

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 социальной педагогики и социальной работы

ГАГАРИНА ЮЛИЯ АЛЕКСЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности психоэмоциональных состояний у старших подростков при  
обучении в период пандемии COVID-19

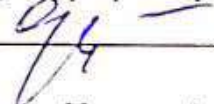
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Психология и  
социальная педагогика»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

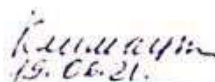
Заведующий кафедрой

д. мед. наук, профессор Фурьева Т.В.



Научный руководитель

д. мед. наук, профессор Климацкая Л.Г.

  
15.06.21.

Дата защиты

14.06.21

Обучающийся

Гагарина Ю. А.

  
14.06.21

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19.....	7
1.1. Пандемия COVID-19 и ее влияние на психологическое здоровье .....	7
1.2. Психоэмоциональное состояние в подростковом возрасте. Тревожность и ее особенности.....	10
Выводы по 1 главе.....	16
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19.....	18
2.1. Организация и методы исследования.....	18
2.2. Анализ результатов проведенного исследования.....	21
2.3. Методические рекомендации, направленные на снижение уровня тревожности у старших подростков.....	29
Выводы по 2 главе.....	38
Заключение .....	39
Список использованных источников .....	41
Приложения .....	46

## Введение

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 11 марта 2020 года объявила о пандемии COVID-19. Ситуация пандемии стала относительно новой формой стресса для человечества. Российское общество психиатров и исследователи других стран отмечают, что пандемия COVID-19 провоцирует у людей эмоциональные переживания в виде повышения уровня тревожности, дистресса и других реактивных реакций [1, 9, 22, 25].

Карантин и самоизоляция могут усиливать страх и тревогу. Закрытие школ, социальное дистанцирование, беспокойство о собственном здоровье и своих близких, неуверенность в будущем, а также информационная перегрузка приводят к беспокойству и могут оказывать пагубное влияние на психоэмоциональное состояние.

В группе риска также находятся дети и подростки. В исследованиях разных стран [2, 29] многие родители жалуются на то, что у их детей возникают трудности с концентрацией внимания, а также повышенная раздражительность, возбуждение и нервозность. Для многих подростков ситуация пандемии являлась случаем, где они подвергаются воздействию многочисленных сопутствующих факторов риска, которые повышают вероятность появления проблем с психическим здоровьем. По мере нарастания риска происходит избыточная реакция на стресс (аллостатическая нагрузка), ведущая к преждевременному изнашиванию организма. Что в дальнейшем может привести к изменениям реактивности на стресс и изменить способы, которыми личность реагирует на будущие проблемы, другие различные стрессовые ситуации. Введение ограничений, связанных с пандемией, являются для подростка наиболее болезненными, так как в подростковый период характеризуется тем, что главный центр жизни подростка переносится в сферу общения. Для подросткового периода в целом характерна эмоциональная нестабильность, так как в подростковом возрасте переживания становятся все более неопределенными, двойственными, особенно изменения в социальной среде многие подростки

воспринимают как стрессовые. Поэтому для подростка наиболее распространенные эмоциональные состояния это тревожность и эмоциональная подавленность. Кроме того во время перестройки организма, когда происходят психические и физиологические изменения, может появиться чувство тревоги, повышенной возбудимости, депрессии. Также, обладая настойчивым чувством взрослости, у подростка часто возникает противоречие между желанием и возможностями, несущее за собой множество отрицательных эмоциональных состояний, в том числе и тревожность. Кроме того изменилась и форма обучения с очной на дистанционную и обратно, все это влияет на адаптацию личности и может вызвать тревожность от неопределенности ситуации. Тревожность отражается на всех сферах жизни подростка, также все виды тревожного расстройства снижают работоспособность и повышают утомляемость.

Кроме того многие исследователи говорят о высокой вероятности психологических последствий пандемии в виде постстрессовых состояний в дальнейшем [24, 31].

Поэтому **целью** работы является изучить психоэмоциональное состояние старших подростков, оценить динамику их изменений и разработать рекомендации для старших подростков в период пандемии COVID-19.

**Объект:** учебная деятельность старших подростков.

**Предмет:** особенности психоэмоционального состояния в учебной деятельности у старших подростков в период пандемии.

**Гипотеза исследования:** изучение показателей тревожности и значение их уровней поможет выявить особенности изменения психоэмоционального состояния у старших подростков при обучении в период пандемии COVID-19, и в соответствии с этими особенностями разработать рекомендации для снижения ее уровня.

**Задачи:**

1. Провести теоретический анализ литературных источников по теме исследования;

2. Проанализировать методики и подобрать диагностический комплекс для изучения особенностей психоэмоциональных состояний у старших подростков при обучении в период пандемии COVID-19;

3. Организовать и провести исследование особенностей психоэмоциональных состояний у старших подростков при обучении в период пандемии COVID-19;

4. Разработать практические рекомендации с учетом выявленных особенностей проявления психоэмоциональных состояний у старших подростков при обучении в период пандемии COVID-19.

При выполнении нашего исследования в качестве **теоретико-методологической** базы мы опирались на следующих исследователей: И.В. Дубровина, О.В. Кондаш, А.В. Микляева, А.М. Прихожан, Ч.Д. Ф. Перлз, К. Рудестам, Ч.Д. Спилбергер, З. Фрейд, Ю.Л. Ханин, Д.В. Эльконин, П. Экман.

В работе использовались следующие **методы исследования**:

*Теоретические:* анализ, методы теоретического обобщения и сравнения психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

*Эмпирические:* тестирование, опрос, беседа

*Методики исследования:*

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным);

Методика «Шкала тревожности» О.В. Кондаша;

Разработанная авторская анкета (Приложение);

Интервьюирование и беседы с участниками образовательного процесса (классного руководителя, родителей, социального педагога).

*Математический метод обработки данных проведенного исследования.*

**Базой исследования** являлась МБОУ СОШ № 39 г. Красноярск. В исследовании приняли участие все обучающиеся 8а класса. Возраст испытуемых составил 14 – 15 лет.

**Описание структуры работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, методических рекомендаций, библиографического списка и приложений, всего 61 страница. Основной текст содержит 40 страниц, 4 иллюстрации и 3 таблицы. Библиография насчитывает 32 источника.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

## 1.1. Пандемия COVID-19 и ее влияние на психологическое здоровье

Текущая пандемия COVID-19 («COVID-19 - инфекционное заболевание, вызываемое недавно обнаруженным коронавирусом» [3]) затронула большинство сфер человеческой жизни и является стрессогенной ситуацией. Согласно толковому словарю русского языка и ВОЗ пандемия носит массовый характер, то есть это эпидемия, которая распространяется по всему миру, и большинство людей не обладают иммунитетом [21, 4]. Помимо очевидных рисков для физического здоровья и экономики в целом, эпидемия также влияет на социальные связи людей, их доверие друг к другу и к различным институтам общества, их финансовое состояние (работа и доход), а также наносит вред психологическому здоровью в связи повышенной тревожностью и беспокойством, вызванными пандемией.

Директор Всемирной организации здравоохранения Тедрос Гебрейсус подчеркнул «Воздействие пандемии на психическое здоровье людей уже вызывает крайнюю озабоченность. Социальная изоляция, страх заразиться и утрата членов семьи усугубляются стрессом, вызванным потерей доходов, а нередко и места работы» [10]. Кроме того он также отмечает, что во время пандемии происходит распространение ложного информирования посредством мировой сети Интернет, а это также наносит вред психологическому благополучию и здоровью.

Ситуация пандемии включает такие факторы, как угроза для здоровья и жизни человека, бесконтрольность, непредсказуемость ситуации и неопределенность будущего, что позволяет предположить схожесть психогенных реакций у людей на пандемию и катастрофы (природной или техногенной). Так как такие события нарушают чувство безопасности человека, вызывая переживания травматического стресса, психологические последствия которого

разнообразны. Обычно при бедствиях рассматриваются такие позиции, как взаимосвязь стресса и кризиса, утрат и горя, социальных и эмоциональных ресурсов, кооперации и адаптации [18]. Однако нынешняя ситуация по своим масштабам превосходит то, что не изучалось и наблюдалось специалистами до этого. Тем не менее при любой жизнеопасной ситуации у человека возникают напряжение, тревожность и страх, а ситуация с пандемией COVID-19 является таковой.

Также опираясь на исследования посвященных вспышкам эпидемий, можно сделать вывод, что ограничения, вызванные пандемией, соблюдение профилактических норм сопровождается с негативными эмоциональными переживаниями в виде страха и тревоги [2, 28, 30, 32]. Кроме того в данных исследованиях также указывают на некоторые длительные психологические последствия среди заболевших. Например, во время вспышки атипичной пневмонии (ТОРС) в 2003 году сообщалось о ряде психических заболеваний, включая стойкую депрессию, тревогу, панические атаки, суицидальность [32].

Социальная дистанция или обязательная самоизоляция, оказывают психосоциальное, а также физическое и психическое воздействие на здоровье. Период тревоги, паники и страха в сочетании с нарушением позитивных привычек и других повседневных действий, финансовая угроза, а также возросшее давление на системы здравоохранения, затрудняющее доступ к получению помощи и поддержки, могут способствовать повышению факторов риска. Эти риски распространяются и на детей и подростков, даже если они не ходят в школу по более уважительным причинам (например, в выходные или летние каникулы). Данные свидетельствуют о том, что дети менее активны, проводят гораздо больше времени за компьютером, имеют нерегулярный режим сна и придерживаются менее здорового питания [27]. Нахождение в закрытом помещении, без возможности встретиться с друзьями, может усугубить эти проблемы, как для детей, так и для взрослых. Закрытие школ также влияет на психологическое благополучие обучающихся детей и подростков, поскольку



учителя и одноклассники могут оказывать социальную и эмоциональную поддержку, в которой они нуждаются.

