

УДК 159.9 (045)

Оптимизация тревожности подростков посредством психологического тренинга

Optimization of adolescent anxiety through psychological training

Чаткина С.Н., Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», sveta13ru@yandex.ru

Варданян Ю.В., Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, julia_vardanyan@mail.ru

Бородастова Ю.В., Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», borodastovayulia@yandex.ru

Chatkina S., Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseviev, sveta13ru@yandex.ru

Vardanyan Yu., Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseviev, julia_vardanyan@mail.ru

Borodastova Yu., Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseviev, borodastovayulia@yandex.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.148.4.030

Статья подготовлена в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы и Мордовского государственного педагогического университета имени М.Е. Евсевьева по теме «Психологический тренинг как технология оптимизации уровня тревожности современных подростков».

Ключевые слова: тревожность, подростковый возраст, оптимизация, коррекция, психологический тренинг.

Keywords: anxiety, adolescence, optimization, correction, psychological training.

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена увеличением количества подростков с такой психологической проблемой, как тревожность. Цель статьи заключается в нахождении путей оптимизации тревожности подростков посредством программы тренинговых занятий «Быть в гармонии с собой», направленных на обеспечение психологической безопасности тревожных подростков. Благодаря психологическому тренингу имеется возможность снизить уровень тревожности подростков и развить коммуникативные компетенции, а также отыскать способы предотвращения или преодоления обозначенной проблемы. Авторами актуализируется интерес к представленной теме, делается теоретический анализ разработанности проблемы, рассматриваются особенности ее проявления в подростковом возрасте, обосновывается возможность применения психологического тренинга в коррекционной работе со школьниками, доказывается его эффективность в оптимизации тревожности подростков. Статья предназначена для педагогов, психологов, интересующихся проблемой тревожности подростков.

Abstract. The relevance of the article is due to the increase in the number of adolescents with such a psychological problem as anxiety. The purpose of the article is to find ways to optimize the anxiety of adolescents through the program of training sessions "Be in harmony with yourself", aimed at ensuring the psychological safety of anxious adolescents. Thanks to psychological training, it is possible to reduce the level of anxiety of adolescents and develop communicative competencies, as well as find ways to prevent or overcome the designated problem. The authors actualize the interest in the presented topic, make a theoretical analysis of the development of the problem, consider the features of its manifestation in adolescence, substantiate the possibility of using psychological training in correctional work with schoolchildren, prove its effectiveness in optimizing adolescent anxiety. The article is intended for teachers,

psychologists interested in the problem of adolescent anxiety.

Введение. В настоящее время происходит увеличение числа детей и подростков с нарушением психологического здоровья, в частности, с повышенной тревожностью, что является общим показателем эмоционального неблагополучия личности. Проявлению тревожности наиболее подвержены подростки. Повышенная тревожность в подростковом возрасте часто оказывает негативное влияние на их познавательную, эмоциональную, поведенческую сферы, эффективность и успешность учебной деятельности, уровень социального становления, психологического развития и психического здоровья в целом. Поэтому необходимо вовремя оказать психолого-педагогическую поддержку тревожным подросткам.

Тревожность в психологии рассматривается как неотъемлемый компонент психики, который и формируется на ранних этапах онтогенеза, механизм реагирования людей на ситуации угрожающей опасности, свойство человека, склонность, проявление индивидуальности, предполагает учет различных социальных факторов, влияющих на ее формирование и проявления [1].

Подростковый возраст считается более чувствительным, так как характеризуется внезапным скачком в физическом и психическом развитии, неуравновешенностью, непостоянностью. При переходе детей из начального звена школы в среднее совершается подъем тревожных состояний как встречная реакция на новые требования общественной среды: смена учительского состава, возникновение новых предметов, высокие требования к ребятам со стороны участников учебного процесса и родителей, перемена статуса ребенка, его значительная концентрированность на индивидуальных переживаниях [2].

Причины появления тревожности подростков разнообразны. Общее одно – возникновение конфликтной ситуации, ведущей к появлению внутренних противоречий, с которыми подросток не может справиться. Наиболее значимые сферы – вопросы саморазвития и самореализации, внутрисемейные, внутришкольные ситуации [3].

