

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Кафедра общей и клинической психологии**

**САМООЦЕНКА ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ  
ТРЕВОЖНОСТИ**

**Выпускная квалификационная работа**

обучающегося по направлению подготовки

37.03.01 Психология

очной формы обучения,

4 курса группы 02061301

Шевцовой Алены Андреевны

Научный руководитель:  
кандидат психологических  
наук, доцент Шутенко Е.Н.

**БЕЛГОРОД 2017**

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ...	7
1.1 Психологические особенности самооценки подростков .....	7
1.2 Характеристика личностной тревожности в подростковом возрасте .	14
1.3 Особенности соотношения самооценки и личностной тревожности и специфики их коррекции в подростковом возрасте .....	19
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМО- ОЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ И УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.....	28
2.1 Организация и методы исследования .....	28
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	33
2.3 Программа психологической коррекции подростковой самооценки и личностной тревожности.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

## Введение

**Актуальность исследования.** Проблема формирования самооценки в подростковом возрасте является одной из обсуждаемых и актуальных в зарубежной и отечественной возрастной психологии. Стоит отметить, что на самооценку у подростков в значительной мере воздействует окружающая среда, а именно сверстники, как субъекты ведущей деятельности – общения. Такого рода воздействие способно как благотворно сказываться на подростковой самооценке, так и характеризоваться рядом противоречий: между востребованностью четкого внешнего ориентира для выработки адекватной самооценки и неоднозначностью, множественностью объективных взглядов оценивания окружающих; между потребностью подростка принадлежать референтной группе и стремлением к выделению из этой группы, с отторжением ее оценочных суждений; между желанием осознать свои возможности и трудностями определения желаемого от действительного. Данные противоречия способны приводить подростков к дисгармонии в эмоциональном и поведенческом аспектах.

Необходимость изучения самооценки заключается также в том, что она непосредственно взаимосвязана с такими личностными характеристиками, как самосознание, уверенность, устойчивость, самореализация личности, обеспечивая их высокий уровень развития у человека. Наконец, самооценка представляется как новообразование подросткового возраста, несмотря на имеющиеся ее исследования в детском возрасте.

Проблему формирования самооценки в подростковом возрасте изучали такие психологи, как А. Адлер, И. С. Кон, Л. И. Божович, И. П. Ушакова, А. И. Липкина, М. И. Лисина, Г. М. Дульнеев, Е. И. Сивонько, Е. Т. Соколова и другие. Помимо определения и основных характеристик развития самооценки, авторами также были рассмотрены структура самооценки, ее место в структуре личности, детерминанты самооценки.

Анализ теоретических разработок и эмпирических исследований позволяет сделать вывод о том, что самооценка подростков – достаточно изученное понятие и в тоже время на большое количество вопросов нет единого, целостного научного ответа. К примеру, остаются открытыми и недостаточно разработанными проблемы единой структурной организации самооценки, процесса самооценивания, а именно внешних и внутренних факторов, определяющих ход, динамику и направление оценивания себя подростками.

К другим, одновременно хорошо изученным и в тоже время спорным, является вопрос о подростковой личностной тревожности. Авторы, анализируя проблему тревожности, называют ее различные виды: ситуативная (Ч. Спилберг), школьная (Р. С. Немов, С.С. Степанов), семейная (Э. Г. Эйдемиллер и В. В. Юстицкис), и т.д. Непосредственно личностная тревожность, как психологическая характеристика личности, откладывающая отпечаток на поведение, поступки подростков являлась предметом специального анализа А. М. Прихожан, А. И. Захаров, Н. Д. Левитов, В. И. Долгова и др. Давно изучено и эмпирически доказано, что самооценка и личностная тревожность подростков взаимосвязаны друг с другом. Тем не менее, в вопросе психологической поддержки подросткам с заниженной самооценкой или завышенной тревожностью, стоит учитывать ситуативный фактор, устанавливающий силу их взаимосвязи. Таким образом, **проблема** нашего исследования: каково влияние уровня тревожности на самооценку подростков?

**Цель настоящей работы** – изучить влияние разных уровней личностной тревожности на самооценку подростков.

**Объект исследования** – самооценка подростков.

**Предмет исследования** – самооценка подростков с разным уровнем личностной тревожности.

**Гипотеза исследования:** в ситуации общения со сверстниками, а также в школьной деятельности повышение уровня личностной тревожности подростков приводит к низкой самооценке.

### **Задачи исследования:**

1. Выполнить теоретический анализ изучения самооценки подростков с разным уровнем личностной тревожности.
2. Исследовать эмпирическим путем самооценку подростков с разным уровнем личностной тревожности.
3. Разработать программу психологической работы с подростками по коррекции самооценки и снижению уровня личностной тревожности.

**Теоретической основой** исследования выступили труды по вопросу самооценки подростков А.М. Захаровой, З.С. Курбановой, по проблеме формирования самооценки в подростковом возрасте А.Адлера, И.С. Кона, Л.И. Божович, М.И. Лисиной, концепция личностной тревожности подростков А.М. Прихожан, А.И. Захарова, Н.Д. Левитова, В.И. Долговой, ситуативной Ч.Спилберга, школьной Р.С. Немова, С.С. Степанова.

### **Методы исследования**

1. Организационные методы – сравнительный метод.
2. Эмпирические или методы сбора данных – психодиагностический метод.
3. Методы обработки полученных данных – качественные (дифференциация материала по группам, анализ) и количественные (программы MS Excel и SPSS) методы, коэффициент корреляции Спирмена.
4. Интерпретационные методы – структурный метод.

В качестве конкретных диагностических **методик** использовались:

1. Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан для подростков и юношей для выявления уровня самооценки у подростков;
2. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва;
3. «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ) Е.Е. Ромицыной;
4. Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан.

### **База исследования**

В исследовании приняли участие подростки муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 29» г. Белгорода им. Д.Б. Мурачева. В исследовании приняли участие 60 подростков (36 мальчиков и 24 девочек) возрастом 12-15 лет.

### **Структура дипломной работы**

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, с 3 параграфами в каждой главе, заключения, 51 источников использованной литературы, приложений, 5 рисунков и 2 таблиц, объем работы - 52 страницы.

# Глава 1. Теоретические основы изучения самооценки подростков с разным уровнем личностной тревожности

## 1.1. Психологические особенности самооценки подростков

Понятие «самооценка» впервые было применено в работах У.Джеймса, который рассматривал трехкомпонентную структуру «Я», а именно сочетание когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, что соответствует многочисленным современным взглядам на структуру самосознания и Я-концепции. В рамках данной структуры, самооценка представляет собой эмоциональный компонент. Кроме того, автор утверждал, что «самооценка проявляется, как самодовольство или же, как недовольство собой» [10, с. 46].

Тем не менее, рассмотрим для начала особенности понимания самооценки, как психологического термина. Например, О.А. Кондратьева обозначала понимание А.И. Липкиной понятия самооценки, как «оценивание личностью самого себя, своих ценностей, способностей, интересов и занимаемого в обществе места» [19, с. 54]. Она связана, по мнению автора, с характером взаимоотношений личности с окружающими ее людьми, а также с такими личностными качествами, как требовательность к себе, рассудительность, способность к самоанализу, отношение к неудачам и успехам [19].

И.С. Кон, в свою очередь, выделял преимущественно когнитивную роль самооценки, а точнее она представляется автором, как «своеобразные когнитивные схемы, обобщающие прошлый опыт личности и организующие новую информацию относительно данного аспекта «Я»» [18, с. 86].

Симбиоз двух компонентов, когнитивного и эмоционального, одним из первых видел в самооценке А.Н. Леонтьев.

Подробно раскрыла данное сочетание А.В. Захарова. Цитируя И.И. Чеснокову, она говорит, что «обобщением результатов самопознания и эмоцио-

нально ценностного отношения к самому себе» [13, с. 46]. Кроме того, психолог выделяет частную, относящуюся к отдельной категории, самооценку и общую, представляющая синтез частных самооценок, которая формирует целостное понимание личностью своей сущности [13].

Похожий взгляд на самооценку представляет подход О.А. Белобрыкиной, так как она также различает общую и частные самооценки. Общая самооценка является базовым ядром личности и включает в себя устойчивую совокупность знаний о себе. Частные самооценки, в свою очередь, формируются благодаря участия и выполнении различных видов деятельности [4].

Согласно К. Роджерсу самооценка (или же, как указано, «Я – концепция»), включает в себя восприятие того, каким человек есть и каким он должен быть или хочет стать [38].

С точки зрения Л.И. Божович, самооценка представляет собой «структурно-динамическую модель, так как она отражает принятые человеком ценности, личностные смыслы, степень зависимости от общественно выработанных требований к поведению, а также является компонентом самосознания и принимает участие в саморегуляции деятельности личности» [5, с. 67].

А.В. Захарова подчеркивает подлинность данной точки зрения и, обобщая подходы к структуре самооценки подростков, выделяет следующие ее компоненты: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Когнитивный компонент самооценки представляет собой «отражение представлений о себе, знаний о возможностях в деятельности» [13, с. 8]. Кроме того, благодаря данному компоненту, подросток проводит анализ и сравнение своего поведения с собственными внутренними эталонами, а также с другими людьми, после чего оценивает степень рассогласованности полученных показателей различий. Для эмоционального компонента характерно отношение человека к себе, мера удовлетворения своими действиями. Если говорить о поведенческом компоненте, то он представляет собой производным от первых двух и выполняет регулятивную функцию самооценки [13].

Если обратиться к другим подходам к видам самооценки и ее структуре, стоит обратить внимание и на вопрос о ее месте в структуре личности. В качестве компонента самосознания, самооценка рассматривается в концепции С.Р. Пантилеева. Интересно отметить, что наряду с самооценкой, как отдельным компонентом, он в качестве второго компонента самосознания называет «эмоционально ценностное отношение к себе (самоотношение)» [31, с. 87]. При этом, различия С.Р. Пантилеев данных двух понятий видит в том, что механизм самооценки предполагает сравнение с социальными нормами и эталонами, а механизм самоотношения – сравнения своего «Я» с «другим собой». Последнее понятие является лишь интериоризованными социальными нормами и идеалами [31].

В свою очередь, по мнению Л.В. Бороздиной, самооценка и вовсе является специальной функцией самосознания, которая не сводится ни к одному из его компонентов, ни к когнитивному, ни к эмоциональному измерению [7].

Таким образом, самооценка представляет собой нечто большее, чем система суждений и взглядов о себе, а также нечто большее, чем эмоциональный отклик о себе: она сопряжена данными двумя компонентами, образуя важное личностное качество. Необходимость и значимость самооценки подтверждается ее регулятивной функцией, о которой говорила А.В. Захарова. По ее мнению, данная функция также имеет свои виды, а именно: собственно оценочные, контрольные, стимулирующие, блокирующие и защитные, другими словами, автор подчеркивала не только адаптационную роль самооценки в жизни человека, но и преобразующую. Кроме того, на их основе А.В. Захарова выделяла и виды самооценки. Первая, прогностическая самооценка, предполагает выполнение следующей функции – «оценка субъектом своих возможностей, определение своего отношения к ним. Она актуализируется до начала деятельности и свершения поступка» [13, с. 7]. Вторая функция – актуальная, характеризуется определением правомерности своих действий, самоконтролем. Наконец, третий вид самооценки – ретроспективный, которая оценивает и анализирует результаты деятельности и поведения [13].

Самооценка имеет возрастные особенности, как и любая, другая, личностная характеристика. С появлением первых признаков еще с младенчества, самооценка подвержена различным детерминантам в разных возрастных периодах. Как утверждал К. Роджерс, самооценка, или «Я - концепция», берет начало своего формирования в процессе социализации ребенка и активного взаимодействия со значимыми взрослыми. Наиболее интенсивно самооценка формируется в младенческом и подростковом возрасте. Кроме того, автор полагал, что « «Я – концепция» не способна воздействовать на поведение личности, она лишь согласуется с ним» [38, с. 112].

Л.И. Божович выражает иную точку зрения относительно мнения зарубежного коллеги, а именно: формирование самооценки происходит под влиянием оценки окружающих людей и собственной оценки своей деятельности [5]. Другими словами, формирование самооценки выступает в данном случае не процессом, а результатом – результатом оценки и анализа деятельности.

Рассмотрим кратко этапы формирования самооценки, отталкиваясь от общеизвестной категоризации возраста по Д.Б. Эльконину [50].

Формирование самооценки берет начало с младенческого возраста. В данном возрастном периоде необходимым для становления самооценки является общение с матерью, а также с другими значимыми взрослыми, так как взрослый человек – первый информатор ребенка о самом себе. Кроме того, в младенческом возрасте важна именно эмоциональная составляющая общения ребенка с окружающими: насколько она будет благоприятна, настолько положительной в дальнейшем сложится самооценка.

В раннем детстве первые представления о себе складываются к одному году. Главным образом познание себя происходит через телесные ощущения себя, визуальные образ отображения себя в зеркале. Однако родители и значимые взрослые также остаются главными регуляторами установления самооценки ребенка.

Старший дошкольный возраст в вопросе самооценки характеризуется отделением ребенком себя от другого. Развитию самооценки способствует обще-

ние со сверстниками: дошкольник оценивает деятельность другого ребенка, формирует к нему отношение, что приводит к способности видеть себя их глазами и к анализу собственной деятельности. Однако ребенку трудно отделить свои умения от личности в целом, поэтому признание своих неудач по сравнению с другими детьми приведет к общей оценке себя хуже остальных. Вследствие этого, самооценка немного завышена. Кроме того, по мнению М.И. Лисиной, самооценка развивается и под влиянием мнения родителей о ребенке [24]. Наконец, стоит отметить, что в дошкольном возрасте представлен лишь эмоциональный компонент самооценки.

В младшем школьном возрасте, по утверждениям О.Н. Молчановой, на становление самооценки главным образом оказывает влияние три фактора: успеваемость, особенности общения учителя с классом, стиль семейного воспитания. Оценка учителем знаний ребенка автоматически переносится на оценку самого ребенка и его социального статуса в классе. Следует добавить, что к концу младшего школьного возраста формируется способность к рефлексии [28].

Особую специфику представляет самооценка подростков, следующий этап формирования самооценки в онтогенезе. На первый план выступает роль общения и взаимодействия с другими в становлении самооценки.

Так, З.С. Курбанова выделяет ряд противоречий, которыми характеризуется самооценка в подростковом возрасте под влиянием межличностных отношений со сверстниками: противоречие между потребностью подростка принадлежать группе и проявляющимся у него в силу размытости «образа Я» чувством незащищенности в среде сверстников; противоречие между востребованными в подростковом возрасте «супер-качествами» личности и негативизмом группы в отношении подростков, формирующих завышенную самооценку на основе признания у себя этих качеств; противоречие между желанием подростка сформировать адекватную самооценку на основе отражения оценок себя, реализованных референтной группой, и трудностью вычленить свое «Я» из группового «Мы» [22, с. 93].

Тенденции в развитии самооценки в подростковом возрасте, по мнению О.П. Мищенко можно определить следующим образом. Самооценка становится более реалистичной и основана на реальных действиях подростков, другими словами увеличивается степень ее адекватности. Также самооценка может изменяться в зависимости от конкретной ситуации, т.е. обладает более высокой дифференцированностью. Кроме того, О.П. Мищенко говорит об «усилении интеграции содержания самооценки и, наконец, об актуализации регулятивной функции самооценки» [27, с. 13].

Самооценка личности, в том числе и подростков, проявляется на трех уровнях: завышенный, заниженный, которые объединяют в неадекватный уровень, и адекватный. При неадекватной самооценке, по мнению Л.И. Божович, ребенок не способен анализировать свою деятельность, а оценка окружающих только усугубляет положение, вследствие чего возникают неадекватные поведенческие реакции и острые аффективные переживания [5]. Также, А.А. Реан утверждал, что завышенная самооценка у подростков проявляется в ограничении видов деятельности при большей направленности на общение, однако такое общение малосодержательно. В ситуации с заниженной самооценкой в подростковом возрасте иначе: как полагает автор, низкая самооценка, с одной стороны, приводит к депрессивным тенденциям, а с другой – возникает вследствие возникновения депрессии [37]. Стоит упомянуть о теоретических исследованиях Р. Баумейстера, которые показали, что люди с низкой самооценкой не испытывают резко негативные чувства по отношению к себе, но у них отсутствует позитивное самоотношение. Также они утверждают, что имеют ряд достоинств, однако он существенно короче по сравнению с представителями высокой самооценки [2]. Причиной же низкой самооценки, как полагает О.Н. Молчанова, является страх – «быть неуспешным, потерпеть неудачу, ошибиться, особенно в глазах других людей, выставить себя на посмешище» [28, с. 45].

Интересно мнение и Н.Я. Бондаренко, которая рассматривала проблему самооценки у младших подростков. Если у подростков диагностирована и наблюдается неадекватная низкая самооценка, то по утверждениям автора, «их

характеризует выбор более легких задач, повышенная самокритичность, неуверенность в себе, ожидание неудачи, если неадекватная высокая – переоценка своих возможностей, личностных особенностей и результатов деятельности» [6, с. 103].

В случае наблюдения адекватной самооценки у подростков, автор свидетельствует о том, что такие дети активны, находчивы, проявляющие интерес к собственным ошибкам и неудачам, кроме того деятельность выбирают себе такую, которая под силу. Есть и подростки с высокой адекватной самооценкой: самостоятельные, целеустремленные, адекватно оценивающие свои цели и возможности [6].

Касательно адекватной самооценки, А.А. Реан также упомянул, что такие подростки имеют большой круг интересов, активно занимаются различными видами деятельности, в том числе и общением, направленным на познание других и самих себя [36]. Адекватный уровень самооценки, с точки зрения А.И. Кравченко, приводит к следующим личностным изменениям: формирование уверенности в себе, самокритичности, настойчивости с одной стороны, и в то же время преобладание излишней самоуверенности и некритичности, с другой. В учебной деятельности адекватный уровень самооценки способствует более успешному и высокому уровню успеваемости, общественного и личного статуса. Интересы и виды деятельности таких подростков, по мнению автора, многообразны, направлены на познание самих себя и других людей в процессе общения [21].

В целом, мнения о проблеме определения уровня самооценки подростков сходятся на том, что она достигает максимальных вершин, другими словами либо заниженная, либо завышенная, характеризуется неустойчивостью и ситуативной изменчивостью.

Экспериментальное изучение самооценки подростков затрагивают ряд различных проблема. В частности, эмпирическое исследование особенностей формирования самооценки на разных возрастных периодах М.А. Хромовой показало, что в подростковом возрасте самооценка характеризуется критичностью

в оценивании своих внешних данных, интеллектуальных способностей. Тем не менее, подростки более объективны в оценке себя, которая к тому же становится рефлексивной, однако присутствует некоторая неуверенность по причине недостаточных знаний о своих способностях. Также наблюдается абстрагированность самооценки от внешнего воздействия, акцент на предмете деятельности и способах ее преобразования при анализе своей самооценки [49].

Были проведены исследования и гендерных различий в структуре и проявлении самооценки. В частности, А.С. Умарова и О.А. Белобрыкина вследствие проведенного эмпирического исследования заключили, что самооценка мальчиков – подростков отражается на их самоуверенности, вере в свои силы, желании и реальных действиях по самопознанию и контролю собственной деятельности. Самооценка девочек, в свою очередь, выражается в аутосимпатии и самоинтересе, другими словами интересе к своим мыслям и чувствам. Девочки стараются позиционировать себя более честными и открытыми, по сравнению с мальчиками. Наконец, девочки оценивают себя прежде всего по внешним показателям привлекательности [45].

С.В. Хазеева эмпирически обосновала низкий уровень самооценки детей из приюта из – за обладания такими личностными качествами, как робость, неуверенность в собственных силах и возможностях [46]. Также О.П. Мищенко подтвердила, что большинство подростков обладают низкой самооценкой (даже у подростков с высоким показателем намечается тенденция к среднему уровню самооценки). Кроме того, она выявила, что для большинства детей из приюта характерно в обосновании самооценок ориентация на оценку окружения, привязанность к конкретным ситуациям, низкая дифференцированность и показатели внешней привлекательности, сообразительности и общительности [27].

Таким образом, самооценка подростка представляет собой когнитивное и эмоциональное отношение к себе, сформированное на основе взглядов и оценок окружающих. Подростковая самооценка отличается неустойчивостью и подверженностью изменениям по причине как внешних, так и внутренних факторов. Среди них мы смогли выделить коммуникативные способности, положе-

ние подростка в группе, особенности взаимоотношений со сверстниками, стиль воспитания родителей, учебная деятельность. Помимо этого, есть и ряд личностных особенностей, прямо или косвенно оказывающих влияние на формирование и уровень самооценки. Одной из таких является, на наш взгляд личностная тревожность

## **1.2. Характеристика личностной тревожности в подростковом возрасте**

Определение тревожности в любом возрастном периоде имеет различные варианты. Например, для Н.Д. Левитова «тревожность выступает как психическое состояние, выражающееся в состоянии опасения и нарушения покоя, вызываемых возможными неприятностями» [23, с. 46].

Как психическое состояние тревожность понимала и В.В. Суворова, которое добавляла «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» [цит. по: 29, с.37] . Кроме того, автор относит тревожность к ряду негативных эмоций, особую роль в которых играет физиологический аспект [29].

Г.М. Бреслав, в свою очередь, понимает тревожность следующим образом: «личностная черта, отражающая уменьшение порога чувствительности к различным стрессовым агентам» [8, с. 45].

Наконец, по мнению А.М. Прихожан, тревожность представляет собой «побудительную силу для реализации поведения с преобладающими защитными и компенсаторными проявлениями» [34, с. 11].

