УДК 159.9 (045)

Особенности психологического тренинга в работе с тревожными подростками

Features of psychological training in working with anxious teenagers

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.2021.149.5.031

Статья подготовлена в рамках сетевого гранта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы по теме «Психологический тренинг как технология оптимизации уровня тревожности современных подростков» (руководитель – С.Н. Чаткина, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Мордовского государственного педагогического университета имени М.Е. Евсевьева).

Ключевые слова: тревожность, стресс, страх, подростковый возраст, психологический тренинг, осознание, преодоление.

Keywords: anxiety, stress, fear, adolescence, psychological training, awareness, overcoming.

Аннотация. Актуальность статьи вызвана наличием большой доли тревожных подростков, нуждающихся в своевременном решении имеющейся психологической проблемы. Цель статьи заключается в апробации идей, относящихся к обоснованию цикла из десяти тренинговых занятий «Быть в гармонии с собой», обеспечивающих научно-методическое оснащение процесса осознания причин тревожности подростков, а также способов ее предотвращения или преодоления с учетом общих и дифференцированных ситуационных и личностных ресурсов. В тренинге заложена возможность освоения способов снижения тревожности на ранних этапах налаживания подростком социально-психологического контакта; предусмотрено выявление собственных личностных ресурсов, освоение способов их применения в ситуациях усиления тревожности, закрепление навыков саморегуляции с учетом общих особенностей и характерного вида тревожности. Акцент сделан на закреплении опыта позитивных изменений с учетом реальных условий проявления реактивной или личностной тревожности. Подход к созданию психологического тренинга для тревожных подростков на основе предложенных идей может быть использован в прикладных исследованиях и в профессиональной деятельности педагога-психолога.

Abstract. The relevance of the article is caused by the presence of a large proportion of anxious adolescents who need a timely solution to the existing psychological problem. The aim of the article is to test ideas related to the justification of a cycle of ten training sessions "To be in harmony with yourself", providing scientific and methodological equipment for the process of understanding the causes of adolescent anxiety, as well as ways to prevent or overcome it, taking into account common and differentiated situational and personal resources. The training provides for the possibility of mastering ways to reduce anxiety at the early stages of establishing socio-psychological

contact by a teenager. It provides the identification of their own personal resources, the development of ways to use them in situations of increased anxiety, the consolidation of self-regulation skills, taking into account general features and the characteristic type of anxiety. The emphasis is placed on consolidating the experience of positive changes, taking into account the real conditions of the manifestation of reactive or personal anxiety. The approach to creating psychological training for anxious adolescents based on the proposed ideas can be used in applied research and in the professional activity of a teacher-psychologist.

Введение. Современные тенденции в образовательной среде свидетельствуют об увеличении доли тревожных обучающихся, которые характеризуются повышенным беспокойством, эмоционально-волевой неустойчивостью, ожиданием неприятностей и неудач. Тревожность, являясь общим показателем эмоционального неблагополучия личности, нарушением психологического здоровья, имеет ярко выраженную возрастную специфику. Наиболее подвержены проявлению тревожности подростки. Ее возникновение может быть спровоцировано внутренним конфликтом, развивающейся Я-концепцией в стадии преобразования, неадекватно заниженной самооценкой подростка в сочетании с завышенными требованиями к нему со стороны окружающих, недостаточной сформированностью способов прогнозирования целей и путей реального достижения задуманного и др.

Как свидетельствуют результаты исследований, тревожность проявляется на двух уровнях – психологическом и физиологическом (К. Хорни [1] и др.). Определенный уровень тревожности может выступать положительным и отрицательным фактором деятельности человека. А.М. Прихожан указывает, что чем уровень тревожности становится выше, тем большей дезорганизацией характеризуется деятельность человека, отрицательно данный факт сказывается на познавательных процессах и на социальной адаптации. И, наоборот, когда свойства, касающиеся данной психологической особенности, являются оптимальными, совершенствуются деятельностные аспекты (мотивационный и результативный) [2]. Тревожность влияет на все сферы личности человека, проявляясь в межличностном общении, деятельности. Тревожность – это индикатор недостаточной оптимальности структуры психического самоуправления. Отмечается, что низкие значения тревожности, как и высокие, не являются оптимальными для психологического комфорта человека и его деятельности [3].