Результаты исследования научного центра психического здоровья показали, что психопатологическое состояние людей во время пандемии в России указывает на высокие показатели уровня тревожности, выраженности депрессивных симптомов, соматизации, представленности психотических симптомов и др., а также потребность в психологической помощи [11].

Различные исследования влияния пандемии COVID-19 на личность в основном выделяют следующие проявления неблагоприятного воздействия пандемии на психическое здоровье: «психоэмоциональные проявления (повышенная тревожность, депрессия, нарушение сна, гнев, раздражительность, симптомы ПТСР), психоневрологические (вследствие воздействия вируса на ЦНС), физиологические, поведенческие реакции (агрессивное поведение, алкоголизм, игромания, суицидальные мысли и попытки), в том числе и избегающее поведение» [1, 2, 5, 9, 17, 25, 27].

Таким образом, на основании вышесказанного, мы можем предположить, что событие пандемии COVID-19 является стрессом и обладает способностью вызывать также и постстрессовое состояние в дальнейшем у всех возрастных категорий.

## **1.2. Психоэмоциональное состояние в подростковом возрасте. Тревожность и ее особенности**

Подростковый период это возраст, когда происходит качественная перестройка организма, начинается половое созревание, возникают и формируются новые психологические образования, меняется самосознание, мировоззрение, происходит изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками, поэтому ведущая деятельность с учебной смещается на интимно-личностное общение, усиливается ориентация на группу. Границы этого периода довольно неопределенные, некоторые вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже. Согласно Д.В. Эльконину границы данного возрастного периода определяются от 10-11 до 14-15 лет. Главное в подростковом возрасте это переход от детства к взрослости. Как отмечал Л.С. Выготский «чувство взрослости» это центральное образование данного возрастного периода. По его словам «это форма самосознания, которая формируется в процессе усвоения различных образцов и эталонов взрослости путем подравнивания своего поведения и деятельности к этим образцам; оно формируется в отношениях с взрослыми и сверстниками» [6]. Подростки начинают испытывать психологические сложности, когда начинают проявляться отрицательные аспекты «чувства взрослости», которое выражается в склонности подростков противостоять влиянию взрослых, обычно они не принимают их авторитет, игнорируют предъявляемые по отношению к ним требования, а также критически относятся к словам родителей и педагогов.

Поэтому одна из особенностей этого возрастного периода это личностная нестабильность, которая проявляется в неустойчивости эмоциональной сферы. Кроме того для подростка характерна нравственная неустойчивость, нестабильная самооценка, а также при свойственной подросткам противоречивости, часто встречается неустойчивость поведения [11].

Изменения, повлекшие за собой пандемия COVID-19, оказывают неблагоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние является психическим состоянием, которое через переживание отражает значимость воздействие внешних и внутренних факторов, то есть оно предполагает субъективность. Таким образом, под психоэмоциональным состоянием мы можем понимать устойчивые субъективные переживания личности по отношению к себе, другим и среде.

Подростковый возраст называют кризисным или проблемным, так как неравномерность созревания систем организма и особенностей высшей нервной деятельности приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности и негативизму. Поэтому во время перестройки организма могут появиться чувство тревоги, апатии, повышенной возбудимости и агрессивности, депрессии. Для подросткового возраста в целом характерен высокий уровень ситуативной тревожности. В связи с этим предмет обсуждения тревожности у подростков является актуальным [1].

В психологической науке проблеме тревожности посвящено большое количество исследований, поэтому существует не одна трактовка данного термина.

Например, Зигмунд Фрейд трактовал понятие тревоги следующим образом «это переживание эмоционального дискомфорта из-за предчувствия или ощущения какой-либо угрозы, опасности». За счет тревоги личность может проявлять адаптивность к различным обстоятельствам посредством различных способов реагирования, т.е. тревога дает возможность приспособливаться [16].

В общем смысле А.М. Прихожан под тревожностью понимает «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [16].

Проявления тревожности, как правило, рассматривают на психологическом и физиологическом уровнях. Со стороны психологического она ощущается как какое-то напряжение, беспокойство, возникает чувство беспомощности, неопределенности, бессилия и др. На физиологическом же уровне тревожность проявляется в следующих реакциях организма: учащение дыхания, усиление

сердцебиения, повышения артериального давления, увеличение возбудимости, бледность кожи или появление пятен и так далее [16].

В то же время Пол Экман американский психолог и специалист в области психологии эмоций термин тревожность применяет к настроению, в котором человек ощущает обеспокоенность, но при этом не осознает ее причину. Хотя чувствует себя как при нахождении в опасности, и не знает, что делать, так как не может идентифицировать угрозу [26].

Р.С. Немцов определяет тревожность как «свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [13, с. 681].

Фредерик Перлз выдвинул тезис о том, что «тревога есть напряжение между «сейчас» и «потом»». Брешь между ними является пустотой, которую личность заполняет различными представлениями, ожиданиями, планами и привычным повторением. Также Ф. Перлз подчеркивает, что «боязнь сцены» является частой формой тревоги. Кроме того он говорит о том, что тревога возникает и развивается тогда, когда личность не уверена в какой-либо из своих ролей [15 с. 181-190].

Согласно теории Ч.Д. Спилбергера «тревогу у человека вызывают ситуации или события, которые представляют для него угрозу или являются значимыми, при этом личность переживает состояние тревоги как неприятное эмоциональное состояние». Интенсивность переживания зависит от степени угрозы или значимости причины, вызывающей тревожность. Сама ситуация тревоги, как правило, приводит к изменению в поведении личности или же активизирует механизмы защиты. Люди с высоким уровнем тревожности более остро воспринимают ситуации с возможными неудачами или угрозами, чем с низким уровнем [20].

С другой стороны, если посмотреть на тревогу, как на знак или сигнал, сообщающий об опасности, то она обращает и направляет внимание личности на возможные трудности и препятствия на пути к достижению некоторой цели, и по

итогу может привести к активному состоянию внутренние силы и ресурсы, чтобы добиться необходимого результата. Поэтому человеку необходим нормальный уровень тревожности для эффективной адаптации к соответствующей обстановке, т.е. адаптивная тревожность. Но чрезмерно высокий ее уровень приводит к дезадаптивной реакции, которая, в общем, проявляется в дезорганизации поведения и активности личности. Также полное отсутствие тревожности мешает нормальной адаптации и нормальному развитию продуктивной деятельности [16].

А.М. Прихожан подчеркивает важность вопроса о том, что для понимания причин тревожности необходимо для начала определить ее источник.

Ю.Л. Ханин выделяет 4 ситуации возникновения тревожности: «межличностное и групповое взаимодействие; ситуация риска получения физических травм; новая и неизвестная обстановка, среда или неожиданные обстоятельства; привычное повторение, т.е. выполнение рутинной монотонной работы» [23].

Согласно исследованиям О.В. Кондаша, источником социальной и ситуативной тревожности является предыдущий опыт (тревожная реакция, ранее приобретенная в аналогичных ситуациях) и значение ситуации для человека, которое обусловлено ценностью и важностью таких ситуаций в культуре общества, их распространенности и т. д.

А.М. Прихожан выделяет две формы тревожности: «открытая, которая сознательно переживается и проявляется в поведении или деятельности (острая и нерегулируемая тревожность, регулируемая и компенсирующая); закрытая, которая не осознается, проявляется в агрессивности, зависимости, апатии, лени, то есть через различные способы поведения» [16].

Ч.Д. Спилбергер выделяет два вида тревожности: личностную и ситуативную.

«Личностная тревожность – это устойчивая индивидуальная личностная характеристика, которая отражает склонность к беспокойству в разнообразных

ситуациях, то есть это предрасположенность личности к тревоге и предполагающая наличие у нее тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией».

«Ситуативная тревожность – это психоэмоциональное состояние личности в конкретной ситуации 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» [20].

По О.В. Кондашу выделяются 4 вида тревожности: «школьная (ситуации, связанные со школой, успеваемостью, общением с учителями, сверстниками), самооценочная (связана с ситуациями, актуализирующими представление о себе.), межличностная (ситуации, связанные с общением и взаимодействием подростков в школе и за ее пределами), общая, т.е. показатель в целом» [12].

В связи с особенностью развития в подростковом возрасте тревожность в этом периоде становится устойчивым личностным образованием, которая обладает наглядным специфичным проявлением в компенсаторных и защитных формах.

Когда тревожность усиливается, это приводит к появлению страхов, а также могут развиваться невротические симптомы. Неопределенность вызывает беспокойство и нерешительность и, в свою очередь, формирует соответствующий характер, такой как отсутствие чувства безопасности и неуверенность как черта характера, что является саморазрушительным самоотношением, обесцениванием своих способностей и результатов. Такой неуверенный, обеспокоенный и взволнованный подросток всегда подозрителен и недоверчив ко всему и всем. Он находится в постоянном ожидании неудач, обид, испытывает страх, а также ждет нападок от других.

