

## **ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ КАК ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА**

*Г.С. Азаренок, И.Е. Сурган  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Жизнь современного школьника наполнена разнообразными стрессовыми ситуациями. Стресс может активизировать интеллектуальные и психоэмоциональные возможности подростка, что способствует достижению успеха в учебе, труде, общении. Но чрезмерные по силе и длительности стрессы могут привести к истощению компенсаторных возможностей подростка, к социальной дезадаптации, что негативно скажется на качестве обучения в школе. Особую роль в стимулировании стрессовых ситуаций школьника играет наличие высокого уровня ситуативной и личностной тревожности. Своевременная психологическая диагностика и последующая психологическая коррекция тревожности подростка способствуют осознанию заинтересованными взрослыми и самим школьником эмоциональных аспектов своей личности и учете их в процессе обучения и общения. Подростковый возраст считается сензитивным периодом для коррекции нарушений; для многих подростков коррекционная группа может стать мощным ресурсом, позволяющим справиться с тревожностью [1; 2]. Умение подростком регулировать эмоциональные проявления своей личности, управлять ими способствует психологической профилактике стресса.

Подростковая тревожность – широко распространенный психологический феномен нашего времени. Тревожность выступает ярчайшим признаком дезадаптации школьника, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: на общение, здоровье, учебную деятельность и общий уровень психологического благополучия [3]. В подростковом возрасте тревожность становится устойчивым личностным образованием. По мнению исследователей, тревожность обладает силой самоподкрепления и может приводить к формированию «выученной беспомощности» [1]. Высоко тревожные подростки склонны видеть угрозу для их самооценки и жизнедеятельности в широком диапазоне ситуаций. Факторами формирования и закрепления тревожности у подростков могут являться учебные перегрузки, неспособность школьника справиться со школьной программой, неадекватные ожидания со стороны родителей, неблагоприятные отношения с педагогами, регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации, смена школьного коллектива и/или непринятие детским коллективом и др. [4]. В рамках дипломного проекта целью нашего исследования стало изучение уровня и особенностей переживания тревожности младшими подростками в возрасте 10-12 лет, обучающихся в пятых классах ГУО «Гимназия № 2» г. Витебска.

**Материал и методы.** В качестве диагностических средств нами были использованы следующие методики: «Шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет» (А.М. Прихожан, 1998) (форма А); «Шкала явной тревожности для детей» (CMAS) (A. Castaneda, B.R. McCandless, D.S. Palermo; русскоязычная адаптация А.М. Прихожан, 1996). Данные диагностические методики позволяют изучить тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьная тревожность), с ситуациями общения (межличностная тревожность), с отношением к себе (самооценочная тревожность) и с мистическими и магическими страхами (магическая тревожность) [5]. Также в отношении указанных методик разработчики отмечают высокие психометрические показатели. Эмпирические данные по изучению тревожности у подростков были еще уточнены и дополнены с помощью проективной методики «Незаконченные предложения» [1].

**Результаты и их обсуждение.** В результате эмпирического исследования было выявлено, что для 21% испытуемых в исследуемой выборке характерен повышенный уровень школьной тревожности, связанный с ситуациями обучения и образовательной средой. Высокая тревожность такого типа может приводить к школьной дезадаптации, неудачам в учебе, подавлением активности и инициативы в учебном процессе, ухудшением отношений с педагогами и одноклассниками. 25% испытуемых в исследуемой выборке характеризуются повышением самооценочной тревожности. Это может являться следствием определенных внутриличностных конфликтов, неадекватного развития самооценки, где преобладают неуверенность в себе и собственных силах, пессимистические установки, выражающиеся в ожиданиях неудач, неприятностей, неудачах. Изучение уровня тревожности, связанной с мистическими и магическими страхами, показало, что для 32% школьников младшего подросткового возраста характерна повышенная магическая тревожность. Нередким явлением среди младших подростков яв-

ляется наличие межличностной тревожности. Так, нами было выявлено, что межличностная тревожность характерна для 27% школьников, принимавших участие в исследовании. Межличностная тревожность может стать причиной возникновения устойчивой тревожности, влекущей за собой затруднения адаптационных процессов, а также внутриличностные и межличностные конфликты.

Обработка и анализ диагностических данных, полученных с помощью проективной методики «Незаконченные предложения», позволила выделить 10 критериев «эмоционального неблагополучия», характеризующих наличие повышенной тревожности у младшего подростка. Это – переживание чувства страха; психофизические и соматические проявления тревожности; беспокойство (опасения, волнения); неуверенность; переживание чувства агрессии (злость, гнев, раздражение); избегание неприятной ситуации (уход); ожидание собственной неуспешности; проявление негативизма и демонстративных реакций; боязнь внешних оценок и порицаний, наказания; переживание грусти, обиды, недовольства, плач. Наличие 5 и более критериев «эмоционального неблагополучия» может свидетельствовать о повышенном уровне тревожности, связанной с определенными компонентами образовательной и внешкольной среды. Подобное «эмоциональное неблагополучие» выявлено у 34% испытуемых в исследуемой выборке.

Полученные диагностические данные стали основанием для разработки специальной программы последующей коррекционной работы психолога с подростками. Коррекционно-развивающая работа психолога с подростками по преодолению тревожности ориентирована на повышение самооценки, снятие мышечного и эмоционального напряжения через высвобождение и отреагирование эмоций, а также на выработку адекватных способов реализации ведущих потребностей и формирование навыков владения собой в эмоционально травмирующих, стрессовых ситуациях.

**Заключение.** Таким образом, проявления высокой тревожности младшего подростка сопровождаются эмоциональными и психофизиологическими изменениями: школьной дезадаптацией, проблемами в обучении и общении, невротизацией. Психопрофилактика и психокоррекция тревожности сохраняет и укрепляет психическое и психологическое здоровье младшего подростка, способствует принятию, осознанию и контролю стрессовых жизненных ситуаций, умению оптимально их разрешать.

#### Список литературы

1. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
2. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2005. – 190 с.
3. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
4. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Кочубей Б.И., Е.В. Новикова. – М.: Знание, 1988. – С. 44–49.
5. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – 694 с.