Как мы видим, определения тревожности прямо или косвенно указывают на ее функциональность. Так, В.М. Астапов выделяет такие следующие психические функции, как функция сигнала, функция поиска и функция оценки. Пер-

вая функция сигнала, по словам автора «предвосхищает тот или иной вид опасности, предсказывает нечто неприятное, угрожающее и сигнализирует индивиду об этом» [1, с. 22]. В случае функции поиска, тревожность обеспечивает обнаружение источника угрозы для разрядки беспокойства; если же этого не происходит, и поиск становится хроническим, то можно судить о патопсихологических нарушениях личности. Наконец, функция анализа предполагает, что тревожность оказывает помощь в анализе сложившейся ситуации путем активизации перцептивных, мнемических, мыслительных процессов, способностей и умений человека и т. д [1].

Американским психологом К. Спилбергом было выделено две формы тревожности: ситуативная и личностная. Ситуативная тревожность, исходя из позиции автора, представляет собой тревогу как «состояние, которое проявляется временно впоследствии действия факторов, которые представляют реальную или воображаемую опасность» [42, с. 39]. Если мы говорим о проявлении ситуативной тревожности у подростков, то это касается ситуаций учебной деятельности, конфликтов со сверстниками и значимыми взрослыми, другими словами, для подростков, как и других школьников характерна школьная тревожность. Под ней будем понимать переживания, связанные с ситуациями учебной деятельности. К примеру, Е.П. Ильин выделил следующие ситуации, вызывающие ситуативную тревогу в подростковом возрасте: 1) контрольные и другие проверочные работы; 2) вызов к доске, единичный устный ответ, который может повлечь за собой критику сверстников и учителей; 3) получение субъективно плохой оценки; 4) критика родителей по поводу успеваемости подростка; 5) конфликтное общение со сверстниками [14].

Особенность понятия личностной тревожности заключается в том, что она представляет собой свойство личности (по утверждению К. Спилберга) или же чертой характера (по Н.Д. Левитову), которое проявляется в условиях минимальной опасной ситуации, повышая при этом показатель ситуативной тревожности [23].

К.О. Соколовой выделяются следующие особенности проявления личностной тревожности в подростковом возрасте. Во – первых, развитие тревожности происходит параллельно физиологических и психологических изменений личности подростка. К физиологическим причинам развития тревожности у подростков можно отнести половое созревание, активацию вегетативной нервной системы, что естественным образом отображается на эмоциональном фоне ребенка. Психологическими причинами развития тревожности у подростков можно считать «противоречивость ожиданий подростка, неадекватность самооценки, конфликты с родителями и другими значимыми взрослыми, а также с самим собой, отсутствие референтной группы» [43, с. 145]. Во – вторых, подростковый возраст является самым сензитивным для развития тревожности, как личностного новообразования [43].

Личностная тревожность, как и самооценка, проявляется на трех уровнях: высоком, среднем и низком. Согласно О. А. Белобрыкиной, высокий уровень тревожности возникает вследствие противоречивых ожиданий окружающих людей, другими словами они выдвигают завышенные требования и стандарты поведения в деятельности для подростков с одной стороны, а с другой – представляют возможности подростка заниженными и недостаточными. Такая ситуация и приводит к «дефициту успеха» у детей или же противоположному состоянию, когда подростки грубят на малейшие замечания, не воспринимают критики в свой адрес, а отвечают ей криком, плачем, вспыльчивостью.

Помимо участия окружающих, по мнению автора, высокий уровень тревожности может быть спровоцирован неудачами в различных областях деятельности (например, учебной), или же личностными конфликтами, нарушениями в развитии самооценки [4].

В. И. Долгова утверждала, что при наиболее высоком уровне тревожности проявляется тревожно-боязливое возбуждение: потребность двигательной разрядки, панический поиск выхода и ожидание помощи. Если ситуацию оставить такой, какой есть, то у подростка наблюдается полная дезорганизация поведения. Следует также отметить, что она характеризовала таких детей, как

«отличаются хорошая успеваемостью, ответственностью, дисциплинированностью, однако такое внешнее благополучие может привести к резким срывам и осложнениям, различным вегетативным реакциям» [11, с. 85]. Высоко тревожные подростки характеризуются конфликтом самооценки и уровнем притязаний, а вследствие этого – чувством постоянной неудовлетворенности, напряженности.

Автором были обозначены и подростки, обладающие «чрезмерным спокойствием», что далеко не всегда обозначает низкий уровень тревожности, а наоборот, носит скорее защитный характер и не предоставляет возможности подростку всецело, полноценно формировать свою личность. Такие подростки неадекватно относятся к действительности, что усложняют продуктивность их деятельности [11].

Закономерным является наличие и подростков со средним уровнем тревожности. Таких детей Т.А. Парфенова характеризует, как инициативных в узких областях и сферах знания, частичных затруднениях в общении со сверстниками и взрослыми, обладающих неадекватной самооценкой. О подростках с низким уровнем тревожности психолог говорит, как об дисциплинированных, инициативных, легко идущих на контакт, уверенных в себе [32].

Как мы видим тот или иной уровень тревожности оставляет отпечаток на поведении и личностных особенностях подростков, но и снижение или повышение уровня тревожности не случайно, а обусловлено различными факторами. Ведущим А.Н. Нехорошкова называет фактор семейного воспитания, однако по сравнению с другими возрастами, на подростков он меньше всего оказывает влияние, установленным является лишь то, что тревожные дети – подростки меньше чувствуют себя уверенными, защищенными, в безопасности в семье, чем их ровесники с нормальным уровнем тревожности. Взаимоотношения с педагогами также может быть фактором подростковой тревожности, в частности, грубое, бестактное отношение, конфликты оказывают пагубное влияние на уже тревожных детей, или имеющих склонность к проявлению тревожности [29]. Еще одним фактором, по мнению автора, связанным со школой, является успешность учебной деятельности, вернее, субъективная оценка своей успеш-

ности. У тревожных детей наблюдается неудовлетворенность своим уровнем успешности в учебе, несмотря на оценки и мнения других [29].

Также С.А. Кириллина провела социально – психологический анализ детерминант личностной тревожности у подростков и определила, что тревогу в подростковом возрасте вызывают такие ситуации межличностного взаимодействия, в которых присутствует социальная оценка подростка сверстниками и взрослыми. Значимые взрослые для подростков, а именно учителя и родители, не учитывая данный фактор, понимают причину тревоги в других ситуациях. Например, для учителей тревожность детей - подростков связана с ситуациями неуспеха в учебной или коммуникативной деятельности, для родителей – межличностной общении со сверстниками и противоположным полом и самопрезентация. Действительно влияющим на уровень и продолжительность тревожности является восприятие и оценка других людей, в случае с родителями – особенности семейного восприятия [15].

Кроме того, следует указать позицию В.И. Долговой, которая обращала внимание на наличие семьи у подростка, так как в случае гиперпротекции (чрезмерный контроль, запреты, ограждение от внешних воздействий) вполне вероятно воспитание тревожного ребенка [12]. Однако по утверждению Т.А. Поповой, «депривация (материнская, эмоциональная, социальная) повышает тревожность у подростков, живущих в детских домах и интернатах» [33, с. 93].

Таким образом, тревожность подростков представляется в двух вариантах: как школьная тревожность, связанная с учебной деятельностью, и личностная, как черта характера подростка. На наш взгляд, тревожность, имея предпосылки еще с младшего возраста, более ярко проявляется в подростковом возрасте по причине усложненных взаимоотношений с родителями, педагогами, учителями, а конкретнее более выраженной зависимости подростка от оценки и мнения окружающих, что также оказывает влияние и на его самооценку. Вопросу о соотношении данных понятий в подростковом возрасте будет посвящен, в частности, следующий параграф.

### **1.3. Особенности взаимосвязи и психологической коррекции подростковой самооценки и личностной тревожности**

Психологическая коррекция подростковой самооценки и личностной тревожности включает в себя работу не только с непосредственными проблемными точками (заниженная или завышенная самооценка, высокий уровень тревожности), но и с опосредованными личностными особенностями подростков, которые так или иначе взаимосвязаны с ними.

Так, О.А. Шевченко эмпирически подтвердила взаимосвязь самооценки подростков и их уровня коммуникативных способностей: подростки с заниженной самооценкой не только менее общительны, но и испытывают трудности в установлении контакта, поддержания беседы, понимания чувств и суждений собеседника. Такие результаты основываются на том, что самооценка подростков формируется под влиянием оценок других людей, которые познаются во время взаимодействия и общения [51].

Продолжая определять взаимосвязь самооценки с особенностями взаимодействия с окружающими, интересными для нас результатами исследования оказались у О.Б. Хлебодаревой, которая предполагала взаимосвязь статусного положения в коллективе и самооценки. Как оказалось, то, как оценивают подростка в коллективе, может изменить его собственное мнение о себе. Автор говорит о том, что «если самооценка подростка неустойчива в социуме, когда его постоянно оценивают не с лучшей стороны, если потребность в самоуважении и уважении окружающих остается нереализованной, происходит внутрличностный конфликт, который в свою очередь перерастет в межличностный» [48, с. 228]. Поэтому автор приходит к выводу о необходимости поиска того коллектива, который предоставит ему социально – психологический статус, соответствующий адекватной самооценке ребенка [48].

Наконец, Т.А. Попова говорит о том, что к устойчивой заниженной самооценке у подростков, а также к неконструктивным формам поведения, сниже-

нию психоэмоционального благополучия, негативным личностным изменениям приводит высокий уровень личностной тревожности [33].

Что касается опосредующих факторов подростковой личностной тревожности, то Т.А. Парфенова, вследствие проведенного эмпирического исследования взаимосвязи тревожности и успешности в учебной деятельности, установила следующее. Высокий уровень тревожности подростков сочетается с высокой успеваемостью и низкой успешностью в учебной деятельности, однако и отсутствием способности ставить перед собой цели и искать пути по их достижению. Среди учебных мотивов им более предпочтительны получение положительной оценки. Кроме того, автор говорит о том, что такие подростки неадекватно реагируют на критику, плохо вступают в контакт с окружающими, не умеют противостоять и говорить «нет». Подростки со средним уровнем тревожности учатся с целью получения знаний и обретения положительного социального статуса, адекватно оценивают себя и свои возможности. Для низкого уровня тревожности представителей подросткового возраста характерен высокий уровень развития целеполагания, а мотивы учебной деятельности касаются получения хорошей оценки и признания окружающих. Такие подростки общительны, легко воспринимают критику, их самооценка адекватна, успешность учебной деятельности находится на высоком уровне, в то время как успеваемость – низким или среднем уровне [32].

Еще одним фактором, оказывающим влияние на уровень тревожностей детей, в частности подростков, по утверждению А.Н. Нехорошковой, является взаимоотношения со сверстниками. Для тревожных детей сверстники представляются, как опасные, доминантные, ненадежные, однако именно от сверстников больше всего они зависимы. Другими словами, неблагоприятное общение не приводит к возникновению тревожности, наоборот, тревожность подростков определяет особенности такого общения [30].

Важно заметить согласно А.М. Прихожан, что внутренняя конфликтность, самооценка, «Я – концепция» также встают в один ряд, как факторы, определяющие детскую тревожность. Высокое тревожное состояние вызвано

неблагоприятным эмоциональным опытом, который может быть образован вследствие различного ряда причин, среди которых и рассматриваем ориентацию детей в оценке своего поведения на оценку окружающих и вместе с этим переживание чувства неопределенности [35].

Стоит отметить, что для нас особый интерес представляют эмпирические исследования о взаимосвязи личностной тревожности подростков с их самооценкой, так как подтверждение корреляции оправдывает разработку целостной комплексной программы занятий с подростками.

Так, А.М. Прихожан рассматривал соотношение личностной тревожности и самооценки и пришел к выводу, что «повышенная личностная тревожность у подростков приводит к формированию неадекватной самооценке, зачастую заниженной, регулярному беспокойству, внутреннему напряжению, раздражению, замкнутостью или наоборот открытому конфликтному поведению» [34, с. 67].

В отечественной психологии представлено большое количество исследований с целью выявления взаимосвязей самооценки тревожности в подростковом возрасте. Так, О.А. Кондратьева и Е.С. Нижегородцева в своей эмпирической работе установили, что «при среднем уровне самооценки и умеренной ситуативной тревожности для выборки подростков отмечаются следующие результаты выявления их взаимосвязи: высокому уровню ситуативной тревожности соответствуют низкие показатели уровня самооценки, т.е. показатели самооценки подростков коррелируют со значениями ситуативной тревожности» [19, с. 59].

Интересным для нас является исследование А.А. Сенниковой, которой также было эмпирически изучено взаимоотношение личностной тревожности и самооценки подростков с социальным статусом в группе. Было определено, что резкие изменения в социальном статусе, точнее отвержение, приводит к постоянной тревоге с сопровождающими ее раздражительностью, замкнутостью, скрытностью, а также к заниженной самооценке (около 60 % испытуемых). Если говорить о наиболее предпочитаемых в группе подростков, то они отлича-

ются высокой, адекватной самооценкой. Взаимосвязь между личностной тревожностью и самооценкой, с одной стороны, и социальным статусом в группе подростков с другой, была определена автором, как статистически значимая и выражалась следующим образом: чем ниже социальный статус подростка, тем выше уровень тревожности и ниже самооценка. Высокий уровень тревожности и низкая самооценка, в свою очередь, влекут за собой трудности в общении с подростками, снижение социального статуса в группе [40].

Т.М. Уварова утверждала, что самооценка и тревожность имеют сложную и обоюдную связь. С одной стороны, высокая адекватная самооценка способствует низкому уровню общей и школьной тревожности, а при неадекватной, неустойчивой (как низкой, так и высокой) самооценке возникает вероятность формирования и закрепления повышенного уровня тревожности. С другой же стороны именно повышенная тревожность оказывает влияние на самооценку, так как она негативно сказывается как на успешности обучения, так и на взаимоотношениях со сверстниками, учителями, что, в свою очередь, приведет к снижению самооценки и дальнейшему укреплению тревожности [44].

На основе предоставленных выводов психолог провела исследование о взаимосвязи тревожности и самооценки на примере младших школьников, и подтвердила результатами свои предположения, однако возникло следующее: о наличии других, внешних факторов или внутренних свойств личности, через которые взаимосвязаны самооценка и тревожность.

Эмпирическое исследование Ю.В. Михайлюк, посвященное проблеме взаимосвязи самооценки, агрессивности и тревожности личности подростков показало имеющиеся взаимосвязи не только между тревожностью и самооценкой, но и между тревожностью, самооценкой и агрессивными признаками поведения (физическая агрессия, раздражение). На основе полученных данных автор делает вывод о том, что «высокий уровень самооценки предполагает наличие у подростков выраженной агрессивности, которая проявляется в открытой и опосредованной форме; а также то, что

высокий уровень личностной тревожности взаимосвязан с наличием эмоциональных срывов у подростков» [26, с. 124].

Таким образом, анализ результатов эмпирических исследований о взаимосвязи тревожности и самооценки, а также их взаимосвязи с другими личностными особенностями предоставят нам возможность разработать эффективную комплексную программу для работы с подростками по выявленным проблемным точкам. В частности, можно отметить, что необходимо в содержание программы включить упражнения, задания, теоретические аспекты, касающиеся регуляции и контроля эмоционального состояния подростков, обучению эффективной межличностной коммуникации, навыкам самопрезентации и т.д.

Кроме того, следует также учитывать особенности коррекции подростковой самооценки и личностной тревожности по отдельности.

Так, О.В. Маркина в программе психолого-педагогической коррекции тревожности подростка выделяет три блока. К первому блоку автор относит «непосредственную работу психолога с педагогом по рекомендациям работы с подростками: как объективно и доступно донести информацию о результатах учебной деятельности, совершаемых ошибках, а также как предъявить внятные требования по вопросам учебной деятельности, и поведению» [25, с. 111]. Значительное внимание уделяется разъяснению влияния тревожности, как устойчивой индивидуально-психологической черты характера на общее психическое развитие подростка, успешность учебной деятельности, взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Работа во втором блоке, по утверждению О.В. Маркиной, заключается в работе с подростками: формирование коммуникативной компетентности, адекватному отношению к неудачам и успеху, элементов самоконтроля и волевых качеств, правильного выражения своего эмоционального состояния. Автор рекомендует проведение психокоррекционных методик работы в виде тренингов, различных игровых техник. Наконец, третий блок программы психолого-педагогической коррекции тревожности подростка О.В. Маркина посвящает работе с родителями по

вопросам повышения эмпатии и развитие коммуникативных навыков в общении с детьми, организации совместной деятельности с ребенком и повышения психолого-педагогической культуры родителей по вопросам эмоционального благополучия подростка в семье [25].

Как утверждает Л.А. Хотина, технология проведения психолого-педагогической коррекции личностной тревожности подростков, также должна включать три блока: диагностический, развивающий и психокоррекционный. В диагностическом блоке психолог задействует конкретные методы по выявлению уровня развития когнитивного, эмоционального компонентов и степени школьной тревожности. В развивающем блоке, работа психолога направлена на обучение участников группы способам осознания и выражения эмоций, способствованию снижению школьной тревожности у младших подростков до уровня «мобилизующей» тревоги и повышению общей коммуникативной культуры учащихся. Непосредственно психокоррекционный блок. По мнению Л.А. Хотиной включает в себя игровые методы (ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, согласованные с темами занятия, психотерапевтические приемы (вербализация, визуализация, обратная связь, арт - терапевтические, психодраматические техники), групповое обсуждение как особая форма работы группы (направленное обсуждение, с целью выработки общих выводов, необходимых для последующей работы и психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы на занятии [47].

Если говорить о разрабатываемых программах коррекции подростковой самооценки, то А.М. Серковой была представлена психолого – педагогическая программа, которая была реализована в четыре этапа: теоретический, диагностический, коррекционно – развивающий, аналитический. Если первый два этапа вполне закономерны (обзор литературы, выбор методик и диагностика), то на коррекционно – развивающем этапе автор ставила перед собой следующие задачи: приобретение подростками навыка активной

жизненной позиции, формирование уверенного поведения и положительного отношения к себе. Интересно отметить, что в аналитический этап психолого - педагогической программы А.М. Серкова включала самодиагностику подростками своей самооценки, анализ изменений [41].

Важно обратить внимание и на используемые методы для коррекции, как тревожности, так и самооценки подростков. Выше было обозначено некоторые из них: игровой метод, психотерапевтические приемы, метод группового обсуждения, круглого стола.

Так, игровой метод, игротерапия, по обобщениям О.В. Маркиной, создает положительный эмоциональный контакт между подростками и психологом. Игра предполагает общение, взаимодействие, корректирует негативные эмоции и неуверенность в себе, обязывает подростка к свободному самовыражению. Именно в игре подросток свободен от принуждения и давления со стороны окружающих, а, значит, он способен свободно выражать чувства и переживания, которые не могут быть приняты и поняты в реальных отношениях подростка с миром. Посредством игры успех в применении модели поведения и чувств закрепляется, подросток более высоко оценивает свои возможности и способности, а также более уверенно ведет себя в реальной аналогичной ситуации [25].

В свою очередь, А.И. Копытиным был предложен метод фототерапии, как разновидность арт – терапии, для работы с повышением самооценки. Данный метод помогает подростку осуществить: выделение себя из общей массы, поиск и нахождение идентичности, обретение чувства независимости, обретение группы единомышленников, согласование Я-образов (Я- реальное, Я – идеальное), творческое самовыражение и др. Заключается метод фототерапии в анализе собственной фотографии, которая не нравится, фиксация всего, что не нравится и что, наоборот, привлекает в себе [20].

Кроме того, как говорит М.В. Киселева, арт – терапию активно используют и для снижения детской тревожности: в процессе терапии подросток выражает свои скрытые эмоциональные переживания, и внутренние

конфликты, тем самым снижая порог тревоги и изменяя направление на когнитивную оценку ранее тревожной ситуации [16].

Таким образом, определение взаимосвязи подростковой самооценки и личностной тревожности, а также выявление опосредующих личностных особенностей подростков создают благоприятную почву для разработки и реализации комплексной работы с подростками. В свою очередь, ознакомление с опытом разработки программы коррекции самооценки и тревожности, а также методами, включенными в программу, будет способствовать эффективному наполнению содержания программы и ее действенности при проведении.

Теоретический анализ проблемы нашего дипломного исследования привел к определению основных выводов по главе работы. Формирование самооценки в подростковом возрасте базируется на внешней оценке окружающих, на ситуациях жизнедеятельности, в которых находится подросток. В свою очередь личностная тревожность, как психологическая характеристика подростков, во многом определяет не только его эмоциональное состояние, но и в целом поведение, результаты деятельности. Анализ проведенных исследований взаимосвязи изучаемых понятий подростков показал необходимость включения в коррекционную программу повышения самооценки и повышения тревожности работу с другими личностными особенностями подростков.

## Глава 2. Эмпирическое изучение особенностей самооценки подростков и уровня личностной тревожности

### 2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование в нашей работе представляет собой проведение констатирующего исследования, *целью* которого является выявление степени влияния самооценки подростков на уровень личностной тревожности в различных условиях. Иначе говоря, достижением цели является проверка нашего предположения о том, что в ситуации общения со сверстниками, а также в школьной деятельности повышение уровня личностной тревожности подростков приводит к низкой самооценке.

Достижение цели возможно с помощью решения следующих задач:

1. Определить уровень самооценки подростков.
2. Выявить уровень подростковой личностной тревожности.
3. Проверить наличие статистически значимой взаимосвязи между уровнем самооценки и личностной тревожностью.
4. Разработать программу психологической коррекции сниженной самооценки и повышенной тревожности подростков.

Констатирующее исследование состоит из следующих этапов:

1. Определение эмпирической цели, постановка задач исследования.
2. Определение гипотез исследования, корректная формулировка.
3. Подбор диагностического материала, определение необходимой выборки.
4. Проведение эмпирического исследования.
5. Обработка и анализ полученных результатов эмпирического исследования.

6. Составление выводов по вопросу подтверждения или опровержения поставленной гипотезы.

В исследовании принимало участие 60 человек, возрастом от 12 до 15 лет, из них 36 девочек и 24 мальчика – подростков. Данная выборка соответствует возрастным рамкам подросткового периода и не противоречит поставленным нами цели и задачам.

Следует рассмотреть содержание диагностических методик, использованных для достижения поставленной цели.

