошлые события в жизни человек отчаянно пытается забыть или исказить [2].

Если негативное переживание было вызвано какой-то конкретной ситуацией, то можно говорить о ситуативной тревожности. Она возникает у человека перед тем, как он может встретить жизненные трудности или другие проблемы. Важно отметить то, что это достаточно естественное состояние выполняет важную функцию: оно является механизмом мобилизации сил для того, чтобы человек серьезно и ответственно подошёл к решению той или иной задачи. Однако, когда уровень ситуативной тревожности постоянно снижен, это может стать отрицательным фактором: при встрече с серьёзными жизненными трудностями, человек относиться к этому безответственно. В таком случае, можно говорить о не сформированной зрелой жизненной позиции, низком уровне самосознания.

Другой же автор Фриц Перлз о таком беспокойстве сказал следующее:

«Это разрыв, напряжения между «сейчас» и «тогда», то есть признак избегания текущего, настоящего опыта. Тревога есть результат необоснованного

избегания вперед, неспособность людей принять это напряжение заставляет планировать репетировать, пытаться обеспечивать свое будущее» [2].

С другой стороны, рассматривают «тревожность» отечественные психологи, принимая во внимание переходную ситуацию и ее динамику, как ситуативное явление и как личностную черту.

В.С. Мерлину и его последователи использовали разные описания, чтобы интерпретировать «тревожность», как – обобщенную характеристику психической деятельности, связанную с инерцией нервных процессов, то есть психодинамическими особенностями темперамента [2].

Рассмотрим другую интерпретацию Прихожан А.М., где тревожность рассматривается как «беспокойство», которое возникает в результате разочарования в межличностном доверии в знакомой обстановке [2].

На сегодняшний день механизм возникновения тревоги также остается неясным. Остается очевидный и неоднозначный вопрос: является ли это врожденной, генетически детерминированной чертой или формируется под влиянием различных жизненных обстоятельств.

Таким образом, А.М. Прихожан выделяет два типа тревожности:

- беспредметная тревожность, когда человек не может связать свой опыт с конкретным объектом;
- тревожность как склонность ожидать проблем в различных действиях и обобщениях [2].

При этом первый вариант тревожности – это специфика нервной системы, то есть врожденные нейрофизиологические особенности организма, а второй сочетается со спецификой формирования личности на протяжении всей жизни.

Как правило, можно отметить, что некоторые люди генетически определяют предпосылки для возникновения тревоги, в то время как другие приобретают эту психическую черту в индивидуальном жизненном опыте.

«Многие рассматривали тревожность, как декоммунизацию разрыва между четко выраженными потребностями субъекта и ожиданиями низкой вероятности удовлетворения» [2].

Изучение А.М. Прихожан доказывает, что существует особый способ переживаний, осознания, вербализации и преодоления всех видов беспокойства. В нем можно испытать беспокойство и отказаться от последующих вариантов его преодоления. Есть 2 вида:

1. Открытая тревожность;
2. Скрытая тревожность.

Теперь объясним каждый из них по отдельности, чтобы понять их значение.

– Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в форме состояния тревоги. Она способна существовать в различных формах, например:

– как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, она часто нарушает деятельность человека;

– регулируемая и компенсируемая тревожность может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующих действий, но в основном в стабильных и знакомых ситуациях;

– культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личной зрелости (следовательно, эта форма тревожности возникает только в подростковом возрасте).

– скрытая тревожность – в первую очередь бессознательна и косвенно проявляется в крайнем спокойствии, нечувствительности к реалистичному бедствию или даже в отрицании его, или в определенных формах поведения (теребление волос, темп движения влево и вправо или постукивание пальцами по столу и т.д.). Неадекватное беспокойство (реакция на принцип «Я в порядке», связанная с компенсаторными и защитными попытками сохранить самооценку; в сознании допускается низкая самооценка);

– уход от ситуации [11].

В целом, поскольку у каждого своя точка зрения и свой собственный смысл объяснения, разные исследователи могут цитировать разные точки в изучении тревожности.

Если человек склонен часто и сильно волноваться, то он обладает тревожностью как чертой личности.

Рассматривая ситуативную и личностную тревожность стоит их разграничить.

Итак, ситуативная тревожность может проявляться у разных людей в разных ситуациях, у одних явно, у других совсем нет. Этот тип тревожности «зависит от текущих проблем и опыта». Сначала у человека возникает ситуационная тревожность, которая может перерасти в личную тревогу только при неблагоприятных обстоятельствах. Если человек какой-либо причине испытывает беспокойство, можно сделать вывод, что природа этого беспокойства является собственностью самого человека, а не внешней опасностью.

«Тревожность, как переживание человеком чуждости окружающего мира, одинокости и абсурдности своего существования (Кьеркегор С., Мэй Р., Франкл В., Хайдеггер М)» [16].

Таким образом, анализируя взгляды на тревожность мнения разных авторов можно выделить следующие:

1. Условия возникновения тревожных состояний: наличие опасности; реальной или мнимой; наличие угрозы собственной личности.
2. Подчеркивается социальная природа тревожности, возникновение которой связано с особенностями взаимодействия субъекта с обществом.
3. Некоторые авторы рассматривают временную (реактивную) природу тревоги, в то время как другие рассматривают тревожность как хроническое заболевание.
4. Одним из условий беспокойства является неуверенность.

Со слов многих авторов, «тревожность» по своей сути не является негативной чертой личности. Более оптимальный ее уровень – естественное и необходимое условие личной активности. Переживание субъектом тревоги – это нормальная и соответствующая реакция, демонстрирующая нормальное восприятие мира, хорошую социализацию и правильное формирование личности. Таким образом, мы начинаем вспоминать, что-то важное для нас, проявляем

активность в разговоре и показываем что-то, если раньше не могли[10].

Если переживание тревоги происходит без достаточных оснований, это означает, что наше восприятие мира искажено, неадекватно и непонятно. Нарушаются правильные отношения с миром.

При высоком уровне тревожности это негативно влияет на формирование нашей личности. Он представляет угрозу психическому здоровью и способствует развитию невротических состояний. Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на качество социальных функций человека как источника агрессивного поведения.

Психика тревожных людей всегда находится в состоянии напряжения и поведения могут усиливать состояния тревоги и влиять на сознание, вызывая нарушение деятельности, которую можно слегка контролировать. В психологической сфере тревожность проявляется в виде снижении самооценки личности, решительности, уверенности в себе.

Личностная тревожность влияет на мотивацию. Существует также обратная связь между тревогой и личностными качествами, такими как независимость, эмоциональная стабильность, социальная активность, честность, порядочность, уверенность, стремление к лидерству, решительность, работоспособность [10].

Таким образом, исследователями, как отечественными, так и зарубежными «тревожность» рассматривается с разных сторон: как свойство, и черта личности, как стимулирующее и эмоциональное состояние.

## **1.2 Особенности проявления тревожности подростков с нарушением интеллекта**

У детей с нарушением интеллекта эмоции и чувства носят иной характер, чем у нормально развивающихся детей, заключающийся, прежде всего, в незрелости, что обусловлено особенностями их потребностей, мотивов и самого интеллекта.

Тревожность является фактором возникновения негативных и личностных изменений, снижения продуктивности когнитивной деятельности и ухудшения

межличностных отношений.

В психологической литературе есть множество исследований и теоретические концепции с точки зрения изучения тревожности.

Как мы уже говорили, З. Фрейд впервые раскрыл и изучил проблему тревожности, как психологическую проблему. Автор З. Фрейд сказал, что «тревожность» – это неприятный эмоциональный опыт, который является предупреждающим знаком [27].

Тревожность у детей растет с каждым годом, но обычно это происходит в младшем школьном возрасте, а среди девочек и мальчиков, мальчики более тревожны.

Дети с нарушением интеллекта с рождения находятся в состоянии депривации. Информация из окружающей среды воспринимается, обрабатывается и усваивается искаженным образом.

Д. Н. Исаев, Е. В. Войцешко, А. А. Карбасова, в своих исследованиях выявили факторы, усиливающие тревожность у подростков с нарушением интеллекта, одним из которых является «семейный фактор», то есть неблагоприятная обстановка, вследствие которой может возникнуть межличностный конфликт, чувство неполноценности в семье [10].

Как отмечает автор, юноши в силу иных потребностей и интересов, иной сферы воспитания, иной реакции на воспитательное воздействия и т.д. значительно чаще попадают в тревожные ситуации и сложнее выходят из них. Среди мальчиков выше процент безнадзорных, они легче попадают под дурное влияние, более склонны к употреблению алкоголя. Мужскому полу приписывается и большая склонность к агрессии и физическому насилию, в то время как женщины чаще и успешнее прибегают к его психическому варианту.

По мнению психолога Н.М. Платоновой, более высокая агрессивность и тревожность мужчин обусловлена влиянием половых хромосом и гормонов. В крови мужчин в десять раз больше тестостерона, который обуславливает не только вторичные половые признаки, но и спонтанную агрессивность, а также склонность к доминированию. Думается, что одними лишь биологическими особенностями без

учета социальных условий, в которых находятся юноши, объяснить большую их предрасположенность к преступному поведению нельзя [45].

А. Н. Нехорошкова и А. В. Грибанова определили множество факторов, способствующих развитию тревожности у детей:

1. семейное воспитание включает в себя отношения между матерью и ребенком, когда ребенок не оправдывает ожиданий взрослых. В таких семьях у детей высокий уровень тревожности, им не хватает уверенности в себе, они не чувствуют себя в безопасности и незащищенными;

2. фактор успеха ребенка в школе. Тревожные дети часто недовольны своей успеваемостью, независимо от того, какие у них оценки;

3. взаимоотношение ребенка и учителя. Причиной появления детской тревожности может быть вызвана грубостью и ненадлежащим поведением учителя по отношению к детям. В литературе такую тревожность называют как «дидактогенный невроз»;

4. взаимоотношение со сверстниками. Дети с повышенным уровнем тревожности воспринимают своих сверстников, как отвергающую группу. Дети с высоким уровнем тревожности очень зависимы от сверстников;

5. низкая самооценка. Тревожные дети становятся еще более тревожными, когда испытывают негативные переживания. Тревожные дети ориентируются на оценки окружающих. Это приводит к тревоге и беспокойству, поскольку всегда сопровождается неопределенными переживаниями.

Проявления учебной тревожности у обучающихся детей с нарушением интеллекта характеризуются следующими особенностями:

– высокий уровень тревожности в подростковом возрасте и его соматическое выражение;

– низкий уровень тревожности в определенный момент перерастает в базовую личностную тревожность. Это происходит из-за неспособности критически оценивать себя и свою деятельность. Теперь давайте обратимся к проявлению эмоционального поля:

– слабость интеллектуальной регуляции эмоций, их полярность;

- несоответствие интенсивности и содержания эмоций внешним воздействиям;
- трудности в развитии интеллектуальных, нравственных и эстетических чувств;
- низкий уровень развития средств эмоциональной экспрессии. Кроме того, при нарушениях интеллекта могут наблюдаться раздражительность, эйфория, дисфория и апатия [27].

Таким образом, на основании характеристик, выявленных в данном исследовании, можно сделать вывод о необходимости проведения дополнительных исследований для более детального понимания проблемы тревожности у детей с нарушением интеллекта, рассмотрения ее актуальности и, соответственно, попыток оказать поддержку этим детям.

### **1.3 Современное состояние изучения тревожности подростков с нарушением интеллекта**

В современном мире проблема тревожности занимает особое место в научном знании. Как мы уже говорили, в настоящее время происходит увеличение количества детей с высоким уровнем тревожности, что объясняется влиянием семьи, средств массовой информации и др.

Обычно высокая тревожность проявляется в глубоких переживаниях неудач и низких оценок, также в боязни проявления инициативы и конечно же в формальном усвоении знаний. Высокую тревожность можно заметить уже в младшем школьном возрасте, зачастую это связано с заниженной самооценкой у ребенка. Рассмотрим, что же влияет на высокую тревожность:

- самое главное неправильный стиль воспитания;
- слишком высокие требования от родителей к ребенку;
- трудности в обучении.

Иногда тревога может полностью подорвать сознание ребенка, что приводит к замкнутости раздражительности и агрессии данного ребенка. Для снижения

проявления тревожности у детей с нарушением интеллекта в процессе обучения необходимы специальные коррекционные меры [29].

Есть несколько классификаций форм тревожности разных авторов. Одна из классификаций форм тревожности принадлежит А.М. Прихожан (разработана в 1980-1983г., переписана в 2019 г.). В ней, она обозначила характерные способы переживания, преодоления, вербализации и осознания этого психологического явления. Еще одна классификация формы тревожности принадлежит А.В. Микляева, П.В. Румянцева (2004 г.). Ну и конечно же классификация «три типа тревоги» З. Фрейд начинал свое исследование, ссылаясь на Э. Геккера.

Современное изучение тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, которая может быть связана с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, которая является стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

В подростковом возрасте у детей может происходить увеличение к повышенному вниманию к себе, обострение реакций на окружающее мнение.

У подростков развивается тревога по поводу нормального развития, это прежде всего связано с диспропорциями в развитии, с преждевременным развитием, и его задержкой.

Исходя из выше сказанного, можно определить, что тревожность, как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. До этого момента она является производной широкого круга социально-психологических нарушений, представляя собой более или менее генерализованные ситуационные реакции. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться Я – концепцией ребенка, становясь собственно личностным свойством.

Я – концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собственных успехов и неудач. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе. Тревожность может играть мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности, начиная именно с подросткового возраста. Итак, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение подростка, иногда доходящее до отклоняющегося. Для оказания психологической помощи, необходимо определить тревожность, ее вид и выстраивать дальнейшую работу. Существуют специальные психодиагностические методики, позволяющие определить уровень и природу тревожности, на основании чего подобрать методы по работе с тревожными подростками.

Среди формы тревожности традиционно выделяют:

Первой формой является открытая, осознанная тревожность, проявления которой можно увидеть в разных сферах деятельности в виде тревоги:

– остро переживаемая, практически неконтролируемая или вовсе неконтролируемая тревожность. Она часто нарушает организацию деятельности человека;

– тревожность, которую человек использует как стимуляцию своей;

– деятельности и повышения активности. Она компенсируется и контролируется этим человеком;

– тип тревожности, возникающий в подростковом возрасте и требующий определенного созревания личности. Он развивается, осознается и переживается как черта характера, связанная с поиском выгоды от своей тревожности, которая позволяет получить желаемое.

Под скрытой тревожностью подразумевается такая форма тревожности, при которой чувство тревоги не осознается или осознается слабо. Она проявляется, тем что человек не испытывает нужный уровень беспокойства, чувствительности к важному, реальному объекту, который является источником тревоги. Возможно даже отрицание такого объекта с помощью особого поведения, такие, как

расхождение из стороны в сторону, раскачивания, теребление волос и др. [29].

Важно отметить то, что базовые потребности человека и тревожность находятся в противостоянии. Эффективность деятельности индивида снижается из-за того, что тревога является одним из эмоциональных состояний, которое возникает и закрепляется при неудовлетворении текущих потребностей человека.

Из-за этого, ситуация, в которой оказался человек, где он выполняет свою работу хуже, особенно, если эта работа связана с взаимодействием с другими людьми, может повлечь негативные оценки себя, как со стороны окружающих, так и со стороны самого индивида. Зачастую подобные этой ситуации, где проявляется тревога (а зачастую тревога и является первопричиной такой ситуации), становится подкреплением тревожности. Высокая агрессивность, зависимость, лживость и т.д. могут маскировать тревожность, которая способствует их проявлению [29].