Большинству подростков свойственна предрасположенность к тревоге, так как обучающиеся склонны к восприятию достаточно большого количества ситуаций как угрожающих, даже зачастую и воображаемых. То есть дети подросткового возраста расценивают и воспринимают определенные стимулы как опасные и связывают их с угрозой престижу,

самоуважению, самооценке. Значит, подростки склонны испытывать в различных ситуациях напряжение, беспокойство [4].

Осуществление психолого-педагогической поддержки тревожных подростков складывается из мер непосредственной защиты их психики и поддержания нормальных социально-психологических отношений между ними и окружающими людьми, что способствует психологической безопасности тревожных подростков.

Большое значение в процессе психолого-педагогического сопровождения тревожных подростков имеет психологический тренинг, способствующий, как отмечает в своем исследовании Ю.В. Варданян, предотвращению, нейтрализации или минимизации действия психологических угроз и ориентирующий на бережное отношение к участникам тренингового взаимодействия [5]. При разработке тренинговых занятий нами были использованы идеи о современных подходах к работе с подростками в процессе их приобщения к решению собственных психологических проблем, обоснованные в публикациях Ю.А. Голубевой [6], Т.В. Савиновой с коллегами [7], В.Е. Левкина [8], Ю.В. Варданян [9], Т.Г. Бобченко [10] а также собственные разработки.

Психологический тренинг является активно развивающимся направлением практической деятельности. Тренинг предполагает проведение комплекса занятий, которые направлены на процесс изменения и гармонизации психики, развитие определенных навыков и умений, а также на разрешение противоречий, которые проявляются в отношениях с другими людьми или же с самим собой. Благодаря тренингу происходит развитие личности, психологическое состояние человека улучшается, а также приобретаются знания, навыки и способности, которые необходимы человеку в жизни.

Отличительной особенностью тренинга называют то, что работа с человеческим разумом осуществляется в интенсивном режиме с использованием многочисленных и разнообразных методов. Среди общих черт психологического тренинга можно назвать:

- наличие и строгое следование принципам тренинговой работы;
- использование на занятиях активных методов обучения;
- акцент на межличностное взаимодействие участников;
- постоянный состав группы;

– оказание психологической помощи участникам, проведение самоанализа;

– использование технологии активного включения каждого участника в деятельность.

В тренинге используются такие технологии, посредством которых создаются условия, предполагающие возможность общения всех участников через включение их в совместную деятельность, которая направлена на достижение заданной цели.

Тренинговые занятия должны проводиться в групповой работе, включать теоретические и практические блоки:

1. Теоретические разделы расширяют представления участников о тревожности в целом, приемах по стабилизации собственного состояния, мерах профилактики.

2. На практических занятиях отрабатываются навыки преодоления стресса, снижения напряжения, обучаются приемам релаксации, самореализации, навыкам позитивного бесконфликтного поведения.

Психологический тренинг может включать в себя множество различных заданий и методов. К основным методам, которые используются для снижения тревожности, относятся: игровые методы, психогимнастика, агр-терапия, групповое обсуждение и релаксация. Тренинговый курс, в среднем, рассчитан на 10 – 12 занятий. Количество встреч варьируется от выбранной тематики и загруженности учебного процесса. Тренинг оптимизации тревожности для школьников проводится в среднем 2 – 3 раза в неделю. Психологический тренинг может проводиться в течение двух-трех недель.

В целом, анализ показал, что, несмотря на разработанность данной проблемы, аспект, касающийся оптимизации тревожности подростков посредством тренинговых занятий, в основном не рассматривался авторами, что указывает на актуальность исследования.

Материалы и методы исследования. В рамках исследования была проанализирована теоретическая научная литература по проблеме тревожности. Эксперимент проводился в 2020–2021 гг. на базе ряда образовательных организаций Республики Мордовия, в котором приняли участие 156 подростков. Эмпирические данные в исследовании были получены с помощью следующих методик: «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина и «Тест уровня школьной тревожности» Б.Н. Филиппса. Учитывая полученные эмпирические данные, нами была разработана программа психологического тренинга «Быть в гармонии с собой», способствующая оптимизации тревожности подростков.