В первую очередь, это методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан для подростков и юношей для выявления уровня самооценки у подростков [35]. Методика была выбрана исходя из поставленной цели, а также для отображения более полных и глубинных результатов, так как отображает показатели самооценки, уровня притязаний и разницы между данными двумя характеристиками. Кроме того, методика обладает проективным характером, так как испытуемому необходимо обозначить линию для самооценки и крестик для уровня притязаний. После этого, уже происходит количественная, а затем и качественная обработка данных, что также послужило причиной для отбора данной методики для достижения цели эмпирического исследования.

В качестве дополняющей методики измерения самооценки был выбран тест - опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева [17]. Данный диагностический метод легко применяется для детей подросткового возраста и имеет градацию уровня самооценки. Опросник не включает в себя измерение уровня притязаний подростков, однако он был отобран для проведения исследования именно по причине узкой направленности на констатацию уровня самооценки. Кроме того, опросник построен таким образом, что подросток оценивает сам себя согласно предложенным суждениям, занимает более объективную позицию, чем при проведении проективных тестов.

Для диагностики личностной тревожности подростков был использован опросник «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ)

Е.Е. Ромицыной [39]. Опросник разработан для разных возрастных категорий детей и подростков, включает в себя анализ различных ситуаций, в которых возможно наблюдать повышение уровня личностной тревожности. К таким ситуациям относятся: шкала отношения со сверстниками, оценка окружающих, отношения с учителями, отношения с родителями, ситуация самовыражения, проверки знаний и ситуации, в которых наблюдается снижение психической активности повышение вегетативной реактивности, обусловленные тревогой

Также подобные ситуации, но несколько обобщенные, встречаются и в Шкале личностной тревожности А.М. Прихожан [35]. В данном случае речь идет о школьной, самооценочной, межличностной, магической и общей тревожности. Методика была использована с целью дополнительной диагностики личностной тревожности подростков, включает в себя нормативные показатели для разных возрастных групп детей.

Ситуации, в которых возможно возникновение тревоги, представленные в методиках МОДТ и Шкале личностной тревожности, были взяты нами для диагностирования взаимосвязей между уровнем развития личностной тревожности в этих ситуациях и самооценки.

Бланки методик и их интерпретация представлены в Приложении.

Последующая обработка результатов диагностики по всем методикам проводилась при помощи программ MS Excel и SPSS, для подтверждения или опровержения гипотезы мы использовали коэффициент корреляции  $\rho$  Спирмена.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования**

Рассмотрим и проанализируем полученные эмпирические данные исследования для подтверждения или опровержения выдвинутой нами гипотезы о том, что в ситуации общения со сверстниками, а также в школьной

деятельности повышение уровня личностной тревожности подростков приводит к низкой самооценке.

Прежде всего, предоставим данные об уровне самооценки и уровне притязаний согласно методике Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан. Результаты представлены в Таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1

Распределение подростков по уровню выраженности самооценки и уровня притязаний (%)

Показатель Уровень	Самооценка %	Уровень притязания %
Низкий	17	0
Средний	23	27
Высокий	37	20
Завышенный	23	53

Согласно полученным результатам, у подростков преобладает высокая адекватная самооценка и завышенный уровень притязания – у 22 человек (37%) и 32 подростков (53 %) соответственно. Примечательно, что низкий уровень как самооценки, так и уровня притязаний выражен незначительно: у 10 (17%) испытуемых самооценка, а уровень притязаний на низком уровне не наблюдается ни у одного подростка. Полученные данные свидетельствуют о том, что подростки адекватно оценивают свои силы и возможности, однако ставят перед собой зачастую труднодостижимые цели, что в свою очередь может привести к неудачам. Такая ситуация повлечет за собой снижение показателей самооценки и, вероятнее, повышение тревожности. Однако имеет место быть и ситуация, связанная с недостаточно развитой способностью к целеполаганию, о чем указывают 16 (27 %) подростков со средним уровнем развития уровня притязаний: подростки недостаточно организованы в поведении, еще не совсем умело проектируют собственную деятельность для достижения поставленных целей. Кроме того, мы можем говорить о завышенном для нас количестве подростков с низкой самооценкой – 10 (17 %). Низкий уровень самооценки может охарак-

теризовать таких подростков двояко: или как подлинно неуверенных в себе, или же как демонстрации собственного неумения, за которым стоит достаточно пассивная позиция и отсутствие жажды деятельности. Наглядно результаты представлены на Рис. 2.2.1.

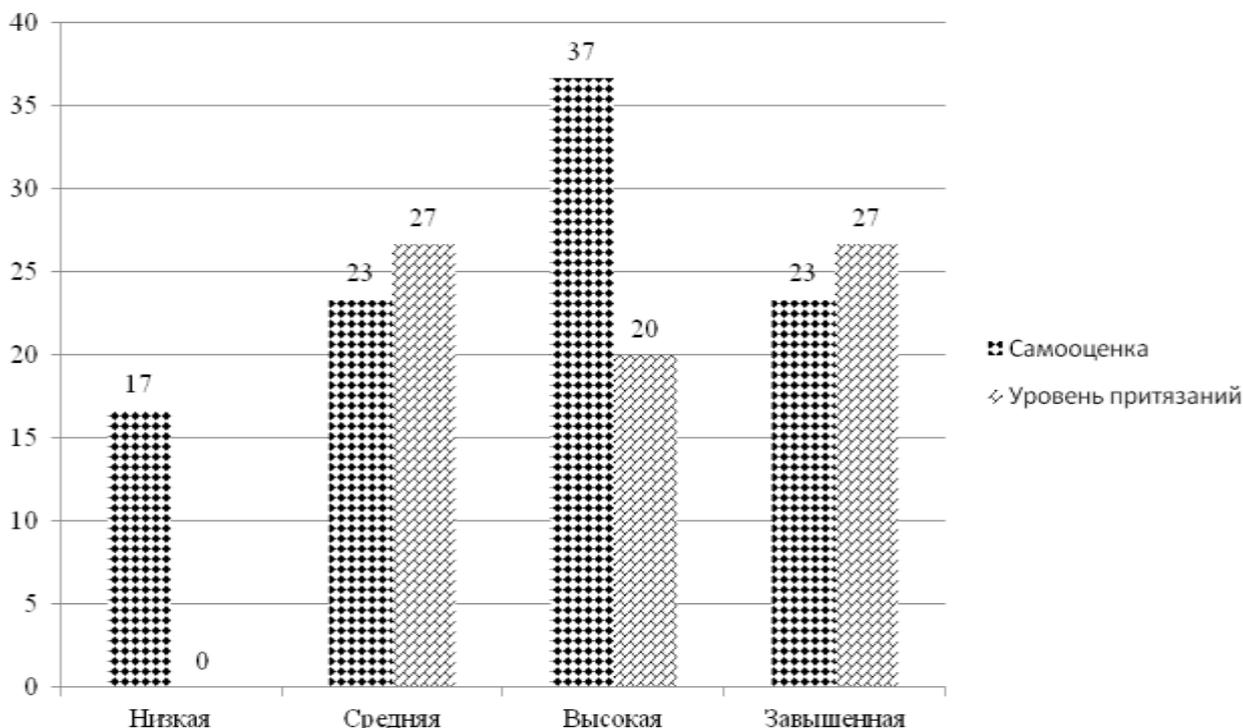


Рис 2.2.1. Распределение подростков согласно уровню самооценки и притязаний, (%)

Наконец, нами была диагностирована и разница между уровнем самооценки, уровнем притязаний подростков, которая демонстрирует, что 26 (43 %) подростков имеют сильное расхождение данных показателей, а 24 (40 %) умеренное и только 10 (17 %) школьников слабое, т.е. соответствующее нормативному показателю. Данный результат говорит о том, что подростки предъявляют завышенные требования по отношению к себе, могут недооценивать собственные возможности. Кроме того, такой результат говорит и о том, что у подростков недостаточно развитое целеполагание, а именно неумение ставить перед собой реалистичные цели, которые возможно в ближайшее время достигнуть.

Наглядно результаты представлены на Рис. 2.2.2

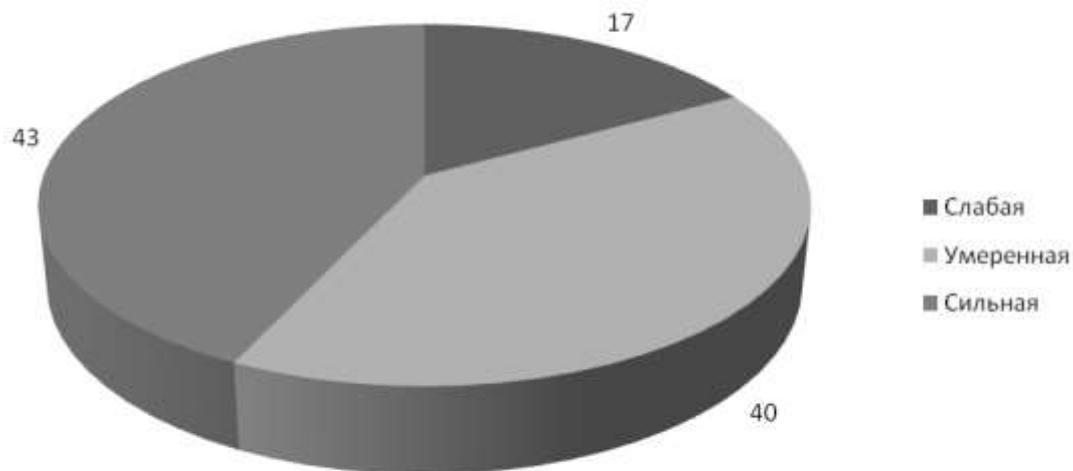


Рис 2.2.2. Распределение подростков в зависимости от степени расхождения уровня самооценки и притязаний (%)

Таким образом, результаты, полученные по методике Дембо – Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан позволяют нам сделать следующие выводы. Так, мы можем утверждать, что в целом картина исследования подростковой самооценки благоприятна: реалистичная оценка себя сопровождается адекватным желанием достигать более высоких показателей в развитии своих личностных качеств и способностей. Тем не менее, наблюдается следующая тенденция в поведении подростков. По результатам различий между самооценкой и уровнем притязания было обнаружено то, что в подростковом возрасте еще присутствует определенная пассивность и отсутствие активной жизненной позиции, так как подростки не стремятся к лучшим результатам своей деятельности и саморазвитию своей личности, а предпочитают «плыть по течению», не имея четких жизненных планов и позиции.

Также для выявления уровня самооценки подростков нами был дополнительно проведен и обработан опросник уровня самооценки С. В. Ковалёва, результаты которого представлены на Рис. 2.2.3.

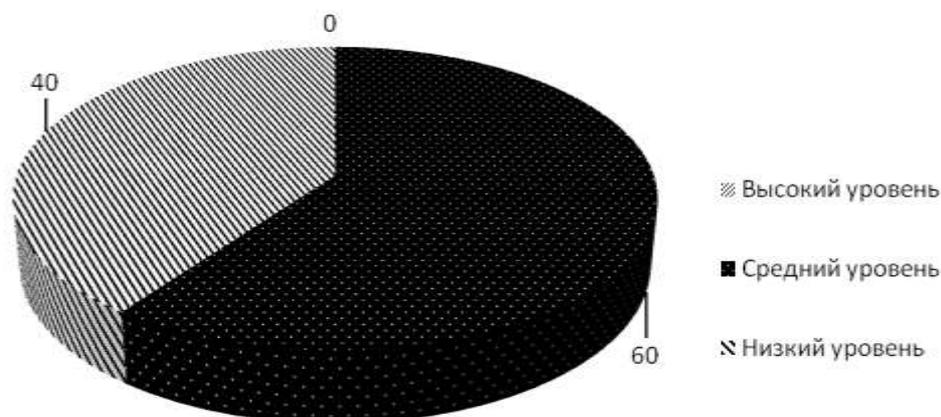


Рис. 2.2.3. Уровень самооценки подростков (%)

С помощью теста – опросника С.В. Ковалёва для определения уровня подростковой самооценки, мы выявили несколько противоречивые показатели уровня самооценки по сравнению с методикой Дембо – Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан: ни один подросток не обладает высоким уровнем самооценки, а преобладающее большинство – 36 подростков (60 %) имеют средний уровень самооценки, оставшиеся 24 подростка (40 %) – низкий уровень самооценки. В целом, средний уровень самооценки в подростковом возрасте говорит о реалистичном и адекватном представлении подростков о самих себе и своих возможностях. Однако в тоже время подростки чувствуют необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, способны недооценить себя и свои способности без достаточных на то оснований, в определенных ситуациях.

Далее следует представить данные об уровне личностной тревожности подростков. Так, согласно результатам методики оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицыной, подростки оптимально адаптированы к

происходящим событиям и способны совладать с наступающими тревожными состояниями в той или иной ситуации. Более подробно можно свидетельствовать согласно таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Распределение подростков по уровню выраженности различных видов личностной тревожности (%)

Шкалы Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отрицание тревоги	13	27	7	10	20	13	13	3	37	7
Нормативный уровень	67	57	70	77	60	67	60	73	40	77
Повышенный уровень	13	13	20	13	17	13	23	20	20	13
Крайне высокий уровень	7	3	3	0	3	7	3	3	3	3

Примечание: 1- шкала «общая тревожность», 2- шкала «тревога в отношениях со сверстниками», 3- шкала «тревога, связанная с оценкой окружающих», 4- шкала «тревога, в отношениях с учителями», 5- шкала «тревога в отношениях с родителями», 6-шкала «тревога, связанная с успешностью в обучении», 7 - шкала «тревога, возникающая в ситуациях самовыражения», 8- шкала «тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний», 9- шкала «снижение психической активности, обусловленное тревогой», 10- шкала «Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой».

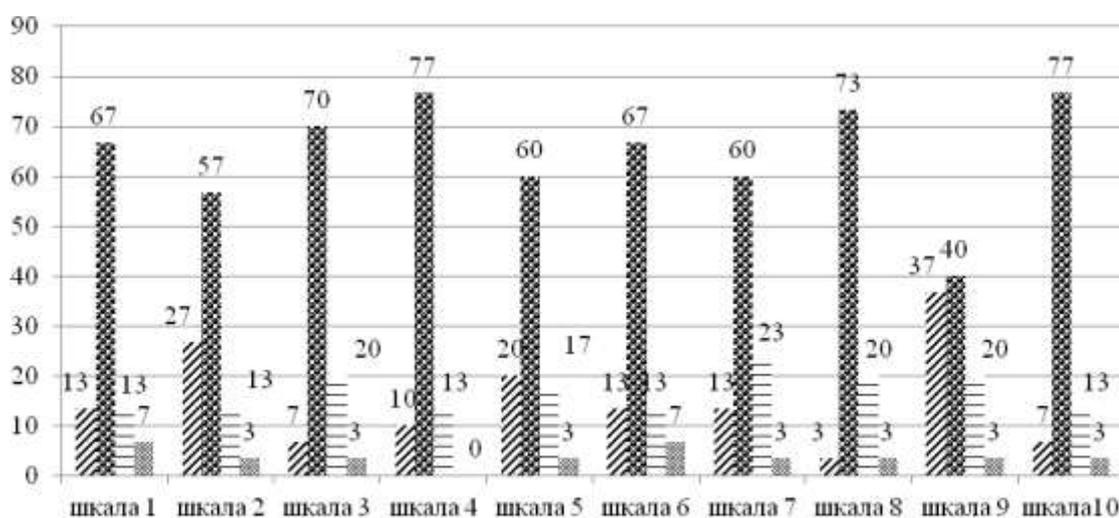
Так, для подростков характерен завышенный уровень тревоги, которая возникает в ситуациях самовыражения (у 14 человек (23 %)). Другими словами, подростки испытывают дискомфорт и тревожные проявления, когда показывают свои возможности, преподносят себя, раскрывают свои личностные качества перед другими. Такой показатель является оправданным, так как подростки больше ориентируются на окружение, их точку зрения и стремятся выглядеть лучше, чем являются на самом деле.

Кроме того, удалось установить, что подросткам не свойственно снижение психической активности, обусловленное тревожным состоянием (у 22 (37 %) подростков). Такие данные говорят о том, что у подростков тревога не проявляется в виде апатического состояния: снижение активности, вялость, отсутствие жажды деятельности. Следует отметить, что 16 (27 %) подростков не признают, что испытывают беспокойство и волнения по поводу взаимоотноше-

ний со сверстниками, могут вести себя порой излишне открыто и развязно перед сверстниками, одноклассниками или знакомыми, пытаются продемонстрировать независимость от мнения и оценки других.

Крайне высокий уровень больше всего выражен у 4 (7 %) подростков в шкале общей тревожности, что говорит о необоснованной и внеситуативной тревоге, которая возникает у подростков, препятствуя нормальному личностному и деятельностному развитию. Также крайне высокий уровень выражен и у 4 (7 %) школьников в шкале тревожности, связанной с успешностью обучения: такие подростки много значению придают обучению и своим результатам, из-за чего возникает страх неудачи, чувство стыда и беспокойство за плохие оценки, последствия неудач в обучении. В остальных шкалах количество подростков с крайне высоким уровнем развития тревоги и вовсе сводится к минимуму.

Наглядно результаты представлены на Рис. 2.2.4.



□ Отрицание тревоги    ▨ Нормативный уровень    ▬ Повышенный уровень    ■ Крайне высокий уровень

Рис 2.2.4. Распределение подростков по уровню выраженности личностной тревожности (%)

Примечание: Шкала 1- шкала «общая тревожность», Шкала 2- шкала «тревога в отношениях со сверстниками», Шкала 3- шкала «тревога, связанная с оценкой окружающих», Шкала 4- шкала «тревога, в отношениях с учителями», Шкала 5- шкала «тревога в отношениях с родителями», Шкала 6-шкала «тревога, связанная с успешностью в обучении», Шкала 7 - шкала «тревога, возникающая в ситуациях самовыражения», Шкала 8- шкала «тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний», Шкала 9- шкала «снижение психической активности, обусловленное тревогой», Шкала 10- шкала «Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой».

Кроме того, нами был сделан анализ средних значений выраженности каждой шкалы – ситуации, в которой проявляется личностная тревожность. Результаты представлены на Рис. 2.2.5.

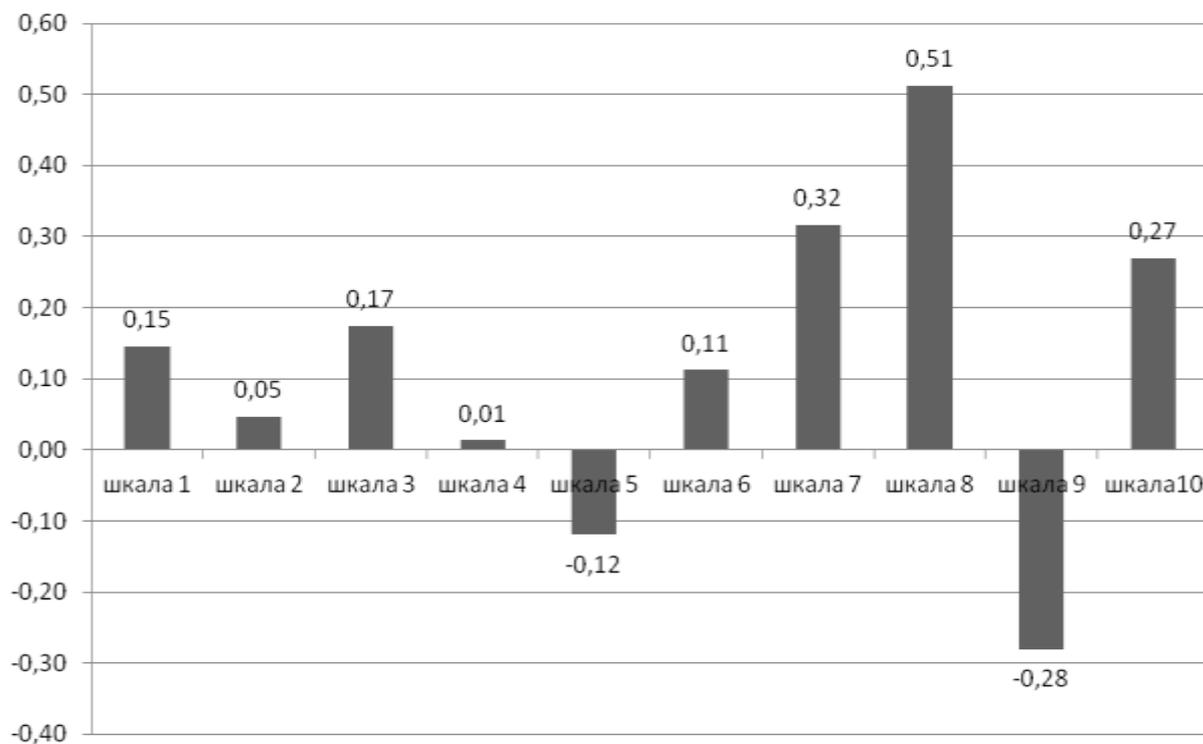


Рис. 2.2.5 Соотношение шкал личностной тревожности ( $\bar{A}_{cp}$ )

Примечание: Шкала 1- шкала «общая тревожность», Шкала 2- шкала «тревога в отношениях со сверстниками», Шкала 3- шкала «тревога, связанная с оценкой окружающих», Шкала 4- шкала «тревога, в отношениях с учителями», Шкала 5- шкала «тревога в отношениях с родителями», Шкала 6-шкала «тревога, связанная с успешностью в обучении», Шкала 7 - шкала «тревога, возникающая в ситуациях самовыражения», Шкала 8- шкала «тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний», Шкала 9- шкала «снижение психической активности, обусловленное тревогой», Шкала 10- шкала «Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой».