Можно выделить и общие причины тревожности у детей:

- внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой;
- успешность ребенка в различных сферах деятельности (Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова и др.);
- нарушения внутрисемейного и / или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками (А.И. Захаров, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковская и др.);
- соматические нарушения (Ю.В. Щербатых, П.И. Ивлева и др.).

Анализ данных профилактической и коррекционной работы свидетельствует, что для повышения их эффективности во многих случаях требуется дополнительная работа по терапии, как семейной, так и школьной. Значит, организация психокоррекционных мероприятий должна осуществляться в направлениях: родители, педагоги и непосредственно подростки. Это положение, особенно важное и остается значимым.

## Выводы по первой главе

1. В ходе анализа научной литературы нами было установлено, что тревожность – это детерминанта внутренних отношений. Немногие явления в современной психологии изучены так широко и глубоко, как тревога. В тоже время в этой области остается множество вопросов, на которые нет ответов. В связи с широким кругом интересов исследователей, занимающихся изучением данного феномена, проблема определения понятия тревоги в частности остается нерешенной.

2. Традиционно выделяют личностную (внутреннюю) и внешнюю тревожность. Если человек испытывает тревогу по какой-либо причине, можно сделать вывод, что природа тревоги заключается не во внешней опасности, а в его собственной природе.

Вызывать тревогу у ребенка может все, что не дает ему нормально взаимодействовать с окружающим миром: неуверенность в своих силах, внутриличностный конфликт, боязнь школы, жесткое воспитание, неблагоприятные отношения ребенка с родителями, конфликты в семье, различные заболевания, которым ребенок может быть часто подвержен, что может создавать среду, где будет проявляться тревога и неуверенность, и т.д.

3. Рассмотрев некоторые работы отечественных и зарубежных исследователей, особенности и виды проявления тревожности, их причины возникновения, мы можем сделать вывод, что на «тревожность» человека в общем влияет очень много различных факторов, как внутренних, так и внешних, но самое главное из этого всего это конечно же воспитание и понимание родителей, ну и конечно раннее развитие ребенка.

## ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

### 2.1 Методы и организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2023г. по апрель 2024 года. На базе краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Красноярская школа №5». В исследовании приняли участие 20 подростков в возрасте 16 – 17 лет с нарушением интеллекта.

Исследование было проведено в несколько этапов:

1. Подбор методик для проведения нашего исследования с подростками с нарушением интеллекта;
2. Проведение диагностики тревожности подростков с нарушением интеллекта;
3. Реализация и апробация программы, направленной на коррекцию тревожности подростков с нарушением интеллекта.
4. Оценка эффективности программы.

С целью исследования тревожности использовались следующие методики:

1. **Тест «Несуществующее животное» был разработан Друкаревич М.З.** [12]. Проективный метод исследования личности. Предлагаемый тест, как и многие другие рисуночные тесты, направлен на диагностику личностных качеств, а иногда и ее творческого потенциала [24].

(Приложение 1)

Метод исследования личности с помощью проективного теста «Несуществующее животное» основан на теории психомоторных ассоциаций. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка) [24].

2. **«Фрустрационный тест Розенцвейга»:** создан в 1945 году Саулом Розенцвейгом на основе его теории фрустрации (фрустрация в переводе с латинского означает «обман» или «расстройство»). Методика фрустрационной

толерантности (разработана модификация Н.В. Тарабриной) предназначена для изучения реакции на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности и удовлетворению личных потребностей.

### **3. Методика «Шкала ситуативной (СТ) и личностной тревожности (ЛТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина).**

Методика «Шкала ситуативной (СТ) и личностной тревожности (ЛТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина, 1977г.) предназначена для диагностики ситуативной и личностной тревожности.

Ситуативная или реактивная тревожность, как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личностная тревожность, как индивидуальная черта личности, которая формируется на протяжении всей нашей жизни. Она имеет склонность воспринимать ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Это состояние может быть связано, как с гормональным фоном организма, так и привычными способами привлечения к себе внимания и отыгрывания роли жертвы.

## **2.2 Результаты исследования тревожности подростков с нарушением интеллекта**

Для исследования нами были выбраны 2 группы подростков с нарушением интеллекта.

Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич) представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)**

Контрольная Группа	
Уровень	Результат
Низкий	20%
Средний	30%
Высокий	50%

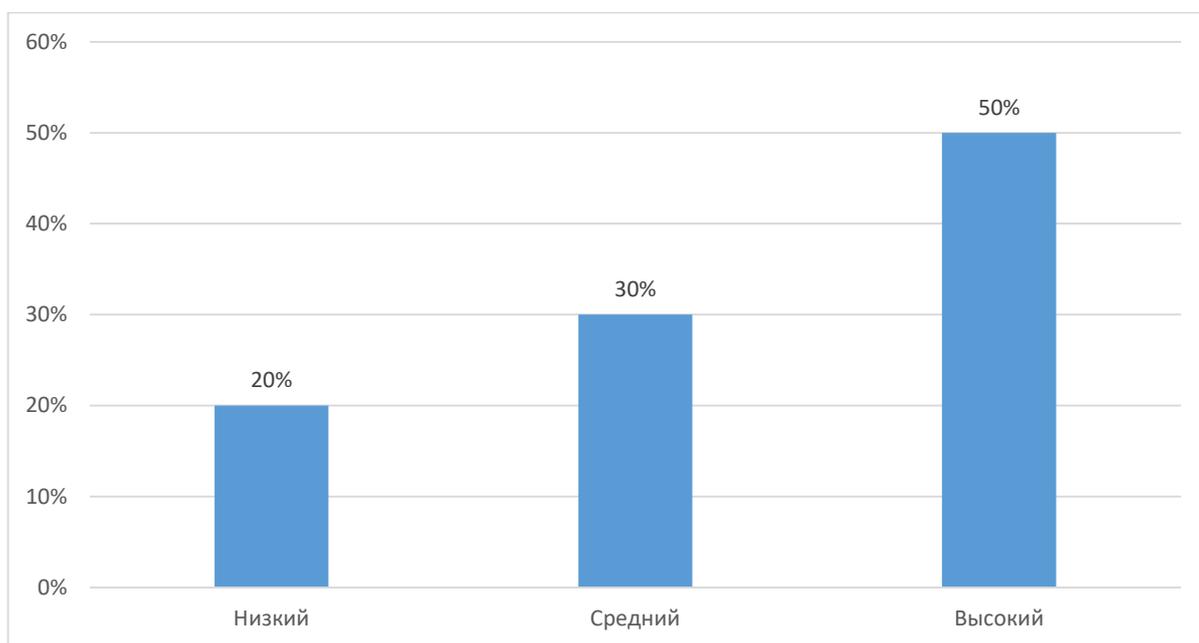
По результатам проведенной нами диагностики мы установили, что низкий уровень тревожности наблюдается у 20% (2 ребенка) испытуемых. Подростки на рисунке прорисовали у животного тонкие ноги, что свидетельствуют о возможной неуверенности, непоследовательности в действиях. Такие дети имеют стремление соответствовать социальной норме и имеют сниженную самокритичность.

Средний уровень тревожности выявлен у 30% (3 ребенка) подростков. Испытуемые рисуют слишком маленькое животное, что говорит о депрессии и заниженной самооценке. Если животное еще нарисовано с приоткрытым ртом в сочетании с языком, то это свидетельствует о высокой речевой активности, в сочетании с хорошо прорисованными губами – о чувственности человека. Дети требуют к себе повышенное внимание, достаточно застенчивы и замкнуты, также импульсивны и тревожны.

Высокий уровень тревожности отмечен у 50% (5 подростков) респондентов. Такие подростки используют слишком сильный нажим, что указывает на внутреннее напряжение и импульсивность. Так же в своих рисунках они использовали множественные линии, которые указывают на тревогу в момент исследования. В нескольких рисунках у животного был нарисован рот с зубами и клыками, что является признаком вербальной агрессии, в некоторых случаях защитной. Самооценка завышена, дети испытывают чувство отверженности и

ВИНЫ.

Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич) представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 - Гистограмма 1. Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)**

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» представлены в таблице 2.

**Таблица 2 - Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)**

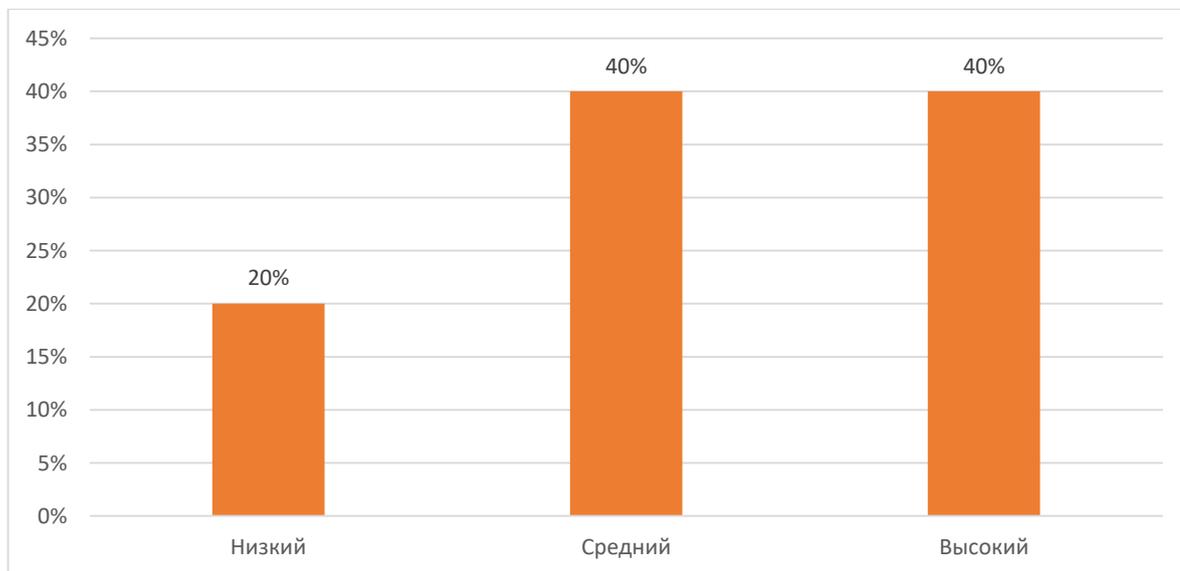
Экспериментальная Группа	
Уровень	Результат
Низкий	20%
Средний	40%
Высокий	40%

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы отличаются в показателях среднего и высокого уровня на 10%. Средний уровень тревожности мы наблюдаем у 40% (4 подростка) испытуемых. В рисунках детей отмечается страх и тревожность, о чем свидетельствуют штриховка, не порисованные глаза, многочисленными стираниями линий.

Высокий уровень тревожности выявлен у 40% (4 подростка). В рисунках подростки используют штриховые линии, которые говорят нам о тревожности, как черте личности испытуемого. Отмечаются отдельные промахивающиеся линии, не попадающие в нужную точку, свидетельствующие об импульсивности. Кроме этого, подростки прорисовывают острые когти и зубы, указывающие на агрессию. Такие дети во время диагностики испытывают тревожность, страх и недоверие, они чувствуют себя неуютно и не комфортно в данной обстановке.

Низкий уровень отмечен у 20% (2 подростка) испытуемых. Рисунки этих детей правильной формы, что свидетельствует о нормальной самооценке.

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич) представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2 - Гистограмма 2. Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З.Дукаревич)**

Методика «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг) предназначена для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворения потребностей личности.

Существует 2 типа фрустраций:

1. Первичная (лишение). Образуется в случае, если субъект лишен возможности удовлетворить свою потребность.
2. Вторичная. Характеризуется наличием препятствий или противодействий на пути, ведущем к удовлетворению потребностей.

По направлению реакции подразделяются на:

а) Экстрапунитивные – реакция направлена на живое или неживое окружение в форме подчеркивания степени фрустрирующей ситуации, в форме осуждения внешней причины фрустрации, или вменяется в обязанность другому лицу разрешить данную ситуацию) (E);

б) Интропунитивные – реакция направлена субъектом на самого себя; испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя, принимает вину на себя или берет на себя ответственность за исправление данной ситуации (I);

с) Импунитивные – фрустрирующая ситуация рассматривается, как малозначащая, как отсутствие чьей-либо вины или как нечто такое, что может быть исправлено само собой, стоит только подождать и подумать (M).

Реакции различаются также на: Препятственно – доминантные (OD); Самозащитные (ED); Необходимо-упорствующие (NP).

Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг) представлены в таблице 3.

**Таблица 3 - Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг)**

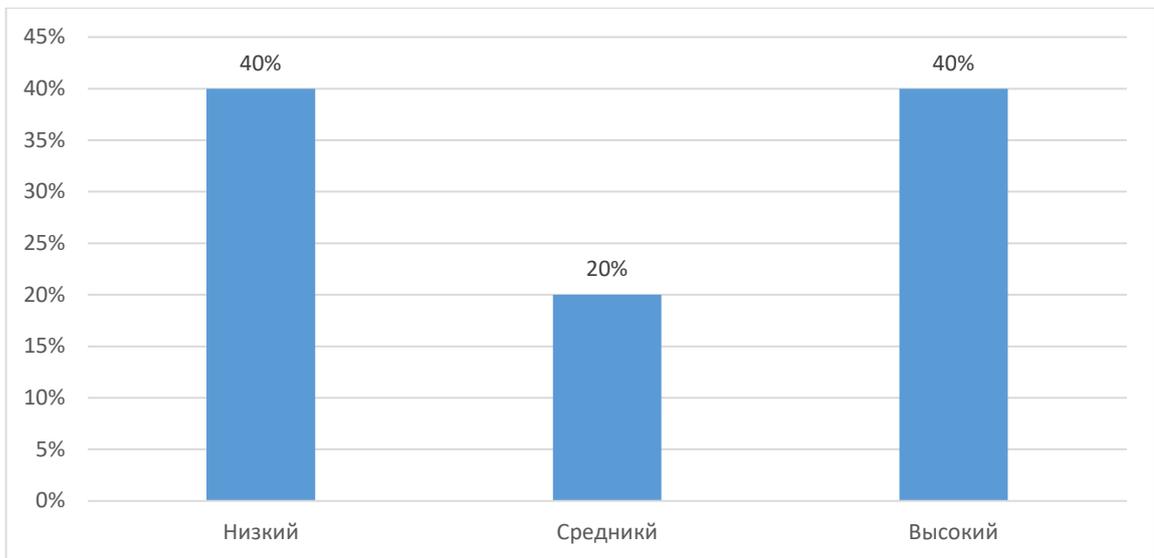
Контрольная Группа	
Уровень	Результат
Низкий	40%
Средний	20%
Высокий	40%

По результатам данной методики мы провели диагностику в контрольной группе и установили, что низкий уровень тревожности наблюдается у 40% (4 подростка). У данных испытуемых наблюдается низкая степень адаптированности, что может служить причиной повышенной конфликтности во взаимоотношениях.

Средний уровень тревожности выявлен у 20% (2 подростка). У таких испытуемых наблюдается осложнение защитных и компенсационных процессов. Данные подростки могут иметь экстрапунативные направления реакций и интропунитивные.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 40% (4 подростков) подростков. При высоком уровне защитные фрустрационные реакции выражены в большей степени, чем у подростков с более низким уровнем тревожности. В реальном поведении у подростков могут проявляться претензии к окружающим, а еще в сильной впечатлительности по отношению к любым внешним воздействиям.

Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг) представлены на рисунке 3.