Результаты исследования. В рамках констатирующего эксперимента, направленного на исследование уровня тревожности подростков, нами были—получены эмпирические данные, которые заложены в основе анализа.

«Тест уровня школьной тревожности» Б.Н. Филиппса был направлен на оценку как общего показателя тревожности подростков, так и показателей, ее составляющих (наличие социального стресса, сопротивляемость стрессу, стремление к достижению успеха, проявление страхов самовыражения, знаний, несоответствия требованиям, проблемы с педагогами). Подросткам было предложено письменно ответить на 58 вопросов теста. Обработка полученных индивидуальных данных диагностики осуществлялась на основе ключа. Интерпретация результатов по каждому показателю включала процентно-уровневое проявление: низкий (меньше 50%), повышенный (50% – 75%), высокий (более 75%).

Данные по «Тесту уровня школьной тревожности» Б.Н. Филиппса представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Распределение подростков по уровню видов тревожности

Виды тревожности	Показатели тревожности по шкалам					
	высокий		повышенный		низкий	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Переживание социального стресса	60	38,5	66	42,3	30	19,2
Фрустрация в потребности достижения успеха	60	38,5	78	50,0	18	11,5
Страх самовыражения	72	46,1	60	38,5	24	15,4
Страх ситуации проверки знаний	78	50,0	54	34,6	24	15,4
Страх несоответствия ожиданиям	96	61,5	42	27,0	18	11,5
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	84	53,8	48	30,8	24	15,4
Проблемы в отношениях с учителями	108	69,2	24	15,4	24	15,4
Общая тревожность	72	46,1	60	38,5	24	15,4

Согласно полученным данным, высокую степень переживания социального стресса показали 38,5% подростков. Они имели проблемы в отношениях с социумом, имели множество конфликтов с окружающими, в частности со сверстниками, не могли выбрать оптимальную стратегию поведения, зачастую имели мало друзей. Повышенную степень переживания социального стресса показали 42,3% подростков. Для них было затруднено общение с отдельными людьми, они налаживали контакты с трудом. Низкую степень переживания социального стресса показали 19,2% подростков. Им не составляло труда общаться с окружающими, заводить новые связи, они умело строили взаимоотношения с окружающими.

Высокую степень фрустрации в потребности достижения успеха показали 38,5% подростков. Их эмоциональное состояние оказывало значимое влияние на стремление к достижению успеха, подростки в собственной деятельности зачастую ожидали неудачи. Повышенную степень фрустрации в потребности достижения успеха показали 50% подростков. Для них было затруднено ожидание успеха. Низкую степень фрустрации в потребности достижения успеха показали 11,5% подростков. Такие подростки были позитивно настроены, самоуверенны, потребность в успехе была ярко выражена.

Высокую степень страха самовыражения показали 46,1% подростков. Их эмоциональное состояние оказывало значимое влияние на самооценку, они ожидали неудачи, переживали негативные эмоции. Повышенную степень страха самовыражения показали 38,5% подростков. Для них было затруднено ожидание позитивного самовыражения. Низкую степень страха самовыражения показали 15,4% подростков. Они спокойно показывали себя и свои качества окружающим, испытывали позитивные эмоции.

Высокую степень страха ситуации проверки знаний показали 50% подростков. Они испытывали повышенное беспокойство на уроке при проверке знаний, были не уверены в себе, в собственных знаниях, боялись дать неправильный ответ, ожидали неудачи, переживали негативные эмоции. Повышенную степень страха ситуации проверки знаний показали 34,6% подростков. Для них было

затруднено ожидание позитивной проверки знаний. Низкую степень страха ситуации проверки знаний показали 15,4% подростков. Они были самоуверенны в собственных знаниях, проявляли инициативу при их проверке.

Высокую степень страха не соответствовать ожиданиям окружающих показали 61,5% подростков. Они испытывали тревогу по поводу своих поступков, результатов, равнялись на них, делали ошибочные выводы. Повышенную степень страха не соответствовать ожиданиям окружающих показали 27,0% подростков. Для них было затруднена оценка представлений о себе и взглядов окружающих. Низкую степень страха не соответствовать ожиданиям окружающих показали 11,5% подростков.