И.В. Борисова подчеркивает, что при переходе детей из начального звена школы в среднее совершается подъем тревожных состояний как встречная реакция на новые требования [4]. Пик отрицательных реакций

приходится на возраст в 12,5 – 13,5 лет. Эмоциональные взаимодействия, в том числе и встревоженность подростков, не могут быть объяснены сдвигами гормонального фона. Они находятся в зависимости от общественных условий и обстоятельств обучения, при этом индивидуально-типологические отличия встречаются существенно чаще, нежели у взрослых.

Психологическая безопасность тревожных подростков складывается из мер непосредственной психолого-педагогической защиты личности и содействия процессу поддержания благоприятных социально-психологических отношений между ними и окружающими людьми. И.А. Баева с коллегами предлагают учитывать связь между психологической безопасностью подростков и их ценностями [5]. Р.Д. Чуманина и Е.А. Касимкина отмечают большой потенциал психологического тренинга как метода активной групповой работы в снижении тревожности подростков. Участвуя в тренинге, подростки снимают психическое напряжение, делятся эмоциями, погружаются в моделируемые стрессовые ситуации, овладевая приемами выхода из них, повышают уровень стрессоустойчивости, обучаются приемам релаксации, дезактуализации негативных переживаний, выработки поведенческой стратегии [6].

Поиск эффективных технологий психолого-педагогического сопровождения тревожных подростков усиливает актуальность рассмотрения в этом контексте потенциала психологического тренинга. В исследовании Ю.В. Варданян раскрыт опыт усиления возможностей психологического тренинга за счет подготовки педагогов-психологов к применению субъектно-ориентированных стратегий развития психологической безопасности, обеспечивающих предотвращение, нейтрализацию или минимизацию действия психологических угроз и ориентирующих на бережное отношение к участникам тренингового взаимодействия [7]. 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 [8], Т.В. Савиновой с коллегами [9],

М.А. Якунчева и Е.В. Полякова [10], а также собственные разработки.

Материалы и методы исследования. В основе исследования заложен теоретический анализ научной литературы по проблеме тревожности. Материалом для исследования послужили данные пилотажного эмпирического исследования с участием 156 подростков, полученные в 2020–2021 гг. в ряде образовательных организаций Республики Мордовия с помощью следующих методик: «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л.Ханина и «Тест уровня школьной тревожности» Б.Н. Филлипса. С учетом полученных эмпирических данных спроектирована и обоснована программа психологического тренинга «Быть в гармонии с собой», обеспечивающая учет общих и дифференцированных особенностей тревожных подростков.

Результаты исследования. В рамках пилотажного эмпирического исследования с помощью «Шкалы тревожности» Ч.Д. Спилбергера выявлено, что для 38% обследованных подростков характерна тревожность (в т.ч. реактивная – для 15%, а личностная – для 23%). В дополнение к этому с помощью «Теста уровня школьной тревожности» Б.Н. Филлипса выявлено, что для значительного количества обследованных подростков характерен высокий уровень разных видов тревожности. Убывающее ранжирование включает следующие виды: проблемы в отношениях с учителями (69%), страх несоответствия ожиданиям (62%), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (54%), страх в ситуации проверки знаний (50%), общая тревожность (46%), страх самовыражения (46%), переживание социального стресса (38%), фрустрация потребности достижения успеха (38%). Эти данные коррелируют с подобными сведениями, приведенными разными другими авторами за последние 5 лет.

Для решения проблемы нами была спроектирована программа тренинговых занятий, направленных на обеспечение психологической безопасности подростков. Программа получила название «Быть в гармонии с собой».

Цель программы «Быть в гармонии с собой» – создание условий для изменения уровня тревожности подростков.

Задачи программы:

- снизить уровень тревожности подростков;
- формировать самообладание подростков в критических ситуациях;

- развивать коммуникативные компетенции;
- помочь каждому участнику отыскать свои сильные стороны;
- формировать доброе отношение к себе и своему окружению.

Программа разработана для подростков, имеющих высокую тревожность, и предполагает групповую форму тренинговой работы педагога-психолога с ними. Тренинг содержит 10 занятий. Каждое занятие рассчитано на встречи 1 раз в неделю по 45 минут.

Структура занятий представлена следующими этапами:

- организационный (приветствие, создание благоприятного эмоционального климата в тренинговой группе, разминка, активизация участников тренинга);
- основной (осуществление психологических техник и упражнений, оказывающих значительное влияние при решении заявленных задач);
- заключительный (рефлексия, анализ результатов с точки зрения эмоционального плана (что нового, полезного узнали на занятии? что получилось? над чем надо поразмыслить? что нуждается в доработке? чем можно пополнить свой рюкзачок психологических находок? к каким выводам пришли?), прощание, эмоциональное сплочение группы).