**Рисунок 3 - Гистограмма 3. Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг)**

Результаты экспериментальной группы представлены следующим образом: низкий уровень составляет 10% (1 подросток), средний 30% (3 подростка) и высокий 60% (6 подростков).

Низкий уровень тревожности, где подростки не имеют защитных фрустрационных реакций, нарушена адаптация. Имеют потребность найти конструктивное решение конфликтных ситуаций, могут принять на себя обязанности по разрешению ситуаций.

В среднем уровне тревожности подростки имеют тревогу, которую пытаются скрыть, не понимая сами этого, проявляется апатия. Имеют тип реакции «с фиксацией на самозащите». Активность в форме порицания кого-либо, отрицание или признание собственной вины, уклонение от упреков.

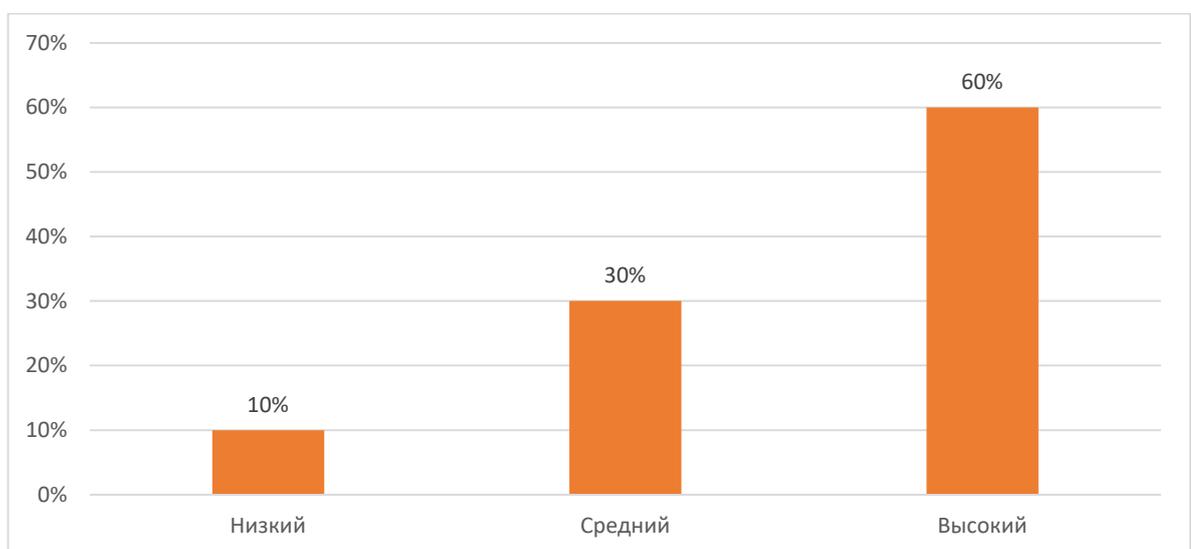
А высокий уровень тревожности составляет 60% (6 подростков). Такие испытуемые более склонны к тревожности, особенно чувствительны и ранимы. Имеют защитные фрустрационные реакции, которые выражены в большей степени. Преобладает состояние напряжения, беспокойства.

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг) представлены в таблице 4.

**Таблица 4 - Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг)**

Экспериментальная Группа	
Уровень	Результат
Низкий	10%
Средний	30%
Высокий	60%

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг) представлены на рисунке 4.



**Рисунок 4 - Гистограмма 4. Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг)**

По общим данным у подростков с нарушением интеллекта выявлены устойчивые характеристики фрустрационных реакций испытуемых, стереотипы эмоционального реагирования, которые формируются в процессе развития,

воспитания и становления человека, тревожность, которая проявляется в неуверенности в себе, в желании спрятаться, либо наоборот.

С целью выявления тревожности подростков с нарушением интеллекта была проведена методика «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина). Рассмотрим их по отдельности в контрольной и экспериментальной группах.

Ситуативная тревожность (СТ) – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с переживаниями чего-то опасного, страшного, возникающего в реальной ситуации опасности.

Личностная тревожность (ЛТ) – черта личности, которая связана со снижением порога чувствительности по отношению к стрессам. Проявляется даже в нейтральных ситуациях.

Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) по показателю ситуативной тревожности представлены в таблице 5.

**Таблица 5 - Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Контрольная Группа «Ситуативная тревожность»	
Уровень	Результат
Низкий	20%
Средний	50%
Высокий	30%

«Ситуативная тревожность» имеет состояние, которое возникает при попадании в ситуацию тревоги и характеризуется напряженностью и беспокойством. Испытуемые оценивают свое самочувствие в данный момент. По

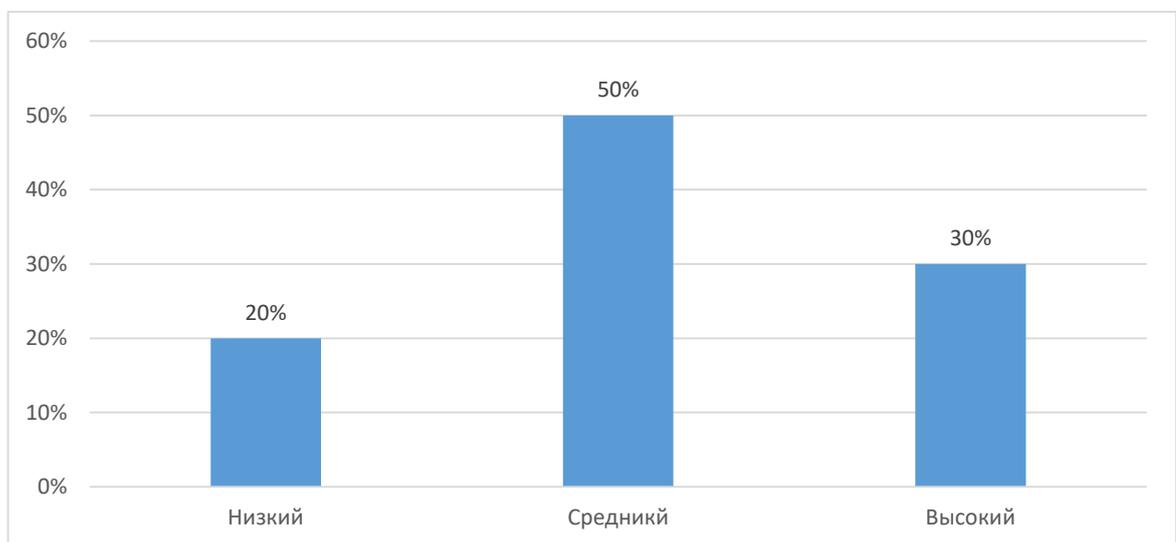
данной шкале мы можем оценить уровень тревоги испытуемого.

Исходя из проведенной нами диагностики, мы наблюдаем результаты контрольной группы, где низкий уровень тревожности выявлен лишь у 20% (2 подростка) испытуемых. При низком уровне подросткам требуется пробуждение активности, возбуждение заинтересованности и чувства ответственности.

Средний уровень тревожности выявлен у 50% (5 подростков). Подростки испытывают появление тревожности не столь значительно, чем при высоком уровне тревожности. Но также имеется беспокойство и нервозность в данной ситуации.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 30% (3 подростка) респондентов. Данные испытуемые склонны воспринимать угрозу своей самооценки и реагируют более выраженным состоянием тревожности. Имеют склонность к «застреванию» на негативных переживаниях.

Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) представлены на рисунке 5.



#### «Ситуативная тревожность»

**Рисунок 5 - Гистограмма 5. Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Таким образом, значение показателей контрольной группы по показателю «Ситуационная тревожность» позволяют оценить актуальность тревоги испытуемых в конкретных ситуациях, вызывающих тревогу у подростков.

Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) по показателю личностной тревожности представлены в таблице 6.

**Таблица 6 - Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Контрольная Группа «Личностная тревожность»	
Уровень	Результат
Низкий	40%
Средний	30%
Высокий	30%

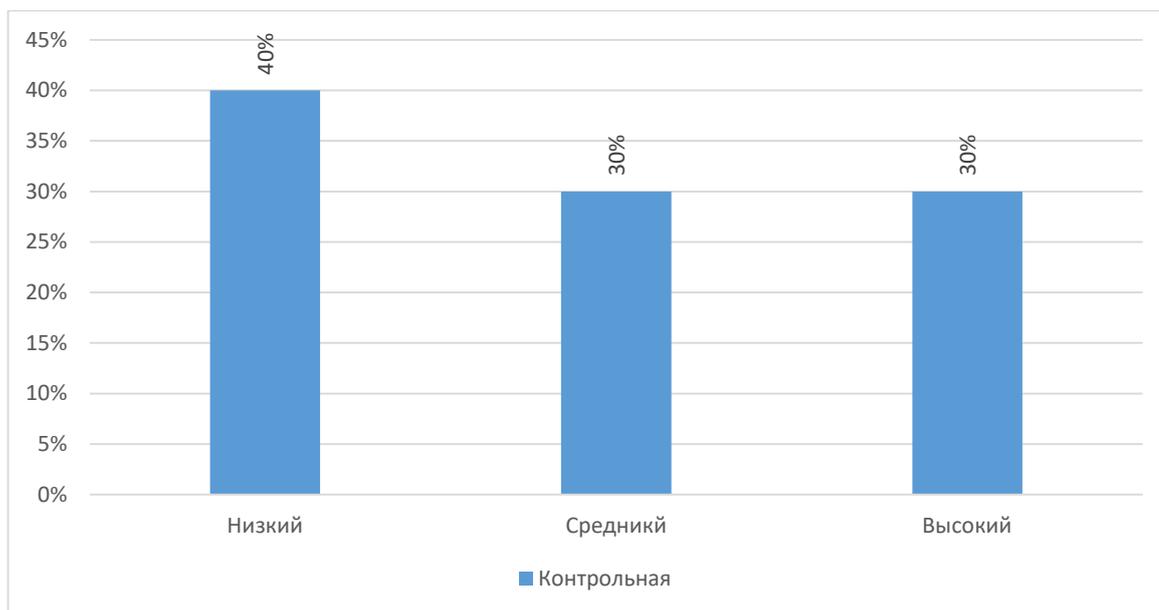
«Личностная тревожность» представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. Испытуемые оценивают, как они себя обычно чувствуют в разных ситуациях.

Исходя из проведенной нами диагностики, мы наблюдаем результаты контрольной группы по показателю личностной тревожности, где низкий уровень тревожности у подростков с нарушением интеллекта составляет 40% испытуемых (4 подростка).

Средний уровень тревожности выявлен у 30% испытуемых (3 подростка). Подростки склонны воспринимать разные ситуации, как угрожающие и склонны реагировать на них состоянием тревоги.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 30% испытуемых (3

подростка). У данных испытуемых присутствует выраженная тревога. При очень высокой тревожности могут иметь невротические срывы.



#### «Личностная тревожность»

**Рисунок 6 - Гистограмма 6. Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) по показателю личностной тревожности представлены в таблице 7.

**Таблица 7 - Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Экспериментальная Группа «Ситуативная тревожность»	
Уровень	Результат
Низкий	20%

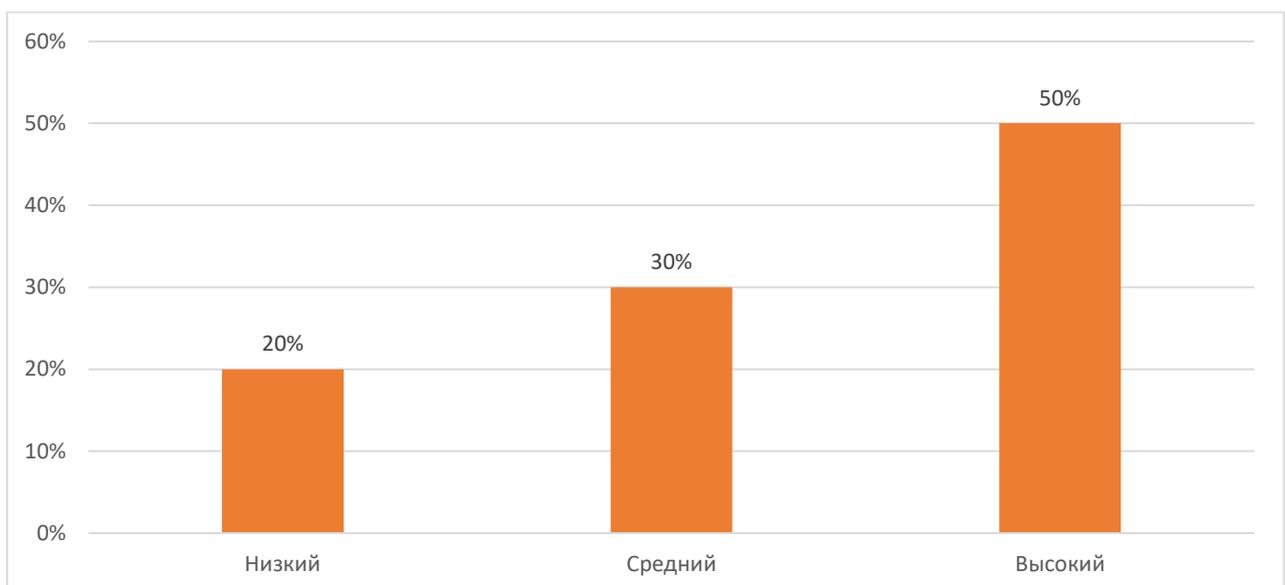
Средний	30%
Высокий	50%

По результатам данной методики «Шкала ситуативной и личностной тревожности» мы провели диагностику в экспериментальной группе и установили, что низкий уровень тревожности у подростков с нарушением интеллекта наблюдается у 20% (2 подростка).

Средний уровень тревожности выявлен у 30% (3 подростка). Тревожность может проявляться утомляемостью и быстрой истощаемостью.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 50% (5 подростков) подростков. При высоком уровне тревожности наблюдается острое напряжение и беспокойство, которое может привести к нарушению внимания и падению работоспособности.

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) по показателю ситуативной тревожности представлены на рисунке 7.



**Рисунок 7 - Гистограмма 7. Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) представлены в таблице 8.

**Таблица 8 - Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

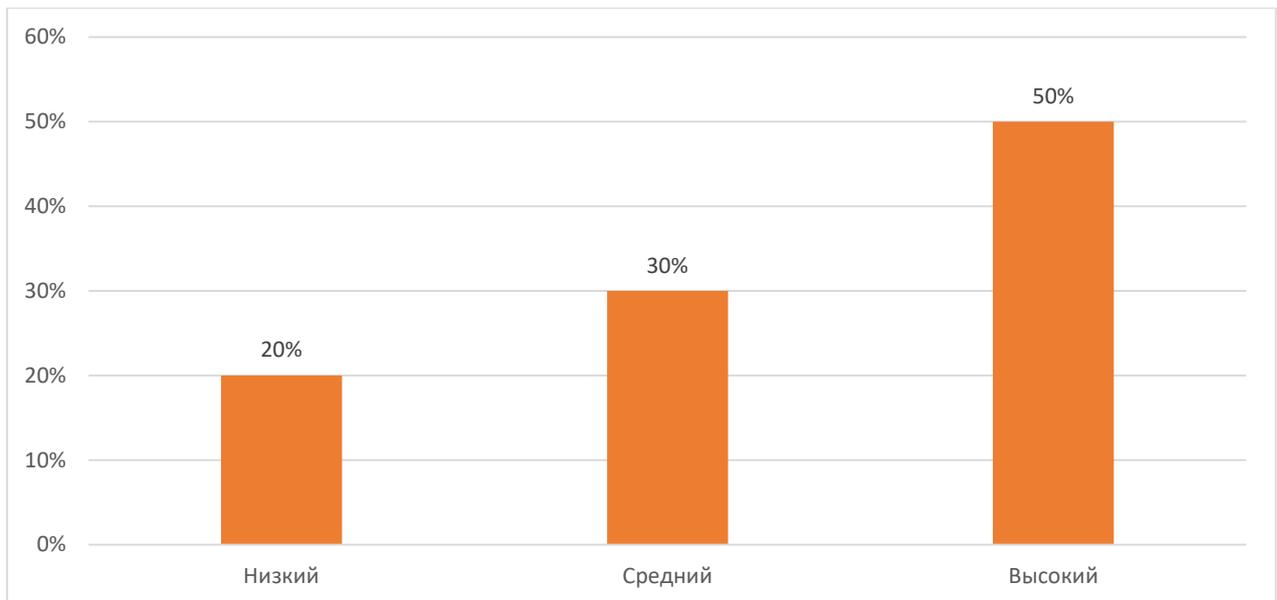
Экспериментальная Группа «Личностная тревожность»	
Уровень	Результат
Низкий	20%
Средний	30%
Высокий	50%

По результатам данной методики «Шкала ситуативной и личностной тревожности» мы провели диагностику в экспериментальной группе по показателю личностной тревожности и установили, что низкий уровень тревожности у 20% (2 подростка) испытуемых. При данном уровне тревожность слабо выражена.