Низкую сопротивляемость стрессу показали 53,8% подростков. Для них все ситуации воспринимались как угрожающие. Подростки не могли определить реальное от воображаемого. Повышенную сопротивляемость стрессу показали 30,8% подростков. Они могут совладать с кризисной ситуацией, имея опыт реагирования на нее. Новые, необычные ситуации вводят их в стрессовое состояние. Высокую сопротивляемость стрессу показали 15,4% подростков. Они обладали стрессоустойчивостью, эмоциональной устойчивостью.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями указали 69,2% подростков, повышенную – 15,4%, низкую – 15,4%.

В целом, высокую школьную тревожность показали 46,1% подростков, повышенную – 38,5%, низкую – 15,4%.

«Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера была направлена на исследование проявления тревожности как личностного свойства и состояния у подростков. Подросткам предлагалось оценить 40 состояний по степени выраженности. Обработка полученных индивидуальных данных диагностики осуществлялась на основе ключа. Интерпретация результатов по каждому показателю включала балльно-уровневое проявление: низкий (до 30 баллов), средний (31 – 45 баллов), высокий (более 46 баллов).

Данные по «Шкале тревожности» Ч.Д. Спилбергера представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Распределение подростков по уровню типов тревожности

Типы тревожности	Показатели тревожности по видам					
	высокий		средний		низкий	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Реактивная	24	15,4	114	73,1	18	11,5
Личностная	36	23,1	96	61,5	24	15,4

Согласно полученным данным, высокий уровень реактивной тревожности показали 15,4% подростков. Они проявляют беспокойство, проявляют чувство обеспокоенности, взвинченности, постоянного испуга и страха без отсутствия причины, недовольство собой, ожидают неудачи во всех начинаниях. Средний уровень реактивной тревожности показали 73,1% подростков. Они имели отдельные проявления тревожности. Низкий уровень реактивной тревожности показали 11,5% подростков. Они проявляют чувство уверенности, эмоциональной устойчивости во многих ситуациях.

Высокий уровень личностной тревожности показали 23,1% подростков. Такие школьники показали эмоциональную неустойчивость, непостоянство настроения, повышенную обеспокоенность своим состоянием и результатами деятельности, разочарованность собой и своими неудачами. Средний уровень личностной тревожности показали 61,5% подростков. Они имели отдельные проявления тревожности. Низкий уровень личностной тревожности показали 15,4% подростков. Такие обучающиеся эмоционально устойчивы, стрессовые ситуации не выводили их из себя, они умели найти выход из ситуации, их характеризовало оптимизм, самоуверенность, низкое беспокойство.

Следовательно, большая часть школьников подросткового возраста, участвующих в исследовании, имели уровень тревожности в норме. Но, тем не менее, среди подростков было отмечено наличие высокой тревожности, на что следует обратить внимание.

На основе данных, полученных в ходе констатирующего исследования, была спроектирована программа тренинговых занятий, направленных на обеспечение психологической безопасности тревожных подростков. Программа получила название «Быть в гармонии с собой».

Предполагалось, что психологический тренинг, направленный на развитие благоприятного психологического климата в коллективе, формирование позитивной «Я-концепции», уверенного поведения, коммуникативной компетентности подростков, позволит оптимизировать уровень тревожности детей подросткового возраста, то есть создаст оптимальный уровень тревожности подростков – средний. Ведь отсутствие тревожности совсем не является нормальным состоянием, это замедляет деятельность. Высокая же тревожность, наоборот, приводит к избыточному беспокойству, панике, в связи с чем, успешность деятельности заметно снижается.

Программа тренинговых занятий была разработана для подростков, имеющих повышенную тревожность. Тренинговая работа педагога-психолога с подростками предполагала групповую форму занятий. Программа тренинга рассчитана на 10 занятий, продолжительностью 45 минут. Частота встреч составляла 1 раз в неделю.

Программа состояла из трех взаимосвязанных блоков.

Первый блок (1 – 2 занятие) – ориентировочный (создание благоприятного психологического климата в группе, атмосферы доверия; знакомство участников группы).

Темы: «Все начинается с общения», «Я не один».

Второй блок (3 – 9 занятие) – формирующий (формирование позитивного образа «Я», развитие навыков самоконтроля, уверенного поведения, коммуникативной компетентности).

