

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия
« 02 » 06 2025 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
код - наименование специальности

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ
СЕМЕЙ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ**

Руководитель

02.06.25
подпись, дата

доц. каф., канд. психол. наук
должность, ученая степень

Ю.В. Живаева
инициалы, фамилия

Выпускник

02.06.25
подпись, дата

А.С. Монсеева
инициалы, фамилия

Рецензент

02.06.25
подпись, дата

директор МБОУ СОШ №1
должность, ученая степень

Н.Ф. Вычегжанина
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

02.06.25
подпись, дата

02.06.25
подпись, дата

М.А. Мартынова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2025

РЕФЕРАТ

Дипломная работа по теме «Коррекция тревожности подростков из неполных семей посредством арт-терапии» содержит 82 страницы текстового документа, 44 использованных источника, 3 таблицы, 24 рисунка.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, САМООЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, НЕПОЛНЫЕ СЕМЬИ, ПОДРОСТКИ.

На данном этапе развития российского образования актуальной становится проблема тревожности у подростков. Согласно статистике, опубликованной в диссертации И.В. Старшиной, у 60-75 % российских подростков выявлен высокий уровень тревожности, что негативно влияет на их социализацию и личностное развитие. Также актуальна проблема тревожности и для подростков из неполных семей. М.М. Джабраилова в своем исследовании говорит о том, что тревожность у подростков из неполных семей выше, чем у их сверстников в полных семьях. Два данных факта ясно говорят нам о том, что работу, направленную на коррекцию тревожности подростков из неполных семей, необходимо вести.

Цель работы: изучение возможности коррекции тревожности у подростков из неполных семей посредством арт-терапии.

Проведя анализ первичной диагностики, мы сделали следующий вывод: высокий уровень тревожности имеют 6 испытуемых (46 %), средний уровень тревожности - 4 исследуемых из числа испытуемых (31%) и низкий уровень тревожности выявлен у 3 испытуемых (23 %).

По результатам первичной диагностики нами разработана система занятий «Мы выбираем жить спокойно!». Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы можем сделать вывод о том, что разработанная нами система занятий может быть эффективна для коррекции тревожности подростков из неполных семей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретический аспект изучения возможности коррекции тревожности у подростков из неполных семей посредством арт-терапии.....	7
1.1 Тревожность как психологический феномен.....	7
1.2 Особенности проявления тревожности у подростков из неполных семей.....	11
1.3 Теоретическое обоснование возможности использования арт-терапии в коррекции тревожности подростков из неполных семей.....	16
2 Эмпирическое исследование возможности коррекции тревожности у подростков из неполных семей посредством арт-терапии.....	22
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	22
2.2 Описание системы занятий с использованием арт-терапии, направленной на коррекцию тревожности у подростков из неполных семей.....	33
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики подростков из неполных семей.....	38
Заключение.....	51
Список использованных источников.....	54
Приложение А Результаты первичной диагностики тревожности у подростков из неполных семей.....	59
Приложение Б Содержание системы занятий «Мы выбираем жить спокойно!».....	61
Приложение В Результаты повторной диагностики экспериментальной группы.....	76
Приложение Г Результаты повторной диагностики контрольной группы.....	79
Приложение Д Результаты автоматического расчета Т – критерия Вилкоксона.....	82

ВВЕДЕНИЕ

На данном этапе развития российского образования актуальной становится проблема тревожности у подростков. Согласно статистике, опубликованной в диссертации И.В. Старшиной, у 60-75 % российских подростков выявлен высокий уровень тревожности, что негативно влияет на их социализацию и личностное развитие [37]. Также актуальна проблема тревожности и для подростков из неполных семей. М.М. Джабраилова в своем исследовании говорит о том, что тревожность у подростков из неполных семей выше, чем у их сверстников в полных семьях. Два данных факта ясно говорят нам о том, что работу, направленную на коррекцию тревожности подростков из неполных семей, необходимо вести.

Цель исследования: изучение возможности коррекции тревожности у подростков из неполных семей посредством арт-терапии

Объект: тревожность как психологический феномен

Предмет: возможности арт-терапии как метода коррекции тревожности подростков из неполных семей.

Гипотеза: мы предполагаем, что реализация системы занятий с использованием методов арт-терапии (изотерапии, маскотерапии, сказкотерапии, мандалатерапии и таких техник как раскрашивание мандалы, анализ и составление сказок, создание маски, рисование собственных эмоций), направленных на коррекцию тревожности у подростков в условиях общеобразовательного учреждения, способствует снижению уровня тревожности у подростков из неполных семей.

Задачи:

1. Проанализировать подходы к изучению понятия «тревожность» в психологической литературе, дать его характеристику как психологического явления и описать особенности тревожности подростков из неполных семей.

2. Охарактеризовать арт-терапевтические методы коррекции тревожности у подростков из неполных семей.

3. Провести экспериментальное исследование тревожности у подростков из неполных семей, проанализировать результаты исследования.

4. Разработать и описать систему занятий с использованием методов арт-терапии, направленную на коррекцию тревожности у подростков из неполных семей, определить ее эффективность.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования.

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;

2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан), методика «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер));

3. Методы количественной и качественной обработки данных, в том числе методы математической статистики (Т – критерий Вилкоксона)

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- исследования по проблеме тревожности как психологического явления (Прихожан А.М., Фрейд З., Хорни К.);

- исследования по проблеме тревожности у подростков из неполных семей (Джабраилова М.М., Молюкова Е.В.);

- исследования по проблеме коррекции тревожности у подростков из неполных семей посредством арт-терапии (Копытин А.И., Лебедева Л.Д.).

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ СОШ № 1 г. Лесосибирска. Исследование проводилось в ноябре 2024 года – мае 2025 года. В исследовании приняли участие 13 подростков из неполных семей.

Этапы исследования.

1 этап (сентябрь-октябрь 2024 г.) – изучение теоретических аспектов тревожности подростков из неполных семей, определение категориального

аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики тревожности у подростков из неполных семей.

2 этап (ноябрь 2024 г. - апрель 2025 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленных на коррекцию тревожности у подростков из неполных семей.

3 этап (май-июнь 2025 г.) – проведение повторной диагностики тревожности у подростков из неполных семей, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности коррекционной работы с подростками, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования представлены на VII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2025 г.). По теме опубликована 1 статья.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы обусловлена тем, что в ней охарактеризован феномен тревожности, описаны проявления тревожности у подростков, проанализированы результаты экспериментального исследования. Материалы, представленные в работе, могут быть использованы социальными педагогами, психологами образовательных учреждений для проведения занятий, направленных на снижение уровня тревожности и для просвещения подростков на предмет тревожности как психологического явления.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 44 наименования, 5 приложений и 24 рисунка. Общий объем работы составляет 82 страницы.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

1.1 Тревожность как психологический феномен

Тревожность как психологический феномен является важной частью психики человека. Важно отличать тревожность от тревоги. Тревога в своей основе является эпизодическим явлением, в то время как тревожность – это устойчивое образование личности. Исследованием данного явления занимались такие ученые как А.М. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни [32, 40, 41].

Анализируя точки зрения зарубежных психологов (Фрейд З., Хорни К.), мы отмечаем, что ключевым в определении тревожности является то, что тревожность не всегда имеет под собой реальные основания. Упоминание понятия «тревога» впервые встречается в работах З. Фрейда [40]. Он определял тревогу как функцию «Эго», которая предупреждает о надвигающейся опасности, угрозе, помогая личности реагировать в подобных ситуациях (ситуациях опасности, угрозы) адаптивным способом. Тревога описывается как неопределенное чувство, аналогичное страху, но без четкости осознания. Фрейд считал, что тревога глубоко укореняется в психике, при этом часто бывает безосновательна. Тревога, по его мнению, реакция на опасность, причем неважно имеет ли страх объективное основание или является иллюзорным. Он полагал, что тревожность как черта не проявляется в конкретных действиях индивида. Ее уровень можно определить, обратив внимание на то, как часто и с какой интенсивностью у индивида возникает состояние беспричинного беспокойства [40].

Как указывает И.В. Блинникова, тревожность определяют, как трудно подавляемое приобретённое влечение, источником которого служит эмоциональная реакция на предвидение опасности, вызванной определенными стимулами [4].

Согласно теории К. Хорни, основные источники тревоги и беспокойства у человека не происходят из противоречия между биологическими инстинктами и социальными нормами, а скорее являются следствием недостаточно здоровых человеческих отношений.

Она выделяет 11 невротических потребностей:

- потребность в привязанности;
- потребность в партнере, который закроет все потребности, боязнь одиночества;
- потребность остаться незамеченным;
- потребность иметь власть над другими;
- потребность эксплуатировать других людей;
- потребность в признании;
- потребность в обожании;
- потребность быть лучше других;
- потребность в независимости;
- потребность в любви;
- потребность в превосходстве.

Согласно представлениям К. Хорни, человек стремится закрыть свои потребности, чтобы убрать из своей жизни тревожность. Однако невротические потребности остаются неудовлетворенными и не могут быть закрыты в полной мере, из чего следует, что абсолютно избавиться от тревожности невозможно [41].

Анализируя точки зрения отечественных авторов (Зинченко В.П., Прихожан А.М.), мы отмечаем, что ключевым в определении тревожности является ожидание неблагополучия и наличие интенсивных переживаний на его основе [12, 32].

Согласно информации, представленной В.П. Зинченко, тревожность рассматривается как индивидуальное свойство личности, проявляющейся в возможности личности испытывать частое, сильное беспокойство [12].

Как отмечает А.А. Манылов, тревожность характерна для всех людей, но ситуации ее вызывающие для каждого индивидуальны. Интенсивность этого эмоционального состояния может варьироваться от низкого до высокого уровня. Однако ни низкий, ни высокий уровень тревожности не считаются оптимальными. Идеальным считается умеренный уровень тревожности, соответствующий текущей ситуации [24].

А.М. Прихожан определяет тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности [32].

Современные психологи говорят о том, что нормативный уровень тревожности является маркером успешной адаптации к окружающей среде. В контексте данного утверждения тревожность способствует активации личности для решения сложных вопросов. В этом случае тревожность действует как мотивирующий фактор, условие успешного достижения целей с учетом предстоящих трудностей. Повышенный уровень тревожности, напротив, представляет собой недостаточно адаптивную реакцию, которая может проявляться как дезориентация, дезорганизация поведения, провоцирующая высокий риск ошибок в различных видах деятельности [14].

По мнению О.Н. Романенко, причины возникновения тревожности можно разделить на группы:

1. Социальные причины, к которым относятся особенности межличностных отношений в течение всей жизни человека; степень профессиональной состоятельности, наличие или отсутствие возможности к самоактуализации.

2. Психофизиологические причины, к которым относятся: слабый тип нервной системы; преобладание процессов торможения [33].

Среди личностных особенностей тревожных людей О.Н. Романенко, обобщая точки зрения различных авторов, выделяет: степень развитости социальной направленности личности, так активные, эмоционально-

устойчивые люди, стремящейся к лидерским позициям менее подвержены влиянию тревожности. Следующими особенностями тревожных людей, по мнению О.Н. Романенко, являются низкая самооценка и нарушение в восприятии собственного Я [33].

Также С.А. Гусев выделяет такую особенность тревожных людей, как предъявление к себе слишком высоких требований [6].

Среди факторов, влияющих на возможность возникновения тревожности, М.В. Сорокин выделяет следующие:

- подверженность физическому и психологическому насилию;
- сложные социально-бытовые условия;
- длительное проживание с лицами, имеющими проблемы психиатрического характера, алкоголем и наркотическими веществами;
- употребление алкоголя и наркотиков;
- длительное употребление продуктов питания, содержащих кофеин;
- финансовые трудности [36].

По мнению Л.А. Ибахаджиевой, для тревожности характерны следующие признаки:

- беспричинное чувство страха;
- часто сниженное настроение и его перепады;
- потливость ладоней и стоп;
- проблемы со сном;
- отдаление от близкого круга общения;
- снижение активного интереса к жизни, отсутствие жажды новых впечатлений;
- частое и сильное беспокойство иногда без повода;
- частое ощущение собственной уязвимости;
- частые приступы прерывистого дыхания и учащенного сердцебиения;
- проблемы с давлением;

– снижение чувствительности и увеличение общей возбудимости

Эти физиологические изменения связаны с отрицательным восприятием личностью обычно нейтральных стимулов [13].

Таким образом, вслед за А.М. Прихожан, мы определяем тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Данное явление в основном характеризуется наличием беспричинного чувства страха у человека ему подверженного. Также тревожность способна вызывать перепады настроения, ощущение напряженности, нервозности и беспокойства. Состояние тревожности имеет следующие причины возникновения: наличие или отсутствие возможности к самоактуализации, специфичность нервной системы (преобладание процессов торможения над процессами возбуждения.) На возникновение состояния тревожности также влияют следующие факторы: подверженность психологическому и физическому насилию, длительное проживание с лицами, имеющими проблемы психиатрического характера, с алкоголем и наркотическими веществами. Обобщив все вышесказанное, мы можем сделать вывод о том, что психологический феномен тревожности является достаточно изученным на этапе становления современной науки.

1.2 Особенности проявления тревожности у подростков из неполных семей

Подростки в силу своих возрастных, психоэмоциональных и физиологических особенностей имеют высокую склонность к действию на них различных психоэмоциональных состояний и психологических феноменов, в том числе и тревожности.

Д.Б. Эльконин определяет подростковый возраст как период с 11 до 15 лет. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, по его мнению, является интимно-личностное общение со сверстниками [43].