Средний уровень тревожности выявлен у 30% (3 подростка). Тревожность может проявляться в чувствительности к критике, пониженной самооценке. Кроме этого подростки могут испытывать недостаток энергии и мотивации.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 50% (5 подростков) подростков. При высоком уровне тревожности у респондентов наблюдается замкнутость, малообщительность, боязнь новых знакомств и непривычных ситуаций с которыми не могут справиться в момент тревоги.

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) по показателю личностной тревожности представлены на рисунке 8.



**Рисунок 8 - Гистограмма 8. Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

На основе результатов проведенных методик можно сделать выводы:

У подростков с нарушениями интеллекта преобладает высокий и средний уровни тревожности как в контрольной, так и в экспериментальной группах, выявленные по методикам «Несуществующее животное», «Фрустрационный тест Розенцвейга» и «Шкала ситуативной и личностной тревожности». Низкий уровень тревожности составляет 20% испытуемых.

По результатам диагностики мы выявили, что подростки с высоким уровнем тревожности могут проявлять внутреннее напряжение, импульсивность, беспокойство, тревогу, завышенную самооценку, также могут испытывать чувство отверженности и вины. Кроме этого могут появляться претензии к окружающим, сильная впечатлительность по отношению к любым внешним воздействиям. При высокой тревожности могут иметь место невротические срывы.

Также подросткам свойственны нарушения внимания, работоспособности, замкнутости и малообщительности, а также неуверенность в себе, в желании спрятаться.

Таким образом, результаты констатирующего этапа эксперимента

свидетельствуют о необходимости разработки программы, направленной на снижение тревожности подростков с нарушением интеллекта.

### **Выводы по второй главе**

1. С целью изучения тревожности подростков с нарушениями интеллекта мы провели исследование, в котором принимали участие 20 подростков в возрасте 16-17 лет. Исследование проходило на базе краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Красноярская школа №5».

Для исследования были использованы методики: «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич), «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг) и методика «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина).

2. На констатирующем этапе эксперимента результаты диагностики показали, что в большей степени среди испытуемых преобладают подростки со средним и высоким уровнями тревожности. Низкий уровень тревожности выявлен лишь у 20% подростков.

Подростки характеризуются завышенной самооценкой, при которой испытывают чувство отверженности и вины. Им свойственна внутренняя тревога, импульсивность, беспокойство, напряженность, замкнутость и малообщительность. Повышенная тревожность приводит к нарушению внимания, невротическим срывам, падению работоспособности, проявления в неуверенности в себе, в желании спрятаться.

3. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости своевременной коррекции тревожности подростков с нарушением интеллекта.

## **ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

### **3.1 Теоретические основы формирующего этапа эксперимента**

Тревожность, импульсивность и агрессивность может проявляться у подростков по разным причинам, как в школе, обществе, так и дома. В наше время дети любых возрастов, но в нашем случае подростки стали более тревожны и уязвимы.

Большинство подростков с тревожностью к сожалению, не имеют высокого уровня самосознания, так, как действуют по принципу «еще не взрослый, но уже и не ребенок». Своеобразное развитие у подростков с нарушениями интеллекта обуславливается их общим интеллектуальным недоразвитием, общей личностной незрелостью, а также неблагоприятные отношения подростков с обществом.

Зачастую их самооценка зависит в большей степени от условий их воспитания в детстве, а также если ребенок попадает в общеобразовательную школу. В школе с обучением могут быть проблемы, так как ребенок с нарушениями интеллекта может стать изгоем или поддаться со стороны общества буллингу. Издевательское, пренебрежительное, жестокое отношение к детям с нарушениями интеллекта со стороны не только одноклассников, но иногда и членов семьи создает негативные условия для формирования личности. Нереалистичные, искаженные представления о себе, противоречивый опыт, внутренний конфликт между потребностью в самореализации и зависимостью от оценок извне, - все это неизбежно вызывает проблемное поведение, тревогу и агрессию.

Сейчас в настоящее время число детей с нарушениями интеллекта с тревожностью растет, они не умеют в должной мере адекватно реагировать на происходящие ситуации и события вокруг себя.

Рассматривая более углубленно данную проблему, мы можем заметить, что на тревожность влияет множество факторов, такие как соматические заболевания, родовые травмы, генетика, инфекционные заболевания, помимо этого огромное

значение имеет воспитание в семье.

Для коррекции тревожности необходимо использовать комплексный подход, включающийся в себя следующие методы и приемы:

1. Проводим работу с родителями и педагогами, направленную на повышение компетенции в обучении и воспитании подростков с нарушением интеллекта.
2. Обучение безопасным способам выражения тревоги подростков.
3. Использование приемов для снятия эмоционального напряжения.
4. Индивидуальные и групповые консультации с психологом для выявления причин повышения тревожности и ее преодоления.
5. Использование психологических тренингов и упражнений для развития социальных навыков, управления эмоциями и повышения самооценки.

В результате анализа литературы мы установили, что без оказания своевременной психокоррекционной помощи повышенная тревожность может закрепляться в качестве устойчивого образования в виде устойчивой личностной черты, затрудняющей развитие личности, навыков общения, социального взаимодействия, что приводит к асоциальному и другим отклоняющим формам поведения.

Содержание занятий отвечает следующим принципам:

1. Отсутствие оценки;
2. Время проведения занятий по программе зависит от состояния детей и от их степени интереса к своему внутреннему миру, утомления и перенасыщения;
3. Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков;
4. Соблюдение структуры занятий;
5. Занятия могут проводиться один-два раза в неделю.

### **3.2. Содержание программы психологической коррекции тревожности подростков с нарушением интеллекта**

#### Пояснительная записка

Программа разработана для подростков с нарушением интеллекта с целью снижения тревоги. Предполагается, что в процессе занятий подростки начнут чувствовать себя менее напряженными и тревожными и смогут научиться контролировать свои эмоции, чтобы подростки смогли легче взаимодействовать со сверстниками, педагогами и родителями, как в школе, социуме и дома. Мы, как специалисты помогаем ребенку понять и осознать, что же все-таки вызывает чувство тревоги. Наша задача заключается в снятии эмоционального напряжения для взаимодействия с окружающим миром. Также в программу включены различные игры, которые помогут подросткам управлять своими эмоциями и чувством тревоги в разных ситуациях.

Занятия проводятся, как в группе, так и индивидуально.

Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения, психологической диагностики.

Программа составлена для подростков в возрасте 16-17 лет с нарушением интеллекта.

*Цель:* психологическая коррекция тревожности подростков с нарушением интеллекта.

*Задачи программы:*

1. Обучение подростков безопасным способам выражения тревоги.
2. Снятие эмоционального напряжения.
3. Обучение подростков приемам саморегуляции.

Групповые или индивидуальные занятия – 1, 2 раза в неделю по 45-60 минут.

В программу входит – 17 занятий.

*Формы организации образовательного процесса:*

- Индивидуальная;
- Работа в парах;

- Групповая.

Срок реализации программы: 2023-2024г.

Для проведения занятий применили следующие методы работы:

1. Арт-терапия;
2. Сказкотерапия;
3. Рисуночная терапия;
4. Игровая терапия.

Упражнения для занятий в программе подбираются с целями каждого занятия.

**Таблица 9 – Тематическое планирование**

№	Название	Цель	Методы и приемы
1	«Знакомство»	Знакомство подростков между собой и с педагогом группы. Создание благоприятной атмосферы между участниками группы. Первичный психологический контакт, снятие эмоционального напряжения.	Начало занятия с беседы. 1. «Знакомство» 2. «Имя превратилось» 3. «Рисунок имени» 4. «Это я» 5. «Клубок эмоций» 6. Ритуал прощания «Дерево дружбы»
2	«Зачем нужно знать себя?» (Принятие себя)	Знакомство с целями занятий. Принятие правил проведения занятий. Создание у подростков мотивации на самопознание. Развить интерес	1. «Цвет настроения» 2. «Я рад общаться с тобой» 3. Самоанализ: «Кто Я? Какой Я?» 4. «Горячий стул» 5. Ритуал прощания «Дерево дружбы»

		подростков к своему внутреннему миру.	В заключении анализ занятия и домашнее задание «Я в лучах солнца» (рисунок).
3	«Общение в жизни человека»	<p>Выяснить представление подростков о значении общения в жизни.</p> <p>Развить способность принимать друг друга.</p>	<p>Вначале обсудим домашнее задание.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Я тебе – свое Я, а ты мне – свое Я»</li> <li>2. «С тобой приятно общаться»</li> <li>3. «Построимся»</li> <li>4. «Все мы»</li> <li>5. «Круглый стол»</li> <li>6. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</li> </ol> <p>Анализ занятия и домашнее задание: «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково, нежно» и «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно» (выбор приемлемого варианта общения для подростка).</p> <p>Также дома подростки подсчитывают баллы по тесту «С тобой приятно общаться».</p>
4	«Я глазами других»	Формирование способности к самоанализу.	<p>Вначале обсудим домашнее задание.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Твое имя»</li> </ol>

		<p>Самопознание себя.</p> <p>Способствовать возникновению желания самосовершенствования.</p>	<p>2. «Ассоциации»</p> <p>3. «Я подарок для человечества»</p> <p>4. «Индивидуальность личности»</p> <p>5. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</p> <p>Анализ занятия.</p>
5	«Самооценка»	<p>Дать понятие о самооценки человеческого «Я».</p> <p>Закрепление навыков.</p> <p>Коррекция самооценки.</p>	<p>1. «Кто я?»</p> <p>2. «Самооценка»</p> <p>3. «Самое-самое»</p> <p>4. «Моя вселенная»</p> <p>5. «Все в моих руках»</p> <p>6. «У меня все получится»</p> <p>7. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</p> <p>Анализ занятия.</p> <p>Домашнее задание – наблюдение за поведением и настроением в различных ситуациях.</p>
6	«Ярмарка достоинств»	<p>Закрепление навыков самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики.</p> <p>Развитие уверенности в себе.</p>	<p>Обсуждение домашнего задания.</p> <p>1. «Ярмарка достоинств»</p> <p>2. «Вверх по радуге»</p> <p>3. «Маска»</p> <p>4. «Чемодан»</p> <p>5. «Подарок»</p>

			6. Ритуал прощания «Дерево дружбы» Анализ занятия.
7	«Эмоции»	Обучение ребенка выражать свои чувства и эмоции. Обучение безопасным способам выражения тревоги. Обучение навыков саморегуляции.	1. «Клубок эмоций» 2. «Рисунок собственных эмоций» 3. «Обида. Злость» 4. «Прощание с обидой и злостью» 5. Ритуал прощания «Дерево дружбы» Анализ.
8	«Ищу друга»	Помощь в самораскрытии себя. Преодоление барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения. Развить интерес к познанию мира.	1. «Ищу друга» 2. «Дорисуй рисунок» 3. «Я не упаду» 4. «Подарок» 5. Ритуал прощания «Дерево дружбы» Анализ. Домашнее задание – подумайте над высказыванием «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Постарайтесь его объяснить.
9	«Барьеры общения»	Дать подросткам представления о вербальных барьерах	Обсуди домашнее задание. 1. Разыгрываем ситуацию «В классе»

		<p>общения. Обучение альтернативным вариантам поведения. Обучить анализу различных состояний.</p>	<p>2. «Я знаю, я умею, я люблю...»</p> <p>3. «Рисование в парах»</p> <p>4. «С тобой приятно общаться»</p> <p>5. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</p> <p>Обсуждение всех вариантов выхода из конфликтной ситуации.</p> <p>Анализ занятия.</p> <p>Домашнее задание – зафиксируйте хоть одну ситуацию, где вы смогли предотвратить конфликт.</p>
10	«Предотвращение конфликтов»	<p>Выработка умения предотвращения конфликтов. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Закрепление навыков поведения в конфликтных ситуациях.</p>	<p>Обсуждение домашнего задания.</p> <p>1. Мини-лекция «Конфликт»</p> <p>2. «Перетягивание каната»</p> <p>3. «Петухи»</p> <p>4. «Мозговой штурм»</p> <p>5. «Сглаживание конфликтов»</p> <p>6. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</p> <p>Анализ занятия.</p> <p>Домашнее задание – подумайте и напишите, с</p>

			какими людьми вам нравится общаться, что в них вам нравится.
11	«Уверенное и неуверенное поведение»	<p>Дать подросткам понятие о сильной личности. Выработка навыков уверенного поведения.</p> <p>Формирование негативного отношения к тревоге. Обучение безопасным способам выражения тревоги.</p>	<p>Обсуждение домашнего задания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зубы и мясо»</li> <li>2. «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»</li> <li>3. «Вопрос – ответ»</li> <li>4. «Поводырь»</li> <li>5. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</li> </ol> <p>Анализ занятия.</p>
12	«Нужна ли тревога?»	<p>Раскрыть подросткам представление о тревожности. Обучение безопасным способам выражения тревоги.</p>	<p>Вначале занятия подумайте о том, нужна ли тревога в жизни человека. Затем обсуждение о значении эмоций в жизни человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Выставка»</li> <li>2. «Скульптура тревожного состояния»</li> <li>3. «Молекулы»</li> <li>4. «Место покоя»</li> <li>5. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</li> </ol> <p>Анализ занятия.</p>
13	«Пойми меня»	<p>Формирование умения понимать друг друга.</p> <p>Развитие интереса</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пойми меня»</li> <li>2. «Мои сильные стороны»</li> <li>3. «Вы меня узнаете?»</li> </ol>

		<p>подростков к своему внутреннему миру.</p>	<p>4. «Автопортрет»</p> <p>5. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</p> <p>Анализ занятия.</p>
14	«Мои проблемы»	<p>Знакомство подростков с термином «проблема».</p> <p>Научить осознавать проблемы и их обсуждать.</p> <p>Отработка навыков решения проблем и трудностей.</p>	<p>1. «Диалог со своим мозгом»</p> <p>2. «Упражнение с шарами»</p> <p>3. «Поворот в прыжках»</p> <p>4. «Проблемы»</p> <p>5. «Диалог со своим мозгом»</p> <p>6. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</p> <p>Анализ занятия.</p> <p>Домашнее задание – наблюдение за окружающими (и собой), что людей больше всего обижает? Подумайте почему?</p>
15	«Критика»	<p>Знакомство подростков с понятием «критика».</p> <p>Отработка навыков правильного реагирования на критику.</p> <p>Снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>Обсуждение домашнего задания.</p> <p>1. «Что звучит обидно?»</p> <p>2. «5 ситуаций»</p> <p>3. «Колпак»</p> <p>4. «Я – сообщение»</p> <p>5. Ритуал прощания «Дерево дружбы»</p> <p>Анализ занятия.</p>

			Домашнее задание – попробуйте избавиться от вредных привычек и проверить свою силу воли, и самоконтроль.
16	«Азбука перемен»	Закрепление полученных знаний у подростков. Помочь поверить в свои силы и в самого себя.	Обсуждение домашнего задания. 1. «Азбука перемен» 2. «Нарисуем жизнь» 3. «Я бросаю тебе мяч» 4. «Подари улыбку миру» 5. Ритуал прощания «Дерево дружбы» Анализ занятия.
17	«Прощание»	Подведение итогов выполненных занятий. Формирование умения распознавать свои эмоции, овладевать и управлять ими. Снятие эмоционального напряжения. Закрепление полученных знаний о тревоге и обучение способам ее выражения.	Вначале начнем с полученных эмоций от проведенных занятий. 1. «Комплименты» 2. «Эмоции» 3. «Радость» 4. Ритуал прощания «Дерево дружбы» В конце обсудим завершение занятий, что вы получили от них.

