

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

**Кафедра социальной работы и реабилитологии**

ЮРКОВЕЦ Марина Викторовна

**ТРЕНИНГ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ В СТАРШЕМ  
ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ: ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД**

Аннотация к дипломной работе

Научный руководитель:  
старший преподаватель кафедры  
социальной работы и реабилитологии  
И.В. Басинская

Минск, 2024

## АННОТАЦИЯ

**Структура и объем дипломной работы** введение, три главы, заключение, список 52 литературных источника, 8 приложений.

**Ключевые слова:** тренинг; тревога; тревожность; старший школьный возраст.

### **Текст реферата**

*Объект исследования* - дети старшего школьного возраста (учащиеся 11-х классов).

*Предмет исследования* – тренинг как инструмент снижения тревожного поведения у детей старшего школьного возраста.

*Цель исследования* – создание тренинга по снижению школьной тревожности у детей старшего школьного возраста с применением проектного подхода.

*Методы исследования:* теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, тестирование с использованием методик: шкала тревожности Е.И. Рогова; тест экзаменационной тревожности Элперта и Хейбера.

*Полученные результаты и их новизна:* заключается в определении способов снижения тревожности старших школьников перед экзаменами, которые могут быть полезны специалистам образовательных и социальных организаций, родителям, психологам, реализующим молодежные программы и всем заинтересованным лицам.

*Достоверность материалов и результатов дипломной работы:* автор работы подтверждает, что приведенный в работе материал правильно и объективно отражает состояние исследуемого процесса, а все заимствованные из литературных и других источников теоретические, методологические и методические положения и концепции сопровождаются ссылками на их авторов.

*Область возможного практического применения:* результаты данного исследования могут быть применены психологами учреждений образования при коррекции тревожности старших школьников.

## АНАТАЦЫЯ

**Структура і аб'ём дыпломнай працы** ўвядзенне, тры раздзелы, заключэнне, спіс 52 літаратурных крыніцы, 8 прыкладанняў.

**Ключавыя словы:** трэнінг; трывога; трывожнасць; старэйшы школьны ўзрост.

### **Змест працы**

*Аб'ект даследавання* - дзеці старэйшага школьнага ўзросту (навучэнцы 11-х класаў).

*Прадмет даследавання* - трэнінг як інструмент зніжэння трывожных паводзін у дзяцей старэйшага школьнага ўзросту.

*Мэта даследавання* - стварэнне трэнінгу па зніжэнні школьнай трывожнасці ў дзяцей старэйшага школьнага ўзросту з прымяненнем праектнага падыходу.

*Метады даследавання:* тэарэтычны аналіз навуковай літаратуры па праблеме даследавання, тэсціраванне з выкарыстаннем метадык: шкала трывожнасці А.І. Рогава; тэст экзаменацыйнай трывожнасці Элперта і Хэйбэра.

*Атрыманыя вынікі і іх навізна:* заключаецца ў вызначэнні спосабаў зніжэння трывожнасці старэйшых школьнікаў перад экзаменамі, якія могуць быць карысныя спецыялістам адукацыйных і сацыяльных арганізацый, бацькам, псіхолагам, якія рэалізуюць маладзёжныя праграмы і ўсім зацікаўленым асобам.

*Дакладнасць матэрыялаў і вынікаў дыпломнай працы:* аўтар працы пацвярджае, што прыведзены ў працы матэрыял правільна і аб'ектыўна адлюстроўвае стан доследнага працэсу, а ўсе запазычаныя з літаратурных і іншых крыніц тэарэтычныя, метадалагічныя і метадычныя палажэнні і канцэпцыі суправаджаюцца спасылкамі на іх аўтараў.

*Вобласць магчымага практычнага прымянення:* вынікі дадзенага даследавання могуць быць ужытыя псіхолагамі ўстаноў адукацыі пры карэкцыі трывожнасці старэйшых школьнікаў.

## ANNOTATION

**The structure and scope of the thesis:** introduction, three chapters, conclusion, list of 52 references, 8 appendices.