Как отмечает А.В. Окашев, предпосылкой появления тревожности у подростков является повышенная чувствительность как особенность личности. Также среди причин возникновения тревожности у подростков можно выделить: завышенные требования родителей по отношению к ним. Тревожность формируется, если подросток постоянно чувствует различие между своими реальными возможностями, ресурсами, и требованиями окружающих, в частности, родителей. Еще одной причиной возникновения тревожности у подростков является чувство вины, вызванное постоянными многократными упреками, так у подростка формируется представление о том, что он неправильный, не такой как все. Подросток начинает думать, что он плохой, он уверен в собственной неуспешности и из-за этого спектр ситуаций, потенциально для него опасных, резко возрастает. Также причиной возникновения тревожности у подростков может являться аффект неадекватности, когда подросток болезненно реагирует даже на незначительные замечания, его реакция слишком бурна иногда даже агрессивна [31].

Ко всему прочему, как отмечают Н.Э. Солянин и Е.П. Лебедева [35], причиной возникновения тревожности у подростков могут являться неблагоприятные отношения со сверстниками. Подросток считает себя отвергнутым и принимает это на свой счет, ему кажется, что он недостаточно хорош, не только в отношениях, но и во всем остальном, будь то учеба или спортивные секции. Подросток начинает верить, что у него ничего не получится, у него возрастает тревожность.

Следующей причиной возникновения тревожности, по мнению авторов, является низкая самооценка и страх неудачи, который базируется на ее основе. Подросток с низкой самооценкой часто сомневается в своих способностях, считает себя менее ценным или успешным, чем другие, и склонен к самокритике. Он может преуменьшать свои достоинства и преувеличивать недостатки. Вследствие чего часто тревожиться из-за возможных неудач. Также

среди причин возникновения тревожности у подростков выделяют присутствие в личностной структуре подростка акцентуации характера, которая в своих проявлениях характеризуется мнительностью и тревожностью. То есть если акцентуация характера проявляется, то это делает подростка более предрасположенным к тревожным расстройствам. Его природная склонность к беспокойству и подозрительности увеличивает вероятность того, что он будет чрезмерно реагировать на стрессовые ситуации и постоянно находиться в состоянии напряжения.

Н.Э. Солянин и Е.П. Лебедева отмечают также, что источником тревожности в подростковом возрасте может являться внутренний конфликт, причины которого берут свое основание в противоречии между желанием соответствовать чужим ожиданиям и личностными особенностями подростка.

Также авторы говорят о том, что существуют различия в гендерных предпосылках возникновения тревожности. Таким образом, на повышение уровня тревожности у девочек влияет высокий уровень позитивного интереса со стороны матери. Также тревожность девочки будет повышаться при условии, если отец будет вести себя непоследовательно, общаясь с ней. На уровень тревожности мальчиков существенно влияет наличие или отсутствие у них застревающей и экзальтированной акцентуаций характера, а также частая непоследовательность матери в общении с ними [35].

По мнению О.А. Матвеевой, для личности тревожного подростка характерны следующие особенности: развитые чувство ответственности и чувство долга, чувствительность к признанию среди других, самокритичность и низкая самооценка [25].

Как отмечает С.А. Озерова, тревожная личность чувствует себя незащищенной, чувствует беспомощность. Ей присущи чувство одиночества, беспомощности, ограниченность в собственных выборах, а также трудности в выборе приоритетов [30].

С точки зрения Е.Н. Литвиновой, тревожность в подростковом возрасте имеет социальные и физические проявления.

Социальные проявления:

- избегает взаимодействия с близким окружением и социумом;
- избегает внеурочной деятельности;
- изолирует себя от сверстников;
- стремится к одиночеству.

Физические проявления:

- слабость;
- изменение аппетита;
- плохое самочувствие;
- нарушение сна [23].

Тревожность также характерна для подростков из неполных семей.

Г.З. Нафикова, анализируя труды А.Г. Волкова и В.Н. Архангельского, определяет неполную семью как семью, в которой ядро семьи неполное, то есть один из родителей с одним или несколькими детьми, не состоит в браке. А также как семью с детьми, в которой нет одного или обоих родителей [29].

Н.И. Федотова и М.Д. Масанова выделили следующие типы неполных семей, представленные в таблице 1 [39].

Таблица 1 – Виды неполных семей

Вид	Характеристика
Осиротевшая	Образуется в результате смерти одного из родителей. Родственные связи в таких семьях не разрушаются: сохраняются взаимоотношения со всеми родственниками по линии погибшего (умершего) супруга, которые продолжают оставаться членами семьи и оказывают посильную помощь в социализации осиротевших детей.
Внебрачная	Образуется в силу каких-либо обстоятельств женщина принимает решение родить ребёнка, не вступая в брак.
Разведенная	семья, в которой родители по какой-то причине не захотели или не смогли жить вместе

Как отмечает Е.В. Милюкова, для подростков из неполных семей характерны следующие проявления тревожности: им в большей степени присуща ориентация на других в оценке своих результатов, они боятся критики и боятся совершить ошибку. Они испытывают тревогу в ситуациях проверки знаний, ожидают негативных оценок. Им сложнее реализовать свою потребность в достижении успеха, они не всегда адекватно реагируют на тревожный стимул, что мешает им активно развиваться и проявляться в социуме. Также, по мнению автора, для подростков из неполных семей характерно переживание социального стресса, который затрудняет процесс межличностного общения у подростков, прежде всего со сверстниками. Ко всему прочему, для подростков из неполных семей характерен негативный эмоциональный фон, они с подозрением относятся к людям и ждут от них действий, способных негативно повлиять на физическое или эмоциональное состояние подростка [27].

М.М. Джабраилова говорит о том, что для подростков из неполных семей характерны следующие проявления тревожности: страх потери оставшегося родителя, который проявляется через трудности в освоении учебного материала и как следствие страх оценки учебных результатов и противостояние родителю [8].

О.В. Клопова обращает внимание на то, что для подростков из неполных семей характерны: эмоциональная нестабильность, они гораздо сильнее, чем их сверстники, переживают из-за межличностного общения и это делает их замкнутыми и необщительными, они настороженно относятся к миру и не доверяют ему. Также для них свойственно сильное чувство долга, а это значит, что они гораздо более сильно переживают за готовый результат своей деятельности по сравнению со сверстниками из полных семей [16].

Подростки из неполных семей отличаются неуверенностью в себе, навязчивым чувством вины, для них характерны школьная тревожность и страх близких отношений с другими людьми и страх потери родителя.

Они также являются достаточно нерешительными и эмоционально нестабильными, что свидетельствует о присутствии у них страха провала и страха неудачи.

Также О.В. Клопова отмечает, что для подростков из неполных семей характерна низкая самооценка, которая проявляется в неуверенности и страхе проявлять себя [16].

М.М. Джабраилова говорит о том, что у подростков из неполных семей часто присутствуют такие личностные особенности как высокая агрессивность, прорастающая из высокой тревожности и желания постоянно защищаться и низкая самооценка, которая часто выливается в страх провала [7].

Таким образом, среди особенностей проявления тревожности у подростков из неполных семей мы можем выделить: страх оценки результатов их учебной деятельности, сложности в межличностном общении, прежде всего, со сверстниками, негативный эмоциональный фон, сильное чувство долга, страх остаться без еще одного родителя и страх неудачи.

1.3 Теоретическое обоснование возможности использования арт-терапии в коррекции тревожности подростков из неполных семей

Арт-терапия регулярно применяется для коррекции тревожности на разных этапах жизненного цикла, в том числе и в работе с подростками.

С точки зрения А.И. Копытина, арт-терапия – одна из форм психотерапевтической практики, основанная на использовании пациентами визуальных, пластических средств самовыражения в контексте психотерапевтических отношений [17].

М.В. Киселева определяет арт-терапию как метод всестороннего развития психики с помощью разных форм и видов искусства [15].

Л. Гузман определяет арт-терапию как психотерапевтический подход к лечению эмоциональных и поведенческих расстройств, который использует искусство и психологию для улучшения жизни и состояния пациента [5].

В начале своего развития арт-терапия как психокоррекционное направление отражало психоаналитические взгляды З. Фрейда, согласно воззрениям которого конечный продукт художественной деятельности пациента являлся отражением его бессознательного. Со временем в психологии сформировался феноменологический подход, представляющий личность как бытие-в-мире, согласно которому арт-терапия констатирует внутренний мир переживаний, безопасных рисков и разрешаемых проблем, предлагая сначала создавать предметы творчества (картины, гравюры, фотографии), а затем проецировать их на свою жизнь. Таким образом, человек в процессе создания творческих продуктов способен найти решение своих проблем и преодолеть возникшие трудности [2].

Данное направление относится к наиболее эффективным и результативным методам работы с людьми на протяжении всего жизненного цикла, в том числе и с подростками. Оно отличается некоторой мягкостью в своем проведении, но при этом способно оказать глубокое воздействие на человека [34].

Арт-терапия в основном используется для коррекции эмоциональной сферы личности. Ее часто применяют в коррекции тревожности и агрессивности, используют при работе с депрессивными состояниями и ПТСР [2, 4].

А.И. Копытин отмечает, что использование техник арт-терапии имеет огромное влияние на подростков, а именно позволяет снизить уровень тревожности, избавиться от внутренних конфликтов, осознать свои эмоции и выразить их без вреда для окружающих [17].

Основная цель специалистов, использующих арт-терапевтические техники в работе с подростками состоит в том, чтобы гармонизировать

эмоциональную сферу, развивая способности к самовыражению и самопознанию. При работе с подростками важно создать эмоционально теплую атмосферу, расположить к себе, вызвать доверие, показать, что на занятиях подросток может быть самим собой, не боясь получить осуждение со стороны психолога и других участников арт-терапевтических занятий [1,3].

Л.Д. Лебедева, в свою очередь, отмечает, что занятия арт-терапией облегчает для подростков процесс коммуникации: им становится проще общаться со сверстниками, учителями, родителями, что, в свою очередь, способствует снижению межличностной тревожности у подростков [22].

Занятия арт-терапия также дают возможность подросткам исследовать, осознавать и выражать свои чувства и эмоции, в том числе и тревогу, а значит учит справляться с ней и быть менее ей подверженными.

Особенности арт-терапевтической работы с тревожными подростками, выделенные А.Т. Азыркуловой [1], представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Особенности арт-терапевтической работы с тревожными подростками

Особенность	Характеристика
Безоценочное восприятие	Созданные работы не интерпретируются и не оцениваются, так как арт-терапия признает в человеке творца, который волен делать то, что захочет.
Соблюдение принципа конфиденциальности	Подросток, раскрывая психологу свой внутренний мир должен быть уверен, что это останется между ними и никому больше не будет известно.
Соблюдение правил самоуважения	При работе в арт-терапевтических техниках важно, чтобы каждый участник занятия чувствовал себя безопасно и психологически комфортно.

Представленные особенности позволяют сделать арт-терапевтическое занятие эффективным в коррекционной работе и комфортным для участников.

Для проработки тревожности подросткам предлагается выплеснуть переживания на бумаге, вылепить их из пластилина, глины или сделать о них коллаж или фотографию. Выражая себя творчески, подросток имеет возможность увидеть, объяснить и проанализировать свои сложности и преодолеть их [8].

Арт-терапевтические наработки Л.Д. Лебедевой, А.И. Копытина зарекомендовали себя в работе специалистов, занимающихся коррекцией нестабильных эмоциональных состояний, в том числе агрессивности и тревожности. Методы, предложенные данными авторами, можно использовать на любом этапе возрастного цикла, в том числе и с подростками [18, 22].

Арт-терапия в подростковом возрасте направлена на эмоциональное развитие подростков и формирования у них навыка принятия себя, а также коррекцию нестабильных эмоциональных состояний таких как агрессивность, тревожность, депрессивные эпизоды [19].

Также важно отметить, что возможности арт-терапии в работе с тревожными подростками заключаются в следующем:

1. Проработка внутренних конфликтов и высвобождение сильных эмоций.
2. Интерпретация подавленных переживаний.

Групповая форма работы является более эффективной для подростков, так как позволяет проработать больший спектр трудностей, например, трудности с коммуникацией [13, 38, 42].

Для работы с тревожными подростками используют такие арт-терапевтические методы как изотерапия, мандалатерапия, сказкотерапия, маскатерапия.

Изотерапия — терапия изобразительным искусством, в первую очередь рисованием. Как отмечает А.И. Копытин, наиболее эффективной техникой изотерапии является визуализация. Специалист предлагает подростку визуализировать свои переживания и найти пути их нейтрализации. Занятия изотерапией корректируют самооценку, открывают глубоко спрятанные эмоции и помогает их проработать. Тревожный подросток из неполной семьи с помощью изотерапии может проработать нестабильное эмоциональное состояние, страх получить плохую оценку [3, 19, 20].

Мандалатерапия — это диагностика и психотерапевтическое использование циркулярных круглых изображений, создаваемых в произвольном творческом процессе или по определённой инструкции терапевта. Помогает в работе с подростками, которые имеют трудности в самовыражении. Мандала символизирует внутреннюю целостность [28, 32, 44]. А.И. Копытин наиболее эффективными техниками работы с тревожными подростками называет раскрашивание готовых мандал и создание собственных. Тревожный подросток с помощью данных техник может ощутить опору в себе, свою целостность, внутреннюю безопасность, которая позволит ему справляться с беспокоящими его ситуациями [18].

Сказкотерапия — это один из методов арт-терапии, который предполагает лечебное воздействие чтением и театрализацией сказок. Наиболее эффективной техникой в работе с тревожными подростками является сочинение собственной сказки, это позволяет активизировать творческий потенциал личности подростка и способствуют осознанию собственных эмоциональных переживаний, а также дает возможность трансформировать негативные паттерны поведения в позитивные, то есть, например, иначе реагировать на тревожащее событие [8].

Следующей эффективной техникой коррекции тревожности у подростков из неполных семей является анализ сказок. Участникам предлагается послушать и проанализировать сказку, сказка подбирается специалистом, исходя из той проблемы, которую нужно скорректировать. Так, тревожный подросток с помощью сказкотерапии может найти для себя подходящую модель поведения в волнующей его ситуации и посмотреть на свои переживания, с другой стороны [10, 11]. Ко всему прочему, сказкотерапия активизирует творческий потенциал личности подростка и способствуют осознанию собственных эмоциональных переживаний [9].