Согласно полученным результатам, наиболее выраженной шкалой личностной тревожности у подростков является тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний (0,51). Данный показатель свидетельствует о том, что подросткам значима оценка своих знаний, возможностей и способностей, а также важна сама школьная и учебная деятельность, что проявляется в излишнем, необоснованном беспокойстве. Об этом свидетельствует и менее значимая и тем не менее важная тревожность, связанная с успешностью в обучении (0,32). Также важно отметить показатель, полученный по шкале снижения психической активности, обусловленное тревогой (-0,28), который

говорит о наименьшей важности данного вида тревоги: другими словами, подростки в состоянии беспокойства меньше всего проявляют такие особенности поведения, как апатичность, вялость и снижение социальной активности. Также заниженный показатель у тревоги, связанной с отношениями с родителями (-0,12): подростки излишне не переживают по поводу взаимоотношений с родителями, который в данный возрастной период отличаются частым напряжением и отсутствием взаимопонимания. Что касается других полученных средних значений по шкалам, то они отображают адекватный уровень тревоги подростков по тем или иным ситуациям.

О выраженности тревоги в тех или иных ситуациях предоставляет результаты диагностики подростков и по шкале личностной тревожности А.М. Прихожан, которые представлены в Таблице 2.2.3.

Таблица 2.2.3

Распределение подростков согласно уровню развития личностной тревожности и ее видов (%)

Тревожность \ Уровень	ШТ	СТ	МТ	Маг.Т	ОТ
Низкий уровень	50	53	47	67	53
Средний уровень	23	37	43	13	30
Высокий уровень	27	10	10	20	17

Примечание: ШТ- Школьная тревожность, СТ – Самооценочная тревожность, МТ- Межличностная тревожность, МагТ- Магическая тревожность, ОТ – Общая тревожность

Исходя из изображения, можно судить о том, что школьная тревожность у подростков выражена на высоком уровне (характерно для 16 (27 %) подростков), а у 26 (43 %) подростков межличностная тревожность имеет средний уровень. Таким образом, подростки больше переживают по поводу школьных событий, так как большую часть времени проводят в школе, и деятельность сосредоточена в данной образовательной среде. Кроме того, так как общение в подростковом возрасте выступает ведущей деятельностью, и

характер межличностных отношений играет большую роль для подростков, то данный фактор нередко порождает тревогу и переживания трудных моментов взаимодействия. В целом, общая тревожность у подростков выражена на низком уровне.

Наглядное представление полученных результатов по методике А.М. Прихожан можно наблюдать на Рис. 2.2.6.

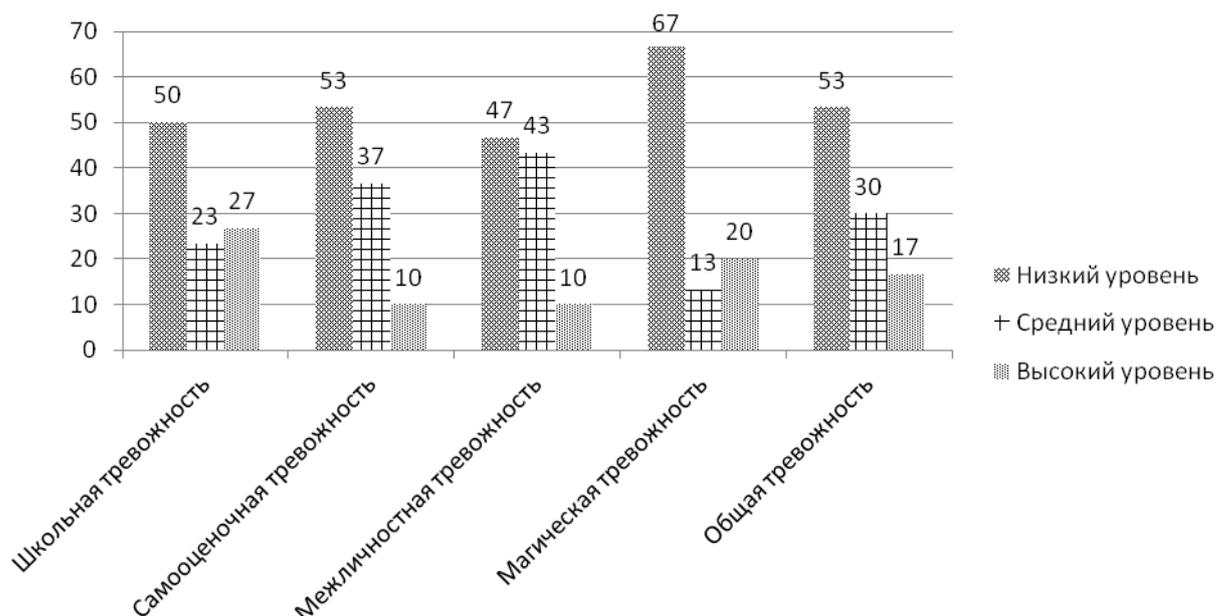
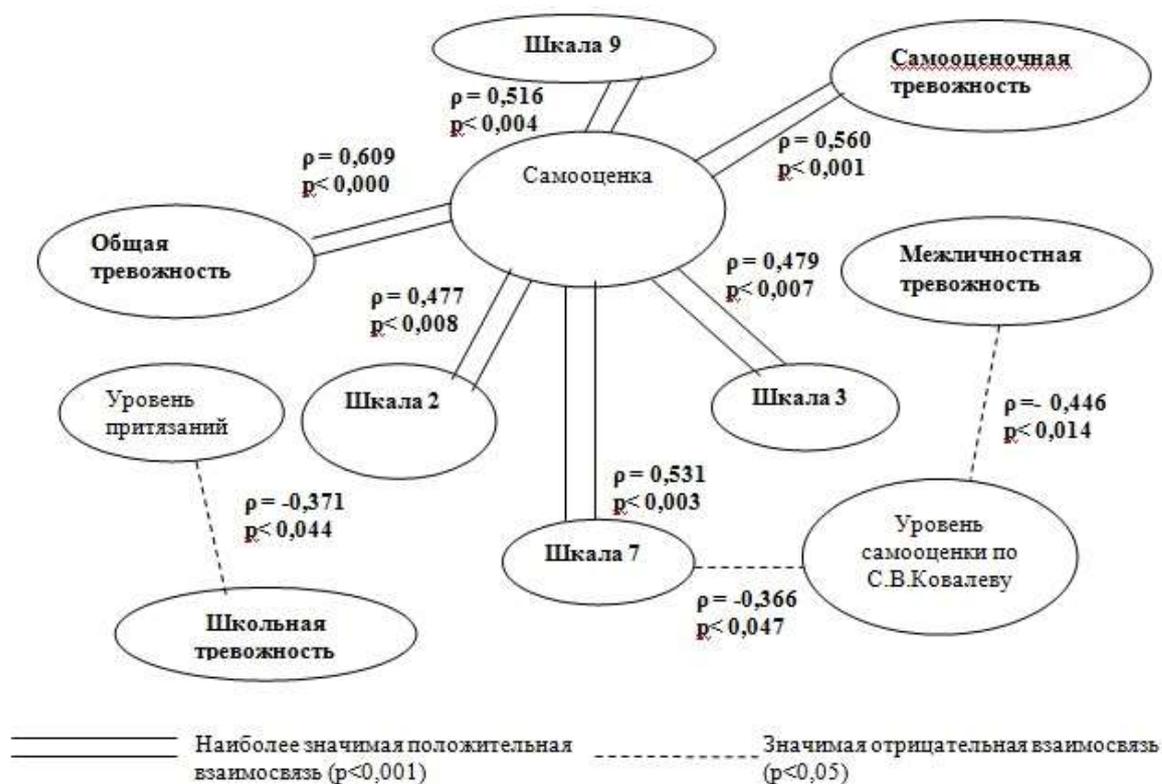


Рис. 2.2.6 Распределение подростков согласно уровню развития личностной тревожности и ее видов (%)

Полученные результаты диагностики подростковой самооценки и уровня их личностной тревожности показали вполне благоприятную картину: подростки адекватно оценивают себя, свои личностные характеристики, уверены в своих силах, в целом спокойны и устойчивы по отношению к различным неблагоприятным ситуациям, вызывающих тревогу. Тем не менее, можно говорить и о том, что подростки склонны к переоценке собственных возможностей, ставят перед собой недостижимые цели, а также теряют собственную уверенность и беспокоятся в самопрезентации себя окружающим, что приводит к затруднениям в общении.

Для принятия или опровержения выдвинутой гипотезы был использован критерий ранговой корреляции  $\rho$  Спирмена, который показал, что наиболее тесные взаимосвязи установлены между уровнем самооценки и самооценочной тревожностью ( $\rho = 0,560$  при  $p = 0,001$ ), уровнем самооценки и общей тревожностью ( $\rho = 0,609$  при  $p = 0,000$ ), уровнем самооценки и общей тревожностью в ситуации общения со сверстниками ( $\rho = 0,477$  при  $p = 0,008$ ), уровнем самооценки и тревожностью в ситуации оценки окружающих ( $\rho = 0,479$  при  $p = 0,007$ ), уровнем самооценки и тревогой, возникающей в ситуации самовыражения ( $\rho = 0,531$  при  $p = 0,003$ ), уровнем самооценки и снижением психической активности, обусловленной тревогой ( $\rho = 0,516$  при  $p = 0,004$ ). Менее тесные взаимосвязи были обнаружены между уровнем притязаний и школьной тревожностью ( $\rho = -0,371$  при  $p = 0,044$ ), уровнем самооценки и межличностной тревожностью ( $\rho = -0,446$  при  $p = 0,014$ ), уровнем самооценки и тревогой в ситуации самопрезентации ( $\rho = -0,366$  при  $p = 0,047$ ). Наглядное изображение полученных взаимосвязей представлено на Рис. 2.2.7.



Примечание: 1- шкала «общая тревожность», 2- шкала «тревога в отношениях со сверстниками», 3- шкала «тревога, связанная с оценкой окружающих», 4- шкала «тревога, в отношениях с учителями», 5- шкала «тревога в отношениях с родителями», 6-шкала «тревога, связанная с успешностью

в обучении», 7 - шкала «тревога, возникающая в ситуациях самовыражения», 8- шкала «тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний», 9- шкала «снижение психической активности, обусловленное тревогой», 10- шкала «Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой».

### Рис 2.2.7. Корреляционная плеяда уровня самооценки и личностной тревожности подростков

Таким образом, было обнаружено, что, чем выше себя оценивают подростки, тем больше они испытывают общую тревогу в ситуациях, связанных с оценкой окружающих, взаимоотношениями с ними, в ситуациях самовыражения. В тоже время, неуверенные в своих возможностях подростки склонны также к повышенной тревожности, когда необходимо продемонстрировать, самопрезентовать себя окружающим. Кроме того, были получены дополнительные данные, согласно которым подростки, способные ставить перед собой цели и успешно достигать их в учебной деятельности, меньше беспричинно беспокоятся. Мы можем сделать в целом вывод, что полученные результаты исследования подтвердили поставленную гипотезу: в ситуации общения и взаимодействия со сверстниками, а также в школьной среде самооценка подростка и уровень его личностной тревожности наиболее взаимосвязаны.

Результаты проведенного эмпирического исследования дают нам возможность при составлении программы психологической коррекции заниженной самооценки и завышенной тревожности обратить также внимание на развитие навыков общения и анализ, психологическую работу с различными спорными и волнующими школьными ситуациями, событиями. Это является необходимым для более успешной реализации программы коррекции.

## **2.3. Психологическая коррекция подростковой самооценки и личностной тревожности**

На основе полученных результатов исследования была разработана коррекционная программы работы с подростковой заниженной самооценкой и завышенной тревожностью

Стоит отметить, что нами была определена следующая **цель** разработанной психокоррекционной работе с подростками: оптимизировать уровень самооценки и личностной тревожности при разрешении следующих задач:

- 1) ознакомление с теоретическими аспектами проблемы самооценки и тревожности, их роли в жизни подростков;
- 2) развитие аналитических способностей в вопросах самооценивания своих возможностей и способностей;
- 3) повышение уверенности в себе у подростков, укрепление позиции к саморазвитию и самосовершенствованию;
- 4) развитие навыков снижения тревожности в стрессовых ситуациях в школьной среде, обучение способам борьбы с необоснованной тревожностью;
- 5) обучение навыкам общения.

В такую комплексную работу мы включили 15 занятий длительностью в 1 час со школьниками, которые проводились в форме тренинга. Также нами были использованы такие методы, как, гештальт - подход, поведенческая терапия и арттерапия, а также элементы психодрамы, как наиболее допустимые и способствующие эффективному развитию необходимых нам качеств, навыков и умений в подростковом возрасте. Так, с помощью выбранных методов подростки на практическом опыте осваивали поученные теоретические и практические знания, умения и навыки, более открыто выражали собственные чувства, отрабатывали навык слаженной работы в команде, эффективной коммуникации.

Тематика занятий психокоррекционной программы соответствовала поставленным задачам, а именно: помимо вводного и заключительного занятий, подросткам был предложен теоретический экскурс с практическими заданиями на тему подростковой самооценки и тревожности, а также различные задания, проводимые в тренинговой форме, которые имеют отношение к развитию аналитических и прогностических способностей подростков, коммуникативных

навыков, уверенности в себе, освоению способов снятия и борьбы с тревожными состояниями.

Общий план занятий и полное их описание предложено в Приложении 4.

На основе результатов проведенной эмпирической работы, мы можем обозначить ряд выводов.

1. Для подростков оказалось характерно адекватно оценивать свои силы и возможности, о чем свидетельствует диагностированная высокая и адекватная самооценка, однако в связи с недостаточно развитой способностью к целеполаганию, возможно и постановка труднодостижимых целей, недостаточная организованность в поведении и анализ собственной деятельности. Такая ситуация может привести не только к снижению показателей самооценки, но и к повышению тревожности.

2. Вероятность повышения тревожности для подростков возможно в школьной среде, беспокоясь за обучение, его успешность, при взаимодействии со сверстниками, а также в ситуациях, когда показывают свои возможности, преподносят себя, раскрывают свои личностные качества перед другими. Общение и учебная деятельность вызывают наибольшие переживания по причине их актуальной значимости для подросткового возраста, зависимости их социального и личностного развития.

3. В ходе эмпирического исследования было также обнаружено, что, чем выше себя оценивают подростки, тем больше они испытывают общую тревогу в ситуациях, связанных с оценкой окружающих, взаимоотношениями с ними, в ситуациях самовыражения. В тоже время, неуверенные в своих возможностях подростки склонны также к повышенной тревожности, когда необходимо продемонстрировать, самопрезентовать себя окружающим. Кроме того, были получены дополнительные данные, согласно которым подростки, способные ставить перед собой цели и успешно достигать их в учебной деятельности, меньше беспричинно беспокоятся.

4. На основе полученных результатов была разработана программа психологической коррекции, которая направлена на оптимизацию уровня само-

оценки и личностной тревожности за счет повышения первого показателя и снижения второго. Программа должна привести к тому, что подростки научатся справляться с причинами тревоги, беспричинного беспокойства, эффективно взаимодействовать с окружающими, занимать активную жизненную позицию, умело себя представлять перед обществом и стремиться к саморазвитию.

## Заключение

Изучение самооценки подростков с разным уровнем личностной тревожности сопровождалось постановкой цели исследования изучить влияние разных уровней личностной тревожности на самооценку подростков. Цель была достигнута при разрешении обозначенных исследовательских задач.

Прежде всего, выполненный теоретический анализ изучения самооценки подростков с разным уровнем личностной тревожности показал, что формирование самооценки в подростковом возрасте базируется на внешней оценке окружающих, на ситуациях жизнедеятельности, в которых находится подросток. В свою очередь личностная тревожность, как психологическая характеристика подростков, во многом определяет не только его эмоциональное состояние, но и в целом поведение, результаты деятельности. Анализ проведенных исследований взаимосвязи изучаемых понятий подростков показал необходимость включения в коррекционную программу повышения самооценки и повышения тревожности работу и с такими личностными особенностями подростков, как коммуникативные навыки и умение самопрезентации, уверенность в себе, способность к самоанализу и другие. Ознакомление с опытом разработки программы коррекции самооценки и тревожности, а также методами, включенными в программу, будет способствовать эффективному наполнению содержания программы и ее действенности при проведении.

На основе полученных теоретических выводов было проведено эмпирическое исследование и выявлены следующие особенности самооценки подростков. Так, они адекватно оценивают свои силы и возможности, но способность к целеполаганию недостаточно развита, что приводит к постановке труднодостижимых целей, недостаточной организованности в поведении и анализе собственной деятельности. За этим следует не только снижение самооценки, но и повышение тревожных состояний. Также личностная тревожность у подростков повышена в школьной среде по причине беспокойства за обучение, его успешность, при взаимодействии со

сверстниками, и в ситуациях, когда показывают свои возможности, преподносят себя, раскрывают свои личностные качества перед другими. Кроме того, было обнаружено, что, чем выше себя оценивают подростки, тем больше они испытывают общую тревогу в ситуациях, связанных с оценкой окружающих, взаимоотношениями с ними, в ситуациях самовыражения. В тоже время, неуверенные в своих возможностях подростки склонны также к повышенной тревожности, когда необходимо продемонстрировать, самопрезентовать себя окружающим. Наконец, были получены дополнительные данные, согласно которым подростки, способные ставить перед собой цели и успешно достигать их в учебной деятельности, меньше беспричинно беспокоятся. Полученные результаты предоставили возможность сделать вывод о подтверждении гипотезы о том, что в ситуации общения и взаимодействия со сверстниками, а также в школьной среде самооценка подростка и уровень его личностной тревожности наиболее взаимосвязаны, а именно: повышение тревоги в данных ситуациях влечет снижение уверенности в своих способностях и негативной оценки себя.

Полученные выводы по результатам исследования стали основой для разработки программы психологической коррекции сниженной самооценки и повышенной тревожности подростков, которая приведет к тому, что подростки научатся справляться с причинами тревоги, беспричинного беспокойства, эффективно взаимодействовать с окружающими, занимать активную жизненную позицию, умело себя представлять перед обществом и стремиться к саморазвитию.

## Список использованной литературы

1. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // Психологический журнал. – 1992. – № 5. – С. 111-117.
2. Баумейстер Р., Мифология самооценки / Р. Бауместер [и д.р.] // В мире науки. – 2005. – № 4. – С.78-85.
3. Беличева, С.А. Сложный мир подростка / С.А. Беличева. – Свердловск: Средне-Уральск. книжное изд-во, 1984. – 129 с.
4. Белобрыкина, О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза: Автореферат канд. психол. Наук / О. А. Белобрыкина. – Новосибирск, 2000. – 22 с.
5. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер Пресс, 2009. – 400 с.
6. Бондаренко, Н.Я. Роль самооценки в формировании личности подростка / Н.Я. Бондаренко // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2007. №3. – С. 101-105.
7. Бороздина, Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я - концепцией / Л.В. Бороздина // Вестник московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №1 – С. 54-65.
8. Бреслав, Г.М. Психология эмоций: учебное пособие для вузов / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл, 2007. – 544 с.
9. Волкова, С.А. Анализ эмоционального и когнитивного компонентов самооценки качеств личности учащихся / С.А. Волкова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2009. № 3. – С. 63-64.
10. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
11. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В.И. Долгова. – СПб.: Изд-во Рос.гос.пед.ун-та им. А.И. Герцена, 2002. – 165 с.

12. Долгова, В.И. Проблемы определения уровня эмоциональной устойчивости подростков / В.И. Долгова // GISAP: Psychological Sciences. – 2016. – № 9. – С. 25-29.
13. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. – Минск, 2011. – 99 с.
14. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2005. – 412 с.
15. Кириллина, С.А. Социально-психологический анализ детерминанты переживаний тревоги у подростков / С.А. Кириллина // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 4 (13). – С. 36-43.
16. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
17. Ковалев, С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни / С.В. Ковалев. – М., 1991. – 126 с.
18. Кон, И.С. Ребёнок и общество / И.С. Кон. – М.: Академия, 2003. – 336 с.
19. Кондратьева, О.А. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков / О.А. Кондратьева, Е.С. Нижегородцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 57-64.
20. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2003. – 133 с.
21. Кравченко, А.И. Родителям о подростках (и подростком о родителях) / А.И. Кравченко. – М., 2002. – 178 с.
22. Курбанова, З.С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками / З.С. Курбанова // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2006. – № 13. – С. 91-96.
23. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 2004. – 343 с.

24. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина. – М., 2011. – 384 с.
25. Маркина, О.В. Особенности психолого-педагогической коррекции тревожности подростка/ О.В. Маркина // Студенческая наука XXI века : материалы VIII Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 янв. 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». – 2016. – № 1 (8). – С. 202-205.
26. Михайлюк, Ю.В. Проблема взаимосвязи самооценки, агрессивности и тревожности личности учащихся / Ю.В. Михайлюк // Проблемы и перспективы современной науки: III Республиканский научно–практический семинар молодых ученых. – 2012. – С. 119-121.
27. Мищенко, О.П. Комплексное исследование самооценки подростков, воспитывающихся в детских домах / О.П. Мищенко, А.Т. Латышева // Мир науки. – 2015. – № 3. – 33 с.
28. Молчанова, О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования / О.Н. Молчанова. – Москва: Флинта, 2010. – 255 с.
29. Нехорошкова, А.Н., Тревожность у детей: причины и особенности проявления / А.Н. Нехорошкова, А.В. Грибанов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 10-19.
30. Нехорошкова, А.Н. Взаимосвязь качественных параметров интеллектуальных и зрительно-моторных тестов у тревожных детей / А.Н. Нехорошкова, А.В. Грибанов, И.С. Депутат // Вестник САФУ. Серия «Медико-биологические науки». – 2013. – № 1. – С. 46-54.
31. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантелеев. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 108 с
32. Парфенова Т.А. Влияние уровня проявления тревожности младших подростков на успешность в учебной деятельности / Т.А. Парфенова // Вестник Омского Государственного Педагогического Университета. Гуманитарные исследования. – 2015. – №3 (7). – С. 117-120.