Таким образом, мы можем на основании всего вышесказанного обозначить тревожность, как психоэмоциональное состояние, в котором личность испытывает переживание, напряжение, обеспокоенность с ожиданиями и предчувствием неудачи или угрозы, вызываемая опасными, значимыми или новыми и неизвестными ситуациями и событиями, и проявляется она в психологических, физиологических и поведенческих реакциях. К психологическим проявлениям тревожности относятся: непонятные страхи и опасения, необоснованные волнения, предчувствия, постоянное ощущение опасности, а также постоянное напряжение, тревожный сон, мысли, плохое настроение. Физиологические основные реакции на тревожность: учащенное дыхание, сердцебиение, побледнение или покраснение кожи, комок в горле, потоотделение и др.

Тревожность не всегда осознается личностью и поэтому может регулировать поведение на подсознательном уровне, в результате могут формироваться соматика, проблемы со здоровьем, «выученная беспомощность» и привести к социальной изоляции, снижению качества жизни и так далее.

### **Выводы по 1 главе**

В данной главе были выявлены следующие понятия: пандемия, тревожность, виды тревожности, а также какое влияние она оказывает на психологическое здоровье личности.

Нами тревожность понимается как психоэмоциональное состояние, в котором личность испытывает эмоциональное переживание, напряжение, обеспокоенность с ожиданиями и предчувствием неудачи или угрозы, вызываемая опасными, значимыми или новыми и неизвестными ситуациями и событиями, и проявляется она в психологических, физиологических и поведенческих реакциях.

К психологическим проявлениям тревожности относятся: непонятные страхи и опасения, необоснованные волнения, предчувствия, постоянное ощущение опасности, а также постоянное напряжение, тревожный сон, мысли, плохое настроение. Физиологические основные реакции на тревожность: учащенное дыхание, сердцебиение, побледнение или покраснение крови, комок в горле, потоотделение и др.

Тревожность с точки зрения рассмотрения как о сигнале угрозы активизирует личность, ее внутренние собственные ресурсы во время столкновения с трудностями для того, чтобы достигнуть цели и наилучшего результата. Необходимый уровень тревожности позволяет адаптироваться к реальности, поэтому определенный уровень тревожности является неотъемлемой характеристикой личности. Однако, когда ее уровень повышен или высокий это приводит в дезадаптивной реакции и проявляется в дезорганизации поведенческой сферы и деятельности личности.

Появление и усиление тревожности способствует следующие факторы: нарушение чувства безопасности и ограничение социального опыта личности.

Настоящая ситуация пандемии COVID-19 является сильным стрессом, который может оказывать неблагоприятные воздействия на психоэмоциональное состояние, которое проявляется в виде тревожности, беспокойства, раздражительности, депрессии, нарушения сна и т.д., на поведение, которое



проявляется в следующих реакциях: агрессивное, избегающее поведение и другие.

Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. Он характеризуется неравномерным созреванием систем организма, во время перестройки которого могут появиться чувство тревоги, апатии, повышенной возбудимости и агрессивности, депрессии. Поэтому в подростковом возрасте тревожность в этом периоде становится устойчивым личностным образованием.

Ситуация пандемии для многих подростков является случаем, где они подвергаются воздействию многочисленных сопутствующих факторов риска, которые повышают вероятность появления проблем с психическим здоровьем. Ограничения в социальной коммуникации, вызванные пандемией, является потерей и ухудшением эмоциональных контактов. Тревожные подростки в целом живут, ощущая постоянный беспричинный страх, и по мере нарастания риска из-за пандемии происходит избыточная реакция на стресс (аллостатическая нагрузка), которая может привести к преждевременному истощению организма. Долгое переживание стресса может привести к посттравматическим психосоматическим последствиям.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19**

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

В предыдущей главе мы рассмотрели, что тревожность может оказывать неблагоприятное влияние на психологическое благополучие личности. В подростковом возрасте в связи особенностями развития тревожность становится относительно устойчивым личностным образованием. Тревожность отражается на всех сферах жизни подростка, влияет на психоэмоциональное состояние, снижает работоспособность и повышает утомляемость. Для многих подростков ситуация пандемии являлась случаем, где они подвергаются воздействию многочисленных сопутствующих факторов риска. Событие пандемии COVID-19 является стрессом и обладает способностью вызывать также и постстрессовое состояние в дальнейшем у всех возрастных категорий.

Для достижения нашей цели нашего исследования мы решаем следующие задачи: подбор подходящих методик для исследования, проведение исследования, анализ и интерпретация полученных результатов.

**Базой исследования** являлась МБОУ СОШ № 39 г. Красноярск. В исследовании приняли участие все (n=31) обучающиеся 8а класса. Возраст испытуемых составил 14 – 15 лет. Согласно характеристике социального педагога сам класс характеризуется активным в общественной жизни школы и своего коллектива. В классе имеется структура с распределением и выполнением обязанностей, а также сформирован актив, который занимается решением проблемных вопросов и организационными моментами, вовлекая в эту деятельность остальных членов класса. Подростки общительны и заинтересованы в общении с другими классами, кроме того они проявляют самостоятельность. В классе доминируют коллективная и деловая направленности личности.

Для достижения поставленной цели исследования нами были составлена авторская анкета и подобраны следующие методики:

Был использован метод беседы и интервьюирования для участников образовательного процесса (классного руководителя и родителей) нами были составлены вопросы для классного руководителя 8а (Приложение А). Вопросы касались поведенческих и эмоциональных реакций старших подростков во время пандемии COVID-19.

Разработанная нами анкета, которую мы проводили через Google формы. Анкета включала в себя 5 вопросов, которые касались отношения к пандемии и эмоционального состояния во время нее со стороны самих испытуемых подростков (Приложение В).

Методика Ч.Д. Спилбергера (Приложение В) на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

В опроснике каждая форма тревожности содержит по 20 вопросов со следующими четырьмя утверждениями: нет, это не так; пожалуй так; верно; совершенно верно.

Интерпретация результатов: определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа. При анализе результатов самооценки общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности, таким образом: меньше 30 баллов — низкая, 30 - 45 балла — умеренная; больше 45 высокая.

Методика «Шкала тревожности» О.В. Кондаша (Приложение Г) направлена на определение структурные составляющих тревожности у подростков. Включает ситуации трех типов: ситуации, связанные со школой, общением с учителями; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения. Выявляет следующие виды тревожности в соответствии с данными шкалами: школьная, самооценочная, межличностная. Общий уровень тревожности определяется как результирующий показатель в общем.

Интерпретация полученных результатов: по каждой шкале подсчитывается сумма баллов, далее в целом по тесту. Полученные результаты соотносятся с

нормативной половозрастной таблицей оценки результатов методики. Выделяют следующие значения: нормальное, несколько повышенное, высокое, очень высокое и чрезмерное спокойствие. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности и общий уровень тревожности.

Сочетание данных методик позволит определить уровень тревожности и на основе его оценки возможно составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемых.

## 2.2. Анализ результатов проведенного исследования

Первым этапом была интервью с классным руководителем восьмиклассников (Приложение А), в ходе которой были заданы вопросы о поведенческих и эмоциональных реакциях подростков во время пандемии COVID-19. Из полученной информации мы выяснили, что во время объявления самоизоляции из-за коронавирусной инфекции класс испытывал страх и беспокойство от неопределенности будущего. По словам классного руководителя родители выражали поддержку школе и детям. Осенью во время начала нового учебного года и выхода обучающихся на очную форму обучения, классный руководитель заметила, что подростки проявляли незаинтересованность, апатичность и безынициативность. Однако класс достаточно быстро адаптировался и пришел в норму, по словам педагога. В целом за время пандемии классным руководителем не было замечено каких-либо конфликтов, серьезных изменений в эмоциональных и поведенческих реакциях подростков.

Следующим этапом была диагностика старших подростков 8а. Для начала нами была проведена небольшая лекция про психоэмоциональные состояние, в особенности про признаки проявления тревожности, после которой была проведена анкета (Приложение Б) с целью выяснить отношение к пандемии и эмоциональное состояние во время нее со стороны самих подростков.

Из полученных результатов, которые представлены на рисунке 1, мы видим, что вирус, карантин и самоизоляция являются распространенными ассоциациями с «пандемией». При этом хочется отметить, что 3 человека отметили страх, и 1 респондент – «ссоры с родителями».

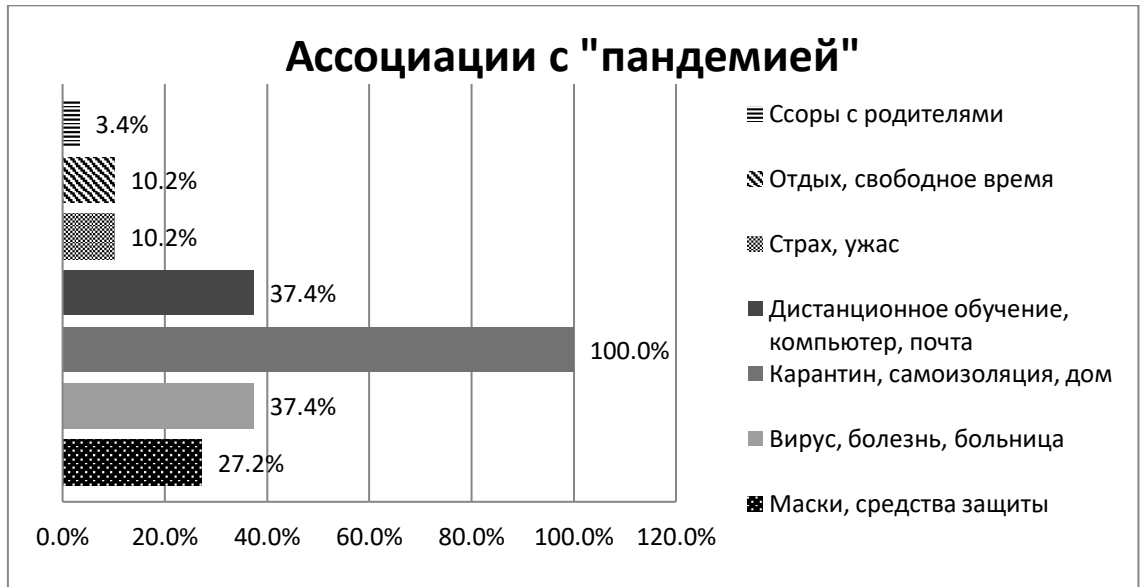


Рисунок 1 – Назовите 3-5 ассоциаций, которые у вас вызывает слово «пандемия»?