Маскотерапия — арт-терапевтический метод, основанный на выводе глубинного состояния человека на поверхность с помощью маски. Маска

помогает в исцелении, может вступать способом экспрессивной терапии. С помощью маски подросток может преодолевать страх самораскрытия, выражать внутреннее состояние, эмоции [26].

А.И. Копытин считает, что наиболее эффективными техниками коррекции тревожности у подростков является создание маски страха, что позволяет подростку выразить свои эмоции, осознать их и найти способы преодоления страха и снижения тревожности соответственно [21].

Обобщив все выше сказанное, мы можем сделать вывод о том, что арт-терапия является эффективным методом коррекции тревожности подростков из неполных семей. Она включает в себя множество техник (создание масок, рисование, анализ сказок, создание собственных и раскрашивание готовых мандал) позволяет подросткам осознать и выразить подавленные чувства и эмоции, скорректировать страх общения с другими людьми, избавиться от страха быть хуже, чем другие, меньше переживать из-за оценок и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Мы провели экспериментальное исследование, направленное на изучение тревожности у подростков из неполных семей. Исследование проводилось в 2024-2025 гг. на базе МБОУ «СОШ №1» города Лесосибирска. В исследовании добровольно приняли участие 13 подростков из неполных семей в возрасте 14 лет. Испытуемые воспитываются в неполных семьях: так 12 - в неполных семьях, образовавшиеся в результате бракоразводного процесса, и 1 испытуемый-в семье, где один из родителей умер.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь-октябрь 2024 г.) – определение методов исследования, формирование выборки исследования, а также проведение первичной диагностики.

2 этап (ноябрь 2024 г. - март 2025 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленных на коррекцию тревожности у подростков из неполных семей.

3 этап (май-июнь 2025 г.) – проведение повторной диагностики тревожности у подростков из неполных семей, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности коррекционной работы с подростками из неполных семей, формулирование выводов.

Для проведения диагностики мы использовали такие методики, как «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан) [11], «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер) [23].

Опишем содержание методик.

1. Методика «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан)

Цель — выявление тревожности как относительно устойчивого образования в подростковом и раннем юношеском возрастах.

В результате обработки ответов учащихся, извлекаются шкалы общей подростковой тревожности, школьной тревожности, связанной со школьной успеваемостью, магической тревожности, направленной на измерение страха сверхъестественных событий и космических катастроф, самооценочной тревожности, которая показывает представления о себе и комплексы, а также извлекается шкала межличностной тревожности, которая отражает страх общения с другими людьми. Методика представляет собой опросник, в основу которого положен принцип получения картины о беспокоящих состояниях за счёт оценки человеком своего восприятия тех или иных жизненных ситуаций. Диагностический материал состоит из 40 высказываний.

2. Методика «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер).

Цель — измерение тревожности как реакции в моменте и как устойчивой особенности личности.

В результате обработки полученных ответов, анализируются шкалы «Ситуативная тревожность» и «Личностная тревожность», которые направлены на изучение тревожности как реакции на определенные события и как устойчивого образования личности соответственно.

В каждой из методик требуется предоставить информацию о субъективном восприятии тревоги в той или иной ситуации.

При анализе полученных данных по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан), мы можем сделать следующие выводы.

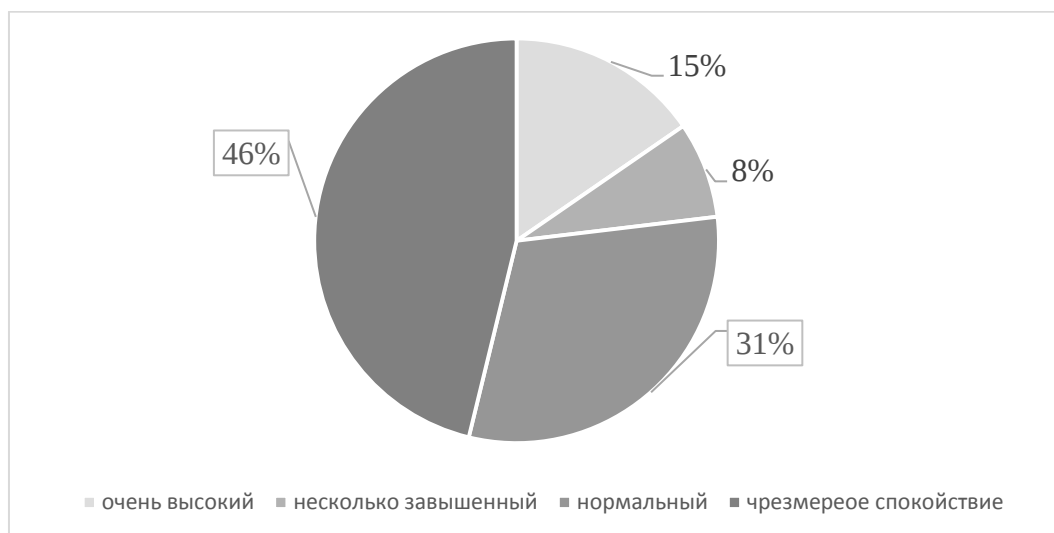


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Общая тревожность»)

На рисунке 1 представлены результаты диагностики подростков по методике «Шкала явной подростковой тревожности» по шкале «Общая тревожность»

Мы можем констатировать, что по шкале у 1 исследуемого (8 %) выявлен несколько завышенный уровень общей тревожности. Это значит, что испытуемый находится в состоянии беспокойства, испытывают страх перед общением с другими людьми, испытывает страх получить плохую оценку, даже когда на это нет оснований. Нередко респондент из данной категории критично относится к себе и своей внешности. Может испытывать страх перед магами и заклятиями. Время от времени может испытывать страх быть хуже других.

Нами также диагностировано, что у 31 % испытуемых, то есть у 4 подростков выявлен нормальный уровень общей тревожности. Это свидетельствует о том, что они проявляют тревожность в ситуациях ее предполагающих.

Также для 2 подростков (15 %) характерен высокий уровень тревожности. Это значит, что они часто находятся в состоянии тревоги, очень боятся получить плохую оценку, им достаточно сложно общаться с людьми, они

слишком критично относятся к самим себе и нередко боятся колдунов.

Ко всему прочему, у 6 исследуемых (46 %) выявлен показатель «чрезмерное спокойствие» это значит, что таким респондентам не свойственно состояние тревоги, даже когда переживать объективно стоит.

На рисунке 2 представлены результаты диагностики подростков по методике «Шкала явной подростковой тревожности» по шкале «Школьная тревожность»

Мы можем отметить, что у 2 респондентов (15 %) выявлен очень высокий уровень школьной тревожности. Это свидетельствует о том, что подростки из данной категории боятся получить плохую оценку, не ответить у доски или возможности внезапной контрольной.

Также у 3 респондентов (23 %) выявлен несколько завышенный уровень школьной тревожности, это может говорить о том, что они иногда необоснованно боятся получить плохую оценку или неправильно ответить у доски.

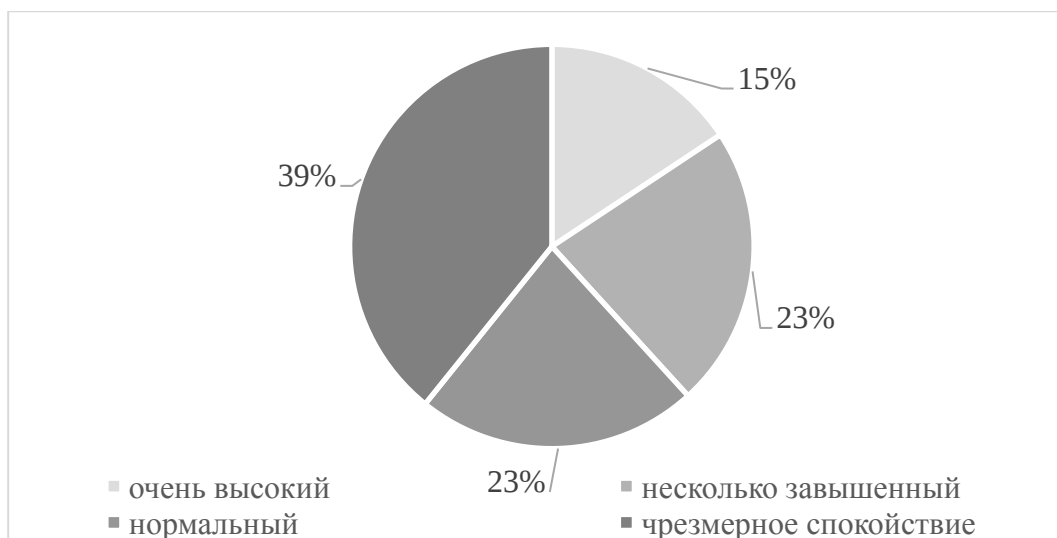


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Школьная тревожность»)

Кроме того, у 3 подростков (23 %) от числа исследуемых выявлен

нормальный уровень школьной тревожности. Данный факт позволяет нам судить о том, что они спокойно относятся к оценкам, контрольным, олимпиадам. Все вышеперечисленное не доставляет им беспокойства. Также, у 5 испытуемых (39 %) наблюдается чрезмерно низкий уровень школьной тревожности. Это значит, даже если вероятность получить плохую оценку чрезвычайно высока им это не доставляет какого-либо беспокойства.

Мы также выявили, что 15 % подростков (2 испытуемых) имеют очень высокий уровень самооценочной тревожности (рисунок 3). Это значит, что для данных испытуемых характерны сильные переживания по поводу своего внешнего вида. Своей презентабельности и своих возможностей по сравнению с другими будь то покупка нового телефона или возможность играть в популярную игру. Для данных обучающихся важно быть не хуже других.

Нами также выявлено, что у 3 исследуемых (23 %) наблюдается несколько завышенный уровень самооценочной тревожности. Это значит, что респонденты данной категории гораздо чаще, чем нужно сравнивают свои внешность и возможности с кем-то другим.

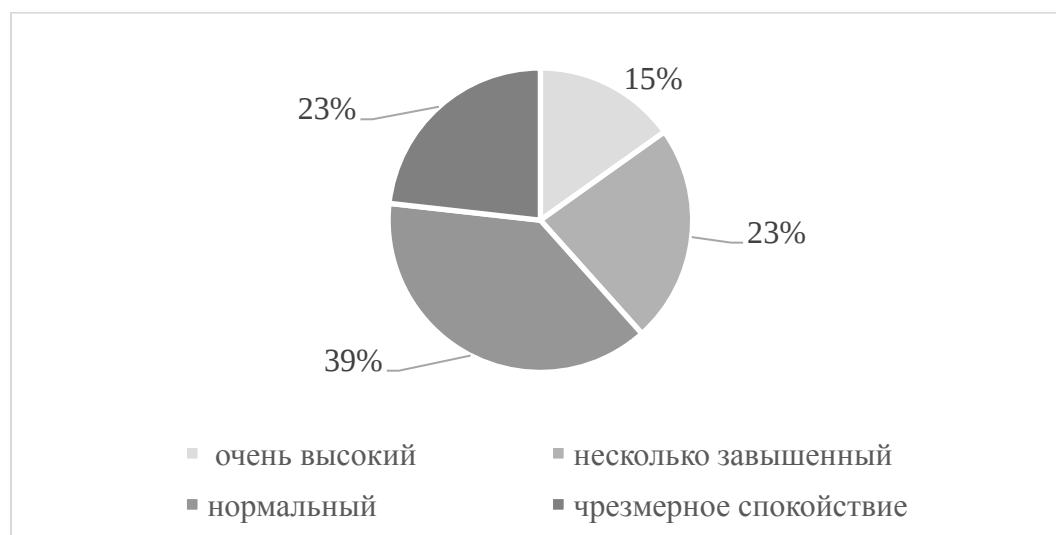


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Самооценочная тревожность»)

Также нами установлено, что у 39 % испытуемых выявлен нормальный уровень самооценочной тревожности. Этот показатель характерен для 5 испытуемых. То есть подростков не слишком беспокоит, что их телефон не последней модели. Они мало внимания обращают на внешние атрибуты.

Нами также было выявлено, что у 3 исследуемых (23 %) выявлен чрезмерно низкий уровень самооценочной тревожности. Испытуемые нечасто сравнивают себя с другими и не имеют тревоги по этому поводу.

На рисунке 4 представлены результаты диагностики подростков по методике «Шкала явной подростковой тревожности» по шкале «Межличностная тревожность».

Мы можем отметить, что у 5 исследуемых (38,5 %) выявлен нормальный уровень межличностной тревожности. Это означает, что испытуемые из данной категории не имеют особых проблем в общении, но и общаться с подозрительными личностями не станут.

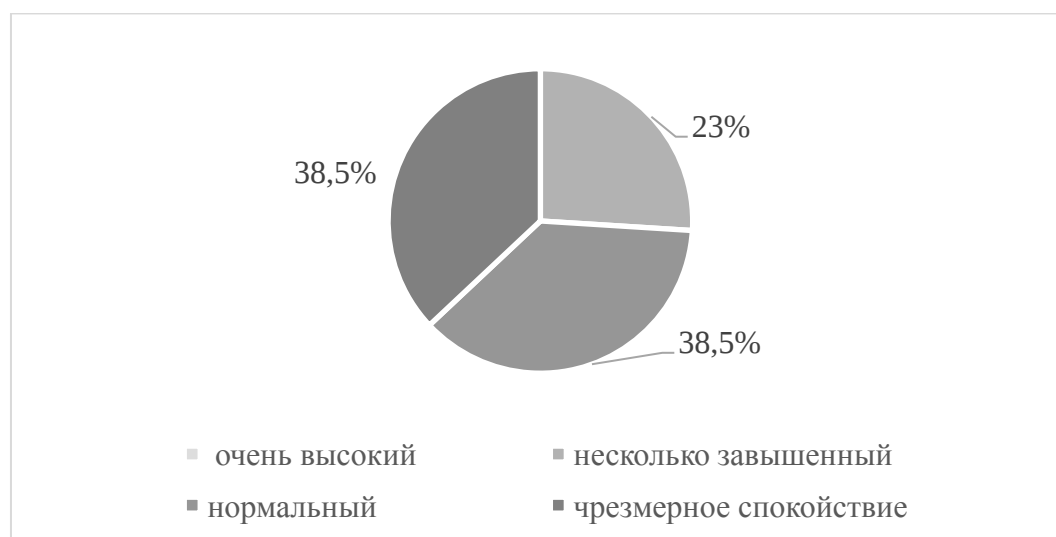


Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Межличностная тревожность»)

Опираясь на результаты исследования, мы можем отметить, что 3 (23 %) подростка характеризуются несколько завышенным уровнем межличностной тревожности. Это может свидетельствовать о том, что общение со взрослыми

или сверстниками доставляет им дискомфорт.