Программа включает такие структурно-содержательные блоки:

Первый блок (1 – 2 занятие) – вводный (знакомство участников группы, осознание развивающих возможностей психологического тренинга).

Занятие 1 «Все начинается с общения».

Задачи: установление контакта между всеми участниками тренинга; знакомство с правилами поведения в группе; создание групповых ритуалов в начале и в конце занятий; формирование мотивации к совместной деятельности.

I. Организационный этап. Приветствие. Упражнение «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Разминка. Упражнение «Карандаши».

II. Основной этап. Упражнение «Не хочу хвастаться, но...». Игра «Дрозд». Упражнения «Меняются те, кто...», «Представления».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Микрофон». Прощание.

Занятие 2 «Я не один».

Задачи: дальнейшее налаживание контакта с членами группы; работа над сплочением группы

и повышением командного духа; освоение способов избавления от негативных состояний.

I. Организационный этап. Ритуал приветствия. Упражнение «Новый способ». Разминка. Упражнение «Три качества, которые...».

II. Основной этап. Упражнение «Каракули». Игра «Путаница». Игра «18 умений». Упражнение «Просьба».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Запоминающий кадр». Прощание.

Таким образом, занятия первого блока обеспечивают адаптацию участников тренинговой группы к особенностям друг друга, освоение способов снижения тревожности на ранних этапах налаживания социально-психологического контакта, освоение способов взаимной поддержки в процессе преодоления волнения и страхов социально-психологического происхождения.

Второй блок (3 – 9 занятие) – формирующий (формирование позитивного образа «Я», развитие навыков самоконтроля, коммуникативной компетентности в ситуации обострения тревожности).

Занятие 3 «На пути к новому Я».

Задачи: самораскрытие, открытие в себе сильных сторон; исследование сильных сторон личности при общении; формирование чувства эмпатии и сочувствия друг к другу.

I. Организационный этап. Ритуал приветствия. Упражнение «Настроение». Разминка. Упражнение «Протокол ожиданий и перспектив».

II. Основной этап. Упражнение «Сказочная поляна». Игра «Свиток правил». Упражнения «Пароль для выхода и входа», «Зеркальный оракул», «Сон героя».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Я сегодня молодец, потому что...». Прощание.

Занятие 4 «Что нас тревожит?».

Задачи: обучение выражению негативных эмоций в приемлемых формах; формирование самооценки и ответственности.

I. Организационный этап. Приветствие. «Фраза по кругу». Разминка. «Четыре угла – четыре выбора».

II. Основной этап. Упражнение «Разговор в парах на разных дистанциях». Упражнение «Пирог с начинкой». Игра «Чемпионат». Упражнение «Разговор через стекло».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «5 пальцев». Прощание.

Занятие 5 «Каким я был и каким я стал сейчас?».

Задачи: развитие самостоятельности в целеполагании и целедостижении; создание ситуации успеха для участников группы; формирование чувства собственной значимости.

I. Организационный этап. Ритуал приветствия. Упражнение «Ритуалы приветствия». Разминка. Упражнение «Меняются местами те, кто...».

II. Основной этап. Тест «Каким ребенком были Вы?». Упражнение «Рисование самого себя». Арт-терапевтическое упражнение «Создание сосуда «Я». Упражнение «День Рождения».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Деревья пожеланий». Прощание.

Занятие 6 «Мы в ответе за свои поступки».

Задачи: развитие навыков уверенного поведения; формирование положительного образа «Я».

I. Организационный этап. Ритуал приветствия. Упражнение «Я сегодня вот такой». Разминка. Упражнение «Скажи все то, что ты думаешь».

II. Основной этап. Упражнение «Разыгрывание этюдов». Упражнение «За то, ты...». Релаксационное упражнение «Две минуты отдыха». Упражнение «Поднять стоящего на стуле».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Запоминающий кадр». Прощание.

Занятие 7 «Мыслим позитивно».

Задачи: помощь каждому участнику в осмыслении жизненных кризисов; оказание психологической помощи всем тем, кто в этом нуждается; развитие эмоциональной устойчивости.

I. Организационный этап. Ритуал приветствия. Упражнение «Волшебный клубок». Разминка. Упражнение «Ты меня уважаешь?».

II. Основной этап. Мозговой штурм «Списки». «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?». Упражнение «Наш камень в наш огород». Упражнение «Изобрази предмет».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Памятный день: рассказ о себе». Прощание.