Темы: «На пути к новому Я», «Что нас тревожит?», «Каким я был и каким стал сейчас?», «Мы в ответе за свои поступки», «Мыслим позитивно», «Вместе мы – сила!», «Любить себя – это замечательно».

Третий блок (10 занятие) – рефлексивно-оценочный (осознание своих изменений, завершение тренинга). Тема: «Оставляю Вам на память».

В процессе пилотажного этапа апробации программы «Быть в гармонии с собой» выполнен предварительный анализ ее результативности. Выявлено, что занятия первого блока обеспечивают преодоление волнения и страхов при согласовании своих ожиданий с ожиданиями остальных участников тренинга. Занятия второго блока обеспечивают закрепление навыков эмоционально-волевой саморегуляции и реализации уверенного поведения при гармоничном чередовании подростками активно-действенных и экспертно-рефлексивных позиций на фоне развития коммуникативной компетентности. Занятия третьего блока обеспечивает закрепление опыта позитивных изменений при погружении в моделируемые условия переживания тревоги и ее преодоления.

Для работы с подростками рекомендуется использовать следующие методы и приемы работы: беседа, арт-терапия, сказкотерапия, разминочные упражнения, психогимнастические упражнения, подвижные игры и упражнения, групповая дискуссия, развивающие упражнения, метод мозгового штурма, метод проблемных и моделирование ситуаций и т.д.

В соответствии с замыслом реализации психологического тренинга обеспечивалось

повышение уверенности подростков в себе, формирование позитивного самомнения, открытости, доверчивости, позитивного психологического климата в коллективе, повышение эмоциональности и стрессоустойчивости, снижение напряжения, в целом оптимизация тревожности.

Заключение. Таким образом, в настоящее время увеличилось число подростков, имеющих различные психологические проблемы, среди которых особую актуальность приобретает проблема повышенной тревожности.

Одним из путей решения проблемы является реализация программы тренинга «Быть в гармонии с собой», разработанная для подростков, имеющих повышенную тревожность, с целью оптимизации ее уровня. Программа разработана для подростков, имеющих высокую тревожность, предполагает групповую форму тренинговой работы педагога-психолога с подростками. В ходе реализации программы ожидается снижение уровня тревожности обучающихся, что будет проявляться в повышении уверенности подростков в себе, формировании позитивного самомнения, открытости, доверчивости, позитивного психологического климата в коллективе, повышении эмоциональности и стрессоустойчивости, снижении напряжения, в целом оптимизация тревожности, то есть достижение её среднего уровня, который считается оптимальным. Ведь отсутствие тревожности совсем не является нормой. Низкий уровень тревожности будет замедлять деятельность, а высокий, наоборот, может привести к панике, излишнему беспокойству, что

будет снижать успешность деятельности. Следовательно, оптимизация тревожности в психологии складывается из мер непосредственной защиты психики подростков и поддержания нормальных социально-психологических отношений между ними и окружающими людьми. Все это реализуется в рамках осуществления психолого-педагогической поддержки. Пилотное исследование показывает результативность предлагаемых мер. В ходе реализации программы психологического тренинга «Быть в гармонии с собой» отмечается снижение тревожности подростков: преодоление волнения и страхов, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, реализация уверенного поведения, закрепление опыта позитивных изменений при переживании тревоги и её преодолении.

Таким образом, психологический тренинг, направленный на развитие благоприятного психологического климата в группе, формирование позитивной «Я-концепции», уверенного поведения, коммуникативной компетентности подростков, позволит оптимизировать уровень их тревожности. В качестве дополнения, оптимизировать тревожность современных подростков рекомендуется с помощью выполнения педагогом, психологом психопрофилактической работы, а также с помощью проведения групповых психопросветительских занятий. Разработанная программа психологического тренинга может быть использована в работе педагога, психолога, а также в прикладных исследованиях.