Мы также можем утверждать, что у 5 исследуемых (38,5 %) из числа респондентов выявлен чрезмерно низкий уровень межличностной тревожности. Это может говорить о том, что они не боятся общаться с людьми разных возрастов.

Высокий уровень межличностной тревожности в результате первичной диагностики выявлен не был.

Результаты диагностики подростков по методике «Шкала явной подростковой тревожности» по шкале «Магическая тревожность» (рисунок 5).



Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Магическая тревожность»)

Анализируя данные, представленные на рисунке 5, мы можем утверждать, что у 7 респондентов (54 %) выявлен чрезмерно низкий уровень магической тревожности. Это значит, что их не пугают произнесенные рядом с ними заклятия или люди похожие на экстасенсов. Также черные кошки не вызывают у респондентов данной категории сильного беспокойства, связанного с их причастностью к магическим ритуалам. Ко всему прочему, испытуемые редко думают о возможных случаях космических катастроф.

Также мы можем отметить, что у 4 исследуемых (31 %) респондентов

выявлен нормальный уровень магической тревожности, что свидетельствует о том, что подростки из данной категории проявляют тревогу сообразно возникшей ситуации, например, когда ученые предупреждают о падении метеорита или пролетающей слишком близко к Земле комете.

Кроме всего прочего, мы отмечаем, что у 2 испытуемых (15 %) в ходе первичной диагностики был выявлен завышенный уровень магической тревожности. Это означает, что им страшно увидеть экстрасенса или получить неблагоприятный расклад на картах.

Высокий уровень магической тревожности не выявлен.

При анализе полученных данных по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер.), мы можем сделать следующие выводы.

Констатируем, что по шкале «Личностная тревожность» у 6 исследуемых (46 %) выявлен высокий уровень (рисунок 6).

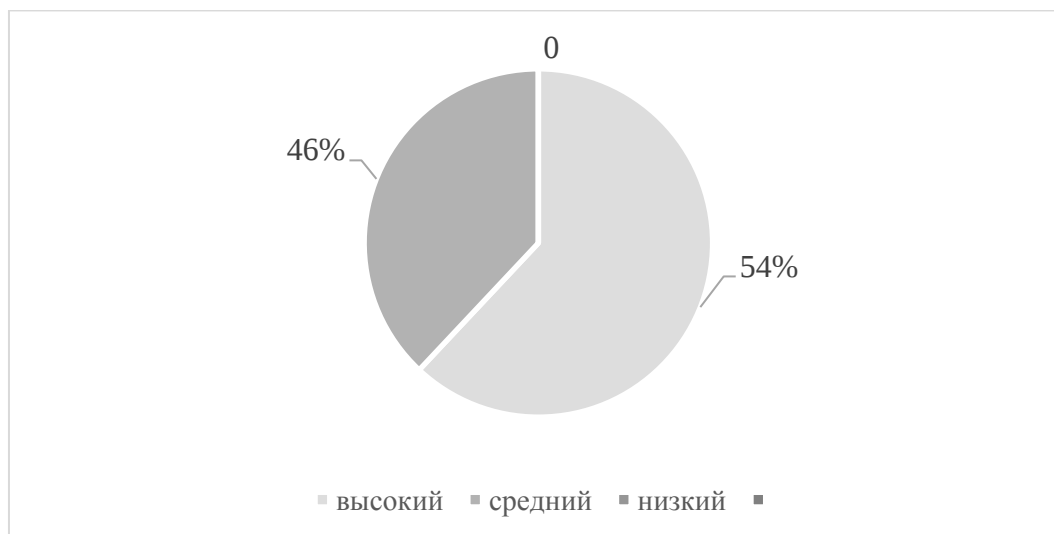


Рисунок 6 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (шкала «Личностная тревожность»)

Это свидетельствует о том, что испытуемые склонны воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них специфической реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность

активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта, и вызывать у него выраженную тревогу.

Для 7 респондентов (54 %) характерен средний уровень. Это свидетельствует о том, что они в качестве угрожающих их самоуважению и безопасности воспринимают меньший спектр ситуаций. Испытуемые из данной категории менее обидчивы и менее чувствительны.

На рисунке 7 представлены результаты диагностики подростков по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» по шкале «Ситуативная тревожность».

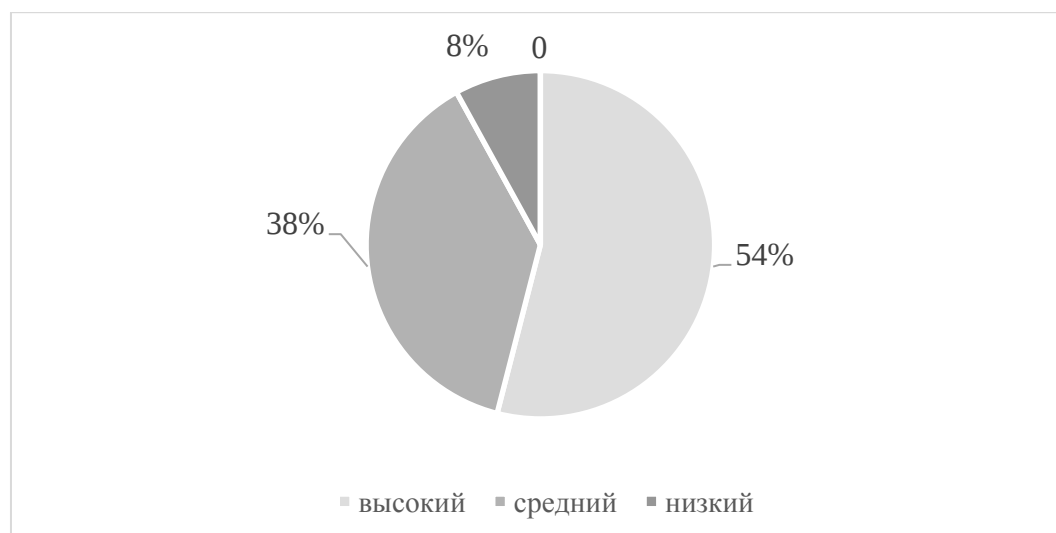


Рисунок 7 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (шкала «Ситуативная тревожность»)

Результаты, полученные по шкале «Ситуативная тревожность», говорят нам о том, что у 7 исследуемых (54 %) выявлен высокий уровень. Это свидетельствует о том, что подростки склонны испытывать такие эмоции как: страх, уязвимость, нервозность. Данное состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение показателя по данной подшкале

позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него. Для 5 респондентов (38 %) характерен средний уровень. Это свидетельствует о том, что для подростков гораздо меньший спектр ситуаций является опасным, симптомы ситуативной тревожности у данной категории также менее выражены. Низкий уровень ситуативной тревожности характерен для 1 испытуемого (8 %). Это значит, что в его жизни мало ситуаций, способных заставить его переживать.

На рисунке 8 представлены результаты диагностики подростков из неполных семей по методикам «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» и «Подростковый вариант шкалы явной тревожности».

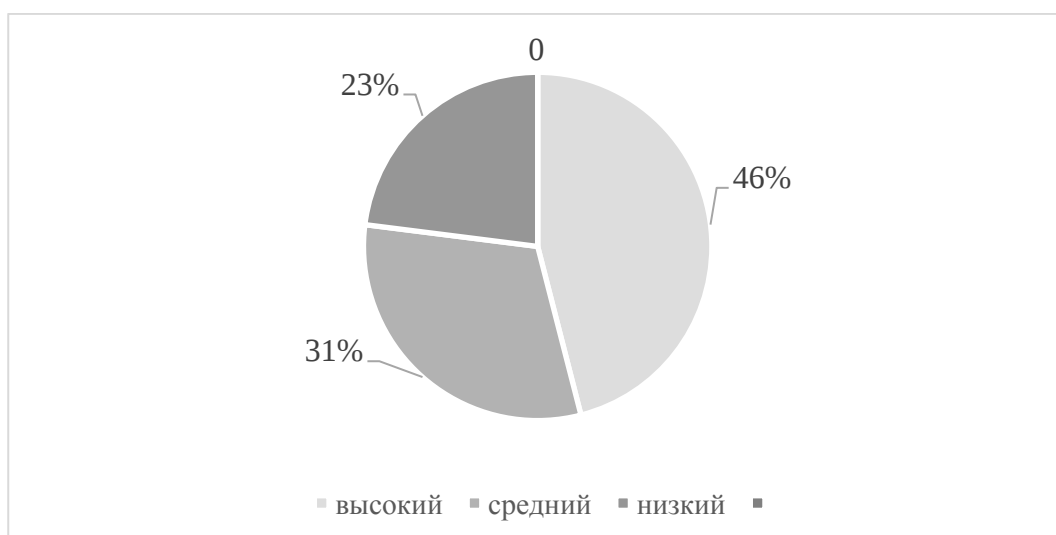


Рисунок 8 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методикам «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» и «Подростковый вариант шкалы явной тревожности»

Сопоставляя полученные результаты, мы можем сказать, что в ходе проведения первичной диагностики были выявлены такие результаты: высокий уровень тревожности характерен для 6 человек (46 %), средний уровень тревожности - для 4 испытуемых (31 %), а низкий уровень тревожности - для 3 обучающихся (23 %).

На основании данных первичной диагностики испытуемые были разделены на участников контрольной и экспериментальной группы. Это было сделано для проведения в дальнейшем коррекционной работы по снижению уровня тревожности у испытуемых. Также важно отметить, что в экспериментальную группу вошли подростки, согласившиеся на участие в коррекционной работе. Деление на контрольную и экспериментальную группы происходило из факта того, что в экспериментальной группе больше подростков из неполных семей.

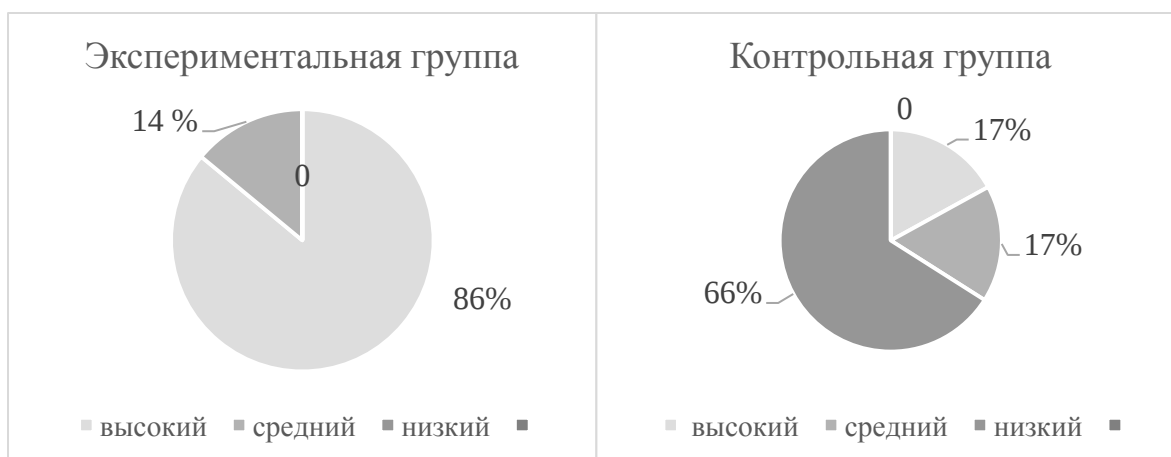


Рисунок 9 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методикам «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» и «Подростковый вариант шкалы явной тревожности»

В контрольную группу входит 6 подростков. Из них 4 (66 %) имеют высокий уровень тревожности, что характеризует их как обучающихся, которые считают многие ситуации потенциально опасными для себя. Причем их тревога далеко не всегда имеет реальную причину. Для 1 участника диагностики (17 %) характерен средний уровень тревожности, он переживает, тогда, когда на это есть объективные причины. Также у 1 участника контрольной группы (17 %) выявлен низкий уровень тревожности. Этот испытуемый не проявляет тревогу, даже когда она необходима. Экспериментальная группа включает в себя 7 учеников. Для 6 (86 %) из них характерен высокий уровень тревожности. Также мы можем сказать о том, что

1 испытуемому в экспериментальной группе (14 %) свойственны характеристики низкого уровня тревожности. Средний уровень тревожности не выявлен.

На основании данных, полученных в ходе первичной диагностики, мы разработали систему занятий «Мы выбираем жить спокойно!», которая реализовывалась с подростками экспериментальной группы.

2.2 Описание системы занятий с использованием арт-терапии, направленной на коррекцию тревожности у подростков из неполных семей

Для коррекционной работы с подростками, имеющими высокий уровень тревожности, мы разработали систему занятий «Мы выбираем жить спокойно!».

Цель занятий - создание условий для снижения уровня тревожности подростков из неполных семей.

Задачи:

- формировать навыки межличностного общения
- содействовать формированию уверенности в себе в моменте проживания тревожащей ситуации.
- способствовать снижению тревоги, возникающей из-за оценок у подростков из неполных семей.