**Key words:** training; anxiety; anxiety; senior school age.

### **Abstract text**

*The object of the research* is children of high school age (11th grade students).

*The subject of the research* is training as a tool for reducing anxious behavior in children of senior school age.

*The purpose of the research* is to create training to reduce school anxiety in children of senior school age using a project approach.

*Methods of research:* theoretical analysis of scientific literature on the research problem, testing using methods: anxiety scale E.I. Rogova; Alpert and Haber Test of Examination Anxiety.

*The results obtained and their novelty:* lies in identifying ways to reduce anxiety in high school students before exams, which can be useful to specialists in educational and social organizations, parents, psychologists implementing youth programs and all interested parties.

*Reliability of materials and results of the thesis:* the author of the work confirms that the material presented in the work correctly and objectively reflects the state of the process under study, and all theoretical, methodological and methodological provisions and concepts borrowed from literary and other sources are accompanied by references to their authors.

*Area of possible practical application:* the results of this study can be used by psychologists in educational institutions when correcting anxiety in older schoolchildren.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. - 8-е изд. - М.: Академич. проект, 2013, - 496 с.
2. Арон, И. С. Специфика межличностных отношений подростков со сверстниками и взрослыми в особой социальной ситуации развития / И. С. Арон // Конфликтология. — 2013. — № 2. — С. 168-175.
3. Артюхов А.В. Профориентация как процесс профессионального самоопределения школьников / А.В. Артюхов, А.Л. Колтунов // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 9. – №11.
4. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды / И. А. Баева // Профессиональное образование. Столица. – 2016. – № 4.
5. Белова Л.В. Роль самооценки и самокомпенсации в саморазвитии личности старшеклассника//Наука 21 века : вопросы, гипотезы, ответы. – 2014. - № 6.
6. Бородовская, Н. В. Вызовы времени и новые модели развивающей образовательной среды / Н. В. Бородовская // Человек и образование. –2013. – № 2.
7. Васильева, Н. Н. Психологическая безопасность - основа эффективности образовательного процесса: мониторинг в школах / Н. Н. Васильева ; интервьюер О. Галузина // Нарконет. – 2015. – № 10.
8. Вахрушева, И. Стоя на одной ноге: как подростки решают проблемы / И. Вахрушева // Классное руководство и воспитание школьников - Первое сентября. — 2014. — № 10 (143). — С. 36-37.
9. Волков Б.С., Психология подростка: Учебное пособие. - М.: Академический Проект, Гаудеамус, 2013, - 208 с.
10. Волкова Е.М. Трудные дети или трудные родители? М.: Профиздат, 2014. 196 с.
11. Галеева, Н. Л. Анализ ресурсов школьной образовательной среды, обеспечивающих становление и развитие личностных образовательных результатов / Н. Л. Галеева // Педагогическое образование и наука. – 2013. – № 2.
12. Грейданус, Д.И. Здоровье и воспитание подростка: Полное практическое руководство для родителей / Д.И. Грейданус, Ф. Бэш; Пер. с англ. О.В. Полей [и др.]. - М.: Мартин, 2012. - 592 с.
13. Грешилова, И. А. Философская культура личности в контексте непрерывного образования / И. А. Грешилова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – №. 3
14. Демидова-Петрова Е.В. Понятие, сущность и содержание

социализации личности несовершеннолетнего//Мониторинг правоприменения. – 2014. – №3.

15. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] / О.Ю. Ермолаев. – 2-е изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – с.336. – (Библиотека психолога).

16. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.klex.ru/1qn>, 2015. – 145с.

17. Золотова Т.Н. Психология стресса. – М.: Книголюб, 2008. – 192 с. (ВУЗ: Учебно-методические материалы).

18. Иванова, И. В. Феноменология саморазвития личности / И. В. Иванова //Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – № 4

19. Карандашев, В. Н. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию/В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. - М.: Речь, 2013. - 951 с.

20. Кондратьев М.Ю., Типологические особенности психосоциального развития подростков // Вопросы психологии. - 2014. - № 3.