33. Попова, Т.А. Тревожность и самооценка подростков, воспитывающихся в детском доме и патронатной семье / Т.А. Попова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2013. – №1. – С. 90-100.
34. Прихожан, А.М. Причины и профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образования. – 1998. – №2. – С.18-26.
35. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 2007. – 304 с.
36. Реан, А.А. Психология подростка / А.А. Реан. – СПб.: «Прайм-Евроснак», 2003. – 480 с.
37. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб., 1999. – 365 с.
38. Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
39. Ромицына, Е.Е. Методические подходы к психодиагностике тревожности у детей и подростков / Е.Е. Ромицына // Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ). Учебно-методическое пособие. – СПб.: «Речь», 2006. – С. 8-24.
40. Сенникова, А.А. Взаимосвязь самооценки и уровня тревожности с социометрическим статусом в подростковой группе / А.А. Сенникова // Научный альманах. – 2016. – № 2 – 4 (16). – С. 204-207.
41. Серкова, А.М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков // Концепт. – 2015. [Электронный ресурс]. Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75027.htm>. (дата обращения: 11.02.2017)
42. Спилберг, Ч.Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилберг. – М., 1983. – 156 с.

43. Соколова, К.О. Психолого-педагогические особенности проявления тревожности подростков с различной самооценкой / К. О. Соколова // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – № 1. – С. 147-151.
44. Уварова, Т.М. О взаимосвязи тревожности и самооценки у младших школьников / Т.М. Уварова // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLI междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2014. – № 4(41). – 2 с.
45. Умарова, А.С. Половая специфика самооценки личности в подростковом возрасте / А.С. Умарова, О.А. Белобрыкина // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 6. – С. 191-195.
46. Хазеева, С.В. Изучение самооценки подростков, воспитывающихся в приюте / С.В. Хазеева, А.З. Минахметова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – № 3. – С. 39-49.
47. Хотина, Л.А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков / Л.А. Хотина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 146-150.
48. Хлебодарова, О.Б. Взаимосвязь статусного положения в коллективе и самооценки подростка / О.Б. Хлебодарова // Молодой ученый. – 2010. – №1-2. Т. 2. – С. 227-229.
49. Хромова, М.А. Экспериментальное исследование особенностей развития / М.А. Хромова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 94. – С. 308-315.
50. Эльконин, Б.Д. Психология развития: учебное пособие для вузов / Б.Д. Эльконин. – М.: Академия, 2001. – 144 с.
51. Юрченко, Л.Г. Самооценка как фактор гармонизации личности подростка / Л.Г. Юрченко, А.Е. Абраменко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LXIV междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК. – 2016. – №5. – С. 80-87.

Диагностические методики в порядке их предъявления

**«Методика Дембо-Рубинштейн»**

**Инструкция.** “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

здоровье      ум, способно-      характер      авторитет у      умение многое      внешность      уверенность в

Методика представляет собой 11 шкал различных личностных качеств, уровень развития которых школьники и оценивают у себя: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе. Подросткам предлагается на вертикальных линиях с границами от 0 до 100 отметить уровень развития у них этих качеств (знаком «-») и уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их (знаком «х»).

Интерпретация результатов состоит в измерении уровня самооценки (от 0 до «-»), уровня притязаний (от 0 до «х») и разницы между двумя этими показателями (от «х» до «-»). Примечательно, что первая шкала – здоровье, является контрольной и ее результаты не учитываются в интерпретации. Измерение происходит путем обычного измерения линейкой и ответы подростков обретают конкретное количественное значение в мм.

Согласно полученным количественным показателям определяется уровень самооценки и притязаний: низкий, средний, высокий, завышенный.

### **Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёва**

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Инструкция: вам предлагаются 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 - очень часто;

3 - часто;

2 - иногда;

1 - редко;

0 - никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Опросник состоит из 32 суждений, которые подросткам необходимо оценить по степени частоты встречаемости в жизни: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда. Сумма баллов по всем суждениям и будет интерпретационным результатом. В зависимости от итогового балла определяется уровень самооценки: высокий, средний, низкий.

– сумма баллов от 0 до 25 свидетельствует о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от 26 до 45 говорит о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости

#### «Методика оценки детской тревожности (МОДТ)»

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

*Инструкция:* Предлагаемые вопросы имеют отношение к тому, как вы себя обычно чувствуете. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Если вы определились с ответом на конкретный вопрос, то напротив соответствующего ему номера следует поставить знак «+», если ответ «ДА» и знак «-», если ваш ответ на данный вопрос – «НЕТ». Если вы затрудняетесь в выборе однозначного ответа, то выбирайте решение в соответствии с тем, что бывает чаще. Если ваш ответ на данный вопрос может быть различным в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Всякий вопрос, ответ на который вы не можете сформулировать как «ДА», следует считать отрицательным (т.е. «НЕТ»).

## ВОПРОСЫ

1. Часто ли ты чувствуешь себя обеспокоенным и взволнованным?
2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
3. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, только потому, что тебя могут не выбрать?
4. Как ты думаешь, теряют ли симпатии учителей те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
5. Можешь ли ты свободно говорить с родителями о вещах, которые тебя беспокоят?
6. Трудно ли тебе учиться не хуже других ребят?
7. Боишься ли ты вступать в спор?
8. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
9. Часто ли ты чувствуешь себя усталым?
10. Сказывается ли на желудке твое волнение?
11. Когда вечером ты лежишь в постели, часто ли ты испытываешь беспокойство по поводу того, что будет завтра?
12. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочешь делать ты?
13. Кажется ли тебе, что окружающие часто недооценивают тебя?
14. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
15. Можешь ли ты обратиться со своими проблемами к близким, не испытывая страха, что тебе будет хуже?
16. Часто ли тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
17. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
18. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
19. Чувствуешь ли ты себя бодрим после отдыха?
20. Случается ли тебе попадать в такие ситуации, когда ты чувствуешь, что твое сердце вот-вот остановится?
21. Часто ли тебя что-то мучает, а что - не можешь понять?
22. Часто ли ты чувствуешь себя не таким, как большинство твоих одноклассников?
23. Часто ли ты боишься, что тебе не о чем будет говорить, когда кто-то начинает с тобой разговор?
24. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
25. Кажется ли тебе иногда, что никто из родителей тебя хорошо не понимает?
26. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда ты делаешь ошибки?
27. Обычно тебя волнует то, что думают о тебе окружающие?
28. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
29. Чувствуешь ли ты себя хуже от волнений и ожидания неприятностей?
30. Случается ли, что ты испытываешь кожный зуд и покалывание, когда волнуешься?
31. Часто ли ты волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет никакого значения?
32. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
33. Испытываешь ли ты стеснение, находясь среди малознакомых людей?
34. Волнуешься ли ты, когда учитель просит остаться после уроков и поработать с ним индивидуально?
35. Когда у тебя плохое настроение, советуют ли тебе твои родители успокоиться и отвлечься?
36. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выделиться?
37. Часто ли, отвечая на уроке, ты переживаешь о том, что думают о тебе в это время другие?

38. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
39. Часто ли у тебя болит голова после напряженного дня?
40. Бывает ли у тебя сильное сердцебиение в тревожных для тебя ситуациях?
41. Часто ли ты чувствуешь неуверенность в себе?
42. Нравится ли тебе тот одноклассник, к которому другие ребята относятся лучше всех?
43. Обычно ты боишься невольно обидеть других людей своими случайно сказанными словами или поведением?
44. Боишься ли ты критики со стороны учителя?
45. Начинают ли твои родители сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, совершенного тобой?
46. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем теперь?
47. Часто ли одноклассники смеются над твоей внешностью и поведением?
48. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
49. Трудно ли тебе вставать по утрам вовремя?
50. Бывают ли у тебя внезапные чувства жара или озноба?
51. Трудно ли тебе сосредоточиться на чем-то одном?
52. Верно ли, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
53. Часто ли ты, услышав смех, чувствуешь себя задетым и думаешь, что смеются над тобой?
54. Легко ли учителю привести тебя в замешательство своим неожиданным вопросом?
55. Часто ли твои родители интересуются тем, что тебя волнует и чего ты хочешь?
56. Боишься ли ты не справиться со своей работой?
57. Часто ли ты упрекаешь себя в том, что не используешь многие свои способности?
58. Обычно ты спишь спокойно накануне контрольной или экзамена?
59. Легко ли ты засыпаешь вечером?
60. Кажется ли тебе иногда, что твое сердце бьется неравномерно?
61. Часто ли тебе снятся страшные сны?
62. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
63. Боишься ли ты потерять симпатии других людей?
64. Считаешь ли ты, что педагоги относятся к тебе несправедливо?
65. Всегда ли родители с пониманием выслушивают твои взгляды и мнения?
66. Можешь ли ты быть очень настойчивым, если хочешь добиться определенной цели?
67. Трудно ли тебе писать, если при этом кто-то смотрит на твои руки?
68. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
69. Часто ли ты сердишься по мелочам?
70. Бывает ли так, что при волнении у тебя появляются красные пятна на шее и на лице?
71. Часто ли ты испытываешь страх в тех ситуациях, когда точно знаешь, что тебе ничто не угрожает?
72. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
73. Обычно тебе безразлично, что думают о тебе другие?
74. Боишься ли ты, что тебя могут вызвать к директору?
75. Если ты сделаешь что-нибудь не так, будут ли твои родители постоянно и везде говорить об этом?
76. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
77. Нравится ли тебе быть первым, чтобы другие тебе подражали и следовали бы за тобой?
78. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот заплачешься?
79. Часто ли тебе приходится дома доделывать задания, которые ты не успел выполнить в классе?
80. Бывает ли тебе трудно дышать из-за волнения?
81. Боишься ли ты оставаться дома один?

82. Мешает ли тебе твоя застенчивость подружиться с тем, с кем хотелось бы?
83. Часто ли бывает, что тебе кажется, будто окружающие смотрят на тебя, как на никчемного и ненужного человека?
84. «Холодеет» ли у тебя все внутри, когда учитель делает тебе замечание?
85. Бывает ли тебе обидно, когда твое мнение не совпадает с мнением твоих родителей, а они категорически настаивают на своем?
86. Часто ли тебе снится, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
87. Боишься ли ты, что тебя не правильно поймут, когда ты захочешь что-то сказать?
88. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
89. Легко ли тебе расплакаться из-за ерунды?
90. Боишься ли ты, что тебе вдруг станет дурно в классе?
91. Страшно ли тебе оставаться одному в темной комнате?
92. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
93. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя окружающие?
94. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости из-за того, что ты не знаешь урок?
95. Чувствуешь ли ты себя никому не нужным каждый раз после ссоры с родителями?
96. Сильно ли ты переживаешь по поводу замечаний и отметок, которые тебя не удовлетворяют?
97. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?
98. Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
99. Часто ли ты получаешь более низкую оценку, чем мог бы получить из-за того, что не успел чего-то сделать?
100. Потееют ли у тебя руки и ноги при волнении?

Опросник клинически апробированный, предназначенный как для экспресс-, так и для структурной диагностики расстройств тревожного спектра у детей и подростков. Опросник включает в себя 100 вопросов, на которые необходимо дать либо положительный ответ «да», либо отрицательный «нет». Все ответы распределяются на 10 шкал:

Шкала 1 – «Общая тревожность» отражает общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с особенностями самооценки, уверенностью в себе, оценкой перспективы и отношениям к неприятностям.

Шкала 2 – «Тревога в отношениях со сверстниками» регистрирует эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты, прежде всего со сверстниками.

Шкала 3 – «Тревога, связанная с оценкой окружающих» дает возможность судить об особенности влияния на эмоциональное состояние ребенка мнения других в оценке достигнутых им результатов, поступков и

мыслей, вероятность возникновения на эту оценку тревожных реакций, особенности эмоционального состояния в ожидании оценок окружающих.

Шкала 4 - «Тревога в отношениях с учителями» отражает общий эмоциональный фон отношений в школе, влияющий на успешность обучения ребенка.

Шкала 5 - «Тревога в отношениях с родителями» отражает общий эмоциональный фон отношений со взрослыми дома, особенности эмоциональных реакций в связи с родительским отношением, ожидание оценок со стороны родителей.

Шкала 6 - «Тревога, связанная с успешностью в обучении» отражает особенности психол. фона, оказывающего влияние на развитие потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Шкала 7 - «Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения» отражает эмоциональные переживания ситуаций, сопряженные с необходимостью самораскрытия, самопредъявления, демонстрирования своих возможностей.

Шкала 8 - «Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний» регистрирует особенности поведения в ситуациях проверки, особенно публичной, знаний, достижений, возможностей.

Шкала 9 - «Снижение психич. активности, обусловленное тревогой» выявляет особенности психич. организации, влияющие на приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера.

Шкала 10 – «Повышение вегетативной реактивности, обусловленное тревогой» позволяет судить об особенностях соматовегетативной организации, влияющей на приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера.

По каждой шкале в зависимости от возраста и пола подростков определено среднее значение и стандартное отклонение. Путем перевода сырых баллов по каждой шкале в стандартизированные и определяется уровень их выраженности:

- - «отрицание тревоги или слабая ее выраженность, которая, в свою очередь, может иметь и защитный, неосознаваемый характер»
- «нормативный уровень тревожности, способствующий оптимальной адаптации индивида»
- «повышенный уровень тревожности, дестабилизирующий психоэмоциональное состояние индивида в определенных ситуациях; субклинический уровень».
- «крайне высокий уровень тревожности, носящей генерализованный характер и дезорганизующий деятельность ребенка вплоть до клинических проявлений».

#### **«Шкала личностной тревожности А. М. Прихожан»**

**Пол** \_\_\_\_\_ **Возраст** \_\_\_\_\_ **Класс** \_\_\_\_\_

Инструкция: Ниже перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и поставь одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх. Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, поставь цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, поставь цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, поставь цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, поставь цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе поставь цифру 4.

- 1 Отвечать у доски
- 2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнивать себя с другими
- 7 Учитель делает тебе замечание
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие или «вещие» сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной

- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о своем будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед большой аудиторией
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 Ссориться с родителями
- 25 Участвовать в психологическом эксперименте
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать со школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
- 38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
- 39 Смотреться в зеркало
- 40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

Методика разработана аналогично «Шкалам социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша, особенностью которых является то, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Таким образом, выявляются пять видов тревожности: школьная, самооценочная, межличностная, магическая и общая, по каждой из которой отдельно подсчитываются баллы. Суммарный балл по всем видам тревожности будет обозначать общую тревожность. В дальнейшем, сырые баллы в зависимости от возраста и пола испытуемых переводятся в стандартные и оценивается уровень выраженности у подростка каждого вида тревожности: низкий, средний и высокий.

## Сводные таблицы полученных данных

Таблица 2.1.

## Уровень самооценки и притязаний подростков по методике Дембо – Рубинштейн

№	Здоровье			УМ			Характер			Авторитет у сверстников			Умелые руки			Внешность			Уверенность в себе			Ср знач С	СрЗначУП
	с	уп	р	с	уп	р	с	уп	р	с	уп	р	с	уп	р	с	уп	р	с	уп	р		
1	89	100	11	69	91	22	55	75	20	52	60	8	85	100	15	73	74	1	52	80	28	67,9	82,9
2	78	100	22	60	100	40	64	100	36	50	100	50	3	50	47	47	60	13	0	98	98	43,1	86,9
3	88	100	12	85	100	15	72	100	28	94	100	6	94	100	6	50	100	50	100	100	0	83,3	100,0
4	85	100	15	85	100	15	85	100	15	73	100	27	90	100	10	85	100	15	80	100	20	83,3	100,0
5	54	100	46	52	100	48	50	100	50	38	100	62	54	100	46	38	100	62	0	60	60	40,9	94,3
6	88	100	12	62	100	38	83	100	17	100	100	0	99	100	1	18	100	82	85	100	15	76,4	100,0
7	71	97	26	55	98	43	50	90	40	57	85	28	70	90	20	55	90	35	50	77	27	58,3	89,6
8	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	35	100	65	50	82	32	73	100	27	51,1	97,4
9	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50,0	100,0
10	52	84	32	44	100	56	53	70	17	2	100	98	2	73	71	24	63	39	1	93	92	25,4	83,3
11	80	100	20	77	100	23	100	100	0	87	100	13	75	100	25	100	100	0	100	100	0	88,4	100,0
12	65	100	35	50	90	40	94	100	6	78	85	7	59	95	36	73	80	7	95	100	5	73,4	92,9
13	94	100	6	94	100	6	82	100	18	96	100	4	100	100	0	90	100	10	91	100	9	92,4	100,0
14	67	90	23	92	92	0	59	65	6	50	50	0	100	100	0	45	70	25	30	33	3	63,3	71,4
15	68	68	0	50	84	34	88	100	12	84	84	0	61	100	39	76	76	0	93	100	7	74,3	87,4
16	57	93	36	46	89	43	0	14	14	17	72	55	13	57	44	13	66	53	58	89	31	29,1	68,6
17	58	89	31	54	60	6	33	54	21	61	82	21	62	95	33	39	55	16	52	65	13	51,3	71,4
18	82	100	18	72	100	28	100	100	0	100	100	0	56	100	44	100	100	0	57	100	43	81,0	100,0
19	54	93	39	53	93	40	43	93	50	37	95	58	28	95	67	43	95	52	66	96	30	46,3	94,3
20	65	100	35	50	100	50	77	100	23	70	100	30	45	100	55	50	100	50	67	100	33	60,6	100,0
21	89	100	11	89	100	11	90	90	0	5	95	90	72	95	23	67	67	0	69	100	31	68,7	92,4

22	92	95	3	48	73	25	55	70	15	2	68	66	45	68	23	43	59	16	15	55	40	42,9	69,7
23	87	95	8	73	95	22	99	100	1	99	100	1	62	98	36	53	96	43	47	92	45	74,3	96,6
24	74	79	5	67	55	-12	88	92	4	77	92	15	68	73	5	86	90	4	82	85	3	77,4	80,9
25	50	100	50	55	100	45	39	50	11	50	53	3	29	50	21	50	50	0	42	100	58	45,0	71,9
26	75	87	12	52	93	41	50	57	7	61	89	28	43	73	30	50	92	42	38	32	-6	52,7	74,7
27	50	50	0	50	50	0	50	50	0	65	65	0	50	50	0	100	100	0	75	75	0	62,9	62,9
28	50	100	50	45	98	53	98	100	2	98	100	2	100	100	0	32	93	61	87	96	9	72,9	98,1
29	32	96	64	46	68	22	74	100	26	74	100	26	95	95	0	44	100	56	70	100	30	62,1	94,1
30	50	50	0	50	50	0	88	88	0	63	63	0	50	50	0	84	84	0	65	65	0	64,3	64,3
31	89	100	11	69	91	22	55	75	20	52	60	8	85	100	15	73	74	1	52	80	28	67,9	82,9
32	78	100	22	60	100	40	64	100	36	50	100	50	3	50	47	47	60	13	0	98	98	43,1	86,9
33	88	100	12	85	100	15	72	100	28	94	100	6	94	100	6	50	100	50	100	100	0	83,3	100,0
34	85	100	15	85	100	15	85	100	15	73	100	27	90	100	10	85	100	15	80	100	20	83,3	100,0
35	54	100	46	52	100	48	50	100	50	38	100	62	54	100	46	38	100	62	0	60	60	40,9	94,3
36	88	100	12	62	100	38	83	100	17	100	100	0	99	100	1	18	100	82	85	100	15	76,4	100,0
37	71	97	26	55	98	43	50	90	40	57	85	28	70	90	20	55	90	35	50	77	27	58,3	89,6
38	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	35	100	65	50	82	32	73	100	27	51,1	97,4
39	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50,0	100,0
40	52	84	32	44	100	56	53	70	17	2	100	98	2	73	71	24	63	39	1	93	92	25,4	83,3
41	80	100	20	77	100	23	100	100	0	87	100	13	75	100	25	100	100	0	100	100	0	88,4	100,0
42	65	100	35	50	90	40	94	100	6	78	85	7	59	95	36	73	80	7	95	100	5	73,4	92,9
43	94	100	6	94	100	6	82	100	18	96	100	4	100	100	0	90	100	10	91	100	9	92,4	100,0
44	67	90	23	92	92	0	59	65	6	50	50	0	100	100	0	45	70	25	30	33	3	63,3	71,4
45	68	68	0	50	84	34	88	100	12	84	84	0	61	100	39	76	76	0	93	100	7	74,3	87,4
46	57	93	36	46	89	43	0	14	14	17	72	55	13	57	44	13	66	53	58	89	31	29,1	68,6
47	58	89	31	54	60	6	33	54	21	61	82	21	62	95	33	39	55	16	52	65	13	51,3	71,4
48	82	100	18	72	100	28	100	100	0	100	100	0	56	100	44	100	100	0	57	100	43	81,0	100,0
49	54	93	39	53	93	40	43	93	50	37	95	58	28	95	67	43	95	52	66	96	30	46,3	94,3
50	65	100	35	50	100	50	77	100	23	70	100	30	45	100	55	50	100	50	67	100	33	60,6	100,0
51	89	100	11	89	100	11	90	90	0	5	95	90	72	95	23	67	67	0	69	100	31	68,7	92,4

52	92	95	3	48	73	25	55	70	15	2	68	66	45	68	23	43	59	16	15	55	40	42,9	69,7
53	87	95	8	73	95	22	99	100	1	99	100	1	62	98	36	53	96	43	47	92	45	74,3	96,6
54	74	79	5	67	55	-12	88	92	4	77	92	15	68	73	5	86	90	4	82	85	3	77,4	80,9
55	50	100	50	55	100	45	39	50	11	50	53	3	29	50	21	50	50	0	42	100	58	45,0	71,9
56	75	87	12	52	93	41	50	57	7	61	89	28	43	73	30	50	92	42	38	32	-6	52,7	74,7
57	50	50	0	50	50	0	50	50	0	65	65	0	50	50	0	100	100	0	75	75	0	62,9	62,9
58	50	100	50	45	98	53	98	100	2	98	100	2	100	100	0	32	93	61	87	96	9	72,9	98,1
59	32	96	64	46	68	22	74	100	26	74	100	26	95	95	0	44	100	56	70	100	30	62,1	94,1
60	50	50	0	50	50	0	88	88	0	63	63	0	50	50	0	84	84	0	65	65	0	64,3	64,3

**Уровень самооценки подростков согласно опросника С. В. Ковалева**

№	Кол. Показатель	Уровень
1	57	Низкий
2	75	Низкий
3	34	Средний
4	32	Средний
5	41	Средний
6	61	Низкий
7	78	Низкий
8	74	Низкий
9	60	Низкий
10	110	Низкий
11	50	Низкий
12	45	Средний
13	35	Средний
14	44	Средний
15	29	Средний
16	57	Низкий
17	70	Низкий
18	46	Низкий
19	54	Низкий
20	41	Средний
21	78	Низкий
22	28	Средний
23	60	Низкий
24	56	Низкий
25	83	Низкий
26	41	Средний
27	44	Средний
28	73	Низкий
29	62	Низкий
30	42	Средний
31	57	Низкий
32	75	Низкий
33	34	Средний
34	32	Средний
35	41	Средний
36	61	Низкий
37	78	Низкий
38	74	Низкий
39	60	Низкий
40	110	Низкий
41	50	Низкий
42	45	Средний

43	35	Средний
44	44	Средний
45	29	Средний
46	57	Низкий
47	70	Низкий
48	46	Низкий
49	54	Низкий
50	41	Средний
51	78	Низкий
52	28	Средний
53	60	Низкий
54	56	Низкий
55	83	Низкий
56	41	Средний
57	44	Средний
58	73	Низкий
59	62	Низкий
60	42	Средний

Таблица 2.3.