Большинство респондентов отметили, что с начала пандемии большинство не ощущают тревогу (Рисунок 2).

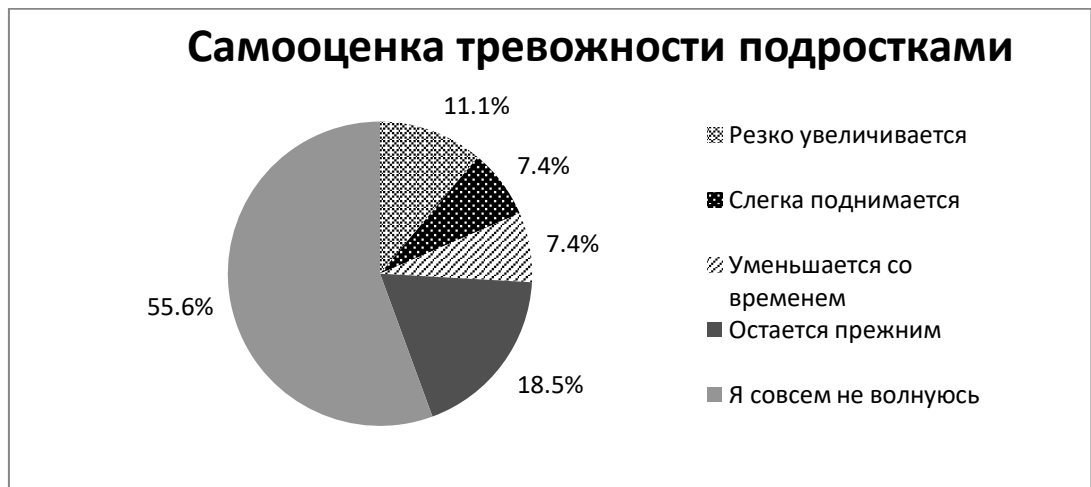


Рисунок 2 – Как вы оцениваете свою тревожность с начала пандемии COVID-19 и до сегодняшнего дня?

У 11% по сравнению с первыми днями резко увеличился, также 7,4% сообщают, что постепенно поднимается. Еще у 7,4% наоборот уровень тревожности постепенно снизился.

Следующий вопрос касался того, какие действия предприняли и как себя вели респонденты, когда объявили пандемию COVID-19. Распространенной стратегией поведения было своего рода дистанцирование, так как большинство

выбрали вариант «вел себя, как будто ничего не произошло» - 37%. Каждый из вариантов: «пытался хотя бы временно отстраниться от проблемы с помощью деятельности» и «хотел, чтобы все это скорее закончилось» имеют по 14,8 %, что может характеризоваться неким избеганием проблемы.



Рисунок 3 – Когда объявили о пандемии COVID-19 и назначили ограничения, что вы предприняли?

Треть респондентов отмечает, что за последние полгода качество их сна не изменилось, другие же 33% сообщают, что иногда бывают проблемы со сном. У 18,5% подростков имеются проблемы со сном в виде частой бессонницы.

На рисунке 4 представлены распространенные во время пандемии среди респондентов. Многие подростки ощущали спокойствие 51,9%, однако треть (33,3%) сталкивались с перепадами настроениями, 29,6% испытывали потерю интереса к чему-либо и апатию. Еще 25,5% опрашиваемых переживали одиночество. Страх и беспокойство отметили 14%, столько же респондентов сталкивались с усталостью и истощением.

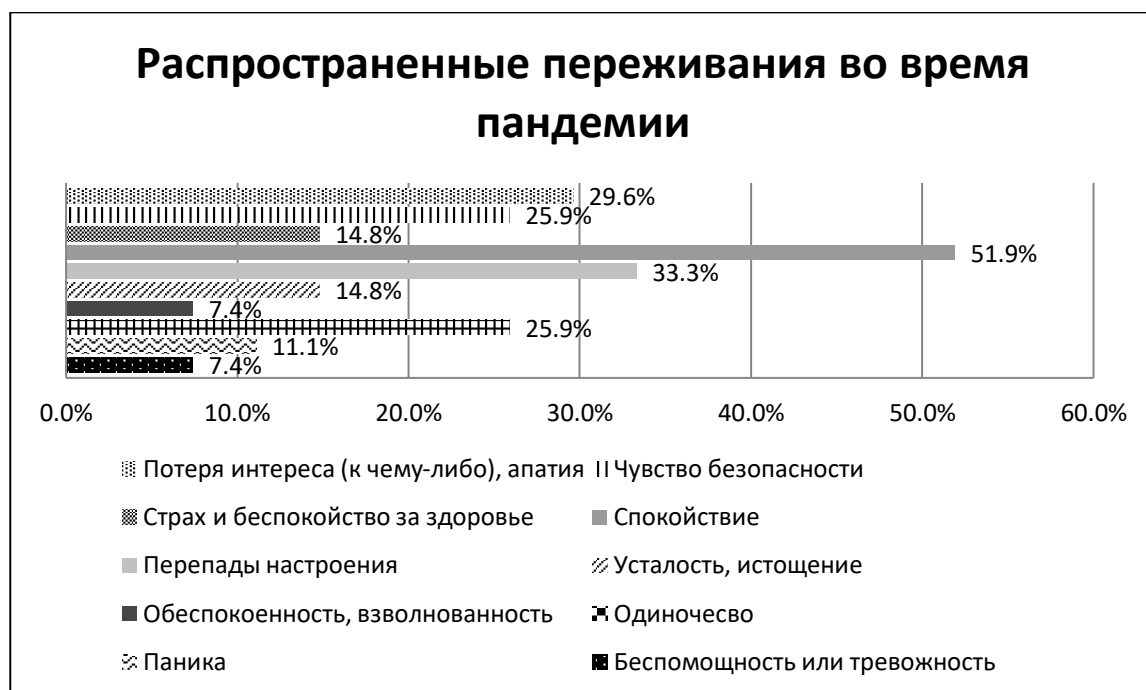


Рисунок 4 – Какие переживания Вы испытывали часто во время пандемии?

Во время пандемии у 22,2% подростков участились ссоры с близкими и друзьями.

Из полученных результатов анкеты мы видим, что большинство подростков не испытывали каких-либо серьезных проблем во время пандемии COVID-19. Однако примерно 1/3 испытывали эмоциональные переживания в виде беспокойства, страха, усталости и апатии. Также 1/5 сообщает о том, что сталкивались с конфликтами с близкими людьми. Кроме того примерно каждый третий подросток придерживался стратегии избегания ситуации пандемии. То есть мы можем сделать вывод, что пандемия повлияла на психологическое благополучие подростков, исходя из данных анкеты, влиянию подверглась психоэмоциональная сфера.

**Анализ методики Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности.**

По выявленным результатам методики, которые представлены в таблице 1, больше чем у половины подростков выявлен высокий уровень ситуативной тревожности. Выраженное состояние ситуативной тревожности проявляется в эмоциональных переживаниях таких, как напряжение, беспокойство, нервозность.



Таблица 1 – Результаты личностной и ситуативной тревожности у старших подростков по Ч.Д. Спилбергеру – Ю.Л. Ханину

Уровень	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Высокий	54,9%	38,9%
Средний	45,1%	45,1%
Низкий	-	16%

Высокий показатель личностной тревожности наблюдается у 38,9% респондентов. Такой показатель предполагает проявление тревожного состояния в различных ситуациях, особенно когда они касаются оценки компетентности личности. Также у 16% подростков регистрируется низкий показатель личностной тревожности, который иногда может являться сигналом того, что личность активно вытесняет высокую тревогу.

#### **Анализ методики «Шкала тревожности» О.В. Кондаша.**

Больше чем у половины подростков наблюдается по всем видам тревожности нормальный уровень.

Таблица 2 – Результаты уровня шкал тревожности среди старших подростков по О.В. Кондашу

Вид тревожности	Уровень тревожности				
	Нормальный	Повышенный	Высокий	Очень высокий	Чрезмерное спокойствие
Школьная	55,5%	14,8%	8,8%	8,8%	12,1%
Самооценочная	59,2%	7,5%	7,4%	3,7%	22,2%
Межличностная	66,6%	18,5%	3,8%	-	11,1%

Общая	62,9%	7,5%	11,1%	3,7%	14,8%
-------	-------	------	-------	------	-------

Школьная тревожность. Примерно у каждого пятого подростка определяется повышенный уровень школьной тревожности (14,8%), высокий и очень высокий отмечается, в общем, у 17,6%. При этом у 1/10 регистрируется чрезмерное спокойствие, что, как правило, имеет компенсаторный, защитный характер, а также за ним может скрываться сильная тревога.