При разработке системы занятий «Мы выбираем жизнь спокойно!» мы пользовались материалами ученых, работающих над изучением тревожности, таких как Л. Гузман, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, А.И. Копытин Л.Д. Лебедева, [5; 10; 20; 22].

В ходе проведения занятий применяются следующие методы работы: изотерапия, сказкотерапия, маскотерапия, мандалотерапия. Разработанная нами система занятий, состоит из 14 занятий. Занятия проводились 1 раз в неделю. Время одного занятия – 45 мин.

Каждое занятие имеет классическую структуру: приветствие, основная часть, заключительная часть.

План системы занятий «Мы выбираем жизнь спокойно!» представлен в таблице 3

Таблица 3 – Система занятий «Мы выбираем жизнь спокойно!»

Тема	Цель	Ход занятия
1. Знакомство	Создание условий для психологического раскрытия участников и эффективного взаимодействия между ними	1. Приветствие. Выбор ритуала приветствия. 2. Основное содержание занятия: • Упражнение «Апельсин- Алексей- Амстердам. • Упражнение «Мой герб» • Упражнение «Вавилонская башня» 3. Рефлексия. Прощание.
2. Ближе к друг другу	Создание условий для осуществления межличностного взаимодействия между участниками	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: • Игра «Свой среди чужих» • Упражнение «Пейзаж эмоций» • Упражнение «Общая картина» 3. Рефлексия. Прощание.
3. Фокус на другого»	Создание условий для осуществления межличностного взаимодействия между участками	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: • Упражнение : «Счет до 10» • Упражнение «Рисование для двоих» • Упражнение «Отражение» 3. Рефлексия Прощание
4.Моя тревожность	Создание условий для осознания участниками тревожных для них моментов и разработка способов их преодоления	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия: • Упражнение «Лепка тревожных ситуаций. • Упражнение «Стратегия моего поведения» • Упражнение «Ситуации» • Упражнение «Маска страха» 3. Рефлексия. Прощание.

Продолжение таблицы 3

Тема	Цель	Ход занятия
5. Плюсы-минусы	Развитие у участников навыка преодоления стрессовых ситуаций	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия: • Упражнение «Плюсы – минусы» • Упражнение «Наполняющая мандала» • Упражнение «Сказка» 3. Рефлексия. Прощание
6. Внутренние опоры	Создание условий для осознания ресурсов участников по борьбе с тревожностью	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: • Упражнение «Сказка о моей тревожности» • Упражнение «Почему» • Упражнение «Безопасное пространство» 3. Рефлексия. Прощание.
7. Я и моя сила	Создание условий для осознания участниками собственных личностных ресурсов, способных помочь в борьбе с тревожностью	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: • Упражнение «Я защищен» • Упражнение «Мои сильные качества» • Упражнение «Сценарий» 4. Рефлексия. Прощание.
8. Я и моя самооценка	Создание условий для осознания участниками своих сильных сторон	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия: • Упражнение «Позитивные мысли» • Упражнение «Я люблю себя даже когда» • Упражнение «Солнышко» 3. Рефлексия. Прощание.
9. Я и мои достижения	Создание условий для осознания участниками своих побед	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: • Упражнение «Теплый круг» • Упражнение «Дерево достижений» • Упражнение «Три хороших вещи» 3. Рефлексия. Прощание.

Окончание таблицы 3

Тема	Цель	Ход занятия
11. Я и мои действия в тревожных ситуациях	Создание условий для разработки плана действий в тревожных ситуациях	1. Приветствие. 2. Основное содержание занятия: - Упражнение «Эмоциональная карта» - Упражнение «План действий» 3. Рефлексия. Прощание
12. Я и эмоции других людей	Создание условий для осознания эмоций других людей	1. Приветствие. 2. Основная часть занятия: - Упражнение «Эмоциональные маски» - Упражнение «Угадай эмоцию» «Упражнение: Эмоциональные карты» 3. Рефлексия. Прощание.
13. Я и навыки общения	Развитие эмоционального интеллекта и формирование навыков конструктивного общения	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия: - Игра «Эмоциональный интеллект» - Упражнение «Мандала эмоций» 3. Рефлексия. Прощание.
14. Итог	Подведение итогов системы занятий	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия: Дискуссия по результатам программы 3. Прощание.

Рассмотрим одно занятие в качестве примера.

Занятие 5. «Плюсы-минусы»

Цель: развитие у участников навыка преодоления стрессовых ситуаций.

Материалы и оборудование: ручки, листы А4, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Плюсы-минусы»

Цель: развитие у подростков позитивного взгляда на ситуации различного характера.

Я сейчас озвучу ситуации, вызывающие беспокойство.

1. Контрольная
2. Вы разбили телефон и вам нужно сказать об этом родителям
3. Вам нужно выступать на сцене.

После чего вам нужно подумать о том, как действовать в этих ситуациях с максимальной пользой для себя и поделиться своими мыслями. Можете дополнять друг друга.

Упражнение «Укрепляющая мандала»

Цель: осознание своих ресурсов, применяемых в борьбе с тревожностью

Участникам предлагается расслабиться и подумать о том, что им помогает справиться с тревогой, а затем нарисовать мандалу, выбрав подходящие цвета.

Упражнения «Сказка»

Цель: формирование навыков борьбы с тревожностью.

Участникам предлагается послушать сказку на тему тревожности и проанализировать ее.

Ответив при этом на вопросы:

О чем эта сказка?

В чем ее главная суть?

Какие ресурсы существуют, чтобы бороться с тревожностью?

Есть ли у вас такие ресурсы?

Рефлексия

Прощание

Полное содержание системы занятий представлено в приложении Б.

Мы предполагаем, что разработанная и описанная нами система занятий

будет эффективна в снижении уровня тревожности у подростков из неполных семей. Результаты повторной диагностики и применение методов математической статистики, дадут нам возможность выявить ее эффективность.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики подростков из неполных семей

По окончании проведения системы занятий «Мы выбираем жить спокойно!», направленной на коррекцию тревожности у подростков, нами было проведено повторное исследование, результаты которого представлены в приложении В (результаты повторной диагностики экспериментальной группы) и в приложении Г (результаты повторной диагностики контрольной группы).

Сопоставляя данные первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан), мы можем сделать следующие выводы.



Рисунок 10 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Общая тревожность»)

Нормальный уровень тревожности увеличился (с 29 % до 71 %). Это говорит о том, что 3 участника экспериментальной группы меньше переживают

об общении с другими людьми и по поводу оценок своей успеваемости (рисунок 10).



Рисунок 11 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Школьная тревожность»)

Анализируя результаты, повторной диагностики (рисунок 11), мы можем увидеть, что количество испытуемых с нормальным показателем уровня школьной тревожности увеличилось на 4 подростка (с 0 % до 57 %). Этих испытуемых можно охарактеризовать как подростков, которых беспокоит собственная успеваемость и они многое делают для того, чтобы держать ее на уровне и поэтому не переживают. Также мы отмечаем, что несколько завышенный уровень школьной тревожности снизился у 2 испытуемых (с 28 % до 0 %). Это свидетельствует о том, что подростки в адекватных масштабах испытывают переживания, связанные со своей успеваемостью и излишние беспокойства она доставляет меньшему количеству людей. Очень высокий уровень школьной тревожности в ходе повторной диагностики выявлен не был.

На основании данных, отображённых на рисунке 12, мы можем сделать вывод о том, что очень высокий показатель самооценочной тревожности снизился у 2 обучающихся (с 28 % до 0 %).

Также несколько завышенный показатель снизился у 1 респондента (с 28 % до 14 %).



Рисунок 12 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Самооценочная тревожность»)

Также важно отметить, что нормальный показатель самооценочной тревожности увеличился с 14,5 % до 57 %. Это значит, что количество респондентов с данным показателем изменилось у 3 подростков. Показатель «чрезмерное спокойствие» остался неизменным. Из этого можно сделать вывод о том, что сравнение себя с другими практически не доставляет беспокойства подросткам из экспериментальной группы.

Согласно данным, представленным на рисунке 13, мы можем утверждать, что после проведения коррекционной системы занятий «Мы выбираем жить спокойно!» количество респондентов с показателем «чрезмерное спокойствие» увеличилось с 3 подростков до 4 (с 43 % до 57 %).

Это свидетельствует о том, что сфера межличностных отношений не доставляет испытуемым дискомфорта, они легко заводят новые знакомства, легко вливаются в компании. Нередко они способны импульсивно вести себя в общении и не задумываться о последствиях своих высказываний. В целом они способны легко выстраивать общение и долгое время поддерживать его.



Рисунок 13 – Результаты и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Межличностная тревожность»)

В целом им неважно мнение большинства окружающих, часто поступают так, как считают нужным.

Анализируя результаты, полученные по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Магическая тревожность»), мы пришли к следующему выводу: показатель магической тревожности у испытуемых экспериментальной группы не изменился.

При анализе полученных данных по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер), мы можем сделать следующие выводы.

Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности (шкала «Ситуативная тревожность»)» представлены на рисунке 14.

Анализируя полученные результаты, мы констатируем, что у 2 подростков средний уровень ситуативной тревожности увеличился (с 43 % до 72 %). Также мы можем сказать о том, что низкий уровень ситуативной тревожности увеличился у 2 подростков (с 0 % до 28 %). Это свидетельствует о

том, что для испытуемых из экспериментальной группы меньший спектр ситуаций является волнующим.

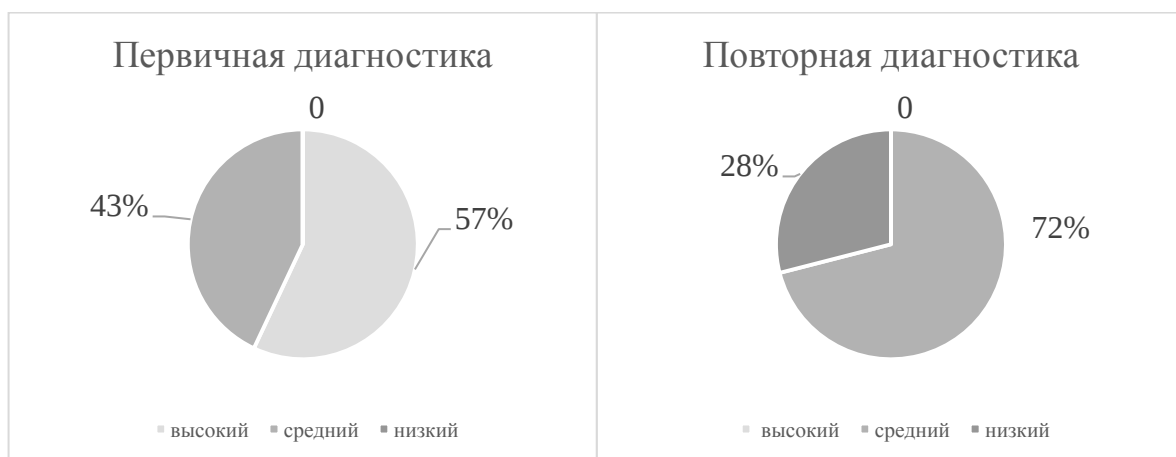


Рисунок 14 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (шкала «Ситуативная тревожность»)

Они стали более спокойны, и в большем количестве тревожных для них ситуаций знают, как себя вести.

Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности (шкала «Личностная тревожность»)

 представлены на рисунке 15

Мы констатируем, что высокий уровень личностной тревожности снизился у 2 подростков (с 72 % до 43 %). Это свидетельствует о том, что спектр ситуаций, воспринимаемых испытуемыми как угрожающих стал уже. Также они меньше избегают общения, им стало проще находиться в больших компаниях и заводить новые знакомства. Испытуемые экспериментальной группы более охотно начинают что-то новое, не боясь ошибиться, для них не важно, как их оценят другие - критика не имеет на них сильного деструктивного влияния, как это было раньше. Респонденты экспериментальной группы в целом менее подвержены беспричинному

беспокойству, что позволяет им проявляться в соцуме и чувствовать себя уверено.



Рисунок 15 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (шкала «Личностная тревожность»)

Немало важно, что они в меньшей степени подвержены перепадам настроения и способны лучше контролировать свое эмоциональное состояние.



Рисунок 16 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методикам «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» и «Подростковый вариант шкалы явной тревожности»

Сравнивая полученные результаты (рисунок 16), мы можем констатировать, что количество испытуемых со средним показателем увеличилось с 2 респондентов до 4 (с 28 % до 86 %). Что свидетельствует о том, что подростки экспериментальной группы стали менее тревожными.

Анализируя результаты исследования первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы, по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан), представленные на рисунке 17, мы можем сделать следующие выводы.

В результате диагностики мы можем сделать вывод о том, что у 2 учащихся очень высокий уровень общей тревожности снизился (с 33,3 % до 0 %), а количество респондентов с показателем «чрезмерное спокойствие» увеличилось на 2 (с 33,3 % до 66 %) Это говорит о том, что испытуемые стали меньше тревожиться. Они более охотно заводят новые знакомства, не бояться начинать что-то новое. Критика для них – возможность увидеть недостатки и сделать лучше. В целом, респонденты экспериментальной группы стали более спокойны и уверены в себе.



Рисунок 17 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Общая тревожность»)

На основании полученных результатов мы можем сделать вывод о том, что нормальный уровень школьной тревожности снизился у 1 подростка. Это говорит о том, что уровень школьной тревожности стал выше (рисунок 18).



Рисунок 18 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Школьная тревожность»)

Ему стало страшнее получить плохую оценку, и он стал больше волноваться об учебе (рисунок 18).

На рисунке 19 наглядно показаны результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по шкале «Самооценочная тревожность».

Сопоставляя результаты по шкале «Самооценочная тревожность», мы констатируем, что количество респондентов с очень высоким уровнем самооценочной тревожности увеличилось на 2 (с 0 % до 33,3 %). Данный факт говорит о том, что испытуемые в данной категории часто бояться, что другие люди думают о них плохо, бояться не соответствовать ожиданиям. Они часто не уверены в своих силах и переживают о возможных неудачах. Для подростков данной категории также свойствен страх проявляться- они боятся показывать свои таланты, боятся их развивать. Они также скованны в выражении своего мнения - высказывают его крайне редко, делают это неохотно и с опасением.