**Уровень выраженности личностной тревожности подростков по методе  
МОДТ**

№	шкала 1	шкала 2	шкала 3	шкала 4	шкала 5	шкала 6	шкала 7	шкала 8	шкала 9	шкала10
1	4	7	7	5	9	6	5	6	3	2
2	2	2	3	3	6	7	6	6	2	3
3	1	3	2	3	3	2	3	3	0	0
4	0	1	5	2	2	5	6	6	1	2
5	6	4	5	4	7	3	5	6	4	2
6	4	5	5	1	2	3	8	7	2	3
7	5	4	7	5	4	6	5	6	4	5
8	3	4	5	2	3	3	4	2	4	2
9	2	1	4	5	4	3	8	5	5	6
10	6	9	9	6	6	7	7	9	7	4
11	2	1	4	5	1	3	3	2	0	4
12	2	1	1	4	0	4	2	6	1	3
13	2	1	4	5	3	2	2	4	4	4
14	2	2	2	1	1	2	4	7	1	0
15	0	2	0	2	3	1	1	4	1	2
16	1	2	3	4	1	2	2	5	5	6
17	6	4	8	6	9	5	7	6	7	3
18	3	5	4	5	4	5	0	5	2	6
19	1	5	3	2	8	4	3	7	7	3
20	1	4	5	4	4	5	3	5	3	4

21	5	7	7	6	8	2	6	3	6	5
22	2	5	6	5	4	2	2	4	4	4
23	4	4	1	3	3	2	2	4	7	5
24	5	7	5	2	5	3	4	6	5	6
25	7	6	5	1	4	5	5	5	5	4
26	4	1	4	1	1	6	6	6	5	2
27	1	1	2	1	3	4	4	6	1	4
28	8	3	8	4	7	2	6	4	5	2
29	8	5	8	8	2	6	8	7	8	9
30	2	1	3	3	3	2	3	7	0	2
31	4	7	7	5	9	6	5	6	3	2
32	2	2	3	3	6	7	6	6	2	3
33	1	3	2	3	3	2	3	3	0	0
34	0	1	5	2	2	5	6	6	1	2
35	6	4	5	4	7	3	5	6	4	2
36	4	5	5	1	2	3	8	7	2	3
37	5	4	7	5	4	6	5	6	4	5
38	3	4	5	2	3	3	4	2	4	2
39	2	1	4	5	4	3	8	5	5	6
40	6	9	9	6	6	7	7	9	7	4
41	2	1	4	5	1	3	3	2	0	4
42	2	1	1	4	0	4	2	6	1	3
43	2	1	4	5	3	2	2	4	4	4
44	2	2	2	1	1	2	4	7	1	0
45	0	2	0	2	3	1	1	4	1	2
46	1	2	3	4	1	2	2	5	5	6
47	6	4	8	6	9	5	7	6	7	3
48	3	5	4	5	4	5	0	5	2	6
49	1	5	3	2	8	4	3	7	7	3
50	1	4	5	4	4	5	3	5	3	4
51	5	7	7	6	8	2	6	3	6	5
52	2	5	6	5	4	2	2	4	4	4
53	4	4	1	3	3	2	2	4	7	5
54	5	7	5	2	5	3	4	6	5	6
55	7	6	5	1	4	5	5	5	5	4
56	4	1	4	1	1	6	6	6	5	2
57	1	1	2	1	3	4	4	6	1	4
58	8	3	8	4	7	2	6	4	5	2
59	8	5	8	8	2	6	8	7	8	9
60	2	1	3	3	3	2	3	7	0	2

Примечание: 1- шкала «общая тревожность» , 2- шкала «тревога в отношениях со сверстниками», 3- шкала «тревога, связанная с оценкой окружающих», 4- шкала «тревога, в отношениях с учителями», 5- шкала «тревога в отношениях с родителями», 6-шкала «тревога, связанная с успешностью в обучении», 7 - шкала «тревога, возникающая в ситуациях самовыражения», 8- шкала «тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний», 9- шкала «снижение психической активности, обусловленное тревогой», 10- шкала «Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой».

**Уровень выраженности личностной тревожности подростков согласно Шкале  
личностной тревожности**

№	шт	ст	мт	маг т	от
1	19	13	9	2	43
2	24	10	6	8	48
3	10	11	13	3	37
4	11	5	7	4	27
5	24	17	20	23	84
6	7	10	14	9	40
7	20	19	24	14	77
8	13	19	16	0	48
9	10	17	17	7	51
10	29	23	23	5	80
11	9	11	11	6	37
12	8	4	4	5	21
13	8	7	8	11	34
14	27	13	5	2	47
15	8	3	6	6	23
16	19	14	15	13	61
17	12	19	18	6	55
18	13	8	13	6	40
19	13	13	13	0	39
20	12	5	7	3	27
21	4	8	5	8	25
22	7	7	8	3	25
23	3	6	6	1	16
24	28	28	27	30	113
25	17	19	19	24	79
26	10	6	8	11	35
27	16	10	12	19	57
28	27	20	16	39	102
29	16	25	19	8	68
30	19	13	14	23	69
31	19	13	9	2	43
32	24	10	6	8	48
33	10	11	13	3	37
34	11	5	7	4	27
35	24	17	20	23	84
36	7	10	14	9	40
37	20	19	24	14	77
38	13	19	16	0	48
39	10	17	17	7	51
40	29	23	23	5	80
41	9	11	11	6	37

42	8	4	4	5	21
43	8	7	8	11	34
44	27	13	5	2	47
45	8	3	6	6	23
46	19	14	15	13	61
47	12	19	18	6	55
48	13	8	13	6	40
49	13	13	13	0	39
50	12	5	7	3	27
51	4	8	5	8	25
52	7	7	8	3	25
53	3	6	6	1	16
54	28	28	27	30	113
55	17	19	19	24	79
56	10	6	8	11	35
57	16	10	12	19	57
58	27	20	16	39	102
59	16	25	19	8	68
60	19	13	14	23	69

Примечание: ШТ- Школьная тревожность, СТ – Самооценочная тревожность, МТ- Межличностная тревожность, МагТ- Магическая тревожность, ОТ – Общая тревожность

## Таблицы, полученные в ходе статистической обработки

Таблица 3.1.

**Значения коэффициента корреляции Спирмена и р –уровня значимости для выявления взаимосвязи самооценки и уровня личностной тревожности у подростков**

		ШТ	СТ	МТ	МагТ	ОТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Самооценка	Correlation Coefficient	-,351	-,362*	-,446	-,103	-,397*	-,145	-,183	-,211	-,069	-,312	-,308	-,366	-,321	-,423*	-,058
	Sig. (2-tailed)	,157	,149	,014	,589	,230	,445	,334	,263	,718	,094	,097	,047	,083	,120	,762
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Уровень При- язаний	Correlation Coefficient	-,371*	-,303	-,074	-,317	-,423*	-,054	-,019	,032	,174	-,110	-,027	,048	-,371*	-,055	,050
	Sig. (2-tailed)	,044	,104	,697	,088	,120	,776	,919	,867	,359	,562	,886	,799	,064	,772	,793
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
УровеньСа- мооценки	Correlation Coefficient	,338	,560**	,446*	,204	,461*	,609**	,477**	,479**	,281	,343	,366*	,531**	,161	,516**	,282
	Sig. (2-tailed)	,068	,001	,114	,280	,010	,080	,008	,007	,132	,064	,087	,003	,397	,004	,131
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Примечание 1: ШТ- Школьная тревожность, СТ – Самооценочная тревожность, МТ- Межличностная тревожность, МагТ- Магическая тревожность, ОТ – Общая тревожность

Примечание 2: 1- шкала «общая тревожность», 2- шкала «тревога в отношениях со сверстниками», 3- шкала «тревога, связанная с оценкой окружающих», 4- шкала «тревога, в отношениях с учителями», 5- шкала «тревога в отношениях с родителями», 6-шкала «тревога, связанная с успешностью в обучении», 7 - шкала «тревога, возникающая в ситуациях самовыражения», 8- шкала «тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний», 9- шкала «снижение психической активности, обусловленное тревогой», 10- шкала «Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой».

**План и подробное описание программы психологической коррекции  
заниженной самооценки и завышенной тревожности**

Занятие 1.

Цель: знакомство с участниками тренинга, ознакомление с процедурой проведения занятий, снижение эмоционального напряжения.

1. Приветствие. Упражнение «Если бы у меня было другое имя..» - 5 минут

Цель упражнения: знакомство с участниками, друг с другом, снятие эмоционального напряжения.

2. Ознакомление с временем и длительностью занятий, правилами поведения на занятиях – 10 минут

3. Упражнение «Корреспондент» -20 минут

Цель упражнения: расширение информации о членах группы, формирование групповой сплоченности

4. Упражнение «Огонек» - 10 минут

Цель упражнения: расширение информации о членах группы, формирование групповой сплоченности

5. Прощание. Упражнение «Нострадамус» - 15 минут.

Цель упражнения: установка на конечный результат занятий, повышение заинтересованности в занятиях.

Занятие 2.

Цель: теоретическое ознакомление с понятием «самооценка», ее уровней.

1. Приветствие. - 5 минут

2. Лекция «Самооценка и ее уровни». Работа в парах – 25 минут

3. Упражнение «Я такой, какой я есть» - 15 минут

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки

4. Упражнение «Похвалики» - 10 минут

Цель упражнения: повысить самооценку и значимость в коллективе

5. Прощание. - 5 минут

Занятие 3.

Цель: теоретическое ознакомление с понятием «тревожность», ее проявлении в различных ситуациях, основных признаках.

1. Приветствие. – 5 минут.

2. Лекция «Тревожность в разных сферах жизни». Работа в парах – 25 минут.

3. Упражнение «Образ тревожного человека» – 25 минут.

2. Прощание – 5 минут.

Занятие 4.

Цель: обучение адекватному восприятию себя и своих возможностей.

1. Приветствие. Упражнение «Самое-самое» - 10 минут

Цель упражнения: осознание уникальности каждого человека.

2. Упражнение «Ослиная шкура» - 25 минут

Цель упражнения: коррекция самооценки, снятия напряжения во взаимодействии с другими.

3. Упражнение «Четыре квадрата» - 20 минут

Цель упражнения: формирование положительного отношения к себе, принятия себя.

4. Прощание. - 5 минут

Занятие 5.

Цель: развитие навыков анализа своего поведения, рефлексии.

1. Приветствие. Упражнение «Твое имя» - 5 минут.

Цель упражнения: осознание звучания своего имени со стороны, как части своей личности.

2. Упражнение «Эмблема» - 40 минут.

Цель упражнения: «инвентаризация» качеств своей личности.

3. Упражнение «Мусорное ведро» - 10 минут.

Цель упражнения: анализ прошедших негативных событий, избавление от «осадков».

4. Прощание. – 5 минут.

Занятие 6.

Цель: повышение уверенности в себе.

1. Приветствие. - 5 минут

2. Упражнение «Многие боятся...»– 15 минут

Цель упражнения – повышение уверенности в себе.

3. Упражнение «Я – Алла Пугачева» - 15 минут

Цель упражнения: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

4. Упражнение «Формула уверенного человека» - 20 минут

Цель упражнения: построение коллективного представления об уверенном человеке, рефлексии имеющихся качеств уверенного человека.

5. Упражнение «Продолжить предложения...». Прощание. - 5 минут.

Занятие 7.

Цель: развитие умения ставить перед собой цели, стремления к саморазвитию

1. Приветствие. - 5 минут

2. Упражнение «Перевоплощение» - 10 минут

Цель упражнения: осознание способности быть тем, кем захочешь.

3. Упражнение «Как создать свой день» - 15 минут

Цель упражнения: тренировка навыка планирования и позитивного настроя на день.

4. Упражнение «Моя мечта» - 25 минут

Цель упражнения: развития умения целеполагания и осознания важности саморазвития для достижения целей

5. Прощание. - 5 минут

Занятие 8.

Цель: выработка умения анализировать и контролировать эмоциональные состояния

1. Приветствие -5 минут

2. Упражнение «Планета чувств» - 15 минут

Цель упражнения: информирование о структуре эмоциональных переживаний

3. Упражнение «Радуга чувств» - 25 минут

Цель упражнения: обучение сознанию своего эмоционального состояния.

1. Упражнение «Фотоэмоции» - 10 минут

Цель упражнения: классификация эмоциональных состояний, анализ своих эмоций

5. Прощание – 5 минут

Занятие 9.

Цель: развитие стрессоустойчивости

1. Приветствие. – 5 минут

2. Упражнение «Враг на ладони» - 15 минут

Цель упражнения: обучение самоконтроля в стрессовой конфликтной ситуации.

3. Упражнение «Волшебное дерево» - 15 минут

Цель упражнения: обучение приемам снятия стрессового напряжения.

4. Упражнение «Два на два или новый Юлий Цезарь» - 20 минут

Цель упражнения: обучение действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

5. Прощание. – 5 минут

Занятие 10.

Цель: обучение навыку снижения тревоги

1. Приветствие. - 5 минут

2. Упражнение «Тревога в моей жизни» - 20 минут

Цель упражнения: обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга тревожными, осознание субъективности в оценивании уровня тревожности различных ситуаций.

3. Упражнение «Осознавание дыхания»- 10 минут

Цель упражнения: обучение навыку снижения тревоги за счет осознания дыхания.

4. Упражнение «Пластилиновая тревога» - 20 минут.

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения и необоснованного беспокойства.

5. Прощание. - 5 минут

Занятие 11.

Цель: ознакомление и практическое освоение способов борьбы с необоснованной тревожностью

1. Приветствие. – 5 минут

2. Упражнение «Я могу» - 15 минут

Цель упражнения: обучение борьбы с тревожностью путем создания позитивного настроя на текущую проблему.

3. Упражнение «Продумай заранее» - 15 минут

Цель упражнения: обучение борьбы с тревожностью путем тщательного планирования и продумывания своих действий в тревожной ситуации

4. Упражнение «Сад чувств» - 20 минут

Цель упражнения: обучение способу восстановления внутреннего беспокойства

5.Прощание. – 5 минут

Занятие 12.

Цель: развитие умения эффективной самопрезентации

1. Приветствие – 5 минут.

2. Упражнение «Мне удастся» - 15 минут

Цель упражнения: развивать уверенность в себе, мотивацию к различным видам деятельности, помочь участникам тренинга больше узнать друг о друге.

3. Упражнения «Рекомендация» - 20 минут

Цель упражнения: тренировка уверенного поведения и повышение самооценки участников.

4. Упражнение «Никто не знает, что я..» - 15 минут

Цель упражнения: обучение навыкам самопрезентации

5. Прощание. – 5 минут.

Занятие 13.

Цель: обучение навыкам конструктивного общения

1. Приветствие. – 5 минут

2. Упражнение «А Шапокляк против» - 15 минут

Цель упражнения: обучение способам высказывать негативные эмоции по отношению к другому и адекватно воспринимать критику.

3. Упражнение «Я –Заявление » - 25 минут

Цель упражнения: обучение навыку высказываться от своего имени, не скрывая негативных эмоциональных переживаний.

4. Упражнение «Пойми меня» - 10 минут

Цель упражнения: развитие навыка невербального общения

5. Прощание. – 5 минут

Занятие 14.

Цель: формирование навыков снижения тревожного состояния в различных ситуациях в школьной среде

1. Приветствие. – 5 минут

2.Ролевая игра «Тревога в школе». – 50 минут

Цель игры: формирование навыков снижения тревожного состояния в различных ситуациях в школьной среде

3. Прощание. – 5 минут

Занятие 15.

Цель: закрепление пройденного на занятиях, получение обратной связи.

1. Приветствие. – 5 минут

2. Упражнение «Ценность ошибки»– 15 минут

Цель упражнения: показать, что ошибка может приносить пользу, выработать навык позитивного взгляда на совершенные ошибки

3. Упражнение «Азбука перемен»– 25 минут

Цель упражнения: скоординировать полученные знания всеми участниками.

#### 4. Прощание. Получение обратной связи – 15 минут

##### Занятие 1.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
<p>Этап приветствия, подготовки к работе</p>	<p>- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы начнем курс наших занятий. Они нестандартные и не похожи на учебные: я не буду проверять ваши знания, оценивать вас, выставлять оценки. Наши занятия предназначены научить вас принимать себя такими, какие вы есть, быть более уверенными в себе, понимать себя и свои эмоции, а также правильно воспринимать и общаться с другими людьми. Я надеюсь, задания для вас будут интересными и познавательными, а вы проявите активность и заинтересованность.</p> <p>Для начала давайте с вами поближе познакомимся. Предлагаю следующее упражнение.</p> <p><b>Упражнение «Если бы у меня было другое имя..»</b></p> <p>Каждому по очереди необходимо назвать свое имя, а затем сказать: <i>«Если бы я сам мог выбрать другое имя, то я бы выбрал... В этом имени мне больше всего нравится... А в моем имени мне больше всего нравится (не нравится)»</i>. Давайте для начала начну с себя (...)</p> <p><i>Узнали друг друга чуть-чуть лучше? Как впечатления?</i></p> <p>Хочу сразу сказать, что такая схема задания и дальнейшего обсуждения будет после каждого упражнения. Важна ваша искренняя, активная обратная связь, да и в целом ваша активность. Это одно из важных <b>правил</b> работы на наших занятиях.</p> <p>Сейчас я более подробно остановлюсь на всех правилах, которые допустимы и применимы на наших занятиях.</p> <p>Помимо активности, важно отсутствие излишней критичности по отношению к другим. Важно высказывать то, что чувствуете вы, здесь и сейчас.</p> <p>Кроме того, услышанное, увиденное, прочувствованное мы оставляем тоже здесь, в рамках занятий.</p>		<p>5 минут</p> <p>10 минут</p>

	<p>Участие в задании добровольное и если что-то вы не хотите делать, то ваше право сказать «стоп».</p> <p>Кроме того, на занятия постарайтесь не опаздывать, чтобы не пропустить важную, вступительную часть каждого занятия.</p> <p>Что думает об установленных правилах? Может что-то убрать или же добавить?</p>		
Основная часть	<p>Сегодня я предлагаю нам просто посотрудничать вместе, узнать друг о друге больше, поработать в команде, освоится в новой обстановке проводимых занятий.</p> <p>Предлагаю вам следующее упражнение.</p> <p><b>Упражнение «Корреспондент».</b></p> <p>Упражнение проводим в два этапа. Сначала разделитесь на пары и в течение трех минут поговорите друг с другом на тему "мои интересы и увлечения". После того, как время первого этапа истечет, начинается второй этап ("заметка"). Один из участника пары должен как можно лучше и интереснее представить второго игрока группе. Всем понятно задание? Приступим. (...)</p> <p>«Что было сложнее сделать выяснить какие-либо сведения о человеке или рассказать о нем группе?»</p> <p>«Что вызвало большее волнение: когда рассказывали о вас или вы рассказывали о ком-то?»</p> <p>«Какой полезный опыт можно извлечь из этого упражнения?»</p> <p>Следующее <b>упражнение</b> называется <b>«Огонек»</b>. Суть его в том, что нам необходимо <b>сесть</b> в тесный круг. Я зажгу сейчас свечу и пущу по кругу. Тот, у кого в руках она погаснет, делает себе комплимент. Далее повторно ее зажигает и передает следующим участникам. Затем задача усложняется: у кого погаснет свеча – тому участники тренинга говорят три комплимента. (...)</p> <p>«Что чувствовали?»</p> <p>«Что было приятнее говорить или получать комплименты?»</p> <p>Наконец, заключительное с одной стороны, и в тоже время подготовительное для работы на последующих занятиях будет <b>упражнение «Нострадамус»</b></p> <p>Вам необходимо написать самому себе письмо, в котором описать, что он хочет сделать, каким он хочет стать за время тренинга (групповой работы). Эти письма вы отдаете мне в запечатанных конвертах, адресованных</p>	Свеча	20 минут
		Листы бумаги, конверты	10 минут



	<p>Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.</p> <p>Теперь я предлагаю включиться и вам в работу, разбиться на две группы и вместе подумать, как можно поддержать и улучшить самооценку. Все мнения записывайте в список на один листочек, затем каждая группа их зачитает и, если что, я дополню. (...)</p> <p>Можно еще добавить следующие: улучшаем внешность (опрятность); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.</p> <p>Помните про этот список и не забывайте им пользоваться!</p> <p>А теперь посмотрим, как себя оцениваете вы сами. Для этого выполним упражнение.</p> <p><b>Упражнение «Я такой, какой я есть»</b></p> <p>Нарисуйте себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Затем проведем обмен впечатлениями по каждому рисунку.</p> <p>Что чувствовали, когда обсуждали ваш рисунок? Захотелось что-то убрать или добавить в рисунок? Почему?</p> <p><b>Упражнение «Похвалики»</b></p> <p>Сейчас я каждому раздаю карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, а вам по очереди необходимо «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...». Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания</p>	<p>Бумага, ручки</p>	<p>15 минут</p> <p>10 минут</p>
--	--	----------------------	---------------------------------

