

## ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Матмуратова Д.Р.

студентка 3 курса специальности 60310900 – КГУ

Пирниязова Н.В.

и.о. доцент, Каракалпакский государственный университет, г. Нукус, Узбекистан

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15805500>

**Аннотация.** В статье изложены теоретические и методические основы использования тренинговых занятий в снижении уровня тревожности у старших подростков. Приводятся цифровые данные, подтверждающие эффективность использования тренинговых занятий в нормализации эмоциональных состояний у старших подростков.

**Ключевые слова:** Тревожность, школьная тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, старший подростковый возраст, тренинг.

Тревожность - главная проблема психологии. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревожность постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека. Она является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также входит в синдромологию других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Тревожность - не только как одно из основных свойств личности, но и фактор, определяющий ее развитие [2, с. 43]. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Особенно тревожность ярко выражена в старшем подростковом возрасте, ведь подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. Старший подростковый возраст - период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью (14-17 лет) [3, с. 34]. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений; становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это время потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость.

Поэтому, именно сегодня, в рамках личностно - ориентированной и развивающей образовательной парадигм, особую актуальность приобретает исследование психологических средств коррекции тревожности старших подростков в условиях обучения в школе, так как сложившиеся в настоящее время позитивные тенденции в мировой практике школьного образования позволяют реорганизовать обучение и саму учебную и вне учебную деятельности. Актуальность популяризации идей развивающего обучения и активных форм организации вне учебной деятельности распространяются на школьное образование и вне учебную деятельность детей.

Эта тенденция соотносится с необходимостью организации обучения как коллективной совместной деятельности учащихся, где акцент переносится на самостоятельную познавательную активность школьника. Этим требованиям отвечают тренинги как специфическая форма вне учебных занятий.

Тренинг - это вид группового и индивидуального обучения [4, с. 97]. Особенность тренинга в том, что его участники учатся, выполняя практические задания. С помощью психологического тренинга можно провести коррекционную работу по трем основным показателям тревожности - это понижение уровня школьной тревожности, обучение подростка способам снятия эмоционального напряжения, отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих подростка.

Для изучения уровня тревожности была осуществлена опытно-экспериментальная работа на базе школы №32 г. Нукуса. В исследовании приняли участие 40 подростков (20 детей в экспериментальной группе, 20 детей в контрольной группе) в возрасте 14-15 лет из числа учащихся 8 класса данного образовательного учреждения.

Общая продолжительность тренингов – 20 часов. Данное количество часов было реализовано в течении 5 недель по 2 раза в неделю, в зависимости от интересов и возможностей участников и тренера.

Содержание тренинга может меняться в зависимости от: специфики группы; особенностей групповой динамики; событий, происходящих в жизни участников, их запросов и т. д.

Комплекс тренинговых занятий состоял из трех взаимосвязанных блоков:

*1. Организационный блок.*

1.1. Сплочение группы (2 ч).

*2. Формирующий блок.*

2.1. Беседа эмоции и чувства (2 ч).

2.2. Разрядка школьной тревожности (3 ч).

2.3. Развитие навыков эмоционального самоконтроля (3 ч).

2.4. Разрядка

личностной тревожности (3 ч.).

2.5. Повышение самооценки (3 ч).

2.6. Подведение итогов (2 ч).

*3. Рефлексивно-оценочный блок.*

3.1. Рефлексия (2 ч).

Результаты исследования школьной тревожности по опроснику Филлипса на констатирующем этапе оказались следующими: с высоким уровнем тревожности было выявлено 7 испытуемых экспериментальной группы (35%), в контрольной группе - 5 испытуемых (25%). Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний. Он отрицательно влияет на результат деятельности.

Средний уровень школьной тревожности был выявлен у 8 испытуемых экспериментальной группы (40%) и у 8 испытуемых (40%) контрольной.

Средний уровень тревожности говорит о том, что такие дети подросткового возраста не воспринимают каждую жизненную ситуацию как угрожающую для себя, их не пугают возможные трудности, в некоторых ситуациях испытывают не значительное чувство тревоги, что является нормальным показателем для среднего уровня.

Низкий уровень школьной тревожности был выявлен у 5 испытуемых экспериментальной группы (25%) и у 7 испытуемых контрольной (35%). При низком уровне тревожности отмечается сохранение испытуемыми уверенности в своих силах, отсутствие нервозности, а в случае ошибок в деятельности - адекватное отношение и стремление исправить их.

Результаты исследования уровня ситуативной тревожности у детей старшего подросткового возраста по методике «Исследование тревожности», (опросник Спилбергера) оказались следующими: с высоким уровнем ситуативной тревожности было выявлено 8 испытуемых экспериментальной группы (40%), и 6 испытуемых контрольной (30%). Средний уровень был выявлен у 6 испытуемых экспериментальной группы (30%), и у 7 испытуемых контрольной (35%). Низкий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 6 испытуемых экспериментальной группы (30%) и у 7 испытуемых контрольной группы (35%). Результаты исследования уровня личностной тревожности у детей старшего подросткового возраста по методике «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера) следующие: с высоким уровнем было выявлено 9 испытуемых экспериментальной группы (45%) и 4 испытуемых контрольной группы (20%). Средний уровень был выявлен у 7 испытуемых экспериментальной группы (35%), и у 7 испытуемых контрольной (35%). Низкий уровень личностной тревожности был выявлен у 4 испытуемых экспериментальной группы (20%), и у 9 испытуемых контрольной группы (45%).

После формирующего эксперимента для подтверждения гипотезы был проведен контрольный эксперимент.

Цель контрольного эксперимента: проверить эффективность предложенного нами тренинга по нормализации уровня тревожности у детей старшего подросткового возраста.

Методики контрольного обследования совпадали с методиками констатирующего обследования. Повторное прохождение методик показало, что у некоторых испытуемых экспериментальной группы наблюдается динамика в уровне тревожности.

Так, по результатам методик оказалось, что, в общем, из 20 испытуемых в контрольной группе 4 испытуемых (20%) с высоким уровнем тревожности, 9 испытуемых (45%) со средним уровнем и 7 испытуемых (35%) с низким уровнем тревожности.

В экспериментальной группе из 20 испытуемых было выявлено 2 испытуемых (10%) с высоким уровнем тревожности, 9 испытуемых (45%) - средним, 9 (45%) - низким уровнем тревожности.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что тренинговые занятия, действительно, способствуют нормализации эмоциональных состояний старших подростков, а, значит, влияют на физическое здоровье и социальное благополучие детей в целом.

**Список использованной литературы:**

1. Альджанова Г.А., Пирниязова Н.В. Методики диагностики эмоциональной сферы. Ташкент: 2023 107с
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Г.С. Абрамова. -М.: Академия, 2009. - 272 с.
3. Райе Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райе. - СПб.: Питер, 2011.- 87 с.
4. Сидоренко Е. В. Влияние тренинга [Текст] / Е.В. Сидоренко. - СПб., 2013.- 235 с