Им страшно, что их не поймут, что над ними посмеются. Подростки из данной категории бояться быть не такими как все, из-за чего у них наблюдаются трудности с проявлением собственной индивидуальности.



Рисунок 19 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Самооценочная тревожность»)

Респонденты данной категории устанавливают для себя нереалистичные стандарты и растриваются, когда не могут им соответствовать. Для них свойственно ожидание негативных ситуаций (ожидание плохой оценки, критики)



Рисунок 20 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Межличностная тревожность»).

Опираясь на полученные результаты, мы можем сделать вывод о том, что количество испытуемых с очень высоким уровнем увеличилось на 1 обучающегося (с 0 % до 17 %). Из чего можно сделать вывод о том, что успех в межличностном общении стал волновать подростков контрольной группы сильнее (рисунок 20).

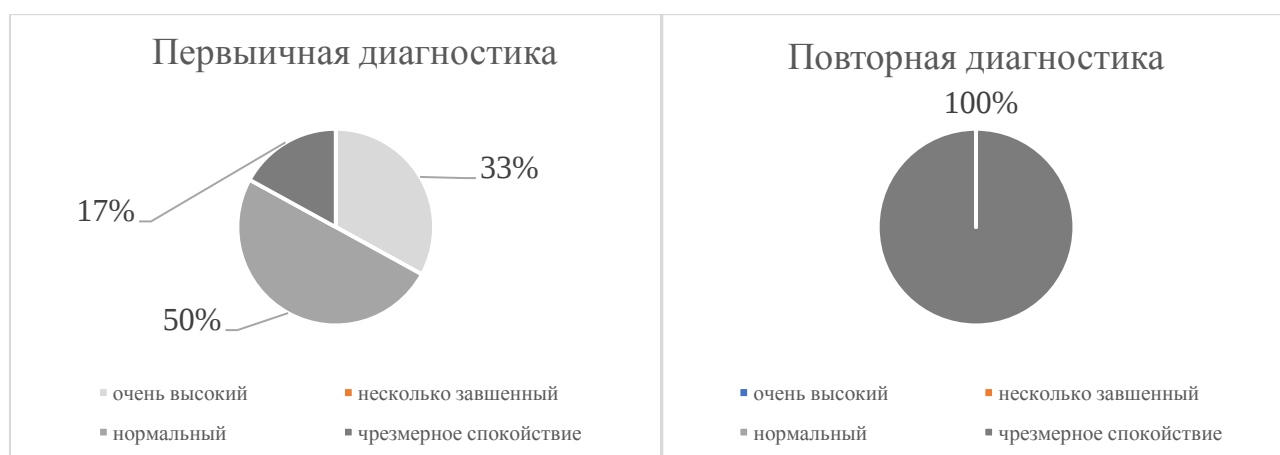


Рисунок 21– Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (шкала «Магическая тревожность»)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по шкале «Магическая тревожность» (рисунок 21), мы можем сделать вывод о том, что у всех испытуемых показатель «чрезмерное спокойствие». Это значит, что испытуемые перестали волноваться по поводу магических явлений, даже если это необходимо.

При анализе полученных данных по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер), мы можем сделать следующие выводы.

Результаты, отраженные на рисунке 22, по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (шкала «Личностная тревожность») говорят нам, о том, что количество человек, воспринимаемых широкий спектр

ситуаций как потенциально угрожающий увеличилось на 1 подростка. Что в процентном соотношении можно выразить как увеличение с 50 % до 66 %

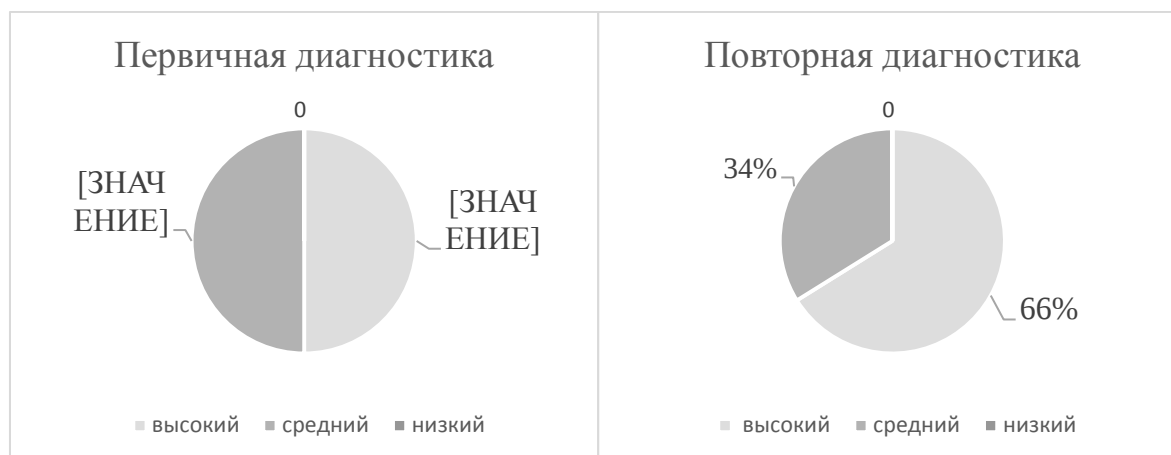


Рисунок 22 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности (шкала «Личностная тревожность»)

Данный факт также свидетельствует о том, что количество респондентов, испытывающих постоянное беспокойство, страх заводить новые знакомства и страх находится в больших компаниях увеличилось на 1. Также мы можем отметить, что для испытуемых с личностной тревожностью характерны перепады настроения и агрессивная реакция на замечания о себе, что не дает им в полной мере реализовываться в обществе.

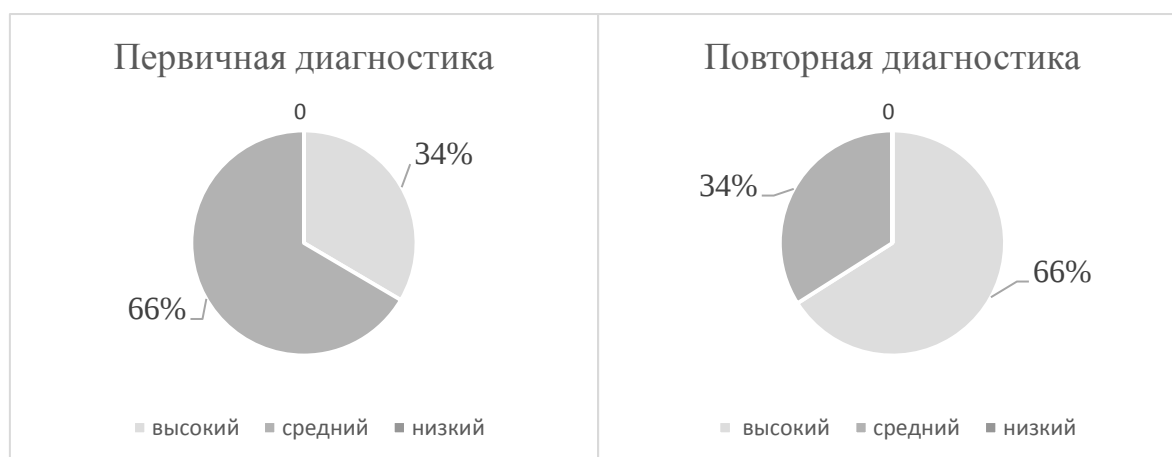


Рисунок 23 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности (шкала «Ситуативная тревожность»)

Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (шкала «Ситуативная тревожность») представлены на рисунке 23.

Анализируя полученные результаты, мы констатируем, что количество респондентов с высоким показателем ситуативной тревожности увеличилось у 2 испытуемых (с 34 % до 66 %) Это свидетельствует о том, что для испытуемых из контрольной группы больший спектр ситуаций является волнующим.

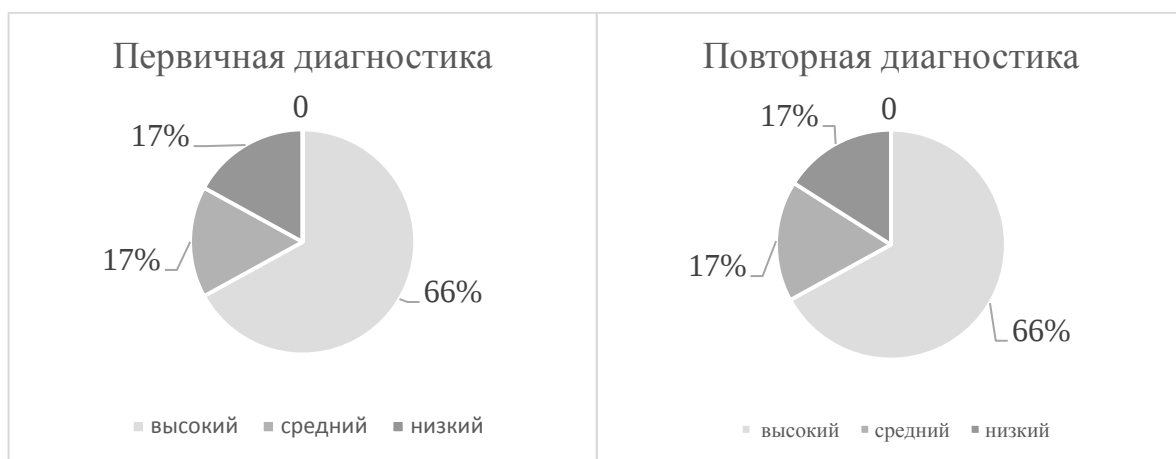


Рисунок 24 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методикам «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности и «Подростковый вариант шкалы явной тревожности»

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы, представленные на рисунке 24, мы можем сделать вывод о том, что количество тревожных подростков в контрольной группе не изменилось.

Значимость различий результатов первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе показана с помощью статистического анализа с использованием Т-критерия Вилкоксона в приложении Д. В результате чего установлены статистически значимые различия по шкалам: «Общая

тревожность» ($T_{\text{эмп}}=3$; при $p=0,0012425$), «Школьная тревожность» ($T_{\text{эмп}}=3$; при $p=0,0012425$), «Ситуативная тревожность» ($T_{\text{эмп}}=3$; при $p=0,0012425$).

Таким образом, выявленные различия подтверждают, что после реализации занятий «Мы выбираем жить спокойно!» в экспериментальной группе наблюдаются позитивные изменения. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, можно подтвердить гипотезу о том, что коррекция тревожности подростков из неполных семей возможна посредством арт-терапии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психологическую литературу, вслед за А.М. Прихожан, мы определяем тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Данное явление в основном характеризуется: наличием беспричинного чувства страха у человека ему подверженного. Также тревожность способна вызывать перепады настроения, проблемы со сном. Состояние тревожности имеет следующие причины возникновения: наличие или отсутствие возможности к самоактуализации, специфичность нервной системы, то есть такая особенность как преобладание процессов торможения над процессами возбуждения. На возникновение состояния тревожности также влияют следующие факторы: подверженность психологическому и физическому насилию, длительное проживание с лицами, имеющими проблемы психиатрического характера, с алкоголем и наркотическими веществами.

Проанализировав теоретические источники по проблеме тревожности у подростков из неполных семей, мы отмечаем, что для них характерны следующие особенности проявления тревожности: страх оценки результатов их учебной деятельности, сложности в межличностном общении, прежде всего, со сверстниками, негативный эмоциональный фон, сильное чувство долга, страх остаться без еще одного родителя и страх неудачи. Арт-терапия является эффективным средством коррекции с тревожности у подростков из неполных семей включает в себя множество методов (маскотерапия, изотерапия, сказкотерапия, мандалатерапия) и позволяет подросткам осознать и выразить подавленные чувства и эмоции, скорректировать страх общения с другими людьми, меньше переживать из-за оценок и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Нами было проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение тревожности у подростков из неполных семей. Исследование

проводилось в 2024- 2025 гг. на базе МБОУ «СОШ №1» города Лесосибирска. В исследовании добровольно приняли участие 13 подростков из неполных семей в возрасте 14 лет. Испытуемые воспитываются в разных видах неполных семей: так 12 – в неполных семьях, образовавшиеся в результате бракоразводного процесса и 1 - в семье, где один из родителей умер.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан), «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер).

На основании результатов первичной диагностики испытуемые разделены на участников контрольной и экспериментальной группы.

В контрольную группу вошли 6 подростков. Из них 4 (66 %) имеют высокий уровень тревожности, что характеризует их как обучающихся, которые считают многие ситуации потенциально опасными для себя. Причем их тревога далеко не всегда имеет реальную причину. Для 1 участника (17 %) характерен средний уровень тревожности, он переживает, тогда, когда на это есть объективные причины. Также у 1 респондента (17 %) выявлен низкий уровень тревожности. Это значит, что этот испытуемый не проявляет тревогу, даже когда она необходима. В экспериментальную группу включаются 7 учеников. Для 6 из них (86 %) характерен высокий уровень тревожности, 1 испытуемому в экспериментальной группе (14 %) свойственен низкий уровень тревожности.

На основании полученных результатов первичной диагностики нами разработана система занятий «Мы выбираем жить спокойно!», которая реализована с подростками экспериментальной группы.

Значимость различий результатов первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе показана с помощью статистического анализа с использованием Т-критерия Вилкоксона. В результате чего установлены статистически значимые различия по шкалам: «Общая тревожность» ($T_{\text{эмп}}=3$;

при $p=0,0012425$), «Школьная тревожность» ($T_{\text{эмп}}=3$; при $p=0,0012425$), «Ситуативная тревожность» ($T_{\text{эмп}}=3$; при $p=0,0012425$).