Занятие 8 «Вместе мы – сила!».

Задачи: формирование умений по конструктивному взаимодействию; способствование формированию адекватной оценочной деятельности.

I. Организационный этап. Ритуал приветствия. Упражнение «Добрый день. Как твои дела?». Разминка. Упражнение «Сбор чемодана».

II. Основной этап. Упражнение «Горячий стул». Упражнение «Личностные линейки». Упражнение «Гости».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Машина времени». Прощание.

Занятие 9 «Любить себя – это замечательно».

Задачи: развитие навыков принимать и уважать себя; развитие умений поддержки в трудных ситуациях.

I. Организационный этап. Ритуал приветствия. Упражнение «Доброе утро, мир». Разминка. Упражнение «Найди себе пару».

II. Основной этап. Мозговой штурм «Способы преодолеть стресс?». Упражнение «Пересадка сердца». Упражнение «Мусорное ведро».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Подарок группе». Прощание.

Таким образом, занятия второго блока обеспечивают понимание ожиданий (собственных и других членов группы) относительно участия в тренинге и их принятие, выявление собственных личностных ресурсов и освоение способов их применения в ситуациях усиления тревожности, закрепление навыков эмоционально-волевой саморегуляции и реализации уверенного поведения. На этом этапе наряду с освоением общих способов действия для тревожных подростков особое внимание уделяется дифференциации работы с учетом особенностей вида их тревожности. Пары, триады или микрогруппы, в которых взаимодействуют подростки с высокой или повышенной реактивной тревожностью, моделируют типичные ситуации, вызывающие стресс или страх, осуществляют поиск их причин, прорабатывают способы их предотвращения и преодоления, оценивают эффективность предлагаемых способов с учетом собственных индивидуальных особенностей реагирования на ситуации. Пары, триады или микрогруппы, в которых взаимодействуют подростки с высокой или повышенной личностной тревожностью, моделируют мотивационно-ценностные, индивидуально-типологические, эмоционально-волевые и другие личностные особенности, вызывающие стресс и страх или усиливающие их действие, осуществляют поиск личностных ресурсов саморегуляции и преодоления возникающих психологических проблем.

Третий блок (занятие 10) – рефлексивно-оценочный (осознание своих изменений, завершение тренинга).

Занятие 10 «Оставляю Вам на память».

Задачи: осмысление качественных изменений каждого участника группы; подведение итогов и анализ проделанной работы.

I. Организационный этап. Приветствие. Упражнение «Дружба начинается с улыбки». Разминка. «Долгая прекрасная жизнь».

II. Основной этап. Упражнение «Между нами говоря...». Упражнение «Чемодан». Упражнение «Доверяющее падение». Упражнение «Фотография на память».

III. Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Я хочу сказать...». Прощание.

Таким образом, занятие третьего блока обеспечивает понимание существования персональных маркеров, сигнализирующих о возможной дестабилизации своего состояния, закрепление опыта позитивных изменений в моделируемых условиях переживания тревоги и ее преодоления, осознание возможности переноса приобретенного опыта в реальных условиях проявления реактивной или личностной тревожности.

Заключение. Эмпирические данные, полученные в данном исследовании, которые коррелируют с данными других авторов, подтверждают, что в настоящее время существует большая доля тревожных подростков (38% от общего количества обследованных подростков), нуждающихся в своевременном решении имеющейся психологической проблемы. В соответствии с замыслом нами апробированы идеи, относящиеся к обоснованию цикла из десяти тренинговых занятий «Быть в гармонии с собой», которые объединены в трех блоках и обеспечивают научно-методическое оснащение процесса осознания причин тревожности подростков, а также способов ее предотвращения или преодоления с учетом общих и дифференцированных ситуационных и личностных ресурсов.

Структурно-содержательное наполнение занятий обеспечивает целенаправленную работу с подростками над осознанием своих скрытых возможностей действия в ситуациях усиления тревожности на разных этапах (при необходимости профилактики ее возникновения, снижения риска потери контроля над ее проявлением, мобилизации саморегуляционного потенциала в завершающей фазе обуздания тревожности и т.д.). Во вводном блоке заложена возможность освоения способов снижения тревожности на ранних этапах налаживания подростком социально-психологического контакта. В формирующем блоке предусмотрено выявление собственных личностных ресурсов и освоение способов их применения в ситуациях

усиления тревожности, закрепление навыков саморегуляции и реализации уверенного поведения с учетом общих особенностей и характерного вида тревожности. В рефлексивно-оценочном блоке акцент сделан на закреплении опыта позитивных изменений с учетом реальных условий проявления реактивной или личностной тревожности.

