

Оленина О.Е. (Научный руководитель – Поташёва Ю.Л., ст. преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

Введение. Тревожность – очень широко распространенный психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов и психозов, а также является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Её изучением занимались такие психологи как А.М. Прихожан, Р. Мэй, Ч.Д. Спилбергер, Д. Бёрнс, Г.С. Салливан, Р.С. Немов, Л.И. Божович, А.В. Петровский и другие. Современная наука демонстрирует возрастающий интерес к проблеме тревожности личности [1]. Этот интерес отражается в научных исследованиях, где данная проблема занимает центральное положение и анализируется в психологическом и во многих других аспектах. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, к трудностям в общении. Эмоциональное благополучие подрастающего поколения – один из объектов пристального внимания школьных психологов, педагогов, родителей. Своевременная и качественная диагностика тревожности, адекватные коррекционные меры могут уменьшить риск возникновения нежелательных тенденций в развитии личности. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение человека [2].

Материал и методы. Теоретические (анализ педагогической и психологической литературы по заявленной теме); диагностические методы (методики: методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, личностный опросник на выявление темперамента Айзенка (подростковый вариант)), количественно-качественный анализ полученных данных, включая методы математической статистики выполненные в пакете статистических программ SPSS15.0 (коэффициент корреляции г-Пирсона, критерий Т Уилкоксона), констатирующий, формирующий, контрольный эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 11 г. Витебска». В нём приняло участие 60 учеников 6 «А» и «Б» класса. Исследовательская работа включала в себя 3 этапа: констатирующий, коррекционный, контрольный. На констатирующем этапе была проведена диагностика школьной, ситуативной, личностной тревожности и типа темперамента. В ходе обработки данных полученных после первого диагностического среза, по методике определения типа темперамента Айзенка были получены результаты, которые показали, что среди учеников 6 «А» класса 8 из 30 испытуемых имеют высокие показатели по шкале лжи. Аналогичная ситуация и среди учеников 6 «Б» класса – 13 испытуемых имеют такие же высокие показатели по шкале лжи, что дало основание считать результаты испытуемых недействительными. В связи с этим анализу подлежало 39 бланков.

По результатам диагностики типа темперамента у подростков наиболее встречаемыми типами являются: № 12 – Легко подчиняется дисциплине (организатор); № 15 – Тип мелочно-требовательный (вечно недовольный, ворчливый, склонный к придиркам); № 29 – Жёстко требователен к окружающим; № 32 – Честолюбив, неудачи не снижают уверенности в себе.

Результаты диагностики тревожности по методике Филлипса позволили сделать вывод о том, что низкий уровень тревожности выявлен у 46% испытуемых;

повышенный уровень – 46%; высокий уровень – 8%. Результаты факторов тревожности по данной методике показали, что высокие показатели преобладают у подростков по фактору низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, что говорит о наличии особенности психофизиологической организации, снижающей приспособляемость подростка к ситуациям стрессогенного характера, повышающая вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор.

По результатам диагностики ситуативной и личностной тревожности были сделаны следующие выводы: по шкале ситуативной тревожности у подростков преобладает средний уровень с тенденцией к высокому (52%), по шкале личностной тревожности преобладает очень высокий уровень (31%).

В результате корреляционного анализа значимые коэффициенты корреляции были получены между следующими показателями:

1) значимая связь уровень тревожности – нейротизм ($r = 0,538$; $p < 0,05$), чем выше уровень тревожности, тем ниже нейротизм, т.е. подростки с высоким уровнем тревожности проявляют повышенную склонность испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, объективные характеристики которых к этому не располагают;

2) обратная значимая связь нейротизм – общая тревожность в школе ($r = - 0,505$; $p < 0,05$), чем ниже нейротизм, тем выше уровень общей тревожности в школе, т.е. высокая тревожность подростков связанная с их участием в различных формах школьной жизни;

3) обратная значимая связь нейротизм – переживание социального стресса ($r = - 0,413$; $p < 0,05$), чем ниже нейротизм, тем выше переживание социального стресса, т.е. переживание подростков, на фоне которого он общается со сверстниками;

4) обратная значимая связь нейротизм – фрустрация потребности в достижении успеха ($r = - 0,431$; $p < 0,05$), чем ниже нейротизм, тем выше фрустрация потребности в достижении успеха, т.е. неблагоприятный психический фон, не позволяющий подросткам развивать свои потребности в достижении высокого результата;