Таким образом, выявленные различия подтверждают, что после реализации занятий «Мы выбираем жить спокойно!» в экспериментальной группе наблюдаются позитивные изменения. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, можно подтвердить гипотезу о том, что коррекция тревожности подростков из неполных семей возможна посредством арт-терапии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азыркулова, А. Т. Коррекция тревожности подростков средствами арт-терапии / А. Т. Азыркулова, Э. А. Алымбаева // Вестник Бишкекского гуманитарного университета им. акад. К. Карасаева. – 2017. – № 2 (44). – С. 106–108.
2. Асадулина, А. М. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса / А. М. Асадулина, М. А. Мухтарова // Казанский вестник молодых ученых. – 2023. – № 7. – С. 16-23.
3. Берсирова, А. К. Практикум по арт-терапии : электронное учебное пособие / А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова. – Майкоп : ЭлИТ, 2023. – 77 с. – ISBN 978-5-6050289-2-5
4. Блинникова, И. В. Цена тревоги / И. В. Блинникова, М. С. Капица // Прикладная юридическая психология. – 2011. – № 1. – С. 62-72.
5. Гузман, Л. Основные практики арт-терапии. Эффективные методы борьбы с тревогой, депрессией и ПТСР / Л. Гузман. – Москва : Эксмо, 2023. – 160 с.
6. Гусев, С. А. Психологические особенности лиц с высоким уровнем тревожности и возможности его коррекции посредством КПТ-тренинга / С. А. Гусев, И. А. Скиртач // Иновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. – 2020. – № 3. – С. 16-29.
7. Джабраилова, М. М. Психологическая характеристика агрессивности и тревожности у подростков из семей с разным социальным статусом / М.М. Джабраилова, М. М. Далгатов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 1. – С. 368–371.
8. Джабраилова, М. М. Специфика тревожности и агрессивности подростков из неполных и смешанных семей : специальность 5.3.5. «Социальная психология, политическая и экономическая психология(психологические науки)» : автореферат диссертации на соискание

ученой степени кандидата психологических наук / Джабраилова Маликат Магомедовна ; «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – Ярославль, 2024. – 21 с.

9. Емильянцева, К. С. Сказкотерапия: психоаналитический подход / К. С. Емильянцева // Science Time. – 2023. – № 1. – С. 57-60.

10. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии : учебное пособие / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева; Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 310 с.

11. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Путешествие в страну сказок : практическое пособие / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 112 с.

12. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь / Под редакцией Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – Москва : Машиностроение, 2009. — 816 с.

13. Ибахаджиева, Л. А. Тревожность как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления / Л. А. Ибахаджиева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 1. – С. 45-48.

14. Карандашев, В. Н. Изучение оценочной тревожности: руководство по использованию методики Ч. Спилбергера : монография / В. Н. Карандашев, М. С. Лебедева, Ч. Спилбергер. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 79 с.

15. Кисилева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Кисилева. – Москва : Речь, 2007. – 336 с.

16. Клопова, О. В. Особенности личностного развития и агрессивного поведения мальчиков подростков из неполных семей / О. В. Клопова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 1. – С. 201-205.

17. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 288 с.

18. Копытин, А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 145 с.

19. Копытин, А. И. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам : отечественный и зарубежный опыт / А. И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
20. Копытин, А. И. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / А. И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
21. Копытин, А. И. Руководство по групповой арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 256 с.
22. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 256 с.
23. Литвинова, Е. Н. Исследование гендерных особенностей проявления тревожности у подростков / Е. Н. Литвинова // Вопросы студенческой науки. – 2020. – № 5. – С. 35-38
24. Манылов, А. А. Как бороться с тревожностью / А. А. Манылов. – URL: <https://www.b17.ru/article/trevoznost-2023> (дата обращения: 08.12.2024).
25. Матвеева, О. А. Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте / О. А. Матвеева, Т. П. Айсувакова, Ю. В. Сорокопуд // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 5. – С. 306-310.
26. Мидград, А. А. Маскотерапия / А. А. Мидград // Вестник психологии. – 2020. – № 1. – URL: <https://psychologyjournal.ru/stories/art-terapiya/maskoterapiya> (дата обращения: 27.04.2025).
27. Милюкова, Е. В. Личностные особенности подростков, воспитывающихся в неполных семьях / Е. В. Милюкова // Вестник КГУ. – 2012. – № 1. – С. 42–44.
28. Михайлова, С. С. Коррекция тревожности подростков средствами арт-терапии / С. С. Михайлова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 6. – С. 147–150. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28888921> (дата обращения: 24.04.2025.)

29. Нафикова, Г. З. Понятие неполной семьи и ее типы / Г. З. Нафикова // Вестник Башкирского университета. – 2009. – № 1. – С. 1-3.
30. Озерова, С. А. Психологические особенности структуры личности тревожного подростка : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание учетной степени кандидата психологических наук / Озерова Светлана Анатольевна ; Московский педагогический университет. – Москва, 1999. – 21 с.
31. Окашев, А. В. Особенности проявления тревожности и агрессивности у подростков / А. В. Окашев // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 7. – С. 31-35.
32. Прихожан, А. М. Психология тревожности : дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 119 с.
33. Романенко, О. Н. Классические представления о тревожности / О. Н. Романченко // Форум молодых ученых. – 2020. – № 1. – С. 690.
34. Скавычева, Е. Н. Арт-терапевтические методы коррекции тревожности у выпускников средней школы / Е. Н. Скавычева, Т. Д. Сегова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 1. – С. 447-451.
35. Солынин, Н. Э. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте / С. Н. Солынин, Е. П. Лебедева // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 7. – С. 35-38.
36. Сорокин, М. В. Повышенная тревожность: симптомы и лечение / М. В. Сорокин. – URL: <https://polyclinika.ru/tech/povyshennaya-trevozhnost-simptomy-i-lechenie2023> (дата обращения: 10.12.24).
37. Старшенина, И. В. Психолого-педагогическая поддержка подростков с повышенным уровнем тревожности : специальность 13.00.01 «Общая педагогика. История педагогики и образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук /

Старшинина Ирина Васильевна ; Воронежский государственный университет.
– Воронеж, 2019. – 21 с.

38. Тимофеев, И. А. Арт-терапия как средство снижения тревожности / И. А. Тимофеев, И. Б. Ческидова // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». – 2018. – № 9 (25). – С.822-828.

39. Федотова, Н. И. Неполная семья как объект социальной работы. Типы неполных семей / Н. И. Федотова, М. Д. Масанова. – URL: <https://moluch.ru/archive/69/11807/> (дата обращения: 11.12.2024).

40. Фрейд, З. Психоанализ детских страхов / З. Фрейд. – Москва : Азбука, 2023. – 288 с.

41. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – Москва : ПИТЕР, 2022. – 301 с.

42. Шевелева, Е. И. Арт-терапия как способ коррекции проявлений девиантного поведения у подростков / Е. И. Шевелева // Актуальные вопросы современной психологии. – Краснодар : Новация, 2017. – С. 44-47.

43. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 32-39.

44. Юнг, К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления / К.Г. Юнг. – Москва : ООО «Харвест» 2003. – 496 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики тревожности у подростков из неполных семей

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методике «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан)

№ п/п	ОТ		ШК		САМ		МЕЖ		МАГ	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	21	ч\с	8	нз	9	ов	2	ч\с	2	ч\с
2	18	ч\с	6	ч\с	7	ч\с	4	ч\с	0	ч\с
3	32	ч\с	7	ч\с	7	норма	13	норма	5	ч\с
4	65	норма	16	норма	20	норма	23	нз	6	норма
5	18	ч\с	2	ч\с	7	ч\с	5	ч\с	4	ч\с
6	62	норма	18	норма	12	норма	18	норма	14	норма
7	99	ов	24	нз	28	нз	29	нз	18	нз
8	43	ч\с	9	ч\с	12	норма	6	ч\с	16	норма
9	65	норма	23	нз	31	ов	14	норма	0	ч\с
10	91	ов	29	ов	20	норма	23	нз	18	нз
11	24	ч\с	4	ч\с	10	ч\с	10	ч\с	0	ч\с
12	30	ч\с	9	ч\с	23	нз	11	норма	3	ч\с
13	29	нз	29	ов	24	нз	14	норма	6	норма

Условные обозначения:

от – общая тревожность

шк– школьная тревожность

сам– самооценочная тревожность

меж– межличностная тревожность

маг– магическая тревожность

нз – несколько завышена

ов– очень высокая

ч\с – чрезмерное спокойствие

Продолжение приложения А

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (Личностная тревожность).

№ п/п	Личностная тревожность	Уровень
Испытуемый 1	44	умеренный
Испытуемый 2	34	умеренный
Испытуемый 3	36	умеренный
Испытуемый 4	45	высокий
Испытуемый 5	28	умеренный
Испытуемый 6	34	умеренный
Испытуемый 7	28	умеренный
Испытуемый 8	58	высокий
Испытуемый 9	62	высокий
Испытуемый 10	52	высокий
Испытуемый 11	58	высокий
Испытуемый 12	45	высокий
Испытуемый 13	45	высокий

Окончание приложения А

Таблица А.3 – Результаты первичной диагностики подростков из неполных семей по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (Ситуативная тревожность).

№ п/п	Личностная тревожность	Уровень
Испытуемый 1	52	высокий
Испытуемый 2	42	умеренный
Испытуемый 3	43	умеренный
Испытуемый 4	56	высокий
Испытуемый 5	33	умеренный
Испытуемый 6	40	умеренный
Испытуемый 7	42	умеренный
Испытуемый 8	42	умеренный
Испытуемый 9	64	высокий
Испытуемый 10	53	высокий
Испытуемый 11	51	высокий
Испытуемый 12	58	высокий
Испытуемый 13	45	высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание системы занятий «Мы выбираем жить спокойно!»

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: создание условий для психологического раскрытия участников и эффективного взаимодействия между ними.

Материалы и оборудование: листы А4, цветные карандаши, фломастеры, ручки, ватман, карточки с заданием.

Ход занятия:

Приветствие

Психолог представляется.

Основное содержание занятия:

Упражнение «Апельсин – Алексей – Амстердам»

Цель: создание условий для раскрытия участников.

Психолог предлагает участникам представиться, назвав свое имя, любимое блюдо и город, где хочется побывать.

Упражнение «Мой герб»

Цель: создание условий для более близкого знакомства между участниками.

Участникам выдаются листы А4, и предлагается нарисовать свой герб, параллельно ответив на следующие вопросы.

- Имя, возраст?
- Твое любимое занятие?
- Какая твоя любимая песня?
- Качества, которые ты больше всего ценишь в людях?
- Качества, которые ты не приемлешь?

Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: создание условий для взаимодействия участников между собой.

Участникам выдается ватман, фломастеры и цветные карандаши, а также карточки с заданием, которое никто из участников не должен видеть. Задача – не договариваясь нарисовать башню, воплотив в ней все задания.

Примеры заданий:

- В башне 6 окон
- В башне на каждом окне есть занавески
- На башне есть синий флаг

Рефлексия

1. Что было для вас сложным на сегодняшнем занятии?
2. Что у вас получилось?
3. Что получилось?
4. Что нового вы узнали о себе и о друг друге?

Прощание

Занятие 2. «Ближе к друг другу»

Цель: создание условий для осуществления межличностного взаимодействия между участниками.

Материалы и оборудование: игра «Свой среди чужих», листы А4, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Игра «Свой среди чужих»

Цель: формирование навыков доверительного взаимодействия между участниками.

Каждому участнику раздается карточки с вопросами, на которые он должен ответить, вопросы позволяют ему раскрыться как личности и лучше узнать других участников группы.

Упражнение «Ландшафт эмоций»

Цель: формирование навыка анализа собственных эмоций.

Участникам раздаются листы А4 и фломастеры и предлагается подумать, какие эмоции они сейчас испытывают и нарисовать пейзаж на их основе.

Упражнение «Общая картина»

Цель: развитие у участников навыков межличностного взаимодействия

Участникам предлагается нарисовать сказочный мир так, чтобы каждый из участников по очереди добавлял какую-либо деталь. В итоге должен получиться общий мир.

Рефлексия:

Как вам наше занятие сегодня?

Что нового вы узнали о друг друге и о себе?

Что для вас сегодня было сложным?

Что понравилось?

Прощание

Занятие 3. «Фокус на другого»

Цель: создание условий для осуществления межличностного взаимодействия между участками.

Материалы и оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши.

Ход занятия:

Приветствие

Психолог приветствует участников, участники здороваются друг с другом.

Основное содержание занятия:

Упражнение «Счет до 10»

Цель: создать условия для невербальной коммуникации между участниками.

Сейчас я скажу: «Пошли», вы закроете глаза, опустите головы вниз и

посчитаете от одного до десяти. Но считать вы будете все. Кто-то скажет «один», кто-то скажет «два» и так далее. Смысл игры в том, чтобы счет шел, а говорил только один. В противном случае, считаем заново. До тех пор, пока не досчитаем до 10.

Упражнение «Рисование на двоих»

Цель: развитие невербальной коммуникации

Участники делятся в группы по 4 человека, а дальше начинает рисовать кто – то один, меняясь по очереди. Рисовать нужно без слов. В конце должен получиться законченный рисунок. Участники представляют свои рисунки.

Упражнение «Отражение»

Цель: развитие невербального общения

Участники группируются в пары и становятся лицом к друг другу. Один из пары делает медленные движения телом. Второй пытается повторить. Сложность движений и темп их выполнения пары выбирают самостоятельно. После участники меняются ролями.

Рефлексия

1. Как вы себя чувствовали, в процессе выполнения упражнений?
2. Что было для вас сложным?
3. Что у вас получилось?
4. Что не получилось?

Занятие 4. «Моя тревожность»

Цель: создание условий для осознания участниками тревожных для них моментов и разработка способов их преодоления.

Материалы и оборудование: воздушный пластилин, ручки, листы А4

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Тревожные ситуации»

Цель: осознание участниками ситуаций, которые их тревожат.