	<p>дается 3-5 минут, после чего по очереди делаете краткое сообщение о том, как однажды вы здорово выполнили то действие или совершили тот позитивный поступок, который указан в вашей карточке.</p> <p>Какие таланты вы у себя обнаружили?          Что нового вы узнали о своих товарищах?          Что было трудно? Что понравилось?</p>	<p>Бумага, карандаши</p> <p>Карточки с действиями</p>	
--	---	---	--



	<p>но биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Предлагаю вам разбиться на пары и вместе составить список признаков тревоги у человека. Даю вам на это 5 минут, потом вместе обсудим. (..)</p> <p>А теперь продолжите каждый для себя предложения..</p> <p>«Я тревожусь, когда...»</p> <p>«Когда я тревожусь, я обычно...»</p> <p>По очереди зачитайте свои варианты.</p> <p>Вы заметили сколько различных вариантов причин тревоги и поведения при тревожном состоянии? Почему?</p> <p>Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.</p> <p><b>Упражнение «Образ тревожного человека»</b></p> <p>Оставайтесь в тех же группах, вам необходимо тщательно продумать образ тревожного человека, не только внешние его признаки, но и какие-то личностные характеристики, особенности. Все это отобразите на ватмане в виде рисунка этого человека, а затем поделитесь с другой группой своей работой.</p>	<p>Бумага, ручки</p> <p>Лист А3, карандаши</p>	<p>25 минут</p>
--	---	--	-----------------

Подведение итогов, рефлексия, прощание.	<p>Сегодняшнее занятие завершается, хотелось бы услышать от вас, что нового вы сегодня о себе узнали?</p> <p>Также, понравилось ли вам занятие? Что понравилось? Что не понравилось? Чего ожидаете от следующих занятий.</p> <p>Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>		5 минут
---	---	--	---------

#### Занятие 4.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
Этап приветствия, подготовки к работе	<p>- Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы будем учиться правильно воспринимать себя. На что способны, какие мы. И в тоже время я думаю, что придем к мнению о собственной неповторимости и уникальности, как отдельной личности.</p> <p>Для начала предлагаю выполнить <b>Упражнение «Самый -самый..»</b> (...)</p> <p><i>Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т.д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На под-</i></p>		10 минут

	<i>готовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым». Как впечатления? Понравилось ли для вас занятие? Что для себя определили, какие выводы сделали?</i>		
Основная часть	<p>Следующее упражнение называется «Ослиная шкура». Как думаете, о чем упражнение? (..)</p> <p><b>Упражнение «Ослиная шкура».</b></p> <p>Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)</p> <p>А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)</p> <p>Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»</p> <p>Рефлексия упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?</li> <li>• Есть ли что – то неприятное в превосходстве?</li> <li>• Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?</li> <li>• А какие недостатки?</li> <li>• Какие преимущества дает равноправие?</li> <li>• Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?</li> </ul>		25минут

	<p>А мы продолжим. Предлагаю немного подумать и пописать в <b>упражнении «Четыре квадрата»</b>.</p> <p>Наверняка ты задумываешься о том, какой ты – какие у тебя качества, достоинства, что в тебе притягивает или раздражает окружающих. Чтобы лучше понять себя и проанализировать свои особенности, выполни психологическое упражнение «Четыре квадрата».</p> <p>Возьми лист бумаги и раздели его на четыре квадрата. В углу каждого из них поставь цифры 1, 2, 3, 4 – как на рисунке справа.</p> <p>1) В квадрате №1 напиши пять своих положительных черт. Можешь назвать их одним словом, например, «дружелюбный», или описать подробнее – «я умею готовить».</p> <p>2) Перейди к квадрату №3. Заполни его, указав такие личные качества, которые тебе в себе не нравятся. Не стесняйся и будь искренним, выполняя это задание, – никто ведь не увидит таблицу с квадратами, если только ты сам не покажешь.</p> <p>3) Следующий этап: посмотри еще раз на характеристики в квадрате №3 и переформулируй их таким образом, чтобы вместо негативных они выглядели позитивными. Переделанные с отрицательных на положительные свойства запиши в квадрате №2.</p> <p>Скажем, у тебя написано, что ты «жадный». Подумай, что в этом хорошего? Возможно, то, что ты бережно относишься к деньгам, не переплачиваешь и не тратишь попусту, ценишь вещи. Чтобы тебе легче выполнить задание, представь, что список с твоими недостатками видит человек, который тебя любит и не согласен с тем, что у тебя есть негативные особенности. Вспомни – когда мы влюблены, недостатки возлюбленных кажутся нам достоинствами. Посмотри на себя глазами влюбленного в тебя человека или мамы, которая тебя обожает.</p> <p>4) Возвратись к квадрату №1 с пятью положительными качествами и переделай их на отрицательные, записав в квадрате №4. Снова может помочь воображаемый человек, который тебя настолько не “переваривает”, что в штыки воспринимает любые твои слова и действия, и все его в тебе категорически не устраивает. Даже то, что ты «белый и пушистый», дико раздражает. К примеру, ты считаешь себя «добрым». Что же плохого в доброте? Иногда под ее видом удобно совершать</p>	<p>Листы бумаги, ручки</p>	<p>20 минут</p>
--	--	----------------------------	-----------------

	<p>манипуляции и вынуждать людей делать то, что нужно «добренькому»: «Я тебе помог – теперь верни-ка мне должок».</p> <p>Заполнил четыре квадрата? Молодец. Закрой ладонью квадраты 3 и 4, и посмотри на квадраты 1 и 2. Приятно? Еще бы – столько положительных характеристик! Многие мечтают о таком сыне/дочери, друге/подруге, внуке/внучке, брате/сестре и т.д.</p> <p>Теперь, наоборот, прикрой квадраты 1 и 2, и взгляни на квадраты 3 и 4. Неприятно? Не хочется общаться с такой личностью.</p> <p>Затем убери ладонь и посмотри на лист бумаги с квадратами в целом. Все эти качества – твои. Одни и те же характеристики описаны с разных сторон – глазами друга и врага. Нарисуй круг на пересечении квадратов и напиши в центре «Я». Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет.</p> <p>Ты сам выбираешь, как относиться к себе. Если видишь только квадраты 3 и 4 – негатив, то будешь себя презирать, ругать, ненавидеть.</p> <p>Если ты стараешься увидеть квадраты 1 и 2 – позитив, ты будешь уважать, ценить и принимать себя.</p> <p>От того, как ты к себе относишься, зависит, как тебя воспринимают окружающие, и какими ты видишь их.</p> <p>Упражнение «4 квадрата» полезно проделывать, если у тебя с кем-то конфликт. Попробуй пересмотреть то, что тебе не нравится в «противнике», переформулировать его качества с отрицательных на положительные. Это поможет наладить контакт, разрешить сложную ситуацию. Также постарайся увидеть себя глазами «противника» – иногда это позволяет понять, где и из-за чего произошло недопонимание. Тогда легче восстановить доверие и доброжелательные отношения.</p>		
<p>Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>	<p>Наше занятие подошло к концу</p> <p>Поделитесь со мной своими впечатлениями? Как упражнения, можно ли их использовать в обыденной жизни, для себя. Что было сложно или наоборот не составило труда?</p> <p>Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>		<p>5 минут</p>

## Занятие 5.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
Этап приветствия, подготовки к работе	<p>- Здравствуйте, ребята! Сегодня занятие будет посвящено обучению анализировать свои поступки и поведение в целом, да и вообще научимся смотреть на себя со стороны. Для этого первоначально поможет нам</p> <p><b>Упражнение «Твое имя...»</b></p> <p>Давайте встанем в круг, и, кто-то, передавая мяч соседу, назовет своё полное имя. Задача других – назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка...). Задание повторяется для каждого участника. Давайте начнем с меня (...)</p> <p>Поделитесь впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали своё имя. (..) Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени</p>		5 минут
Основная часть	<p>Сегодня у нас будет достаточно серьезная работа, связанная с созданием своей эмблемы, которая представляет целостную картину нас, наших качеств. Итак, <b>упражнение «Эмблема».</b></p> <p>Сейчас каждый сделает эмблему своей личности. В ней вы символически изобразите то, что в вас самое главное: какие-то качества, свойства характера. Берите бумагу, ножницы, клей и приступайте. У вас 15 минут.(..)</p> <p>Посмотрите на эмблемы друг друга и найдите похожие — по цветам, по сочетанию форм, по размеру и т. п.</p> <p>После того как участники объединились по внешней схожести:</p> <p>Те, кто нашел похожие эмблемы, сядьте рядом. Теперь давайте расскажем, что же символически изображено в ваших эмблемах, какими фигурами вы это изобразили, какие цвета использовали (...)</p> <p>Теперь некоторые из вас могут понять, что ошиблись в выборе партнеров, когда пользовались только внешними признаками эмблемы. Так часто бывает. Мы иногда выражаем одними и теми же средствами разные вещи. Теперь снова пересядьте: сядьте рядом с теми</p>	<p>Ножницы. Бумага, клей, фломастеры</p>	40 минут

	<p>участниками, которые выражали похожие качества, только другим способом».</p> <p>Люди издавна знают этот способ выразить качества, особенности, которыми они гордятся. Так создавались гербы знатных родов, городов, стран. Так же может выразить себя и человек.</p> <p>Ваши эмблемы могут со временем меняться. Например, вы можете делать такую эмблему раз в полгода, раз в год или раз в три года. Каждый раз, когда вы будете создавать новую эмблему, вы будете задумываться: что сейчас в вас появилось такого, чего не было прежде? А что исчезло или изменилось? Это будет символическая история жизни. По эмблемам вы будете замечать, как вы меняетесь.</p> <p>Но это не вся наша работа на сегодня. Еще одним важным для нашего занятия упражнением будет <b>«Мусорное ведро»</b>. Посмотрите на изображение, подумайте, что может символизировать мусорное ведро.(..)</p> <p>А теперь схематично нарисуйте свое мусорное ведро, в которое вы выбрасываете все ненужно из своей жизни. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.</p> <p>А теперь давайте по очереди расскажем, что изобразили, с какими событиями это может быть связано. Давайте вместе изучим полученный результат каждого.</p> <p>А теперь, расскажите, что было всего сложнее? Все ли вам понятно из изображенных чувств?</p>	<p>Картинка мусорного ведра, бумага, карандаши</p>	<p>10 минут</p>
<p>Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>	<p>Сегодня занятие завершается на такой хорошей ноте избавления от всего ненужного, поделитесь впечатлением от занятий? Остались ли довольны, или же еще тревожат неразрешенные вопросы? Если да, запишите для себя дома, и мы вместе затем попробуем с ними разобраться лично с вами.</p> <p>Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>		<p>5 минут</p>

## Занятие 6.



	<p>командой над <b>упражнением «Формула уверенного человека».</b></p> <p>В начале занятия каждый высказался о том, что такое уверенность и как она проявляется. Теперь давайте соединим наши мнения и сделаем общегрупповой коллаж уверенного человека. Перед вами ваши инструменты, творите! (...)</p> <p>Итак, каким же получился у нас уверенный человек? Почему он такой?</p> <p>Кто-то сравнил себя с ним? Поделитесь впечатлениями.</p>	<p>4 листа А4, краски, клей, ножницы, вырезки из журналов.</p>	<p>20 минут</p>
<p>Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>	<p>Закончить наше занятие я тоже предлагаю упражнением, которое подразумевает продолжить следующие фразы письменно для себя на бумаге:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я умею...</li> <li>2. Я хочу...</li> <li>3. Внешне я...</li> <li>4. Мне можно...</li> <li>5. Мне нельзя...</li> <li>6. Я могу научиться...</li> <li>7. Как юноша (девушка) я...</li> <li>8. Как школьник я...</li> <li>9. В классе я...</li> <li>10. На улице я...</li> <li>11. Дома я...</li> </ol> <p>Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>	<p>Бумага, ручки.</p>	<p>5 минут</p>

### Занятие 7.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
<p>Этап приветствия, подготовки к работе</p>	<p>- Здравствуйте, ребята! Наша сегодняшняя встреча посвящена умению ставить цели. Скажите, есть ли у вас какие-то цели на сегодня? на ближайшую неделю, месяц, год? Составляете ли вы план для их достижения?</p>		<p>5 минут</p>
<p>Основная часть</p>	<p>В качестве разминки проведем <b>упражнение «Перевоплощения»</b></p> <p>Вам необходимо представить себе, что сложилась ситуация, когда необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Нужно подумать и сказать, каким объект, каким животное и каким растением каждый может быть по своему мнению, каким образом вы будете перевоплощаться.</p> <p>Как думаете, каким образом соотносится</p>		<p>10 минут</p>

	<p>данное упражнение с нашей сегодняшней темой? (...).</p> <p>Действительно, если мы захотим чего-либо, даже пускай сначала невозможного казалось бы, мы способны этого достичь, имея четкий план действий на пути к этому.</p> <p>Давайте же попробуем научиться разрабатывать такой план на день.</p> <p><b>Упражнение «Как создать свой день»</b></p> <p>Вам нужно составить план упражнений на утро (с чего надо начинать свой день)</p> <p>Приведем стадии утреннего упражнения.</p> <p>1 Концентрация. На этой стадии необходимо сосредоточить внимание на своем внутреннем состоянии. Определить, беспокоит ли что-нибудь, каковы настроение, самочувствие.</p> <p>2 Погружение в состояние наиболее сильного энергетического подъема (необходимо представить идеальный образ себя и почувствовать себя этим человеком. Это поможет школьнику всегда быть позитивно настроенным и уверенным в себе).</p> <p>3 Постановка конкретных целей, которые нужно достичь сегодня в школе, дома или на занятии в кружке, в общении со сверстниками и т.д., то есть в умственной, физической, социальной и духовной областях жизни.</p> <p>4 Благодарность. Школьник чувствует себя счастливым, потому что у него была возможность проанализировать свой будущий день. Расскажите, получилось ли составить такой план, проработать все этапы? Какие сложности возникли? В любом случае, рекомендую попробовать хотя бы в течении недели пользоваться данным алгоритмом и рассказать нам о своих успехах в этом деле.</p> <p>Теперь перейдем к планированию более глобальных вещей, с помощью <b>упражнения «Моя мечта»</b></p> <p>Задумайтесь, какая у вас есть самая заветная мечта, пусть даже она будет для вас практически нереальной. Теперь обозначьте примерный временной отрезок, через сколько вы ее сможете исполнить. Обозначили? Тот период времени, который у вас остался до исполнения мечты. Условно разделите на этапы (окончание школы, обучение в университете и т.д). И на каждый этап составьте примерно одинаковый список целей, которые помогут в исполнении мечты.</p>		15 минут
		Бумага, ручка.	25 минут

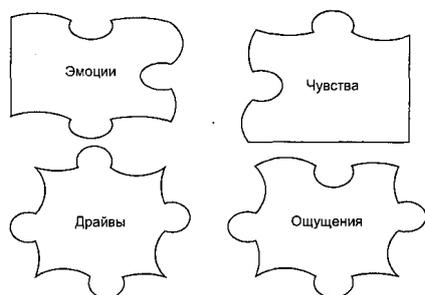
	У кого возникли сложности, кому помочь?.. А теперь давайте пусть каждый зачитает, а мы обсудим, насколько длинным/коротким каждый сделал свой путь к достижению цели.		
Подведение итогов, рефлексия, прощание.	Под конец нашего занятия хочу у вас спросить, сложно ли вам было придумывать для себя цели, планировать? Почему? Поверили ли вы в возможность исполнения своей мечты? Что поспособствует этому, а что мешает? Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!		5 минут

### Занятие 8.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
Этап приветствия, подготовки к работе	Приветствую вас! С какими эмоциями сегодня пришли на занятие? А с какими были весь день? А какие знаете эмоции? Именно теме осознания и контроля эмоций и будет посвящено наше сегодняшнее занятие.		5 минут
Основная часть	Для начала предлагаю более информативное <b>упражнение «Планета чувств»</b> Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства. Ощущения — это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. (Тренер прикрепляет стики одного цвета к матерiku «Ощущения» (3-4 шт.).) Драйвы — это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание спать, желание двигаться, сексуальное желание. (Тренер прикрепляет стики другого цвета к матерiku «Драйвы» (3-4 шт.).) Эмоции — это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. (Прикрепляет стики с надписями к соответствующему матерiku.) Эмоции — это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состо-		15 минут

янием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства — это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств — и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность — тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность — когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. (Приклеивает стики с надписями.)



Назовите свои предположения а я буду помещать стики в соответствующие материки. Также прошу ответить на вопросы:

- Чем отличается гнев от агрессии?

Гнев — это эмоция, а агрессия — это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.

- Чем отличается радость от удовольствия?

Радость — это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие — это переживание спокойное, расслабленное.

- Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?

Грусть, печаль — это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.

Чем отличается вина от стыда?

Вина — это когда мы нарушаем внутренние правила, то есть те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» А мы все равно чувствуем вину. А стыд — это всегда связано с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются. Так что трудно их разделить».

Следующее **упражнение**, которое стоит провести сейчас «**Радуга чувств**».

	<p>Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на тот список, который мы составили во время предыдущего упражнения. Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком...</p> <p>Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется — главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...</p> <p>А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут не обычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.</p> <p>Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней — позавчера, вчера, сегодня. Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни».</p> <p>Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?</p> <p>Иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу.</p> <p>Наконец, закрепляющее сегодняшнюю тему <b>упражнение «Фотоэмоции»</b></p> <p>Рассмотрите внимательно фотографию, которую я раздала каждому (они разные) и определите, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Какие варианты возникают? (...)</p> <p>Теперь предлагаю придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии. Лучше, если таких причин будет несколько.</p> <p>А вы сами испытывали ли подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах?</p>	<p>Листы бумаги А4 по 2 для каждого участника.</p> <p>Наборы фломастеров не менее 12 цветов для участников.</p> <p>набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях.</p>	<p>25 минут</p> <p>10 минут</p>
<p>Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>	<p>В завершении проведенного занятия поделитесь, что нового узнали за сегодня? Все ли эмоции вы у себя замечаете, можете контролировать? Занятие понравилось?</p> <p>Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>		<p>5 минут</p>

## Занятие 9.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
Этап приветствия, подготовки к работе	<p>- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о самоконтроле, поведении в стрессовых и конфликтных ситуациях, а именно об эффективных способах поведения и избавления от эмоционального напряжения.</p> <p>Какие ситуации вы считаете для себя стрессовыми? Почему?</p>		5 минут
Основная часть	<p>Для начала проведем упражнение тренировки навыка справляться ситуациями негативных эмоций и напряжения по отношению к человека/людям и обретать самоконтроль. Упражнение носит название <b>«Враг на ладони»</b></p> <p>Предположим, ваш противник не кричит на вас, а старается унижить вас. Он считает себя таким великим! И чтобы быть уверенным в этом, старается заставить вас почувствовать себя ничтожеством. Естественно, вы кипите, но не всегда бывает полезно нападать в ответ, потому что это то, что нужно противнику: он как раз хочет показать всем, какой вы псих или что-то в том же роде. Вы не должны допустить такого! Только ваше спокойное поведение и уверенность может свести к нулю все старания противника. Но как удержать себя? Есть один способ.</p> <p>Вы представляете себе противника очень маленьким, буквально игрушечным. Потом вы представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голоском говорит всякие гадости. Вы прекрасно знаете, что его очень просто прихлопнуть, но вам забавно, и вы наблюдаете, как тот воображает себя большим. Понятно?</p> <p>Сейчас разделитесь по парам. Один партнер начнет говорить всякие гадости. Придумайте сами. Только не используйте нецензурных выражений. Все участники должны понимать, что это упражнение, и слова говорят только для того, чтобы потренировать партнера. Поэтому не старайтесь по-настоящему обидеть партнера, а партнер должен понимать, что это — упражнение.</p> <p>По моему сигналу вы поменяетесь ролями. Начали!»</p> <p>На это упражнение дается 4-6 минут — по 2-3 минуты в каждой роли.</p> <p>Поделитесь впечатлениями. Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно тре-</p>		15 минут

	<p>нироваться. Тренируйтесь всякий раз, когда представится возможность. Но стоит запомнить, что этот прием нужен для сохранения спокойствия в сложной ситуации, когда у вас нет другого выхода. Когда ситуация закончится, вам все-таки придется подумать, стоит ли общаться с человеком, который вас постоянно унижает. Если же общение необходимо, нужно найти возможность обсудить, как вам построить отношения по-другому.</p> <p><b>Упражнение «Волшебное дерево».</b></p> <p>Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох-выдох, вдох-выдох. Теперь представьте, что вы на лесной поляне. Вы видите на ней несколько разных деревьев...Одно вам нравится больше всех, и вы идете к нему... Вы трогаете ладонью его кору... Теперь вы подходите к нему вплотную... Обнимаете его...</p> <p>Вы чувствуете, как бегут соки по стволу... Это целебные соки. Они наполняют энергией. Вы чувствуете, что дерево почувствовало вас и направило к вам свои соки...</p> <p>Соки втекают в вас во всем теле... Они пропитывают вас... Каждая клеточка вашего тела наполняется и радостно разворачивается... Вы наполнены силой дерева...</p> <p>Вы делаете шаг назад... Вы благодарно гладите дерево по коре... Теперь это ваше дерево... Дайте ему имя...</p> <p>Прощайтесь с ним. Вы еще придете к нему... А сейчас откройте глаза...»</p> <p>(...)Поделитесь впечатлениями. Удалось ли вам представить все оглашенное?</p> <p>Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения</p> <p>Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение.</p> <p>Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь.</p> <p>А бывали ли у вас ситуации в жизни, когда много дел, а вы просто ничего не успеваете, из-за чего раздражаетесь, гневаетесь, а под конец чувствуете упадок сил. Сейчас рассмотрим упражнение, которое позволит нам научиться справляться с этими ситуациями.</p> <p><b>Упражнение «Два на два или новый Юлий Цезарь»</b></p>		<p>15 минут</p>
--	---	--	-----------------