Ожидаемые результаты от занятий:

1. Обучение подростков безопасным способам выражения тревоги.
2. Снятие эмоционального напряжения.
3. Обучение приемам саморегуляции.

### 3.3. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента

По результатам повторной диагностики подростков по методике «Несуществующее животное» (автор М.З. Дукаревич) рассмотрим следующие изменения, зафиксированные в таблице 10.

**Таблица 10 - Результаты контрольного этапа эксперимента подростков контрольной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)**

Контрольная группа		
Уровень	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Низкий	20%	10%
Средний	30%	30%
Высокий	50%	60%

При проведении диагностики на контрольном этапе эксперимента мы наблюдаем, что есть незначительные изменения в результатах контрольной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич).

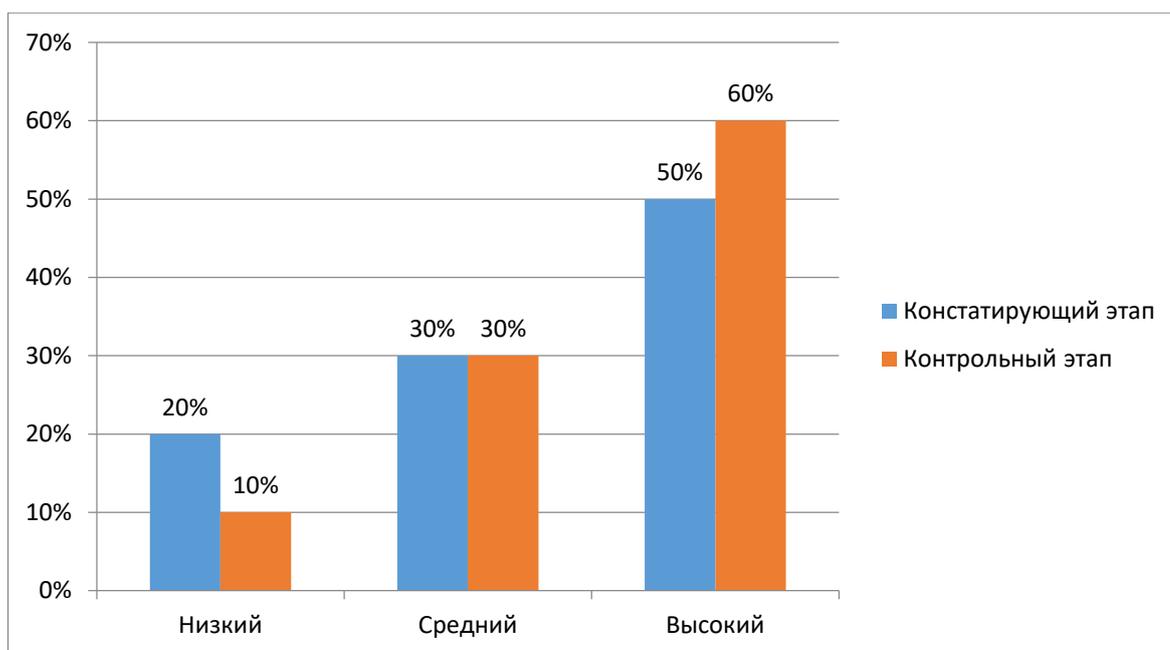
Низкий уровень тревожности на момент проведения констатирующего этапа эксперимента был 20%, на контрольном стал 10%, т.е. незначительно сократилось количество детей с низким уровнем тревожности. У таких детей, как, и прежде, отмечается неуверенность в последовательности своих действий, испытуемые имеют стремление соответствовать социальной норме и имеют сниженную самокритичность. В рисунках подростков нарисованы животные с тонкими ногами, однако при этом отмечается целостность контура рисунка.

Средний уровень тревожности остался, как и прежде, и выявлен у 30% (3 подростка). В рисунках этих подростков мы наблюдаем животное слишком

маленьких размеров, указывающее на заниженную самооценку, отдельные пунктирные линии. Испытуемые требуют к себе повышенного внимания, также тревожны и импульсивны.

Высокий уровень тревожности незначительно увеличился с 50 % до 60%, что 10% выше, чем на констатирующем этапе эксперимента. Соответственно, количество подростков с высоким уровнем тревожности возросло. Подростки в рисунке рисуют излишнее количество органов чувств, используют слишком сильный нажим и множественные линии карандаша, указывающие на тревогу.

В результате проведенной методики «Несуществующее животное» мы установили, что в контрольной группе у подростков преобладает тревога. Выявленные результаты представлены на рисунке 9.



**Рисунок 9 - Гистограмма 9. Результаты контрольного этапа эксперимента подростков контрольной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)**

Рассмотрим результаты контрольного этапа экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич). Результаты представлены в таблице 11.

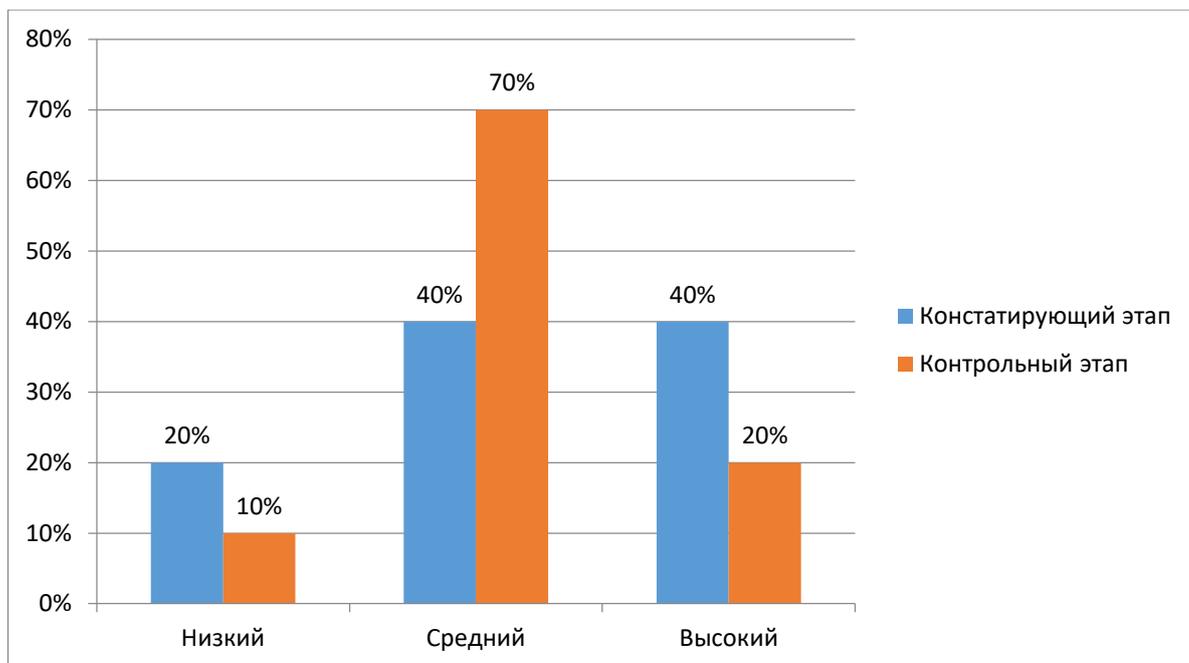
**Таблица 11 - Результаты контрольного этапа эксперимента подростков экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)**

Экспериментальная группа		
Уровень	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Низкий	20%	10%
Средний	40%	70%
Высокий	40%	20%

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» указывают на снижение тревоги у подростков. Так, мы видим из рисунка 11, что количество детей со средним уровнем тревоги значительно увеличилось с 40% до 70%. Испытуемые изображают в большинстве случаев, маленькое животное, что свидетельствует о заниженной самооценке. Однако, при этом, изображения животных уже изображены в более светлых цветах, более ровные линии. Большинство подростков стали менее тревожны, стали больше проявлять контроль над своими эмоциями, но все же тревожность и импульсивность еще присутствует.

Высокий уровень тревожности сократился с 40% до 20%, что свидетельствует о том, что количество подростков с явно выраженной тревожностью сократилось. Лишь несколько рисунков имели многократные обведения линий, сильный нажим и штриховку.

Низкий уровень сократился с 20% до 10%, поскольку перешел переход ребенка на средний уровень. Уже, один рисунок имеет светлую цветовую гамму, прорисованные контуры. Отмечается стремление соответствовать социальной норме, адекватная самооценка. Результаты представлены на рисунке 10.



**Рисунок 10 - Гистограмма 10. Результаты контрольного этапа эксперимента подростков экспериментальной группы по методике «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)**

Результаты диагностики подростков контрольной группы на контрольном этапе эксперимента по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг) представлены в таблице 12.

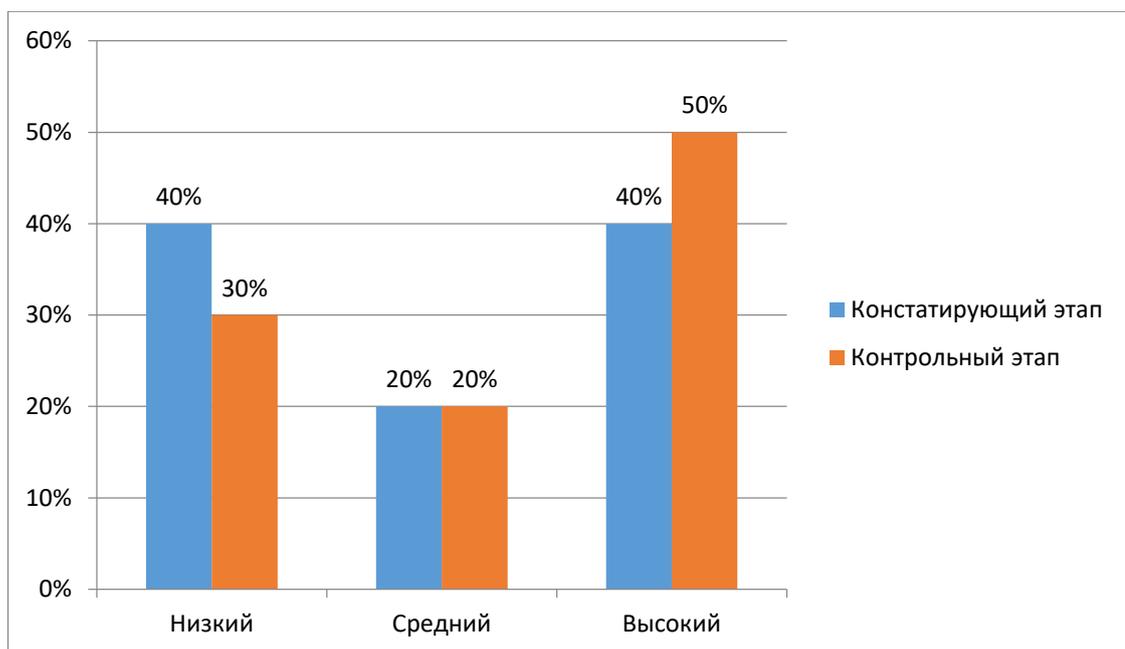
**Таблица 12 - Результаты контрольного этапа эксперимента подростков контрольной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг)**

Контрольная группа		
Уровень	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Низкий	40%	30%
Средний	20%	20%
Высокий	40%	50%

По результатам, представленным в таблице 12, мы видим, что низкий уровень тревожности у испытуемых в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента был выявлен у 40%, на контрольном этапе эксперимента выявлен уже у 30% испытуемых. Так, видим, что сохраняется достаточно высокий процент подростков, кто не имеют защитных фрустрационных реакций, нарушена адаптация.

Средний уровень тревожности не изменился и выявлен у 20% респондентов, как и прежде. Подростки данной группы имеют недостаточный опыт в общении, наблюдается осложнение защитных и компенсационных процессов.

Высокий уровень тревожности увеличился с 40% до 50%, что свидетельствует о том, что подростков с высоким уровнем тревожности возросло. Такие испытуемые более склонны к тревожности, особенно ранимы. Имеют защитные фрустрационные реакции, которые выражены в большей степени.



**Рисунок 11 - Гистограмма 11. Результаты контрольного этапа контрольной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг)**

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг) представлены в таблице 13.

**Таблица 13 - Результаты контрольного этапа эксперимента экспериментальной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг)**

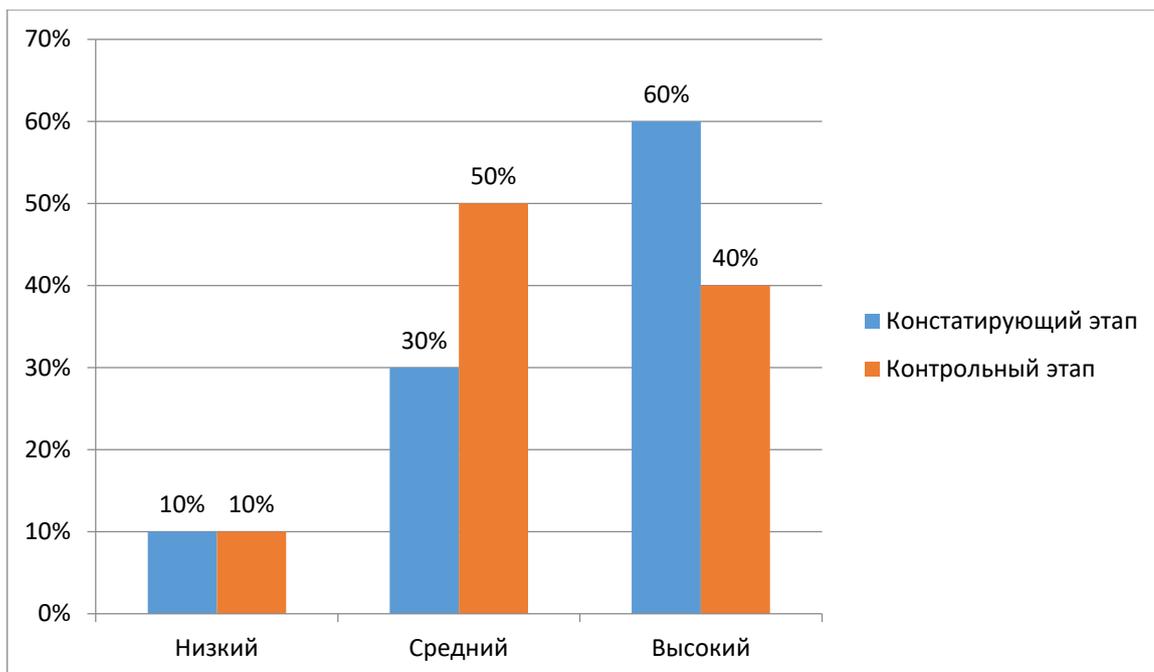
Экспериментальная группа		
Уровень	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Низкий	10%	10%
Средний	30%	50%
Высокий	60%	40%

Результаты контрольного этапа эксперимента экспериментальной группы свидетельствуют о незначительном снижении тревожности подростков. Так, низкий уровень тревожности, как и прежде, зафиксирован у 10% испытуемых. Испытуемые менее тревожны, в отличие от подростков, имеющих высокий уровень тревожности, однако, сохраняется защитная реакция своего «Я».