Самооценочная тревожность. Как уже отмечалось выше, чуть более половины респондентов демонстрируют нормальный уровень тревожности (59,9%), что может говорить об адекватной самооценке. В небольших процентах определяется повышенный, высокий и очень высокий уровни (7,5% и 3,7%). У 1/5 наблюдается чрезмерное спокойствие, это 22,2% подростков.

Межличностная тревожность. Повышенный уровень тревожности встречается у 18,5% подростков. Также показатель чрезмерного спокойствия имеет 1/10 респондентов. Высокий уровень регистрируется у небольшого числа опрашиваемых подростков. Нормальный уровень тревожности у большинства (66,6%) можно объяснить тем, что согласно характеристике у класса хорошо выстроены взаимоотношения и общение друг с другом.

Общая тревожность. Повышенный и очень высокий уровень тревожности определяется у небольшого количества респондентов (7,5% и 3,7%). Высокий уровень наблюдается у 11,1% подростков, а также 14,8% имеет чрезмерное спокойствие. Особого внимания требуют респонденты, у которых высокий и очень высокий уровень тревожности. Причинами подобной тревожности могут быть как неблагополучие в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и внутриличностные конфликты, нарушение в самооценки и т.д. При высокой тревожности наблюдаются следующие эмоциональные проявления: эмоциональная напряженность, сопровождаются страхи, беспокойства, конфликтными ситуациями.

Из полученных результатов проведенной диагностики мы видим, что подростки испытывают психоэмоциональные переживания в виде тревожности. При этом из слов классного руководителя мы можем сделать вывод, что в поведении состояние тревожности не проявляется, однако по данным анкетирования небольшой процент сталкивался с конфликтами ситуациями. По результатам методик высокие показатели ситуативной и личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру – Ю.Л. Ханину регистрируются приблизительно у половины подростков. При этом по шкалам тревожности О.В. Кондаша большинство имеет нормальный уровень, но необходимо отметить, что приблизительно у каждого 5 подростка регистрируется чрезмерное спокойствие, а по Ч.Д. Спилбергеру низкая личностная тревожность, что может говорить о подавлении тревоги. Также в ходе диагностики приблизительно у каждого десятого определяется высокий или очень высокий уровень тревожности по каждой из шкал. Необходимо отметить, что результаты самооценки через анкетирование подростков и диагностики методик имеют схожие данные, что говорит о достоверности и точности.

**Выводы.** Результаты исследования показали, что пандемия COVID-19 оказывает влияние на психоэмоциональное состояние старших подростков и вызывает тревожность, которая проявляется в переживании беспокойства, эмоциональной напряженности. То есть особенность психоэмоционального состояния у подростков в период пандемии проявляется в виде его усиления. Происходит изменение предмета эмоционального переживания. У многих подростков проявляется чрезмерное спокойствие, подобная низкая тревожность может быть механизмом защиты, за которым скрывается состояние сильной тревожности, учитывая данные анкетирования, что многие подростки придерживались тактики избегания ситуации пандемии, мы можем предполагать именно этот вариант. Эмоциональное неблагополучие в таком случае поддерживается неадекватным отношением к действительности, которое отрицательно сказывается, в том числе и на продуктивности деятельности.

Тревожность это нормальная реакция человека на стрессовые ситуации. Однако люди с высокой тревожностью, или наоборот с чрезвычайным спокойствием часто испытывают сильное, чрезмерное, а иногда и постоянное беспокойство, страх перед различными ситуациями, даже с теми, которые не являются причинами вызвавшими тревогу.

Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Подростки, у которых повышен или высокий уровень тревожности, попадают в своем роде в замкнутый круг: тревожность оказывает влияние на личность, тем самым ухудшая ее возможности, результативность деятельности, что еще сильнее усиливает эмоциональное неблагополучие.

Поэтому необходима психокоррекционная и психопрофилактическая работа с этими старшими подростками по снижению тревожности.

### **2.3. Методические рекомендации, направленные на снижение уровня тревожности у старших подростков**

В результате проведенного эмпирического исследования было выявлено, что подростки испытывают психоэмоциональные переживания в виде повышенной и высокой тревожности, а также у некоторых выражается чрезмерное спокойствие.

А.В. Микляева описывает две задачи, которые необходимо решать во время коррекции тревожности до уровня оптимальной: обучать конструктивным способам поведения, осознания и отреагирования эмоций в сложных ситуациях; способствовать повышению уверенности в себе, самооценки. Также она отмечает, что проблема тревожности требует системного и комплексного подхода, т.е. необходима работа также с педагогами и родителями [13].

А.М. Прихожан подчеркивает, что для психопрофилактической и психокоррекционной работы с тревожностью, включая чрезмерное спокойствие, существует пять взаимосвязанных направлений:

Первым она выделяет психологическое просвещение родителей, в котором имеется 3 блока: первый блок посвящен значению в возникновении и закреплении тревожности во взаимоотношениях в семье; второй касается влияния страхов и тревог близких взрослых на детей и подростков; последний блок посвящен роли развития у подростков асертивности. Основная задача: сформировать у родителей представление о том, что их роль является ключевой в профилактике тревожности и ее преодолении.

Вторым направлением выделяется просвещение педагогов, в котором в первую очередь объясняется влияние тревожности на развитие личности, ее успешность. Также уделяется внимание формированию правильного отношения к ошибкам.

Следующее направление это обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей и оказанию помощи в овладении средствами преодоления тревожности.

Четвертое направление – это работа с тревожными детьми и подростками, которая направлена на развитие ассертивности, умения вести себя в трудных ситуациях. Важным является выработка у детей и подростков индивидуальных эффективных моделей поведения в значимых ситуациях или опасных, обучение конструктивным поведением в них.

Последнее направление работы посвящено обеспечению практики реализации приобретенных навыков и умений в жизни, их обсуждение, а также поддержка со стороны психолога [16].

При выборе формы работы со старшими подростками, необходимо опираться на уровень тревожности. Старшие подростки отдают предпочтение индивидуальной работе, однако работа в группе может стать мощным ресурсом.

Для индивидуальной работы с тревожными подростками мы предлагаем опираться на алгоритм, описанный А.В. Микляевой:

1. «Консультация с родителями и учителями по вопросам оказания поддержки ребенку в период работы с психологом. Необходимо обсудить следующие вопросы: как создать для ребенка ситуацию успеха, как дозировать эмоциональные нагрузки, как оптимально организовать режим дня.

2. Углубленная психодиагностика особенностей школьной тревожности данного ребенка (при необходимости).

3. Основная работа с учащимся, которая включает в себя актуализацию тревоги, ее разрядку (символическое уничтожение или преобразование) и выработку новых стратегий поведения в тревожащих ситуациях (рисование, разыгрывание, для подростков — консультирование), при необходимости — включение в группу развития коммуникативных навыков или навыков уверенного поведения.

4. Закрепление результатов с помощью работы по созданию условий для повышения самооценки учащегося, его уверенности в себе.

5. Итоговая диагностика (диагностика результатов).

6. Итоговые консультации с родителями и учителями. Важно отметить, что не все перечисленные этапы являются обязательными, и их прохождение в контексте работы с конкретным учащимся зависит от его индивидуально-психологических особенностей, а также от различных характеристик ситуации его развития».

Мы же в работе с тревожными старшими подростками отдаем предпочтение групповой работе в форме тренинга. Особенность тренинга в том, что его участники приобретают навыки и умения, выполняя практические задания. С помощью тренинговой работы можно провести психокоррекционную работу с тревожными подростками по трем аспектам: снижение уровня тревожности; обучение конструктивным способам поведения в стрессовых жизненных ситуациях и способам снятия эмоционального напряжения; развитие у подростков уверенности в себе (ассертивности).

Опираясь на И.В. Дубровину, А.В. Микляеву, А.М. Прихожан, К. Рудестама мы составили примерную программу тренингов, направленных на психокоррекцию тревожности у старших подростков.

Цель программы: снижение уровня тревожности у старших подростков. Для достижения данной цели решаются поэтапно следующие задачи:

1. Снижение уровня тревожности у старших подростков;
2. Обучение конструктивным способам поведения в стрессовых жизненных ситуациях;
3. Развитие способов снятия эмоционального напряжения;
4. Развитие уверенности в себе;
5. Повышение самооценки.

Программа включает в себя 10 занятий: одно вводное, восемь основных и одно заключительное.

Каждое занятие продолжительностью составляет 45-60 минут.

Структура занятий состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении сообщается тема или же задаются вопросы по ней. Как правило, в

основную часть входит обсуждение, практические упражнения по предложенной теме занятия. В заключительной части происходит подведение итогов и рефлексия.

Перед началом работы, на вводном занятии, вместе с подростками необходимо вместе обсудить и принять групповые нормы поведения на занятиях.

Используются следующие методы: ролевые, деловые и развивающие игры и упражнения; групповое обсуждение; психогимнастические упражнения на снижение психоэмоционального напряжения. Практические упражнения в программе тренинговых занятий, направлены на коррекцию тревожности, ее снижение, также на эмоционально-личностную сферу, развитие навыков конструктивного и совладающего поведения в стрессовых ситуациях, развитие уверенности в себе.

Ниже в таблице 3 представлен план программы, содержание всех упражнений находится в приложении Д.

Таблица 3 – План программы тренингов по снижению уровня тревожности у старших подростков.