Участникам предлагается вспомнить самые тревожные для них ситуации и вылепить из пластилина предмет, который с этими ситуациями ассоциируется.

Упражнение «Стратегии моего поведения»

Цель: осознание участниками стратегий своего поведения в тревожных ситуациях.

Я сейчас предлагаю вам посмотреть на свои вылепленные фигурки и написать, как он себя ведет в тревожных для него ситуациях, а также подумать какая стратегия будет более эффективной.

Упражнение «Ситуации»

Цель: развития навыка устойчивого поведения в стрессовых ситуациях

Участникам предлагаются 3 кейс ситуации, которые вызывают у них тревогу, а затем происходит групповая дискуссия на тему того как нужно себя вести, чтобы ситуация стала эмоционально безопасной.

Упражнение «Маска страха»

Цель: создание условий для проработки участниками тревожащих их ситуаций.

Участникам предлагается нарисовать маску так, как будто ее носит их страх, затем подумать над тем, как этот страх можно преодолеть.

Рефлексия

Что больше всего понравилось?

Что получилось, в чем возникли сложности?

Прощание

Занятие 5. «Моя тревожность 2.0»

Цель: развитие у участников навыка преодоления стрессовых ситуаций.

Материалы и оборудование: ручки, листы А4, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Плюсы -минусы»

Цель: развитие у подростков позитивного взгляда на ситуации различного характера.

Я сейчас озвучу ситуации, вызывающие беспокойство.

1. Контрольная
2. Вы разбили телефон и вам нужно сказать об этом родителям
3. Вам нужно выступать на сцене.

После чего вам нужно подумать о том, как действовать в этих ситуациях с максимальной пользой для себя и поделиться своими мыслями. Можете дополнять друг друга.

Упражнение «Укрепляющая мандала»

Цель: осознание своих ресурсов, применяемых в борьбе с тревожностью

Участникам предлагается расслабиться и подумать о том, что им помогает справиться с тревогой, а затем нарисовать мандалу, выбрав подходящие цвета.

Упражнения «Сказка»

Цель: формирование навыков борьбы с тревожностью.

Участникам предлагается послушать сказку на тему тревожности и проанализировать ее.

Ответив при этом на вопросы:

О чем эта сказка?

В чем ее главная суть?

Какие ресурсы существуют, чтобы бороться с тревожностью?

Есть ли у вас такие ресурсы?

Рефлексия

Прощание

Задание 6. «Внутренние опоры»

Цель: создание условий для осознания ресурсов участников по борьбе с тревожностью.

Материалы и оборудование: листы А4, ручки, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Сказка о моей тревожности»

Цель: формирование навыков борьбы с тревожностью.

Я предлагаю вам написать сказку, с тревожностью в главной роли тревожность, нужно описать, чего она боится, как справляется со своими страхами, кто ей в этом помогает.

Упражнение «Почему»

Цель: формирование понимания причин своей тревожности

Участникам предлагается выбрать свой главный страх и задать ему вопрос в виде 5 почему, поочередно, на каждое следующие утверждение.

Упражнение «Безопасное пространство»

Цель: формирование у участников понимания, инструментов по приобретению ресурса для борьбы с тревожностью.

Участникам предлагается подумать о том, какое место для них является безопасным, это может быть дом или любимое место и визуализировать его. А в моменты тревоги вспоминать о нем и брать эмоции под контроль.

Рефлексия

Прощание

Занятие 7. «Я и моя сила»

Цель: создание условий для осознания участниками собственных личностных ресурсов, способных помочь в борьбе с тревожностью.

Материалы и оборудование: листы А4, воздушный пластилин, ручки.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Я защищен»

Цель: осознание своих сильных сторон

Участникам предлагается представить себя максимально защищенными от тревоги и вылепить себя таким из пластилина, а затем подумать о том, что же делает их такими защищенными.

Упражнение «Мои сильные качества»

Цель: создание условий для осознания сильных сторон личности каждого участника.

Участникам предлагается определить сначала свои сильные качества, которые помогают справиться с трудностями, а затем слабые, которые мешают справиться с трудностями. А также подумать над тем, как можно нивелировать слабые качества.

Упражнение «Сценарий»

Цель: создание условий для минимизации реакции тревожности.

Участникам предлагается подумать о том, что вызывает у них тревожность, а затем прописать шаги, которые помогли бы уменьшить состояние тревожности по данному поводу.

Рефлексия

Прощание

Задание 8. «Я и моя самооценка»

Цель: осознание участниками своих сильных сторон.

Материалы и оборудование: ручки, лист А4, фломастеры.

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Позитивные мысли»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу: «Я горжусь собой за то, что...»

Упражнение «Я люблю себя даже когда»

Цель: формирование у участников хорошего отношения к самим себе и друг другу.

Участникам предлагается нарисовать в центре листа самого себя, затем маркером напишите одну вещь, которой вы гордитесь, затем переверните лист и напишите о себе то, что вам не нравится, меняя цвет на каждом пункте. Затем произнесите все пункты, закончив фразу: «Я люблю себя даже когда...»

Упражнение «Солнышко»

Цель: формирование позитивного отношения участников к самим себе.

Участникам предлагается нарисовать солнышко с семью лучиками, и под каждым лучиком написать о себе то за что они сами могут себя любить.

Рефлексия

Прощание

Задание 9. «Я и мои достижения»

Цель: осознание участниками своих побед.

Материалы и оборудование: карандаши, лист А4.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Теплый круг»

Цель: формировать у участников понимание собственных достижений.

Участники встают в круг и каждый из них называет одно достижение, которым гордится.

Упражнение «Дерево Достижений»

Цель: создание условий для осознания участниками своих побед.

Участникам предлагается нарисовать дерево, где ствол – это их личностные качества. Которые помогли им осуществить достижения, а ветви-сами достижения.

Упражнение «Три хорошие вещи»

Цель: формирование у участников позитивного отношения к себе и чувства собственной ценности.

Каждому из участников предлагается назвать три вещи, за которые он себе благодарен.

Рефлексия

Прощание

Занятие 10. «Я и мои эмоции»

Цель: создание условий для коррекции нестабильного эмоционального состояния участников.

Материалы и оборудование: вырезки из журналов, клей, ручки, листы А4, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Эмоциональный круг»

Цель: осознание участниками своих эмоций.

Участникам предлагается выбрать эмоцию, которую они испытывают чаще всего и показать ее с помощью мимики и жестов.

Упражнение «Эмоциональный коллаж»

Цель: формирование навыка борьбы с негативными эмоциями.

Участникам предлагается создать коллаж собственных негативных эмоций, а также подумать, как с ними можно бороться.

Упражнение: «Проживание эмоций»

Цель: осознание участниками своих эмоций

Участникам предлагается нарисовать маски, изображающие базовые эмоции, такие как радость, грусть, удивление, а затем обменявшись ими рассказать, когда они испытывали эту эмоцию в последний раз и как ее выражали.

Рефлексия

Прощание

Занятие 11. «Я и мои действия в тревожных ситуациях»

Цель: создание условий для разработки плана действий в тревожных ситуациях.

Материалы и оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Эмоциональная карта»

Цель: создание условий для осознания участниками своих эмоций в тревожных ситуациях.

Участникам предлагается нарисовать свое эмоциональное состояние в тревожных ситуациях.

Упражнение «План действий»

Участникам предлагается подумать о типичных тревожных ситуациях,

с которыми они сталкивались и устроить мозговой штурм, о том, что они могут сделать, чтобы снизить тревожность.

Каждый участник в конце упражнения составляет собственный список действий в тревожных ситуациях.

Рефлексия

Прощание

Занятие 12. «Я и эмоции других людей»

Цель: создание условий для осознания эмоций других людей.

Материалы и оборудование: карандаши, шаблоны масок, ткани, природные материалы.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Эмоциональные маски»

Цель: формирование навыка определения эмоций других людей.

Участникам предлагается нарисовать две маски. Первая – отражает их собственные эмоции. Вторая – отражает эмоции, которые присущи их близкому человеку. Далее участники представляют свои маски другим и происходит групповая дискуссия, о причинах представленных эмоций.

Упражнение «Эмоциональные карты»

Цель: формирование навыка понимания собственных эмоций. Участникам предлагается выбрать карту с изображением эмоции, которую они испытывают в данный момент и объяснить причины ее возникновения, подумать о том, какие еще существуют причины ее возникновения. Подумать о том, какие существуют варианты проживания данной эмоции и какой из них самый конструктивный.

Рефлексия

Прощание

Занятие 13. «Я и навыки конструктивного общения»

Цель: развитие эмоционального интеллекта и формирование навыков конструктивного общения.

Материалы и оборудование: листы А4, фломастеры, игра «Эмоциональный интеллект».

Приветствие

Основное содержание занятия:

Упражнение «Счет до 10»

Цель: развитие участников понимания важности слышать другого человека.

Сейчас я скажу: «Пошли», вы закроете глаза, опустите головы вниз и посчитаете от одного до десяти. Но считать вы будете все. Кто-то скажет «один», кто-то скажет «два» и так далее. Смысл игры в том, чтобы счет шел, а говорил только один. В противном случае, считаем заново. До тех пор, пока не досчитаем до 10.

Игра «Эмоциональный интеллект»

Цель: формирование эмоционального интеллекта

Участникам раздаются карточки с ситуациями, которые они по кругу комментируют, если возникают сложности, подключаются все остальные.

Упражнение «Мандала эмоций»

Цель: создание условий для осознания участниками собственных эмоций и понимания их причин.

Участникам предлагается нарисовать мандалу, которая отражает их эмоции в данный момент.

Рефлексия

Прощание

Занятие 14. «Итог»

Цель: подведение итогов системы занятий.

Ход занятия:

Приветствие

Основное содержание занятия:

Дискуссия по результатам занятий:

Что нового вы узнали о себе?

Наши занятия поменяли ваше отношение к самому себе и окружающим?

Как вы считаете, стали ли вы менее тревожными?

Как вы думаете в чем состоят причины тревожности?

Как вы теперь справляться со своей тревожностью?

В чем по- вашему ваша главная сила в борьбе с тревожностью?

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики экспериментальной группы

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики подростков экспериментальной группы «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан)

№ п/п	ОТ		ШК		САМ		МЕЖ		МАГ	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	47	норма	8	ч\с	14	норма	20	нз	5	ч\с
2	52	норма	5	ч\с	21	норма	11	ч\с	7	ч\с
3	10	ч\с	2	ч\с	1	ч\с	1	ч\с	0	ч\с
4	61	норма	13	норма	24	нз	12	норма	12	норма
5	48	норма	13	норма	19	норма	5	ч\с	0	ч\с
6	25	ч\с	5	ч\с	10	ч\с	9	ч\с	1	ч\с
7	51	норма	10	норма	9	норма	12	норма	0	ч\с

Условные обозначения:

от – общая тревожность

шк– школьная тревожность

сам– самооценочная тревожность

меж– межличностная тревожность

маг– магическая тревожность

нз – несколько завышена

ов– очень высокая

ч\с – чрезмерное спокойствие

Продолжение приложения В

Таблица В.2 – Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер) по шкале «Ситуативная тревожность»

№ п/п	Ситуативная тревожность	Уровень
Испытуемый 1	30	низкий
Испытуемый 2	18	низкий
Испытуемый 3	20	низкий
Испытуемый 4	39	умеренный
Испытуемый 5	25	низкий
Испытуемый 6	27	низкий
Испытуемый 7	25	низкий

Окончание приложения В

Таблица В.3 – Результаты диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер) по шкале «Личностная тревожность»

№ п/п	Личностная тревожность	Уровень
Испытуемый 1	58	высокий
Испытуемый 2	43	умеренный
Испытуемый 3	30	низкий
Испытуемый 4	44	умеренный
Испытуемый 5	44	умеренный
Испытуемый 6	39	умеренный
Испытуемый 7	31	умеренный

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты повторной диагностики контрольной группы

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики подростков контрольной группы «Подростковый вариант шкалы явной тревожности» (автор – А.М. Прихожан)

№ п/п	ОТ		ШК		САМ		МЕЖ		МАГ	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	34	ч\с	29	ов	5	ч\с	0	ч\с	0	ч\с
2	4	ч\с	1	ч\с	3	ч\с	0	ч\с	0	ч\с
3	67	норма	25	нз	24	нз	18	норма	0	ч\с
4	73	нз	17	норма	29	ов	22	нз	5	ч\с
5	48	норма	13	норма	19	норма	5	ч\с	0	ч\с
6	15	ч\с	7	ч\с	3	ч\с	2	ч\с	3	ч\с

Условные обозначения:

от – общая тревожность

шк – школьная

тревожность

сам– самооценочная тревожность

меж– межличностная тревожность

маг– магическая тревожность

нз – несколько завышена

ов– очень высокая

ч\с – чрезмерное спокойствие

Продолжение приложения Г

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер) по шкале «Ситуативная тревожность»

№ п/п	Ситуативная тревожность	Уровень
Испытуемый 1	45	высокий
Испытуемый 2	46	высокий
Испытуемый 3	56	высокий
Испытуемый 4	45	высокий
Испытуемый 5	41	умеренный
Испытуемый 6	30	низкий

Окончание приложения Г

Таблица Г.3 – Результаты диагностики подростков контрольной группы по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (автор – Ч.Д. Спилбергер) по шкале «Личностная тревожность» (автор – Ч.Д. Спилбергер)

№ п/п	Личностная тревожность	Уровень
Испытуемый 1	45	высокий
Испытуемый 2	48	высокий
Испытуемый 3	56	высокий
Испытуемый 4	61	высокий
Испытуемый 5	40	умеренный
Испытуемый 6	46	высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты автоматического расчета Т-критерия Вилкоксона

Таблица Д.1 – Автоматический расчет Т- критерия Вилкоксона

Название шкал	Т эмп	Р- уровень
Ситуативная тревожность	3	0,0012425
Общая тревожность	3	0,0012425
Школьная тревожность	3	0,0012425