Средний уровень тревожности незначительно увеличился с 30% до 50%, что свидетельствует об увеличении подростков со средним уровнем тревожности. Испытуемые все также испытывают тревогу, которую пытаются скрыть. Имеют тип реакции «с фиксацией на самозащите». Отмечается активность в форме порицания кого-либо, отрицание или признание собственной вины, уклонение от упреков.

Высокий уровень тревожности сократился с 60% до 40%, т.е. уже меньшее количество подростков имеют проявления в ощущениях наибольшего напряжения и отчаяния.

Выявленные результаты представлены на рисунке 12.



**Рисунок 12 - Гистограмма 12. Результаты контрольного этапа эксперимента подростков экспериментальной группы по методике «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг)**

Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) по показателю ситуационной тревожности представлены в таблице 14.

**Таблица 14 - Результаты контрольного этапа эксперимента подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативная и личностная тревожность» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

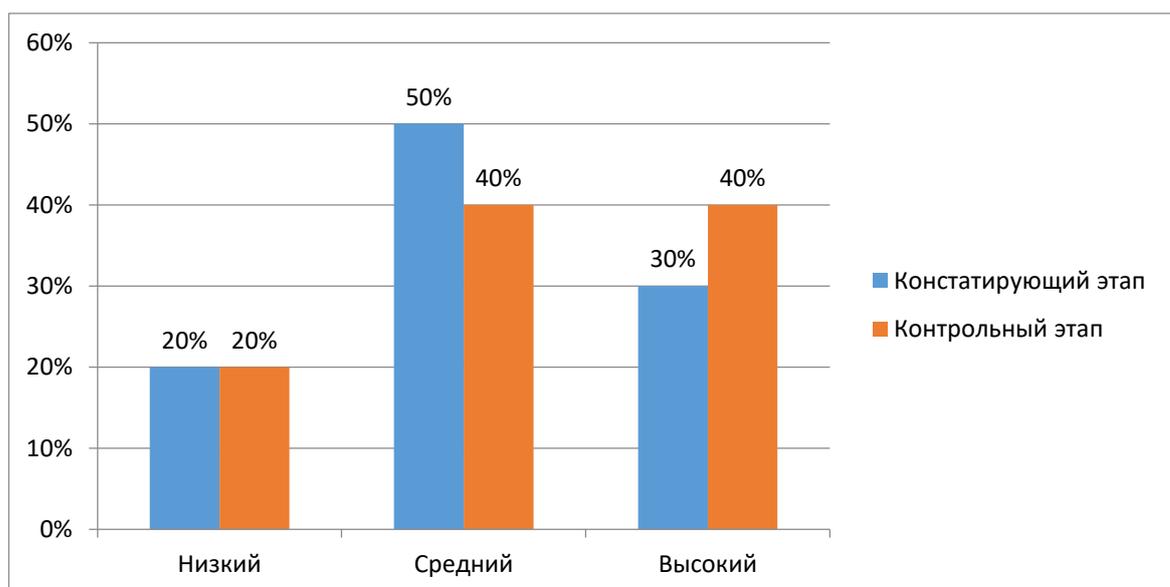
Контрольная группа «Ситуативная тревожность»		
Уровень	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Низкий	20%	20%
Средний	50%	40%
Высокий	30%	40%

Результаты контрольного этапа эксперимента контрольной группы свидетельствуют о незначительном увеличении количества подростков с высоким уровнем тревожности. Так, высокий уровень тревожности выявлен у 40% подростков, в то время, как на констатирующем этапе эксперимента был выявлен у 30%. Данный факт указывает на то, что увеличилось количество подростков, кто имеет склонность к «застреванию» на негативных переживаниях, кто реагирует более импульсивно на тревожные ситуации, т.к. имеют выраженную ситуационную тревожность. Количество таких детей без специально проведенной работы лишь возрастает.

Средний уровень незначительно сократился с 50% до 40%, за счет перехода ребенка на высокий уровень. Данные подростки испытывают появление тревожности не столь значительно, чем при высоком уровне тревожности. Однако, при этом испытуемые имеют беспокойство и нервозность в конкретных тревожных для них ситуациях.

Низкий уровень не изменился и остался у 20% испытуемых. Лишь 20% подростков более выдержаны и спокойны, импульсивно не реагируют на отдельные ситуации. Поведение достаточно ровное и спокойное.

Выявленные результаты представлены на рисунке 13.



**Рисунок 13 - Гистограмма 13. Результаты контрольного этапа эксперимента подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) по показателю ситуационной тревожности представлены в таблице 15.

**Таблица 15 - Результаты контрольного этапа эксперимента подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

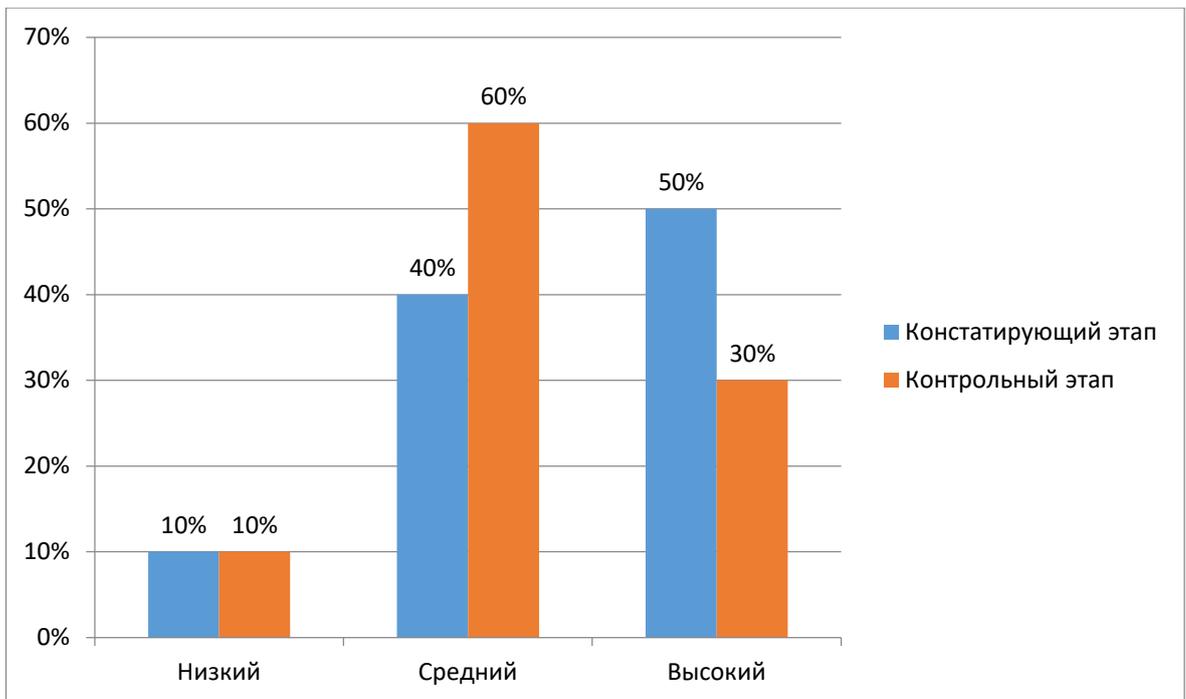
Экспериментальная группа «Ситуативная тревожность»		
Уровень	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Низкий	10%	10%
Средний	40%	60%
Высокий	50%	30%

Результаты данной методики свидетельствуют о снижении ситуативной тревожности у подростков экспериментальной группы. Так, высокий уровень тревожности значительно сократился с 50% до 30%. Соответственно, сократилось количество подростков, у кого наблюдается беспокойство и напряжение в конкретных тревожных для подростков ситуациях и имеют ярко выраженную ситуационную тревожность.

Средний уровень тревожности увеличился с 40% до 60%. У подростков имеется тревожность на избранные ситуации. Количество подростков, в меньшей степени реагирующих на ситуацию, сократилось.

Низкий уровень тревожности выявлен лишь у 10% испытуемых. Что указывает на то, что лишь 10% подростков импульсивно не реагируют на тревожные ситуации за счет появления самоконтроля.

Выявленные результаты представлены на рисунке 14.



**Рисунок 14 - Гистограмма 14. Результаты контрольного этапа эксперимента подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

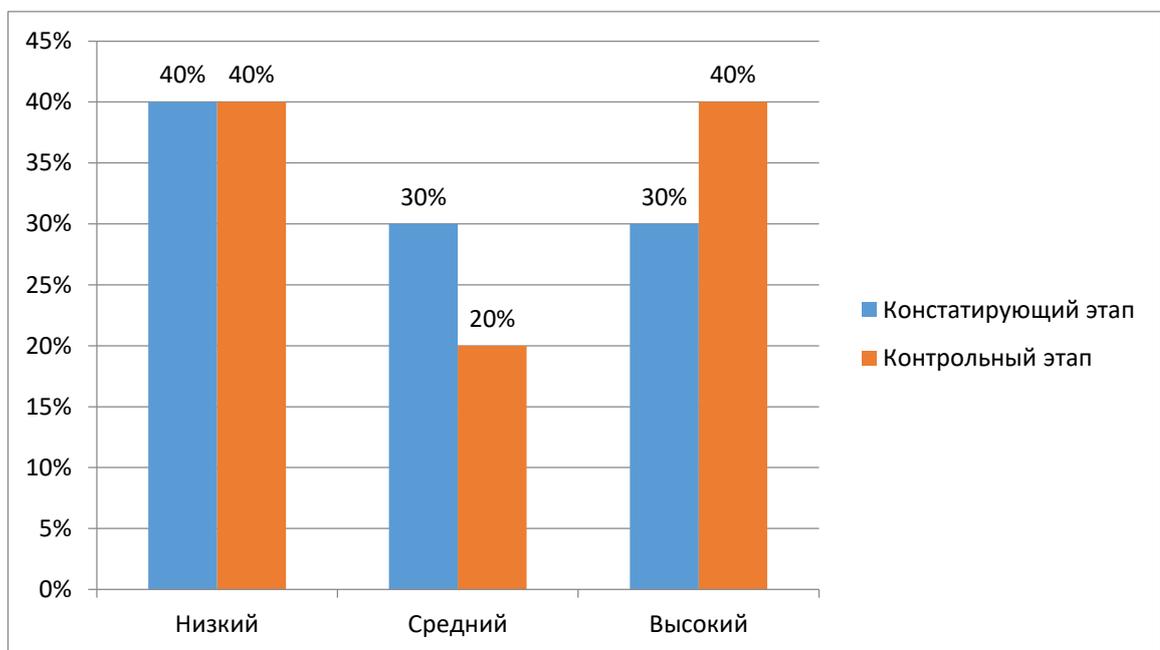
Результаты диагностики подростков контрольных групп по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) по показателю личностной тревожности представлены в таблице 16.

**Таблица 16 - Результаты контрольного этапа эксперимента подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Контрольная группа «Личностная тревожность»		
Уровень	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Низкий	40%	40%
Средний	30%	20%
Высокий	30%	40%

Исходя из проведенной нами диагностики, мы наблюдаем незначительное увеличение количества подростков, у кого выражена личностная тревожность.

Низкий уровень тревожности на контрольном этапе эксперимента выявлен у 40% испытуемых. Средний уровень незначительно сократился с 30% до 20%, что произошло за счет перемещения подростка на высокий уровень. Данные показатели указывает на то, что увеличилось количество респондентов, кто склонны воспринимать любые ситуации, как угрожающие. На любую ситуацию они реагируют состоянием тревоги. А, практически половина испытуемых могут иметь невротические срывы, т.к. у них присутствует ярко выраженная личностная тревожность. Выявленные результаты представлены на рисунке 15.



**Рисунок 15 - Гистограмма 15. Результаты контрольного этапа эксперимента подростков контрольной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) по показателю личностной тревожности представлены в таблице 17.

**Таблица 17 - Результаты контрольного этапа эксперимента экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

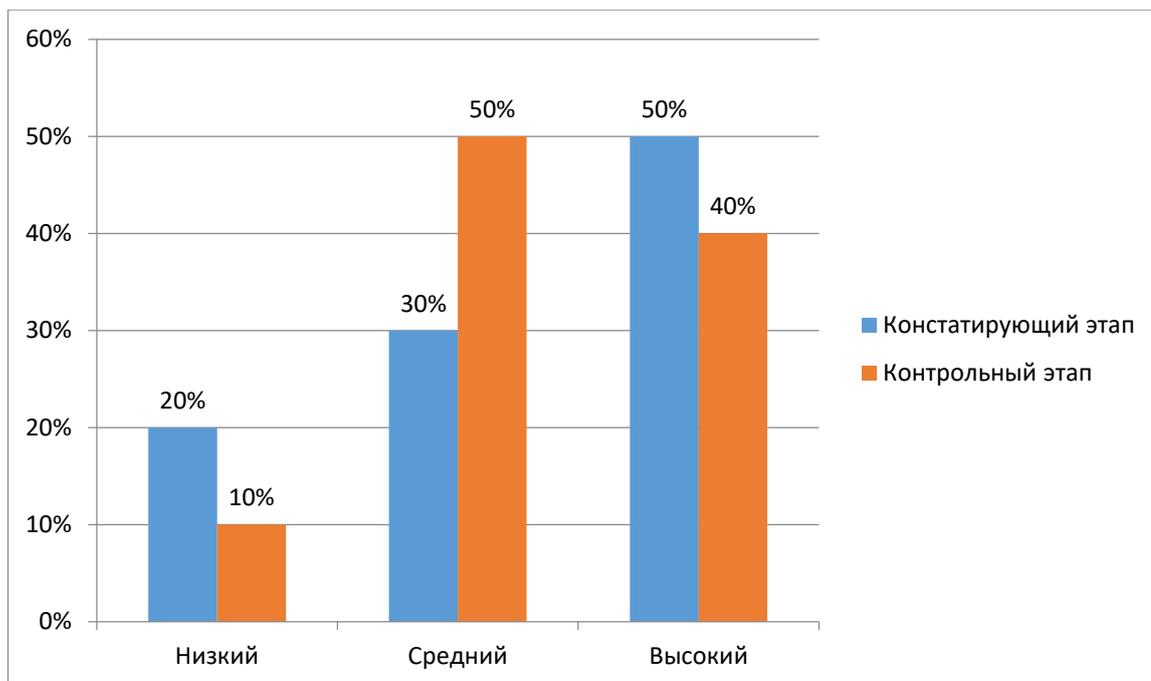
Экспериментальная группа «Личностная тревожность»		
Уровень	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Низкий	20%	10%
Средний	30%	50%
Высокий	50%	40%

По результатам диагностики подростков по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина) мы видим, что в экспериментальной сократилось количество подростков с высоким уровнем личностной тревожности. Так, высокий уровень на контрольном этапе эксперимента стал 40%, ранее был выявлен у 50% респондентов, что указывает на то, что сократилось количество подростков, у кого наблюдается замкнутость, боязнь новых знакомств, малообщительность. Подростки стали себя вести более раскованно, исчезла личностная тревожность.