Тема занятия	Задачи	План занятия
Узнаем друг друга	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Установление контакта с группой и создание рабочей атмосферы;</li> <li>● Формулирование и принятие правил работы в группе;</li> <li>● Снятие психоэмоционального напряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Представление</li> <li>● Игра «Рука»</li> <li>● Установление правил</li> <li>● Упражнение «Зачем нужны правила»</li> <li>● Рефлексия</li> <li>● Релаксация</li> </ul>
В чем проблема?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Осознание влияния тревожности на личность, ее деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Приветствие</li> <li>● Игра «Дотронься до...»</li> <li>● Упражнение «Я</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Снятие психоэмоционального напряжения</li> </ul>	<p>испытываю тревогу, когда»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Беседа</li> <li>● Упражнение «Фантом»</li> <li>● Игра «Бурундучки»</li> <li>● Рефлексия</li> <li>● Упражнение на релаксацию «Горящая свеча»</li> </ul>
<p>Как справиться с тревогой?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Развитие навыков совладания с эмоциональным напряжением;</li> <li>● Овладение способами совпадающего поведения в ситуациях, вызывающих тревожность;</li> <li>● Снятие психоэмоционального напряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Приветствие</li> <li>● Упражнение «Аукцион»</li> <li>● Упражнение «Маска»</li> <li>● Обсуждение</li> <li>● Разыгрывание ситуаций для проработки тревожности</li> <li>● Игра «Мусорное ведро»</li> <li>● Рефлексия</li> <li>● Упражнение «Волны»</li> <li>● Д/з «Я себя чувствую, когда...»</li> </ul>
<p>Эмоции и чувства</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Развитие понимания своего эмоционального состояния;</li> <li>● Развитие навыков саморегуляции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Приветствие</li> <li>● Упражнение «Как понять самого себя»</li> <li>● Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение «Чувствую себя хорошо»</li> <li>● Упражнение «Вверх по радуге»</li> <li>● Рефлексия</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Упражнение «Подснежник»</li> </ul>
Повышение самооценки	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Повышение самооценки;</li> <li>● Развитие уверенности в себе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Приветствие</li> <li>● Упражнение «Встаньте те, кто»</li> <li>● Упражнение «Футболка с надписью»</li> <li>● Обсуждение</li> <li>● Упражнение «Я не такой как все, и мы все разные»</li> <li>● Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»</li> <li>● Рефлексия</li> </ul>
Уверенное и неуверенное поведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Развитие уверенности в себе;</li> <li>● Повышение самооценки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Приветствие</li> <li>● Упражнение «сила слов»</li> <li>● Уверенные, неуверенные и грубые ответы</li> <li>● Понятие «Я-высказывание»</li> <li>● Упражнение «Зеркало»</li> <li>● Игра на уверенное, неуверенное и агрессивное поведение</li> <li>● Рефлексия</li> <li>● Д/з Придумать свой запрещающий знак;</li> <li>Наблюдение за поведение окружающих</li> </ul>

В моей жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Развитие навыков совладающего поведения;</li> <li>● Обучение навыков саморегуляции;</li> <li>● Снятие психоэмоционального напряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Приветствие</li> <li>● Обсуждение домашнего задания</li> <li>● Игра «Угадай, кто я»</li> <li>● Упражнение «Секреты успеха»</li> <li>● Упражнение «Помоги ему»</li> <li>● «Солнечный лучик» для обучения саморегуляции</li> <li>● Рефлексия</li> </ul>
Подведем итоги	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Подведение итогов;</li> <li>● Проведение диагностики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Приветствие</li> <li>● Проведение диагностики</li> <li>● Упражнение «Чего я достиг»</li> <li>● Притча «Юноша и кольцо»</li> <li>● Завершение занятий</li> </ul>

Эффективность данной программы будет заключаться в том, что в ходе тренинговых занятий решаются основные задачи при работе с тревожностью, она включает в себя блоки: снижение уровня тревожности за счет упражнений направленных на психоэмоциональную регуляцию; обучение навыкам поведения при стрессовых ситуациях, которые подросток сможет использовать в дальнейшем; развитие уверенности в себе и поднятию самооценки. Все это, работая в комплексе, в дальнейшем позволит подростку продуктивно справляться с переживаниями и ситуациями, которые могут вызвать тревожность.

Кроме того для повышения эффективности программы также необходимо проводить психологическое просвещение с родителями и педагогами, направленное на профилактику возникновению тревожности у подростков.

При работе с педагогами важно обсудить варианты оказания поддержки подросткам в потенциально тревожных ситуациях, поощрения их, снижения психоэмоционального напряжения на уроках.

Общие рекомендации для педагогов:

- Необходимо оценивать подростка за результат, а не его личностные качества;
- Старайтесь не сравнивать подростка с другими;
- Рассматривайте причины допущения ошибок и способы их исправления;
- Уважайте обучающихся подростков, не используйте оскорбления или принижения его результатов;
- Стимулируйте личную ответственность;
- Выражайте спокойствие и доброжелательность;
- Демонстрируйте уверенное поведение со своей стороны.

В рамках просвещения педагогов по профилактики тревожности рекомендуется проводить семинары, на которых будет информирование о влиянии тревожности и даваться методические рекомендации по работе с ней.

Также необходима работа с родителями, ее можно организовать посредством собраний, цель которых психологическое просвещение родителей о возрастных особенностях и тревожности, ее влиянии, а также рекомендации по ее профилактике.

Общие рекомендации родителям:

- Проявляйте внимание, отмечайте успехи ребенка, хвалите его за достижения;
- Избегайте сравнения с другими и не завышайте требований к ребенку;
- Снизьте количество замечаний, акцентируйте внимание на положительных качествах вашего ребенка;

- Интересуйтесь жизнью, чувствами и страхами вашего ребенка. Давайте ему возможность делиться своими переживаниями, не осуждайте его за них;
- Установите доверительные отношения, в которых ребенок будет уверен, что всегда сможет обратиться к вам за поддержкой;
- Демонстрируйте уверенное поведение.

## Выводы по 2 главе

Во второй главе мы проанализировали проведенное эмпирическое исследование особенностей проявления тревожности у старших подростков при обучении во время пандемии COVID-19.

По результатам, которого было выявлено, что пандемия COVID-19 оказывает влияние на психоэмоциональное состояние старших подростков и вызывает переживания в виде повышенной и высокой тревожности, которая проявляется в переживании беспокойства, эмоциональной напряженности, а также у некоторых выражается чрезмерное спокойствие. Подобное проявление спокойствия является механизмом защиты, за которым скрывается состояние сильной тревожности. Эмоциональное неблагополучие в таком случае поддерживается неадекватным отношением к действительности, которое отрицательно сказывается, в том числе и на продуктивности деятельности.

Необходима психокоррекционная и психопрофилактическая работа с данной группой подростков.

Опираясь на исследования И.В. Дубровиной, А.В. Микляевой, А.М. Прихожан мы можем выделить ключевые аспекты при работе с тревожными подростками: снижение уровня тревожности; обучение конструктивным способам поведения в стрессовых жизненных ситуациях и способам снятия эмоционального напряжения; развитие у подростков уверенности в себе.

Психопрофилактическую работу в первую очередь необходимо проводить с педагогами и родителями. Следует заниматься психологическим просвещением, направленным на профилактику возникновения тревожности у подростков.

На основании этого нами была составлена примерная программа тренингов по коррекции тревожности у старших подростков, а также даны общие рекомендации педагогам и родителям.

### **Заключение**

Ситуация пандемии COVID-19 стала относительно новой формой стресса для человечества, которая способна вызывать постстрессовое состояние в дальнейшем, независимо от возраста.

Сам подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами, поэтому ситуация пандемии для многих подростков является случаем, где они подвергаются воздействию многочисленных сопутствующих факторов риска, которые повышают вероятность появления проблем с психическим здоровьем. Тревожные подростки в целом живут, ощущая постоянный беспричинный страх, и по мере нарастания риска из-за пандемии происходит избыточная реакция на стресс (аллостатическая нагрузка), которая может привести к преждевременному истощению организма, так как долгое переживание стресса может привести к посттравматическим психосоматическим последствиям.

Если рассматривать тревожность с точки зрения рассмотрения как о сигнале угрозы активизирует личность, ее внутренние собственные ресурсы во время столкновения с трудностями для того, чтобы достигнуть цели и наилучшего результата. Необходимый уровень тревожности позволяет адаптироваться к реальности, поэтому определенный уровень тревожности является неотъемлемой характеристикой личности.

Однако когда ее уровень повышен или высокий, а также наоборот личность проявляет чрезмерное спокойствие, все это приводит в дезадаптивной реакции и проявляется в дезорганизации поведенческой сферы и деятельности личности.

По результатам проведенного нами исследования было выявлено, что пандемия COVID-19 оказывает влияние на психоэмоциональное состояние старших подростков в качестве его усиления, что вызывает переживания в виде повышенной и высокой тревожности, в том числе у некоторых подростков выражается чрезмерное спокойствие.

Психокоррекционную и психопрофилактическую работу с тревожностью необходимо проводить по снижению ее уровня, обучению навыков совпадающего поведения в стрессовых ситуациях, развитию у подростков асертивности.

Психопрофилактическую работу в первую очередь необходимо проводить с педагогами и родителями. Следует заниматься психологическим просвещением, направленным на профилактику возникновения тревожности у подростков.

В заключение отметим, что психопрофилактика и психокоррекция тревожности у детей и подростков должна носить общий, личностно-ориентированный характер. Также очень важно для положительного результата коррекционной работы перенесение результатов в реальную жизнь, так как, если в окружении значимых взрослых не будет понимания и поддержки по отношению к изменениям в поведении, эмоциональном состоянии подростка, то достижения, полученные в ходе коррекции, будут неустойчивыми. Поэтому важно работать со всеми субъектами образовательного процесса.