	<p>В каждом раунде игры участвует четверо игроков и двое судей.</p> <p>Первый и второй игроки садятся на стулья напротив друг друга на расстоянии 2-2,5 м.</p> <p>Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.</p> <p>Правила игры. В течение 2-3 минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока. Второй игрок может выполнять любые движения сидя, стоя, передвигаясь по комнате. Первый игрок также должен отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Главное, чтобы не было длинных пауз между вопросами. Отвечать первый игрок может с юмором, нелогично, фантазировать, но ответы «Да», «Нет», «Не знаю» использовать нельзя. Судьи также участвуют в игре.</p> <p>Первый судья следит за тем, чтобы игрок не пропускал движений и повторял каждое из них. За каждое пропущенное движение начисляется штрафное очко. Второй судья начисляет штрафные очки, если игрок использует запрещенные ответы. За каждый запрещенный ответ начисляется штрафное очко.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какие действия было сложнее выполнять — повторять движения партнера или отвечать на вопросы?</li> <li>• Были ли во время игры ситуации, когда вам казалось, что вы теряете контроль над ситуацией? Что помогло справиться и продолжить выполнение упражнения?</li> <li>• Что вы вынесли для себя из игры? Какие параллели вы можете провести с этой игрой и вашими профессиональными стрессами?</li> </ul> <p>Мы вводим дополнительные инструкции, повышающие напряженность данного упражнения за счет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• введения системы штрафов за паузу между вопросом и ответом, составляющую более 3 секунд;</li> <li>• судья при начислении штрафа за нарушение инструкции вслух громко произносит: «Штраф за нарушение инструкции»;</li> <li>• вводятся вопросы личного характера («Кого ты больше любишь — отца или мать?»), «Нравятся ли твоему мужу длинно-</li> </ul>		20 минут
--	--	--	----------

	ногие блондинки?», «Как ты относишься к своему начальнику?» и т. д.).		
Подведение итогов, рефлексия, прощание.	Напоследок, поделитесь своими впечатлениями о проведенном занятии. Понравилась ли вам игровая форма проведения? Таким образом возможно получить знания и обучиться навыку? Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!		5 минут

### Занятие 10.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
Этап приветствия, подготовки к работе	- Здравствуйте, ребята! Сегодняшняя наша встреча посвящена продолжению тематике прошлого занятия, но конкретно мы поговорим о способах преодоления тревоги в различных стрессовых ситуациях. Какие вы знаете способы снижения тревоги? Поделитесь своим опытом.		5 минут
Основная часть	Итак, первым нашим упражнением так и называется « <b>Тревога в моей жизни</b> ». Я раздам каждому карточку с определенной тревожной ситуацией, которая может возникать в школьной среде. В полной тишине и не показывая карточки друг другу, участники должны выстроиться в шеренгу. Каждый занимает то место, которое, на его взгляд, соответствует силе воздействия указанного в карточке тревоги. Таким образом, первым в шеренге должен оказаться самая сильная тревога. После того как все участники найдут свое место в строю, тренер просит обменяться информацией и, проранжировав тревожные ситуации теперь уже сообща, снова выстроиться в шеренгу. (..) Давайте подумаем, с чем может быть связано изменение порядка расстановки, почему одну и ту же ситуацию одни участники причисляют к наиболее тревожным, а другие — к нейтральным или вовсе не травмирующим событиям. Таким образом, человеку необходимо не только опираться на свой личный опыт реагирования на тревожные ситуации, но и знать, какие ситуации являются тревожными для каждого партнера по общению. Следующее упражнение позволит нам расслабиться, называется « <b>Осознавание дыхания</b> ». Я предлагаю вам лечь или сесть удоб-	Карточки с ситуациями тревоги, возникающие в школе	20 минут

	<p>но, закрыть глаза и в течение 5–7 минут обращать внимание на свое дыхание, поочередно сосредоточиваясь на вдохе, выдохе, мышечных ощущениях, особенностях дыхания. Я проделаю это вместе с вами, а потом обсудим все сложности, которые возникли в этом упражнении.</p> <p>Наконец, пофантазируем и займемся искусством! Для этого я подготовила <b>упражнение «Пластилиновая тревога»</b>. Перед вами пластилин всех цветов. Необходимо взять кусок\несколько кусков пластилина любого цвета (подумайте, какого же цвета должен быть Ваша собственная тревога). А теперь давайте лепить нашу тревогу: у каждого она своя: у кого-то одного цвета, у кого-то смесь множества цветов; у кого-то она маленькая, у кого-то большая. Приступайте!(...) Итак, наша тревога «готова»! Теперь давайте подумаем, как каждый из вас к ней относится, «поговорите» с ней, и выскажите все, что хотите (участники по очереди высказывают все). Если хочется что-либо изменить в своей тревоге, можно менять! И трансформировать во все что угодно. Подумать, как ВЫ теперь относитесь к своей тревоге, сильно ли изменилась она на вид, снова «поговорить» с ней, если хочется.</p>		10 минут
		Пластилин для каждого участника,	20 минут
Подведение итогов, рефлексия, прощание.	<p>Напоследок, поделитесь своими впечатлениями о проведенном занятии. Понравилась ли вам такие формы проведения (лепка, релаксации)? Таким образом возможно получить знания и обучиться навыку?</p> <p>Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>		5 минут

### Занятие 11.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
Этап приветствия, подготовки к работе	- Здравствуйте, ребята! Снова мы поговорим о борьбе с нашей тревогой, но уже более активной, чем на прошлом занятии. Тревога бывает обоснованной и не обоснованной. Как вы считаете, что означает необоснованная тревога? Можете привести примеры?		5 минут

<p>Основная часть</p>	<p>Для начала выполним <b>упражнение</b> под названием <b>«Я могу»</b></p> <p>В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Эту пластинку нужно срочно менять. Для этого предлагаю про себя или тихо повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы». Конечно, без конкретной ситуации слова мало, что будут обозначать. Повторять эти слова можно перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклинания рядом с заданием.</p> <p>Продолжим употреблять заклинания и в <b>упражнении «Придумай заранее»:</b></p> <p>Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. (...)Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее. (...) Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться? Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.</p> <p><b>Упражнение «Сад чувств»</b></p> <p>Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпалились или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.</p>	<p>Бумага, карандаши, камень, спокойная музыка</p>	<p>10 минут</p> <p>15 минут</p> <p>20 минут</p>
-----------------------	---	--	---

	<p>Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.</p> <p>Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.</p> <p>Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.</p> <p>Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение)</p> <p>Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.</p> <p>Знакома ли тебе тревога, которая приносит пользу? Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу? Что делают твои родители, когда тревожатся? Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией? Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду? Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?</p>		
Подведение итогов, рефлексия, прощание.	<p>Напоследок, поделитесь своими впечатлениями о проведенном занятии. Что понравилось, а что вызывали сложности, а что неприятие?</p> <p>Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>		5 минут

## Занятие 12.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
Этап приветствия, подготовки к работе	- Здравствуйте, ребята! Сегодняшнее занятие мы посвятим обучению навыку презентовать самих себя другим. Насколько это сложно, как вы считаете? И что вообще означает – самопрезентация? В чем ее смысл? Как она		5 минут

	соотносится с нашими занятиями?		
Основная часть	<p>Итак, чтобы эффективно себя презентовать, нужно быть самому уверенным в своей уникальности и неповторимости, иначе говоря уверенным в себе. У нас уже было занятие, посвященное этой теме, однако закрепим полученный результат. Первое <b>упражнение</b>, которое сегодня выполним называется <b>«Мне удается...»</b>.</p> <p>Вам необходимо рассказать по очереди о чём-либо таком, что вам хорошо удается, а потом ответить на два вопроса, заданных другими участниками. 1. Как тебе удалось этому научиться? 2. Когда и где в жизни вам может пригодиться это умение? Все рассказывают поочередно, рассказывая, каждый встаёт. Время для рассказа не ограничивается (обычно рассказ и так укладывается в пару минут). Итак, начнем. (...).</p> <p>Поделитесь своими впечатлениями. Было ли сложно говорить о своем умении? Что чувствовали, когда рассказывали, а когда - слушали?</p> <p>Следующее <b>упражнение</b> носит название <b>«Рекомендация»</b>.</p> <p>Вам необходимо подготовить и представить рекомендацию для вступления в элитарный клуб школьников. В ней необходимо отразить собственные главные достоинства. Что именно является достоинствами в глазах членов «элитарного клуба» – это решаете вы. В рекомендации надо говорить только о реальных достоинствах, подтвержденных конкретными фактами собственной биографии, ведь ложь рано или поздно будет раскрыта. На выступление дается 1 минута, так что тщательно продумайте текст. Затем каждый выскажется, взял бы он такого человека в клуб или нет. (...)</p> <p>Что нового вы узнали друг о друге? Что показалось неожиданным, интересным? Чьи презентации особенно запомнились, чем именно? У кого-то возникали затруднения при составлении рекомендации? С чем связаны эти затруднения, как их можно преодолеть?</p> <p>Наконец, заключительное <b>упражнение «Ни-</b></p>		<p>15 минут</p> <p>20 минут</p>

	<p><b>кто не знает, что я...». Упражнение будет состоять из трех этапов.</b> Сейчас мы будем по очереди завершать фразу: «Все знают что я...», затем фразу «Никто из вас не знает что я...» (что у меня...)</p> <p>Наконец, на третьем этапе продолжаем высказывание «На самом деле я...» (...)</p> <p>Легко ли было рассказывать о своих секретах? Что полезного можно извлечь из этого упражнения?</p>		15 минут
Подведение итогов, рефлексия, прощание.	<p>Напоследок, поделитесь своими впечатлениями о проведенном занятии. Что понравилось, а что вызывали сложности, а что неприятие?</p> <p>Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>		5 минут

### Занятие 13.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
Этап приветствия, подготовки к работе	<p>- Здравствуйте, ребята! На сегодняшней нашей встрече мы будем учиться общаться. Кто считает, что он хорошо умеет общаться? Как вы оцениваете наличие у себя этого навыка?</p> <p>Итак, умение общаться – это не только иметь</p>		5 минут

	друзей, общаться без конфликтов, это еще и умение слушать партнера по общению, распознавать его эмоциональное состояние и иметь способность правильно выражать свои чувства.		
Основная часть	<p>Первым нашим <b>упражнением</b> будет «<b>А Шапокляк против..</b>», Как думаете, на что оно направлено?..</p> <p>Итак, вам необходимо написать свое имя на маленьком листе бумаги, которые я вам раздам, скрутить и положить в шляпу. Все бумажки должны выглядеть одинаково. (..)</p> <p>Теперь я ложу шляпу в центр круга, а вы по очереди подходите и не глядя берете по одной бумажке, возвращаясь на свое место. Сейчас вы развернете бумажки и увидите там имя одного из участников нашей группы. Если вы увидите свое имя, то вы должны поменяться с кем-то, не узнавая того имени, которое было на листочке у другого участника. Затем вы по очереди должны сказать тому участнику, который обозначен на вашем листочке: «Я недавно встретил(а) Шапокляк. Она сказала, что ты... (продолжите фразу, назовите реально существующий факт, поступок, способ проявляться, привычку и т. д.). И ей это очень не понравилось». Тот, кому сказали это, отвечает: «Передай Шапокляк спасибо. Я подумаю над этим». Следующим говорит сосед справа от первого участника. Ваша задача сказать это таким образом, чтобы: 1) это была правда (вам действительно что-то не нравится), 2) чтобы это звучало по-доброму, и 3) если сможете, чтобы это звучало с юмором. Условия понятны? Начинаем!</p> <p>Поделитесь своими впечатлениями. Сложно было говорить о ком-то? А выслушивать? Какие эмоции у вас после упражнения?</p> <p>Следующее <b>упражнение</b> будет частично обучающим, носит название «<b>Я – Заявление</b>». Сначала я раздам вам теоретический материал, объясняющий правила составления я-заявлений и их необходимости. А затем предоставлю задания на предложенные формы продолжить свои собственные я-заявления.</p> <p style="text-align: center;">Теория «Я-заявления»</p> <p>«Я-заявление» — это безопасный способ высказывания другому человеку своих чувств, того, что вы ощущаете и какими вы видите</p>	Шляпа, листы бумаги.	15 минут
			25 минут

ваши отношения в будущем. В «Я-заявлении» говорящий выражает свои чувства без оскорбления слушающего. «Я-заявление» строится следующим образом:  
Я чувствую ... когда кто-то (ты) ... потому что ... . Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы ... .

Примеры:

1. Я сержусь, когда кто-то берет мои вещи без разрешения, потому что они могут понадобиться мне самому. Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы ты спрашивал меня, можно ли взять что-то из моих вещей.

2. Я чувствую себя брошенной, когда ты уходишь гулять с другими ребятами и не зовешь меня с собой, потому что считаю, что друзья должны быть всегда вместе. Поэтому в следующий раз зови меня с собой.

3. Я очень рассердился, когда узнал, что друг плохо говорил обо мне за глаза, потому что это нечестно. Поэтому в следующий раз, когда тебе что-то во мне не понравится, говори мне об этом прямо.

Правила построения «Я-заявления»

Я чувствую...

- Используйте слова, которые точно описывают ваши чувства.
- Не преувеличивайте чувства.
- Не используйте «жертвенных» слов.

Когда кто-то...

- Описывайте поведение точно (поведение — это то, что видно и слышно, а не то, что вам кажется).
- Не используйте обидных слов.

Потому что (я)...

- Будьте максимально конкретны.
- Делайте упор на то, как это влияет на вас.
- Не преувеличивайте эффекта, так как это может вызвать защитную или скептическую реакцию.
- Не используйте слов, которые хорошо звучат, но не являются правдой.

В следующий раз я бы хотел...

- Говорите прямо о своих желаниях.
- Будьте логичны и корректны.

#### **Практика «Я-заявления»**

Потренируйтесь составлять высказывания в виде «Я-заявления», используя следующие ситуации:

1. Во время перемены ты с другом играешь в мяч. Вдруг проходящий мимо парень отбирает его.

	<p>Я чувствую  Когда кто-то  Потому что  Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы  2. Ты долго простоял в очереди в столовой, как вдруг двое мальчишек подбежали и влезли впереди тебя.  Я чувствую  Когда кто-то  Потому что  Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы  3. Тебе подарили новую игрушку на день рождения. Когда ты пришел домой после школы, то увидел, что твоя сестра бросила ее в канаву перед домом и теперь она вся грязная и поцарапанная.  Я чувствую  Когда кто-то  Потому что  Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы  4. Ты сидишь за партой, и вдруг проходящий мимо одноклассник обзывает тебя.  Я чувствую  Когда кто-то  Потому что  Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы  5. Ты обедаешь в столовой, и вдруг кто-то подходит и берет твоё печенье.  Я чувствую  Когда кто-то  Потому что  Поэтому в следующий раз я хочу, чтобы..</p> <p>Заключительным <b>упражнением</b>, а точнее <b>мини-игрой</b> у нас на сегодня будет <b>«Пойми меня»</b>.  Вам нужно объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Затем попытайтесь договориться о подарке друг другу.  Как впечатления от упражнения? Удалось договориться? Почему? В чем была сложность?</p>		10 минут
Подведение итогов, рефлексия, прощание.	<p>Напоследок, поделитесь своими впечатлениями о проведенном занятии. Что понравилось, а что вызывали сложности, а что неприятие?  Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>		5 минут

### Занятие 14.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
Этап приветствия, подготовки к работе	- Здравствуйте, ребята! Наши занятия по немногу подходят к концу, поэтому сегодня мы проведем одно, но очень важное по тематике упражнение, а точнее игру с ролями., которое называется «Тревога в школе». Перед этим давайте еще раз вспомним все ситуации, моменты, происходящие в школе, которые заставляют вас волноваться и переживать и по кругу выскажем их друг другу.		5 минут
Основная часть	<p><b>Ролевая игра «Тревога в школе»</b></p> <p>1. Разогрев</p> <p>Вам, как и истинным актерам необходимо проведение репетиции. Поэтому, перед большой ролью, как следует разогреемся. Я каждому раздаю карточки с ролью, которую он должен исполнить. Точность и удачность исполнения будут определять другие участники, разгадывая какая роль попалась игроющему. Роли будут повторяться поэтому ваша задача – сыграть ее по-своему.</p> <p>Роли: опоздавший на урок, пришел с плохой отметкой домой, не сделал домашнее задание, учитель заметил, как списывает, уверенный двоечник, застенчивый, не может попросить выйти в туалет на уроке.</p> <p>2. Драматизация</p> <p>Теперь перейдем непосредственно к игре. Давайте выберем одну из тех ситуаций, о которых мы говорили в самом начале, которая вызывает тревогу. (Если не выбрали..) Хорошо, тогда я вам предложу ситуацию. Самая тревожна ситуация, как вы говорили, это контрольная работа, но еще беспокойней, когда нужен устный ответ на таком занятии. Каждый из вас будет участником урока с контрольной работой. Но роли у каждого будут разные. Я вам раздаю карточки с ролями в хаотичном порядке и каждый постарается максимально точно ее исполнить.</p> <p>Описание ролей:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Забыл про контрольную, не подготовился вовсе.</li><li>2. Подготовил шпаргалку, но спрятал, по его мнению, ненадежно.</li><li>3. Заядлый отличник, переживает что не</li></ol>	<p>Карточки с ролями</p> <p>Карточки с ролями, методами избавления от тревоги с предыдущих занятий.</p>	50 минут

	<p>все выучил</p> <p>4. Оpozдал на урок, проспал</p> <p>5. Пытается списать у отличника, которые сидит на соседнем ряду, переживает, что заметит.</p> <p>6. Вызвали отвечать одно из заданий у доски, плохие навыки выступления на публике</p> <p>7. Подготовился не по той теме.</p> <p>8. Подготовил шпаргалки, не взял с собой, забыл</p> <p>9. Хорошо подготовился, но самое простое задание поставило в тупик.</p> <p>10. Выполнил все задания контрольной, но не уверен в правильности ответов, боится выступать</p> <p>11. Боится учителя</p> <p>12. Вызвали отвечать, не может ответить ни на один вопрос внятно</p> <p>13. Выступает с ответом у доски, заходит директор школы</p> <p>14. Выступает в роли уверенного ученика, который выполнил задания и уверенно отвечает</p> <p>15. Еще один уверенный ученик, который выходит выступать у доски.</p> <p>Я буду выступать учителем и каждому задавать вопросы, которые только усилят вашу тревогу, ваша задача – продемонстрировать как можно больше методов борьбы с возникающей и показанной вами тревогой. Контрольная будет по математике, с проверкой таблицы умножения. Даю вам время на подготовку и приступим.</p> <p>3. Шеринг. Как вы считаете, справились ли вы со своей ролью? Сложно было? Чувствовали свою тревогу, а после методов снятия тревожности?</p>		
Подведение итогов, рефлексия, прощание.	<p>Напоследок, поделитесь своими впечатлениями о проведенном занятии. Что понравилось, а что вызывали сложности, а что неприятие?</p> <p>Всем спасибо! Теперь жду Вас на следующем занятии. До свидания!</p>		5 минут

### Занятие 15.

<i>Этапы</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Материалы</i>	<i>Время</i>
--------------	---------------------------	------------------	--------------

Этап приветствия, подготовки к работе	- Здравствуйте, ребята! Сегодня наше последнее занятие и оно будет посвящено закреплению пройденных тем и упражнений, а также получение от вас ваших впечатлений. Сейчас давайте вспомним, какие темы занятий у нас были и какие упражнения выполняли?		5 минут
Основная часть	<p>На сегодня у нас также запланировано пару упражнений, закрепляющие пройденную программу. Первое <b>упражнение</b> называется <b>«Ценность ошибки»</b>.</p> <p>Далеко не сразу вы усвоите смысл и пользу наших упражнений, и еще не раз будете совершать ошибки. А какое у вас отношение к ошибкам? Попробуйте каждый рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Давайте начнем с меня, чтобы вы не стеснялись рассказывать об ошибках. (..)</p> <p>Ошибки не следует пытаться забыть и никому не рассказывать. Это– нормальная часть жизни каждого человека. Ошибки нужны для того, чтобы понять, как в дальнейшем их можно избежать, в точнее, что вы можете сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку? Попробуйте теперь ответить на данный вопрос с точки зрения своей объявленной ошибки. (..) Теперь вы начинаете понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Ведь когда вы слышите, как другие планируют исправлять свои ошибки, вы примеряете и для своей ошибки данные способы.</p> <p>Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться». Согласны?</p> <p>Наконец, перейдем к <b>упражнению «Азбука перемен»</b>.</p> <p>Проанализируйте свои знания и составьте «Азбуку перемен». Азбука эта необычная – слова будем подбирать по алфавиту, а действия будем описывать, основываясь на своих знаниях и своем опыте. Первым в нашей азбуке нужно поставить слово на букву А, например – Анализ (можно другое, предло-</p>		15 минут

	<p>женное участниками). Объясните, что значит анализировать свои поступки. Далее идет слово на букву Б, например – Будущее (зависит ли наше будущее от умения общаться с людьми?).</p> <p>Попробуйте сами придумать слова к азбуке и объяснять их значение. Если будете затрудняться, то я вам помогу (варианты: Знания, Интерес, Коллектив, Личность, Мечта, Надежда, Откровения и т.д.).</p>		25 минут
<p>Подведение итогов, рефлексия, прощание.</p>	<p>Напоследок, поделитесь своими впечатлениями о проведенных занятиях. Что понравилось, а что вызывали сложности, а что неприятие? Чему научились и что вам поможет в будущем, по вашему мнению?</p> <p>Всем спасибо! Было приятно с вами работать. Надеюсь, занятия действительно были для вас интересными и познавательными. До свидания!</p>		15 минут