Средний уровень тревожности незначительно увеличился с 30% до 50%. У таких подростков личностная тревожность, как и прежде, проявляется в чувствительности к критике, пониженной самооценке и недостатке мотивации.

Низкий уровень тревожности незначительно сократился с 20% до 10% за счет перехода подростка на средний уровень. У данных испытуемых тревожность слабо выражена.

Выявленные результаты представлены на рисунке 16.



**Рисунок 16 - Гистограмма 16. Результаты контрольного этапа эксперимента подростков экспериментальной группы по методике «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Таким образом из результатов повторной диагностики, мы увидели, что в контрольной группе у подростков сохраняется, преимущественно, высокий уровень тревожности. В рисунках таких подростков сохраняются темные цвета, штриховка, неровные линии, указывающие на тревогу. Имеет место личностная и ситуационная тревожность.

В экспериментальной группе наблюдается снижение тревоги. Рисунки таких подростков имеют уже более светлы и яркие цвета, в меньшей степени присутствует сильный нажим и штриховые линии. Подростки уже менее импульсивно реагируют на отдельно взятые ситуации, что указывает на снижение ситуационной тревожности. Меньше испытывают беспокойства.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности программы по коррекции тревожности подростков с нарушением интеллекта.

### **Выводы по третьей главе**

**1.** В данной главе мы провели описание реализации программы психологической коррекции тревожности подростков с нарушением интеллекта. Программа коррекции тревожности подростков с нарушением интеллекта включала 17 занятий для подростков. Занятия направлены на снятие эмоционального напряжения, снижения тревожности и умения взаимодействовать друг с другом.

**2.** После реализации программы мы наблюдали снижения уровня тревожности, что соответствовало среднему и низкому уровню тревожности. Так, в рисунках испытуемых мы наблюдали яркие и светлые тона, отсутствие сильного нажима и штриховки. Изменения наблюдались в экспериментальной группе, а в контрольной остались без значимых изменений, они все также в своих рисунках демонстрировали тревогу. Подростки сумели научиться контролировать свои эмоции и применять техники для снижения тревожности, научились взаимодействовать с друг другом, тем самым стали более общительны и менее беспокойны.

**3.** На основе вышесказанного мы можем сделать вывод о том, что программа по снижению тревожности действительно эффективна.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

А результате анализа психолого-педагогической литературы мы установили, что тревожность становится достаточно устойчивым образованием. Подростки с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации, «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности подростка, результативность его деятельности, а это в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие.

Эмоциональное развитие подростка с нарушением интеллекта обладает большим количеством своеобразных, обуславливаются множеством факторов, что свидетельствует о важности глубокого изучения данной темы. Поэтому, проблема тревожности подростков с интеллектуальными нарушениями является актуальной как в теоретическом, так и в практическом плане [7].

В результате проведенного исследования на констатирующем этапе эксперимента у подростков с нарушением интеллекта по трем методикам мы наблюдали завышенную самооценку, при которой дети испытывали чувство отверженности и вины. Также присутствовала тревога, импульсивность, беспокойство, напряженность и замкнутость это мы наблюдали из рисунков с сильным нажимом и темными цветами. При повышенной тревожности имелось нарушение внимания, невротические срывы и падение работоспособности. При анализе рисунков имелось проявление в неуверенности в себе, в желании спрятаться.

Проведенное исследование показало, что у подростков наблюдается высокий уровень тревожности, который проявляется в беспокойстве в большинстве жизненных ситуаций, некоторые испытуемые имеют средний уровень тревожности, при котором чувство тревоги проявляется периодически, при воздействии стрессоров и компенсируется различными поведенческими способами. В связи с преобладанием высокого уровня тревожности было решено разработать программу по снижению тревожности подростков с нарушением интеллекта.

Программа была разработана для подростков с нарушением интеллекта с целью снижения тревоги. Цель программы заключается в том, чтобы помочь подростку понять и осознать, что же все-таки вызывает чувство тревоги и тем самым помочь научиться снимать эмоциональное напряжение.

В процессе реализации программы решались следующие задачи: обучение подростков безопасным способам выражения тревоги, снятие эмоционального напряжения, обучение подростков приемам саморегуляции. В данную программу входит 17 занятий, в нее включены различные игры на управление эмоциями и чувствами тревоги.

После реализации программы мы наблюдали снижения уровня тревожности, что соответствовало среднему и низкому уровню тревожности. Так, в рисунках испытуемых мы наблюдали яркие и светлые тона, отсутствие сильного нажима и штриховки. По методике ситуативной и личностной тревожности мы наблюдаем снижение ситуативной тревожности, где снизилось беспокойство и напряжение в конкретных ситуациях. Уже импульсивно не реагируют на тревожные ситуации за счет проявления самоконтроля. Сократилось количество подростков, у кого наблюдалась замкнутость, боязнь новых знакомств и малообщительность. Подростки стали вести себя более раскованно, исчезла личностная тревожность и стала слабо выражена. Подростки сумели научиться контролировать свои эмоции и применять техники для снижения тревожности, научились взаимодействовать с друг другом, тем самым стали более общительны и менее беспокойны. Уровень тревожности значительно сократился, отмечается стремление соответствовать социальной норме и адекватная самооценка. Происходит сохранение защитной реакции своего «Я». Также у детей имеется тип реакции «с фиксацией на самозащите». Изменения наблюдались в экспериментальной группе, а в контрольной остались без значимых изменений, они все также в своих рисунках демонстрировали тревогу. У подростков контрольной группы, как и прежде, выявлена неуверенность в последовательности своих действий, отмечается стремление соответствовать социальной норме и сниженная самокритичность. Преобладает заниженная самооценка, они тревожны и импульсивны. В

контрольной группе все еще преобладает тревога. Тревожные подростки с нарушением интеллекта при низком уровне тревожности не имеют защитных фрустрационных реакций и у них нарушена адаптация. Имеют недостаточный опыт в общении, наблюдается осложнение защитных и компенсационных процессов. Из методики по диагностике личностной и ситуативной тревожности у подростков наблюдается склонность к «застреванию» на негативных переживаниях, кто реагирует более импульсивно на тревожные ситуации, так как имеют выраженную ситуативную тревожность. Беспокойство и нервозность в конкретных тревожных для них ситуациях. Подростки склонны воспринимать любые ситуации, как угрожающие. На любую ситуацию реагируют состоянием тревоги.

На основе вышесказанного мы можем сделать вывод о том, что программа по снижению тревожности действительно эффективна. Цель и задачи исследования выполнены в полном объеме.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Астапов, В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
2. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: изд-во Институт психотерапии, 2007. 224 с.
3. Балашова, Е.Ю. Успешность обучения школьников в современных условиях // Е.Ю. Балашова. Педагогика и психология. -2008. №10. С.36-38.
4. Бардышевская, М.К. Диагностика эмоциональных нарушений у детей / М.К. Бардышевская, В.В. Лебединский. – М.: Психология, 2003.186 с.
5. Бенилова, С.Ю. Коррекция эмоционально – поведенческих расстройств у детей с нарушениями развития // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2007. - № 1. - С.68-72.
6. Бгажнокова, И.М., Мусукаева, Ф.В. Особенности понимания и использования общекультурных норм поведения умственно отсталыми журнал «Вопросы психического здоровья детей и подростков» 2005 (5), №2.
7. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика. М., 2010. 440 с.
8. Выготский, Л.С. Психология развития человека. - М.:Смысл; Эксмо, 2020.
9. Выготский, Л.С. Психология / М.: ЭКСМО - Пресс 2020.
10. Выготский, Л.С. Вопросы психологии. - СПб: СОЮЗ. - 2007. - 224 с.
11. Волков, Б.С. Психология подростка. - СПб.: ПоР, 2006. - 160 с.
12. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. - М., 2003. – 345 с.
13. Дети с особенностями развития в обычной школе [автор-составитель Л.В. Турищева]. / Л.В. Турищева. - М.: Изд. группа «Основа», 2011. – 111 с.
14. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2006. - 448 с.
15. Зеньковский, В.В. Психология детства. М., 2012. 348 с.

16. Капитанец, Е. Г., Девятова К. М. Влияние тревожности на агрессивное поведение подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 61–65. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56090.htm>.
17. Кисляков, П.А., Шмелева, Е.А. Методика диагностики Социально-Психологической Безопасности Подростков С Нарушениями Интеллекта // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 11-1. – С. 110-114.
18. Козловская, Н.В. Влияние детско-родительских отношений на уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста. //Психолог в детском саду. - 2019. - № 4. - С.85-98.
19. Колупаева, А.А. Дети с особыми потребностями в общеобразовательном пространстве: начальное звено. Путеводитель для педагогов: Учеб.пособие. / Колупаева, А.А., Таранченко О.М. - М.: «АТОПОЛ». - 2010. - 96 с.
20. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М. Костина. - СПб.: Речь, 2005. – 159 с.
21. Левченко, И.Ю. Теоретико-методологические основы психолого-педагогической диагностики нарушений развития у детей / И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамная. – М.: Академия, 2003. – С. 20-54.
22. Левченко, И.Ю. Психолого-педагогическая диагностика: учебное пособие / И.Ю. Левченко. – М.: Изд-во «Академия», 2005, 2006, 2007, 2008. – 302 с.
23. Липа, В.А. Психологические основы педагогической коррекции / В.А. Липа. - Донецк: Лебедь. - 2000. - 319 с.
24. Лютова, Е.К., Моница, Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 136 с.
25. Макшанцева, Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование, 1998. № 2.С. 15-19.
26. Мамадалиева, Г.А. Психолого-педагогическая профилактика и коррекция тревожности современного подростка. - диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук // Нижегородский государственный архитектурно - строительный университет // Нижний Новгород, 2011. – С. 15.

27. Матвеева, М.П. Основы коррекционной педагогики: учебное пособие / Матвеева, Н.П., Гаврилов, А.В., Миронова С.П. / Под. ред. С.П. Мироновой. – Каменец. - Подольский государственный университет. - 2010. - 264 с.
28. Матвеева, М.П. Коррекционная работа в системе образования детей с нарушениями умственного развития: учебно-методический пособие / М.П. Матвеева, С.П. Миронова. - Каменец - Подольский государственный университет. - 2008. - 204 с.
29. Мельниченко, Н.Д. Детская психология. - СПб.: ВЛАДОС, -2017. - 321с. Психология личности, методология психологии. –Асмолова.Г. М.: - МГУ,-2014.
30. Микляева, А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб.: Речь, 2021.
31. Миронова, С.П. Олигофренопедагогика. Компактный учебный курс: Учебное пособие / С.П. Миронова. - Каменец-Подольский: Каменец-Подольский государственный университет, редакционно- издательский отдел. - 2008. - 204 с.
32. Молоканов, А. В., Кондратьева, О. А. Исследование ситуативной тревожности студентов I курса факультета психологии в период экзаменационной сессии // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С.
33. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности// Психические состояния. - Под ред. Куликова Л.В.- СПб.: Питер, 2017. - 512 с.
34. Небылицын, В.Д. Основные свойства нервной системы. - М.:Наука, 2020.- 394с.
35. Немов, Р.С. Психология: психодиагностика. М., 2009
36. Немов, Р.С. Психология: Кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2020. - 512 с.
37. Общая психология. Конспект лекций Макарова, И.В. М.:ЮРАЙТ, 2021.
38. Общая психология. Том 1. Введение в психологию. 6-еиздание. Учебник для вузов. Немов, Р.С. М.: ЮРАЙТ. - 2021.
39. Овчарова, Р.В. Технологии практического психологаобразования: Учеб. пособ. для студ. вузов и практических работников. –М.: Сфера. - 2022.

40. Осипова, А.А. общая ПСИХОКОРРЕКЦИЯ. Учебное пособие. М.: сфера, 2022 г. 510 с.
41. Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // психологический журнал. 2016 - No 1. – С. 169-174.
42. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология/ А.В. Петровский. - М., "Просвещение". 1973. – 288 с.
43. Потапова, А. Ю. Особенности эмоциональной сферы младших школьников с умственной отсталостью / А. Ю. Потапова // Современная педагогика и психология: проблемы и перспективы. материалы V Международной студенческой научно-практической конференции. – Тверь, 2022. – С. 245-249.
44. Практическая психодиагностика: Методики и тесты/под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 2021.
45. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан – СПб: Изд.: Питер, 2019.
46. Психология. 2-е издание Учебник для вузов Березанская, Н.Б., Нуркова, В.В. М.: ЮРАЙТ. - 2021.
47. Психология. Полный курс. Немов, Р.С. М.: ЮРАЙТ. - 2021.
48. Румянцева, П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с.
49. Развитие ребенка. - 6-е изд. Берк, Л.Е. - СПб: Питер, 2016.
50. Ратанова, Т.А., Шляхта, Н.Ф. психодиагностические методы изучения личности. – М.: Филинта, 2014. – 264 с.
51. Ромицына, Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности». - М.: Речь, 2021.
52. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2011. 712 с.
53. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника / С. Я. Рубинштейн. М.: - Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 224 с.
54. Рубченко, А.К. Подходы к проблеме детско-родительских отношений в отечественной психологии //Психолог в детском саду. - 2021. - No 4. - С. 98-114.

55. Рычкова, Л.С. Специальная психология. - Челябинск, 2022. -190с.
56. Сидоренко, Е. Методы математической обработки в психологии. - СПб.: ООО «Речь», 2021. - 350 с.408
57. Словарь-справочник по психодиагностике. Бодалев, А.А., Столин, В.В. - СПб., 2019.
58. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер. – Москва // Тревога и тревожность: хрестоматия: [учебное пособие] / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
59. Селигман, М. Обычные семьи - особые дети [пер. с англ.] / Селигман, М., Дарлинг Р. - М.: Теревинф. - 2007. - 368 с.
60. Сулаева, Н.В., Федорович, Л.А. Художественные игры в коррекционной работе с детьми с ограниченными психическими и физическими возможностями: Учебное пособие / Под научной редакцией Л.А. Федорович. - Кременчуг: Христианская заря. - 2010. - 164 с.
61. Сушкова, Ф. Как избавиться от тревожности / Ф. Сушкова // Воспитание школьников. – 2006. - №9. – С. 26-34.
62. Ушакова, Е. Тревожность в школе / Е. Ушакова // Директор школы. – 2006. - №7. – С. 99-101.
63. Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга. - 2022. - 624 с.
64. Феррой, Л.М. Причины возникновения тревожности и ее проявления у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л.М. Феррой // Школа здоровья. - 2005. - № 3. - С. 32-38.
65. Фрейд, З. Страх // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова – СПб.: Питер, 2021.
66. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003-160с.

67. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. М., 2010. 160 с.
68. Хухлаева, О.В «Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников»: Академия; Москва; 2003.
69. Хухлаева, О.В. Лесенка радости. — М.: Изд-во «Совершенство», 1998. — 80 с. (Практическая психология в образовании)
70. Чайка, Е.А. Методика «Страна эмоций» как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка / Е.А. Чайка. <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2017/05/29/metodika-strana-emotsiy-kak-instrument>
71. Шаповалова, О.Е. Технологии коррекционно-развивающего воздействия на эмоциональную сферу умственно отсталых школьников// Коррекционная педагогика. - 2005. - №4(10). - С.5-12
72. Шелькова, Н. Н. Эмоциональное состояние детей с особыми образовательными потребностями / Н. Н. Шелькова // Инновационные подходы в науке и образовании: теория, методология, практика. – Пенза, 2017. – С. 89-111.
73. Широкова, Г.А. Практикум для детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 314 с.
74. Щербатых, Ю.В. «Психология страх» популярная энциклопедия. М.: 2021.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Интерпретация теста «Несуществующее животное»

(М.З. Дукаревич)

##### **Нажим карандаша:**

Слабый нажим – астения; пассивность; иногда депрессивное состояние. Сильный нажим – эмоциональная напряженность; ригидность [1]; импульсивность. Сверхсильный нажим (карандаш рвет бумагу) – конфликтность; гиперактивность; иногда агрессивность, острое возбуждение.

Особенности линий Штриховые линии – тревожность как черта личности. Множественные линии – тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; иногда импульсивность. Эскизные линии – стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках. Прوماхивающиеся линии, не попадающие в нужную точку, – импульсивность; органическое поражение мозга. Линии, не доведенные до конца, – астения, иногда импульсивность. Искажение формы линий – органическое поражение мозга; импульсивность; иногда психическое заболевание.

##### **Размер рисунка и его расположение:**

Увеличенный размер – тревога, стрессовое состояние. Уменьшенный размер – депрессия, низкая самооценка. Рисунок смещен вверх или расположен в верхней половине листа, но не в углу – иногда завышенная самооценка; стремление к высоким достижениям.

Рисунок смещен вниз – иногда сниженная самооценка. Рисунок смещен вбок – иногда органическое поражение мозга. Рисунок выходит за край листа – импульсивность; острая тревога. Рисунок помещен в углу – депрессия.

##### **Тип животного в методике «Несуществующее животное»:**

По типологии изображений несуществующих животных можно отметить самые распространенные из них.

1. Испытуемый изображает реально существующее животное и называет

реальным именем, а описание его образа жизни соответствует действительности. Например, рисуется кошка и описывается образ жизни кошки. Такое изображение можно считать нормой для пяти-шестилетнего ребенка, но для подростков и взрослых это может свидетельствовать о низком уровне воображения.

2. Рисуется вымершее животное, когда-то существовавшее, например: динозавр, мамонт и т.п.

3. Рисуется изображение существующего в культуре, но не существующего в природе животного, например: дракона, русалки и т.п. Рисунки с изображением вымерших животных, так же как и рисунки с изображением существующих в культуре, являются нормой для детей 8–9 лет. Для взрослых такой рисунок животного указывает на его низкий общекультурный уровень и бедность воображения.

4. Рисунок несуществующего животного обычно строится из частей разных реальных животных: тело крокодила, конечности обезьяны, голова зайца и т.п. Такое животное при этом может иметь, например, имя Крокозай. Такое изображение животного свойственно скорее рационалистам, а не творческим натурам.

5. Иногда изображение животных имеет человекообразный облик. Это говорит о сильной потребности общения, что свойственно обычно подросткам – 13-17-летним.

6. Изображенное животное состоит из разных механических частей. Такое животное обычно изображают люди с нестандартным мышлением и подходом к жизни.

7. Замысловатое, сложное и оригинальное изображение животного, образ которого имеет не составную, а целостную структуру, с трудно устанавливаемым или не устанавливаемым сходством с каким-либо реально существующим (существовавшим) животным, свойственно человеку с хорошо развитым, богатым творческим воображением.

#### **Составные части животного:**

**Глаза:**

Глаза отсутствуют – астения.

Глаза пустые, без зрачков и радужки – астения, страхи.

Глаза с зачерненной радужкой – страхи.

Глаза с ресницами – демонстративная манера поведения, значимость мнения о себе.

Глаза с прорисованными кровеносными сосудами – ипохондрия, невротическое состояние. Форма глаз искажена – невротическое состояние.

### **Уши:**

Большие уши – заинтересованность в информации, в некоторых случаях подозрительность, тревожность.

Отсутствие ушей – замкнутость, нежелание вступать в контакт с другими, слышать чужое мнение.

### **Рот:**

Рот, приоткрытый в сочетании с языком: без прорисовки губ – большая речевая активность, с прорисовкой губ – чувственность. Рот открытый зачерненный – легкость возникновения опасений и страхов, в некоторых случаях недоверие, тревожность.

Рот с зубами или клыками – вербальная агрессия, в некоторых случаях защитная.

### **Голова:**

Голова, увеличенная в размере, – оценка эрудиции своей и окружающих.

Голова отсутствует – импульсивность, в некоторых случаях психическое заболевание.

Две или более головы – противоречивые желания, внутренний конфликт.

Форма головы искажена – органическое поражение мозга, в некоторых случаях психическое заболевание.

### **Дополнительные детали на голове:**

Перья – тенденция к приукрашиванию и самооправданию.  
Рога – защита, агрессия.

Грива, подобие прически – чувственность, в некоторых случаях

подчеркивание своей половой принадлежности.

### **Фигура:**

Множество составных частей и элементов – мощная энергия.

Малое количество составных частей и элементов – экономия энергии, астения.

Фигура, состоящая из острых углов, – агрессивность. Кругообразная фигура – скрытность, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира.

Дополнительные детали и части фигуры

Чешуя, панцирь – потребность в защите.

Шипы, иглы – защитная агрессия.

Тело, покрытое густыми волосами, – значимость сексуальной сферы.

Узор на шкуре – демонстративность.

Раны, шрамы – невротическое состояние.

Вмонтированные механические части – интровертированность, трудности в общении.

Оружие режущее, колющее или рубящее – агрессивность.

Крылья – романтичность, мечтательность, склонность к компенсаторному фантазированию.

Внутренние органы, кровеносные сосуды – ипохондрия, невротическое состояние, в некоторых случаях психическое заболевание.

Половые органы, женская грудь, вымя – высокая значимость сексуальной сферы.

### **Хвост:**

Хвост, повернутый вправо, – отношение к своим действиям и поведению.

Хвост, повернутый влево, – отношение к своим мыслям, решениям.

Хвост, поднятый вверх, – положительная, уверенная окраска к этим отношениям.

Хвост, опущенный вниз, – отрицательная окраска к отношениям.

Хвост толстый – значимость сексуальной сферы.

Хвост толстый, покрытый шерстью, – очень высокая значимость сексуальной

сферы. Красивый хвост, например, павлиний – демонстративность.

### **Ноги:**

Отсутствие ног, их недостаточное количество – пассивность или неумелость в социальных отношениях.

Избыточное количество ног – потребность в опоре

Толстые, большие ноги – ощущение своей недостаточной умелости в социальных отношениях, потребность в опоре.

Характер соединения ног с фигурой (корпусом)

Прорисовано тщательно – умение контролировать свои рассуждения, выводы, решения.

Прорисовано небрежно, слабо или совсем нет соединения ног с фигурой – отсутствие контроля.

Описание образа жизни

Соответствует рисунку – развито логическое мышление.

Не соответствует рисунку – в некоторых случаях нарушение логического мышления.

С идеализацией и приукрашиванием – склонность к компенсаторному фантазированию.

Место жизни животного:

За границей, острова, субтропики (остров Бали, Кипр) – демонстративность.

Изолированное (космос, другая планета, пещера, колодец, лес и т.п.) – чувство одиночества.

Трудно достижимое место (непроходимый лес, густая чаща деревьев и т.п.) – потребность в защите, в некоторых случаях боязнь агрессии.

Эмоционально неприятное (болото, тина, грязь и т.п.) – невротическое состояние.

### **Питание:**

Ничем не питается или питается воздухом, новостями, энергией – интровертность.

Ест все подряд – импульсивность.

Питается несъедобными вещами (гвоздями, палками, камнями и т.п.) – нарушения общения.

Питается эмоционально неприятной пищей (слизью, трухой, тараканами и т.п.) – невротическое состояние.

Питается кровью и органами живых существ (желудок, мозг и т.п.) – невротическая агрессия.

Питается людьми – негативизм, агрессивность.

### **Занятия, игры:**

Ломает что-либо (забор, деревья и т.п.) – агрессивность, негативизм, в некоторых случаях психическое заболевание.

Любит много спать – астеническое состояние, накопившаяся усталость.

Играет, гуляет, развлекается – проекция своих желаний.

Занято поисками пищи – ощущение трудностей в жизни.

Не любит сидеть без дела – импульсивность.

Ходит вверх ногами – символ нарушения заведенного порядка, выход за рамки обыденных стандартов или желание такового.

Упоминание о размножении – значимость сексуальной сферы; о бесполом размножении (почкование и т.п.) – напряженность в сексуальной сфере.

Указание на отсутствие друзей – ощущение своего одиночества; напротив, сообщение о наличии множества друзей – высокая ценность общения. Упоминание о врагах – боязнь агрессии; о защищенности от любых врагов или акцент на их отсутствии – боязнь агрессии, в некоторых случаях настороженное отношение к окружающим. Сообщение об обеспечении едой – ощущение бытового благополучия, в некоторых случаях значимость материальных ценностей.

### **Интерпретация теста «Фрустрационный тест Розенцвейга» (С. Розенцвейг)**

Каждый из полученных ответов по методике оценивается, в соответствии с теорией, Розенцвейга, по двум критериям:

- по направлению реакции (агрессии);
- по типу реакции.

По направлению реакции подразделяются на:

а) **Экстрапунитивные (Е):** реакция направлена на живое или неживое окружение, осуждается внешняя причина фрустрации, подчеркивается степень фрустрирующей ситуации, иногда разрешения ситуации требуют от другого лица.

б) **Интропунитивные (I):** реакция направлена на самого себя, с принятием вины или же ответственности за исправление возникшей ситуации, фрустрирующая ситуация не подлежит осуждению. Испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя.

в) **Импунитивные (M):** фрустрирующая ситуация рассматривается как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое "со временем, обвинение окружающих или самого себя отсутствует.

Реакции различаются также с точки зрения их типов:

- **Препятственно-доминантные (OD).**

Тип реакции «с фиксацией на препятствии». Препятствия, вызывающие фрустрацию, всячески акцентируются, независимо от того, расцениваются они как благоприятные, неблагоприятные или незначительные.

- **Самозащитные (ED).**

Тип реакции «с фиксацией на самозащите». Активность в форме порицания кого-либо, отрицание или признание собственной вины, уклонения от упрека, направленные на защиту своего «Я», ответственность за фрустрацию никому не может быть приписана.

- **Необходимо-упорствующие (NP).**

Тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребности». Постоянная потребность найти конструктивное решение конфликтной ситуации в форме либо требования помощи от других лиц, либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию, либо уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению.



Пример заполнения таблицы ответов испытуемого

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
OD	Г'			М						Г'		е	М				Е'		м					Е
ED		М	И			Е'		и		Е				И			е		Е'				и	
NP					Е		М'		М					Е		Г'					М	е		

### Интерпретация теста «Шкала ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)

**Цель:** оценивание уровня ситуативной и личностной тревожности.

Предоставление бланка №1 с 20 вопросами для оценивания ситуативной тревожности и бланк №2 с 20 вопросами для оценивания личностной тревожности. Перед подростками располагаются бланки №1 и №2 с вопросами, и задача испытуемых обвести соответствующую им цифру с подходящим ответом.

**Инструкция:** Ребята, прочитайте приведенные предложения и зачеркните или обведите цифру, которая показывает ваше самочувствие в данный момент. Задумываться над вопросом долго не нужно, так, как правильных и неправильных ответов нет.

**Оценка:**

Бланк №1 «Ситуативная тревожность»	
Уровень	Баллы
Низкий	До 30 баллов
Средний	31-44 балла
Высокий	45 и более баллов

Бланк №2 «Личностная тревожность»	
Уровень	Баллы
Низкий	До 30 баллов
Средний	31-44 балла
Высокий	45 и более баллов

**Приложение 2****Конспект занятия «Зачем нужно знать себя?» (Принятие себя)**

**Цель:** Знакомство подростков между собой и с педагогом группы.

Создание Благоприятной атмосферы между участниками группы.

Первичный психологический контакт, снятие эмоционального напряжения.

**Ход занятия:**

1. Знакомство с целями занятия.
2. Принятие правил.
3. Настрой на занятие.

**Упражнение «Цвет настроения».**

Для упражнения используются картонные квадратики разных цветов и коробка с определенным цветом.

Каждый подросток выбирает цвет своего настроения в данный момент и бросает квадратик в отверстие той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету. Затем открываем коробку с каким настроением пришли большинство ребят на сегодняшнее занятие. После выясняем у подростков о соответствии цвета их настроения.

**Упражнение «Я рад общаться с тобой».**

Сейчас выполняем такое задание: протяните руку рядом стоящему со словами: «Я рад общаться с тобой» и так далее каждый с теми же словами. Так все берутся за руки и образуют круг по цепочке.

**Упражнение «Кто я? Какой я?» (Самоанализ).**

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя все по-разному? Кто знает себя хорошо или наоборот? Все ли вам нравится или не нравится в себе? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли себя знать?

Продолжите письменно предложения:

- Я думаю, что я...
- Другие считают, что я...
- Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 – 10 определений из списка слов представленных на плакате.

Психолог вывешивает плакат со списком слов, который помогает подросткам ответить на вопросы.

**Слова:** Нежный, сильный, глупый, честный, жадный, трудолюбивый, здоровый, дружелюбный и т.д.

#### **Упражнение «Горячий стул».**

Каждый из вас на данный момент сможет себя проверить, насколько ваши представления совпадают о вас со стороны других и собственные представления о себе. Каждый подросток по очереди будет занимать место на стуле в центре помещения и другие подростки будут отвечать на вопрос: «Какой он?». Для этого подбирать можно одно или несколько определений из списка на представленном плакате выше. Сидящий в центре на стуле отмечает те слова, которые совпадают с его определением. Затем подсчитывается количество совпадений.

#### **Упражнение «Дерево дружбы» (Ритуал прощания).**

Ребята вместе с педагогом собираются в круг, одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх, и строят, цепляясь друг другу за пальцы, дерево. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: мы молодцы!!!!

4. Анализ занятия. По итогу давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку с помощью пальцев на руке.

Вопросы для обсуждения: Что вам понравилось? Какие вы испытали трудности во время занятия? Кого труднее оценить – себя или других?

5. Домашнее задание. Ребята сделайте дома рисунок под названием «Я в лучах солнца».

Нарисуйте на листе бумаги круг и в центре этого круга напишите букву «Я». От границ данного круга нарисуйте лучики: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств рисуйте яркими цветами (красный, желтый, оранжевый), а отрицательные темными цветами (синий, серый, коричневый).

### Примеры арт-терапевтических упражнений для детей

#### Упражнение «Маска»

*Цель:* Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица какими вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

#### Упражнение «Рисунок собственных эмоций»

*Цель:* Самораскрытие себя и своих эмоций.

Нарисовать свои эмоции в виде растений, животных, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стену, и участники работ пытаются угадать, где чья работа. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

#### Упражнение «Парное рисование»

*Цель:* развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам. Техника проводится в парах.

Материалы: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

Подростки делятся по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок и карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

*Инструкция:* «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы ребятам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д.

Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

### **Упражнение «Моя вселенная»**

*Цель:* развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция:* «Закрой глаза и представь себе вселенную. Какая она? Кто ее населяет? По каким законам в ней живут? Как твою вселенную зовут? Нарисуй ее»

Подростки выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение их представления о вселенной.