Литература:

1. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. - С.-Пб.: Питер, 2009. - 191 с.
2. Барыльник С.Н. Феномен подростковой тревожности и его взаимосвязь с эмоциональным интеллектом с учетом гендерных особенностей / С.Н. Барыльник // Молодой ученый. - 2016. - № 6. - С. 683–686.
3. Винокурова И.В. Исследование взаимосвязи подростковой тревожности с отношениями в семье / И.В. Винокурова, Е.Ф. Грибань // Психологический вестник Уральского государственного университета. - Вып. 3. - Екатеринбург: Банк культурной информации, 2002. - С. 135–139.
4. Нечаева Р.Н. Роль тревожности в успешности поведения подростков в ситуации групповой дискуссии / Р.Н. Нечаева, А.А. Скатова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2010. - Т. 7. - № 1. - С. 122–129.
5. Варданян Ю.В. Деятельность научно-исследовательской лаборатории вуза по изучению и развитию психологической безопасности / Ю.В. Варданян // Казанский педагогический журнал. - 2015. - № 6-3(113). - С. 137–140.
6. Голубева Ю.А. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / Ю.А. Голубева. - Волгоград: Учитель, 2009. - 206 с.
7. Савинова Т.В. Развитие саморегуляции старшеклассников в процессе психологического тренинга / Т.В. Савинова, Н.А. Вдовина, М.А. Кечина, Р.В. Милкина // Мир науки. Педагогика и психология. - 2019. - Т. 7. - № 6. - С. 32.
8. Левкин В.Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с.
9. Проектирование и реализация тренинга с учащимися: учеб.-метод. пособие; авт.-сост. Ю.В. Варданян, Е.А. Лежнева. – Саранск. - 2015. - 84 с.

10. Бобченко Т.Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учебное пособие для

вузов / Т.Г. Бобченко. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 132 с.

References:

1. Prihozhan A.M. Psychology of anxiety: preschool and school age / A.M. Prihozhan. - S.-Pb.: Peter, 2009. - 191 p.

2. Baryl'nik S.N. The phenomenon of adolescent anxiety and its relationship with emotional intelligence taking into account gender characteristics / S.N. Baryl'nik // Young scientist. - 2016. - № 6. - P. 683–686.

3. Vinokurova I.V. Investigation of the relationship between adolescent anxiety and family relationships / I.V. Vinokurova, E.F. Griban // Psychological Bulletin of the Ural State University. - Issue. 3. - Yekaterinburg: Bank of cultural information, 2002. - Pp. 135–139.

4. Nechaeva R.N. The role of anxiety in the success of adolescents' behavior in a group discussion situation / R.N. Nechaeva, A.A. Skatova // Psychology. Journal of the Higher School of Economics. - 2010. - Т. 7. - № 1. - P. 122–129.

5. Vardanyan Yu.V. The activities of the research laboratory of the university for the study and development

of psychological safety / Yu.V. Vardanyan // Kazan Pedagogical Journal. - 2015. - № 6-3(113). - S. 137–140.

6. Golubeva Yu.A. Trainings with adolescents: programs, class notes / Yu.A. Golubeva. - Volgograd: Teacher, 2009. - 206 p.

7. Savinova T.V. Development of self-regulation of senior pupils in the process of psychological training / T.V. Savinova, N.A. Vdovina, M.A. Kechina, R.V. Milkina // World of Science. Pedagogy and psychology. - 2019. - Т. 7. - № 6. - P. 32.

8. Levkin V.E. Socio-psychological training for a psychologist: textbook / V.E. Levkin. - M.; Berlin: Direct-Media, 2016. - 209 p.

9. Design and implementation of training with students: textbook method. allowance; author – comp. Yu.V. Vardanyan, E.A. Lezhnev. - Saransk. - 2015. - 84 p.

10. Bobchenko T.G. Psychological trainings: the basics of training work: a textbook for universities / T.G. Bobchenko. - M.: Yurayt Publishing House, 2020. - 132 p.

19.00.07 – Педагогическая психология

Сведения об авторах:

Чаткина Светлана Николаевна (г. Саранск, Россия), кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, e-mail: sveta13ru@yandex.ru

Варданын Юлия Владимировна (г. Саранск, Россия), доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой психологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, e-mail: julia_vardanyan@mail.ru

Бородастова Юлия Владимировна (г. Саранск, Россия), студент факультета психологии и дефектологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, e-mail: borodastovayulia@yandex.ru