## Список использованных источников

1. Алехин, А. Н., Дубинина Е. А. Пандемия: клинико-психологический аспект [Текст] / А. Н. Алехин, Е. А. Дубинина. // Артериальная гипертензия. - 2020. - №3. – 312-316 с.

2. Вельтищев, Д. Ю. Психическое здоровье населения различных стран в период пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19) [Текст] / Д. Ю. Вельтищев, Т. А. Лисицына, А. Б. Борисова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2020. – Т. 30. – № 4. – С. 83-86.

3. ВОЗ. Коронавирус. [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – 2020. - Режим доступа: [https://www.who.int/ru/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/ru/health-topics/coronavirus#tab=tab_1) (Дата обращения: 15.03.2021).

4. ВОЗ. Что такое пандемия? [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. - 2020. - Режим доступа: [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/ru/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/ru/) (Дата обращения: 17.03.2021).

5. Восприятие COVID-19 населением России в условиях пандемии 2020 года [Текст] / Е. И. Первичко, О. В. Митина, О. Б. Степанова, Ю. Е. Конюховская, Е. А. Дорохова // Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сб. материалов. - М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. - Т. 1. 71-99 с.

6. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка [Текст] / Л. С. Выготский. — М: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2004 — 512с.

7. Головей, Л. А. Практикум по возрастной психологии [Текст] / Л. А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб., 2008 – 693 с.

8. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология [Текст] / О. Б Дарвиш – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 264 с.

9. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 [Текст] / С. Н. Ениколопов, О. М. Бойко, Т.И. Медведева, О. Ю. Воронцова, О.Ю. Казьмина // Вызовы пандемии COVID-19: психическое

здоровье, дистанционное образование. Интернет-безопасность: сб. материалов. - М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. - Т. 12, № 2. - 100–121 с.

10. Для предупреждения кризиса в области психического здоровья требуются значительные ресурсы [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. — 2020. — Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis> (Дата обращения 14.04.2021).

11. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов [Текст] / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — М.: Акад. проект, 2013. — 419 с.

12. Кондаш, О. В. Шкала классического, социально-ситуационного страха, волнения [Текст] / О. В. Кондаш – М., 1973. - с. 256 – 264 с.

13. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с.

14. Немцов, Р. С. Общие основы психологии [Текст] / Р. С. Немцов. // Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений — Изд. 4-е. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Т. 1. — 688 с.

15. Перлз, Ф. Внутри и вне помойного ведра [Текст] / Ф. Перлз. — Мастера психологии. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 320 с.

16. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. — М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.

17. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы [Электронный ресурс] / О. М. Бойко, Т. И. Медведева, С. Н. Ениколопов, О. Ю. Воронцова. О. Ю. Казмина // Психологические исследования. — 2020. — Т. 13, № 70. — 1 с. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2020v13n70/1731-boyko70.html> (Дата обращения: 28.03.2021)

18. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных [Текст] / Ю. С. Шойгу [и др.]. – М: Смысл, 2007. – 319 с.
19. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. [Текст] / К. Рудестам – М., 2004.– 368 с.
20. Спилбергер, Ч. Д. Тревога и поведение [Текст] / Ч. Д. Спилбергер. - СПб.: Питер, 2001. - 252 с.
21. Ушаков Д. Н. Большой толковый словарь современного русского языка: 180000 слов и словосочетаний [Текст] / Д. Н. Ушаков. - М.: Альта-Принт [и др.], 2008. - 1239 с.
22. Федотов. И. Психологическая и психиатрическая помощь в период пандемии COVID-19. Пандемия COVID-19 и психическое здоровье. [Электронный ресурс] / И. Федотов // Российское общество психиатров, 2020 Режим доступа: <https://psychiatr.ru/news/1102> (Дата обращения: 01.04.2021).
23. Ханин, Ю. Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности [Электронный ресурс] / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. — 1991. — № 5. — 56-58 с. — Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1991/915/915056.htm>. (Дата обращения: 15.02.2021).
24. Холобова Ю. Б. Особенности переживания тревоги в период пандемии COVID-19 представителями разных возрастных групп [Электронный ресурс] / Ю. Б. Холобова // Международный журнал медицины и психологии. - 2020. Т. 3. №2 – 114-117 с. Режим доступа: <http://ijmp.ru/archives/10223>. (Дата обращения 20.03.2021).
25. Шматова, Ю. Е. Влияние COVID-19 на психическое здоровье населения (как показатель человеческого потенциала): опыт зарубежных исследований [Электронный ресурс] / Ю. Е. Шматова // Проблемы развития территории. - 2020. - №4 (108). 88-108 с. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-covid-19-na-psihicheskoe-zdorovie-naseleniya-kak-pokazatel-chelovecheskogo-potentsiala-opyt-zarubezhnyh-issledovaniy> (Дата обращения: 22.03.2021).

26. Экман, П. Психология эмоций [Текст] / П. Экман. — Изд. 2-е. — СПб.: Питер, 2017. — 240 с. — Мастера психологии.

27. COVID-19: Protecting people and societies [Электронный ресурс] // OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19). — 2020. - Режим доступа: <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/covid-19-protecting-people-and-societies-e5c9de1a/#contactinfo-d7e5176> (Дата обращения: 24.03.2021).

28. Harper C. A., Satchell L. P., Fido D., et al. Functional fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic [Электронный ресурс] // International Journal of Mental Health and Addiction. - 2020. - Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7185265/> (Дата обращения: 20.03.2021).

29. Magson N., et al. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic [Электронный ресурс] // Journal of Youth and Adolescence. — 2021. — № 50. — С. 44-57. — Режим доступа: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-020-01332-9#Sec33>. (Дата обращения: 01.04.2021).

30. Leung G. M., Lam T.-H., Ho, L.-M., et al. The impact of community psychological responses on outbreak control for severe acute respiratory syndrome in Hong Kong [Электронный ресурс] // Journal of Epidemiology and Community Health. - 2003. - Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/9024514\\_The\\_impact\\_of\\_community\\_psychological\\_responses\\_on\\_outbreak\\_control\\_for\\_severe\\_acute\\_respiratory\\_syndrome\\_in\\_Hong\\_Kong](https://www.researchgate.net/publication/9024514_The_impact_of_community_psychological_responses_on_outbreak_control_for_severe_acute_respiratory_syndrome_in_Hong_Kong) (Дата обращения: 10.04.2021).

31. Wade, M. Why we need longitudinal mental health research with children and youth during (and after) the COVID-19 pandemic [Электронный ресурс] / M. Wade, H. Prime, D. Browne // Psychiatry Research. — 2020. — Vol. 290. — Режим доступа: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113143> (Дата обращения: 15.04.2021).

32. Xiang, Y., et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed [Электронный ресурс] / Y. Xiang // The lancet.

Psychiatry. - 2020. - Vol. 7, № 3. - P. 228-229. Режим доступа:  
[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30046-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30046-8/fulltext)  
(Дата обращения: 20.03.2021).

## Приложения

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### **Вопросы для интервьюирования участников образовательного процесса (классного руководителя и родителей)**

1. Какая была реакция у подростков и их родителей на объявление самоизоляции и пандемии COVID-19?
2. Замечали ли Вы изменения в поведении у подростков? Может у кого-то возросла агрессивность, напряженность, раздражительность или наоборот апатия?
3. Замечали ли Вы какие-либо внешние изменения у подростков (синяки, бледность кожи, кусание губ и т.д.)?
4. Были ли дети, которые проявляли сильный страх, может быть даже приводило к чрезмерному выполнению всех рекомендуемых карантинных норм?
5. Были ли жалобы на ссоры в семье? Может быть кто-то обращался за помощью к специалистам, психологу?

<b>Анкета</b>	
Ваш возраст _____ Ваш пол _____	
<b>1. Назовите 3-5 ассоциаций, которые у вас вызывает слово «пандемия»?</b>	
<b>2. Как вы оцениваете свою тревожность с начала пандемии COVID-19 и до сегодняшнего дня?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Резко увеличивается</li> <li>B. Слегка поднимается</li> <li>C. Уменьшается со временем</li> <li>D. Остается прежним</li> <li>E. Я совсем не волнуюсь</li> </ul>
<b>3. Когда объявили о пандемии COVID-19 и назначили ограничения, что Вы предприняли?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Вел себя, как будто ничего не произошло</li> <li>B. Говорил с другими, читал информационные источники, чтобы больше узнать о ситуации</li> <li>C. Обращался за помощью к специалистам</li> <li>D. Не допускал информацию о пандемии до себя, стараясь об этом особенно не задумываться</li> <li>E. Пытался хотя бы временно отстраниться от проблемы с помощью увлечений, прогулок, общения с друзьями или близкими</li> </ul>

	<p>Ф. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось</p> <p>Г. Сосредотачивался на том, что мне нужно делать дальше</p> <p>Н. Стал меньше общаться с людьми, полностью соблюдал все ограничения</p> <p>І. Стал волонтером или стал помогать своим близким, находящимся в зоне риска</p>
<p><b>4. Изменились ли качество Вашего сна за последние полгода?</b></p>	<p>А. Нет, прекрасно сплю, как обычно</p> <p>В. Да, частая бессонница</p> <p>С. Иногда бывают проблемы со сном</p> <p>Д. Затрудняюсь ответить</p>
<p><b>5. Какие переживания Вы испытывали часто во время пандемии? (несколько вариантов ответа)</b></p>	<p>А. Беспомощность или тревожность</p> <p>В. Паника</p> <p>С. Одиночество</p> <p>Д. Обеспокоенность, взволнованность</p> <p>Е. Усталость, истощение</p> <p>Ф. Перепады настроения</p> <p>Г. Спокойствие</p> <p>Н. Страх и беспокойство за</p>



