

Архангельская Н.М. (Научный руководитель – Богомаз С.Л., канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Введение. Каждый человек, живущий в нашем обществе, может понять на собственном опыте и из наблюдений за живущими рядом с ним людьми, что страх и тревога в середине двадцатого столетия стали всепроникающими и глубинными явлениями [1, с. 6]. Переходное состояние нашего общества, большое количество стрессогенных факторов – все это создает благоприятные условия для невротизации и психопатизации его членов, способствует отклоняющемуся развитию личности. Прежде всего, это относится к эмоциональной сфере. Подростковый возраст является периодом повышенной эмоциональной сензитивности, формирования эмоциональных стереотипов поведения и устойчивой эмоциональной направленности. Исследование эмоциональных явлений, в частности тревожности и страха, по этим причинам представляется нам актуальным именно на данном возрастном этапе.

Феномены тревожности и страха изучались многими учёными: в частности, З. Фрейдом, К. Изардом, Ч.Д. Спилбергером, Д. Айке, А. Кемпински, российскими – В.М. Астаповым, Ф.Б. Березиным, О.А. Черниковой, Е.Н. Кузнецовой и другими. Определены понятия страха и тревожности, классифицированы их виды, выявлены условия возникновения.

Согласно общепринятому определению страх – это эмоция, возникающая в ситуации реальной угрозы биологическому или социальному существованию индивида. Тревога – это неопределенное мрачное предчувствие, вызванное угрозой какой-либо ценности, которую индивид считает необходимой для своего существования как личности. При этом развитие страха и тревоги определяется биологическими, психологическими и социальными факторами [1, с. 7].

Материал и методы. Эмпирическое исследование проходило на базе средней школы №8 г. Новополоцка, в нём принимали участие 20 человек, ученики 7 класса. В соответствии с целью нашего исследования мы выбрали тест уровня школьной тревожности, разработанный Б.Н Филипсом (Beeman N. Phillips) в 1970-х годах, который позволяет определить общий уровень школьной тревожности, а также изучить характер переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования мы провели диагностику уровня тревожности и видов страха у учащихся старших классов и выявили, что у испытуемых в целом нормальный уровень тревожности, 33% (7 человек) показали повышенный уровень тревожности. Данные испытуемые в наибольшей степени подвержены страху самовыражения, т.е. негативному эмоциональному переживанию ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. Также повышены значения, указывающие на страхи в отношениях с учителями, т.е. у учеников преобладает общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения. Указанные испытуемые также подвержены страху ситуации проверки знаний, т.е. испытывают негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

На следующем этапе исследования мы провели с 7 учениками с повышенным уровнем тревожности разработанный нами тренинг психокоррекции тревожности «Уроки смелости». При разработке программы тренинга мы использовали упражнения, предложенные Е.И. Роговым, Е.В. Сидоренко, А.В. Микляевой. Для закрепления и практического применения знаний мы предложили старшеклассникам выполнение «домашних заданий».

Тренинг проводился 2 раза в неделю (исключая выходные) после учебных занятий. Каждое занятие продолжалось 30-45 минут. Всего проведено 7 занятий. После проведения тренинга мы повторно измерили уровни тревожности у испытуемых.

Проведённый нами тренинг показал, что существует возможность снижения тревожности путём обучения старшеклассников приёмам эмоциональной саморегуляции и повышения их уровня коммуникативной компетентности.

Заключение. В результате проведения эмпирического исследования получены следующие результаты. В целом мы отметили у опрошенных старшеклассников наличие восьми видов страха. Вместе с тем обнаружено преобладание у испытуемых архаических страхов, «Я»– страхов и страха одиночества.

Выявлена зависимость видов страха от различных уровней тревожности. Так, у старшеклассников в целом независимо от уровня тревожности преобладают архаические страхи. У учащихся с низким уровнем личностной тревожности преобладает витальный страх. У студентов с высоким уровнем ситуативной тревожности доминирующим является страх одиночества, а с высоким уровнем личностной тревожности – «Я» – страхи и архаические страхи. Таким образом, гипотеза о зависимости видов страха от уровня тревожности подтверждена. Анализ взаимосвязи тревожности с различными видами страха позволил нам сделать вывод о том, что важнейшим источником тревожности в юношеском возрасте являются межличностные отношения.

Установлено, что существуют разнообразные стратегии преодоления страхов и тревожности, которые основываются на обучении приёмам и способам эмоциональной саморегуляции, когнитивной переоценке ситуации, перестройке самооценки и мотивации человека.

Проведённый нами тренинг показал, что в подростковом возрасте существует возможность снижения тревожности путём обучения старшеклассников приёмам эмоциональной саморегуляции и повышения их уровня коммуникативной компетентности. Результаты постэкспериментального исследования тревожности подтвердили эффективность подобного подхода: после проведения тренинга мы не выявили учащихся с высоким уровнем ситуативной тревожности. Снизился процент старшеклассников с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности. Таким образом, в качестве эффективного пути психокоррекции тревожности у старшеклассников можно предложить обучение их приёмам эмоциональной саморегуляции и повышение уровня коммуникативной компетентности.

Список использованной литературы:

1. Айке, Д. Страх / Д. Айке // Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001.
2. Березин, Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы / Ф.Б. Березин // Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова.– СПб.: Питер, 2001.