21. Коновалова, Н. Л. Диагностика адаптивных возможностей личности школьника в процессе психологического консультирования / Н.Л. Коновалова. - Москва: ИЛ, 2015. - 64 с.

22. Куприянов, Б.В. и др. Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей; М.: Владос - Москва, 2015. - 216 с.

23. Личко, А. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков; М.: Апрель Пресс - Москва, 2013. - 416 с.

24. Мардахаев, Л. В. Семейное воспитание: проблемы и особенности / Л. В. Мардахаев // Вестник ЧелГУ. — 2014. — №13

25. Микляева А.М., Румянцева П.В. Школьная тревожность. Диагностика, коррекция, развитие. М., 2015. 259 с.

26. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста. Учебник / С.В. Молчанов. - М.: Юрайт, 2016. - 352 с.

27. Орлова А.А. Элементы лонгитюдного исследования особенностей личности в период подросткового кризиса //Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2014. – №2

28. Поливанова К.Н., Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. - 2013. - № 1.

29. Потапов, С.; Вакса, О. Этикет для подростков, или искусство нравиться себе и другим; М.: АСТ-Пресс - Москва, 2013. - 368 с.

30. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. N 2. 1998. С. 11 - 17.

31. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PNIO021998/PPP-011.HTM>, 2015. – С.11 – 17.
32. Пряжников Н.С., Румянцева Л.С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательский центр «Академия», 2013
33. Садкина, Т. М. Образованность как фундамент личности / Т. М. Садкина // Человек в мире культуры. – 2014. – № 1.
34. Семенова, Г. Ю. Инновационная технология позитивного социального становления учащихся / Г. Ю. Семенова // Воспитательная работа в школе. – 2013. – № 5.
35. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. - 2013. - №. 2.
36. Сидоров К.Р., Крохина И.Г. Исследование причин тревожности учащихся // Новое образование. - 2013. - № 1.
37. Соколова, Н. В. Психолого-педагогические аспекты профилактики тревожных состояний школьников / Н. В. Соколова // Новой школе – здоровые дети. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2016.
38. Сорокина, Е. А. Реализация Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе воспитательной программы «Активизация социальной позиции подростка» / Е. А. Сорокина // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. – 2013. – № 3.
39. Спилбергер Ч. [Spielberger С.], Карандышев В.Н., Лебедева М.С. Изучение оценочной тревожности. М., 2004. 80 с.
40. Столяренко Л.Д. Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. Ростов - на - Дону: Феникс, 1999. - 576 с. .
41. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста. Учебник / Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан. - М.: Юрайт, 2016. - 408 с.
42. Фаденева В.М. Психологические аспекты профессиональной ориентации // Научный альманах. – 2016. – №11–3
43. Федина, Л. В. Профиль обучения как фактор дисгармонии межличностных отношений старшеклассников / Л. В. Федина // Научно-педагогическое обозрение. — 2017. — № 2 (16)
44. Фрейд З. [Freud] Истерия и страх. М., 1980. 320 с.
45. Хеллэм, Ричард Консультирование по проблемам тревожности / Ричард Хеллэм. - М.: ПЕР СЭ, Институт консультирования и системных решений, 2013. - 191 с.

46. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров, студентов вузов по спец. 031000 «Педагогика и психология»/ О. В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова; Моск. гор. психолого- пед. ун-т. – М.: Юрайт, 2013. – 367 с.
47. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учебник для вузов / О.В. Хухлаева; - М.: Логос, 2013.
48. Чекменева О.Ю. Профориентация школьников, как важный элемент самоопределения личности в выборе профессии // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи: Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции. – 2016
49. Чучина Н.Н. Социализация подростков // Интеграционные процессы в науке в современных условиях: Сборник статей международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 205–210.
50. Эйestad Гюру Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей; Альпина Паблишер - Москва, 2014. - 294 с.
51. Руководство к Своду знаний по управлению проектами: (руководство РМВОК) / ProjectManagementInstitute. – 5-е изд. – М. : ОлимпБизнес, 2014. – 586 с.
52. РМВОК – 4. Руководство к своду знаний по управлению проектами 4-ое издание, 2008 – 380 с.