	<p>здоровье</p> <p>I. Чувство безопасности</p> <p>J. Потеря интереса (к чему-либо), апатия</p>
<p><b>6. Стали ли Вы ссориться чаще со своими близкими и знакомыми людьми во время пандемии?</b></p>	<p>A. Да</p> <p>B. Нет</p> <p>C. Затрудняюсь ответить</p>

**ПРИЛОЖЕНИЕ В**

**Инструкция:** прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

**Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

<b>Суждение</b>	<b>нет, это не так</b>	<b>пожалуй, так</b>	<b>верно</b>	<b>совершенно верно</b>
Я спокоен	1	2	3	4
Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
Я внутренне скован	1	2	3	4
Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
Я расстроен	1	2	3	4
Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
Я встревожен	1	2	3	4
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
Я уверен в себе	1	2	3	4
Я нервничаю	1	2	3	4

Я не нахожу себе места	1	2	3	4
Я взвинчен	1	2	3	4
Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
Я доволен	1	2	3	4
Я озабочен	1	2	3	4
Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
Мне радостно	1	2	3	4
Мне приятно	1	2	3	4

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

### Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Суждение	никогда	почти никогда	часто	почти всегда
У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
Я бываю раздражительным	1	2	3	4
Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4

Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
У меня бывает хандра	1	2	3	4
Я бываю доволен	1	2	3	4
Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
Я уравновешенный человек	1	2	3	4
Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и	1	2	3	4

заботах				
---------	--	--	--	--

**ПРИЛОЖЕНИЕ Г****Бланк ответов**

Внимательно прочитайте каждое предложение и поставьте галочку в столбце кружком одну из цифр. Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, поставьте галочку в столбце цифры – 0. Если она немного волнует, беспокоит Вас, поставьте галочку в столбце цифры – 1. Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, поставьте галочку в столбце цифры – 2. Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, поставьте галочку в столбце цифры — 3. Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, поставьте галочку в столбце цифры – 4

Предложение	0	1	2	3	4
1. Отвечать у доски					
2. Пойти в дом к незнакомым людям					
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах					
4. Разговаривать с директором школы					
5. Думать о своем будущем					
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить					
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают					
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь					
9. Пишешь контрольную работу					
10. После контрольной учитель называет отметки					
11. На тебя не обращают внимания					
12. У тебя что-то не получается					
13. Ждешь родителей с родительского собрания					
14. Тебе грозит неудача, провал					

15. Слышишь смех за своей спиной					
16. Сдаешь экзамены в школе					
17. На тебя сердятся (непонятно почему)					
18. Выступать перед большой аудиторией					
19. Предстоит важное, решающее дело					
20. Не понимаешь объяснений учителя					
21. С тобой не согласны, противоречат тебе					
22. Сравниваешь себя с другими					
23. Проверяются твои способности					
24. На тебя смотрят как на маленького					
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос					
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)					
27. Оценивается твоя работа					
28. Думаешь о своих делах					
29. Тебе надо принять для себя решение					
30. Не можешь справиться с домашним заданием					

**ПРИЛОЖЕНИЕ Д**

- Игра «Рука»

Участники группы по сигналу ведущего должны «выбросить» одинаковое количество пальцев.

- Упражнение «Зачем нужны правила»

Участники делятся на подгруппы по числу правил, которые были сформулированы. Каждая подгруппа получает задание обыграть доставшееся ей правило по принципу «Что будет, если его не соблюдать». Готовые сценки представляются остальным. Можно устроить просмотр с угадыванием изображаемого правила.

- Игра «Дотронься до...»

По команде ведущего необходимо дотронуться до определенного цвета на одежде другого подростка. Каждый участник дотрагивается обеими руками до соответствующей одежды двух других игроков.

- Упражнение «Я испытываю тревогу, когда».

Участники по очереди, передавая шарик по кругу, заканчивают предложение «Я испытываю тревогу, когда...».

- Упражнение «Фантом».

Каждый получает бланк для упражнения, в котором необходимо отметить штриховкой те части тела, на которых отражается тревожность («Как вы чувствуете, что вам беспокоитно»). Рисунки анонимно демонстрируются ведущим всем участникам группы. В обсуждении обобщается влияние тревожности на человека, обосновывается необходимость работать с ней.

- Игра «Бурундучки».

Каждому «на ушко» сообщается, каким зверем он будет. Затем все встают в круг и берутся за руки, потом, когда ведущий называет животное, тот, кто им является, должен присесть, а остальные крепко его держат. Суть в том, что присваиваются разные названия нескольким участникам, всем остальным - бурундучки.



- Упражнение «Аукцион».

Участники предлагают различные способы, помогающие справиться с плохим настроением.

- Упражнение «Маска».

Предлагается оформить свои «маски», которые характерны для них в стрессовых ситуациях. Все выполняют работу индивидуально. Готовые маски анонимно представляются ведущим группе. Группа обсуждает, что демонстрирует окружающим такой человек и что он чувствует на самом деле. Если кто-то испытывает трудности в осознании защитных форм поведения, ведущий, располагаящий результатами наблюдения за участником, может предложить ему несколько вариантов на выбор («как это бывает у других»).

- Игра «Мусорное ведро».

Участники пишут, что или кто их тревожит, затем мнут или разрывают листок и выбрасывают его в мусорное ведро.

- Упражнение «Как понять самого себя».

- Упражнение «Вверх по радуге».

Релаксационное упражнение, в котором участники представляют себя взбирающимся по радуге на вдохе и на выдохе – съезжают с нее. Повторяется три раза. Далее предлагаются различные упражнения на расслабление, успокоение.

- Упражнение «Встаньте те, кто».

Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

- Упражнение «Футболка с надписью».

Предлагается в течение 5-10 минут придумать и записать на листке бумаги А4 надпись, которая характеризовала участника сейчас (его любимые вещи, дела, его отношения с другими и т.д.).

- Упражнение «Я не такой как все, и мы все разные».

Подростка предлагается в течение нескольких минут с помощью цветных карандашей описать, что такое «радость». После выполнения рисунки анонимно складываются в коробку, в котором заранее заготовлено несколько рисунков, все перемешивается и потом по кругу участники рассматривают. Проводится небольшое обсуждение. Затем опять перемешиваются и каждому предлагаются найти свой. После происходит обсуждение.

- Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Задается вопрос «Почему я заслуживаю уважения?», затем предлагается нарисовать солнце, в центре круга которого пишется свое имя, потом участники рисуют свой портрет. Потом вдоль лучей пишутся свои достоинства.

- Упражнение «Сила слов»

Необходимо составить три списка слов, характерных для трех форм ответа (уверенной, неуверенной, агрессивной).

- Уверенные, неуверенные и грубые ответы

Предлагаются определенные ситуации, в которых нужно дать ответ в уверенной, неуверенной и агрессивной форме.

- Упражнение «Зеркало».

Образуется два круга: внешний и внутренний. Участник во внутреннем круге должен изобразить без слов уверенного, неуверенного или агрессивного человека, а стоящий во внешнем круге должен отгадать. Так проходят круг, затем внешний и внутренний круг меняются.

- Игра на уверенное, неуверенное и агрессивное поведение.

Каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную и уверенную в некой гипотетической ситуации. Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов. Для этого каждому из участников должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим.

- Игра «Угадай, кто я».

Участники по очереди показывают пантомимы, изображая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение демонстрируется.

- Упражнение «Секреты успеха».

Группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа (желательно под музыку) готовит список приемов (способов), которые им помогают справиться с состоянием тревоги.

По итогам происходит обсуждение, составляется групповая памятка. Обсуждаются возможные личные «открытия». Участники получают задание выбрать несколько способов (1-4) совладания с тревожностью и опробовать их на практике вне занятий..

- Упражнение «Помоги ему».

Участники получают рисунок с изображением различных трудностей, вызывающие тревожность. Необходимо представить, что с ней столкнулся ровесник, друг и рассказать ему, как следует себя вести в такой ситуации.

- Упражнение «Чего я достиг».

Участники рисуют рисунок «Мои достижения».

- Притча «Юноша и кольцо»

«Однажды к Мастеру пришёл юноша и сказал: — Я пришёл к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчемным, мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник и растяпа. Прошу тебя, Мастер, помоги мне! Мастер, мельком взглянув на юношу и торопливо ответил: — Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, — и, немного подумав, добавил: — Но если ты согласишься помочь мне в моём деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём. — С... с удовольствием, Мастер, — пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план. — Хорошо, — сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо. — Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше,

но ни в коем случае не продавай его, найди самого щедрого покупателя, узнай цену и возвращайся для моего одобрения сделки. Я хочу получить за кольцо как минимум золотую монету! Скачи же и возвращайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета – это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну в крайнем случае серебряную. Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удрученный неудачей, он вошёл к Мастеру. — Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, — с грустью сказал он. — В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но никак не золотую! Столько это кольцо не стоит. — Ты только что произнёс очень важные слова, сынок! — отозвался Мастер. — Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скачи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне. Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру. Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше: — Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки. — Семьдесят монет?! — юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад. — Садись сюда, — сказал Мастер, выслушав оживленный рассказ молодого человека. И знай, сынок, что тебя, как и

это кольцо, оценить может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?»