5) обратная значимая связь нейротизм – страх самовыражения ($r = - 0,515$; $p < 0,05$), чем ниже нейротизм, тем выше страх самовыражения, т.е. у подростков наблюдаются негативные эмоциональные переживания ситуаций, которые противостоят самораскрытию, демонстрации своих возможностей;

6) обратная значимая связь нейротизм – страх ситуации проверки знаний ($r = - 0,543$; $p < 0,05$), чем ниже нейротизм, тем выше страх ситуации проверки знаний, т.е. подростки проявляют высокую тревожность в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей;

7) обратная значимая связь нейротизм – страх несоответствовать ожиданиям окружающих ($r = - 0,532$; $p < 0,05$), чем ниже нейротизм, тем выше страх несоответствовать ожиданиям окружающих, т.е. наблюдается высокая тревога по поводу ожидания негативных оценок окружающих;

8) обратная значимая связь нейротизм – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу ($r = - 0,532$; $p < 0,05$), чем ниже нейротизм, тем выше физиологическая сопротивляемость стрессу, т.е. имеется повышенная вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Далее состоялся следующий этап исследования – формирующий эксперимент. В нём приняла участие группа подростков с высокими показателями личностной тревожности. Основная цель данного эксперимента состояла в снижении высоких показателей тревожности и выявленных корреляционных связей между нейротизмом, а также различными факторами тревожности. Так, по результатам констатирующего эксперимента нами была предложена программа коррекции личностной тревожности у

младших подростков (4-6 класса), которая включала в себя 8 коррекционных занятий длительностью 45–60 минут. Цель программы: улучшение самочувствия и повышение эмоционального фона за счет снижения уровня личностной тревожности.

После проведения программы снижения высоких показателей тревожности и выявленных корреляционных связей между нейротизмом, а также различными факторами тревожности состоялась повторная диагностика (контрольный эксперимент). В контрольном эксперименте были использованы методики диагностики уровней школьной, ситуативной и личностной тревожности. Результаты сравнительного анализа повторного исследования по методике диагностики школьной тревожности Филлипса в экспериментальной группе подростков до и после эксперимента: низкий уровень тревожности: до 90% – после 70%; повышенный уровень тревожности: до 10% – после 30%.

Исходя из данных результатов видно, что после проведения повторной диагностики у данной группы уровень школьной тревожности повысился. Теоретическим обоснованием полученных результатов может служить предположение о том, что повторная диагностика проводилась после каникул, и подростки еще адаптировались к учебе, в связи с этим у подростков возможно некоторое повышение уровня школьной тревожности.

Результаты сравнительного анализа повторного исследования по методике диагностики школьной тревожности Филлипса в контрольной группе до и после эксперимента: низкий уровень тревожности: до 41% – после 52%; повышенный уровень тревожности: до 55% – после 48%; высокий уровень тревожности: до 4% – после 0%.

Из представленных данных видно, что после повторной диагностики по данной методике число подростков, не принимавших участие в коррекции, с низким уровнем школьной тревожности возросло (52%).

Согласно полученным результатам повторного исследования с использованием методики «Ситуативной и личностной тревожности» экспериментальная группа улучшила свои показатели уровня личностной тревожности: преобладает средний с тенденцией к низкому уровню личностной тревожности (80%), а также 20% подростков имеют низкий уровень личностной тревожности. В контрольной группе подростков повысилась ситуативная тревожность, преобладает средний уровень с тенденцией к высокому (48%).

Заключение. Таким образом, для оценки эффективности предложенной коррекционной программы был использован T критерий Уилкоксона. Результаты данного анализа показали, что уровень личностной тревожности стал ниже после проведения коррекционной работы – об этом свидетельствует M_x (среднее значение) лт после = 33,80. При этом различия до и после коррекционной работы являются статистически значимыми, так как p -уровень $Z \leq 0,05$. Исходя из этого, можно говорить об эффективности разработанной коррекционной программы в отношении её влияния на понижение уровня личностной тревожности, а следовательно исходя из этих результатов мы можем сделать вывод о том, что предложенная и использованная коррекционная работа с высокотревожными подростками обрела свою эффективность у успешно внедрена в воспитательный процесс.

Список использованной литературы:

1. Козлова, Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Е.В. Козлова // Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 2007. – 268 с.
2. Микляева, Н.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / Н.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 247 с.