Успешное развитие психологической безопасности тревожных подростков обеспечивается путем формирования позитивного образа «Я», развития навыков

самоконтроля, уверенного поведения, коммуникативной компетентности. Обоснованный подход к созданию психологического тренинга для тревожных подростков, в котором предусмотрено выявление и развитие общих и дифференцированных ситуационных и личностных ресурсов предотвращения или преодоления тревожности на основе предложенных идей, может быть использован в прикладных исследованиях и в профессиональной деятельности педагога-психолога.

Литература:

1. Хорни К. Тревожность: монография / К. Хорни. - М.: Просвещение, 2000. - 104 с.
2. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. - С.-Пб.: Питер, 2009. - 191 с.
3. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина) // Диагностика эмоционально-нравственного развития; ред. и сост. И.Б. Дерманова. - СПб., 2002. - С. 124-126.
4. Борисова И.В. Взаимосвязь школьной тревожности и мотивации учебной деятельности на этапе адаптации к обучению в 5-х классах / И.В. Борисова // Психологическая наука и образование. - 2018. - Т. 23. - № 5. - С. 22-28.
5. Баева И.А. Психологическая безопасность личности и ценности подростков и молодежи / И.А. Баева, Л.А. Гаязова, И.В. Кондакова, Е.Б. Лактионова // Психологическая наука и образование. - 2020. - Т. 25. - № 6. - С. 5-18.
6. Чуманина Р.Д. Коррекция тревожности младшего подростка в процессе психологического тренинга: сборник научных трудов / Р.Д. Чуманина, Е.А. Касимкина // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения / Материалы Международной науч.-практ. конф. с элементами науч. школы для молодых ученых «53-и Евсевьевские чтения». - Саранск, 2017. - С. 88-93.
7. Варданын Ю.В. Деятельность научно-исследовательской лаборатории вуза по изучению и развитию психологической безопасности / Ю.В. Варданын // Казанский педагогический журнал. - 2015. - № 6-3(113). - С. 137-140.
8. Голубева Ю.А. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / Ю.А. Голубева. - Волгоград: Учитель, 2009. - 206 с.
9. 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.
10. Якунчев М.А. Модель формирования ценностных ориентаций подростков средствами культурно-образовательного проекта / М.А. Якунчев, Е.В. Поляков // Гуманитарные науки и образование. - 2020. - Т. 11. - № 3(43). - С. 112-118.

References:

1. Horney K. Anxiety: monograph / K. Horney. - M.: Education, 2000. - 104 p.
2. Prihozhan A.M. Psychology of anxiety: preschool and school age / A.M. Prihozhan. - S.-Pb.: Peter, 2009. - 191 p.
3. Research of anxiety (Ch.D. Spielberger, adaptation by Yu.L. Khanina) // Diagnostics of emotional and moral development; ed. and comp. I.B. Dermanov. - SPb., 2002. - S. 124-126.
4. Borisova I.V. The relationship between school anxiety and motivation of educational activity at the stage of adaptation to training in 5th grade / I.V. Borisova // Psychological Science and Education. - 2018. - T. 23. - № 5. - S. 22-28.
5. Baeva I.A. Psychological safety of personality and values of adolescents and youth / I.A. Baeva, L.A. Gayazova, I.V. Kondakova, E.B. Laktionova // Psychological Science and Education. - 2020. - T. 25. - № 6. - S. 5-18.
6. Chumanina R.D. Correction of anxiety in a younger adolescent in the process of psychological training: collection of scientific papers / R.D. Chumanina, E.A. Kasimkina // Science and Education: Actual Psychological Problems and Solution Experience / Proceedings of the International Scientific and Practical. conf. with elements of scientific. schools for young scientists "53rd Evsevievskie readings". - Saransk, 2017. - S. 88-93.
7. 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.
8. Golubeva Yu.A. Trainings with adolescents: programs, class notes / Yu.A. Golubev. - Volgograd: Teacher, 2009. - 206 p.

9. 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.

10. Yakunchev M.A. Model of the formation of adolescents' value orientations by means of a cultural and educational project / M.A. Yakunchev, E.V. Polyakov // Humanities and Education. - 2020. - Т. 11. - № 3(43). - S. 112-118.

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

Варданян 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