

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Баженова Юлия Алексеевна

преподаватель

Никитенко Татьяна Андреевна

студентка

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный

педагогический университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ СРЕДСТВАМИ СКАЗКОТЕРАПИИ

Аннотация: в статье представлен анализ феномена тревожности в психологической литературе. Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить особенности тревожности в подростковом возрасте. Результатом исследования является формулирование психологических рекомендаций коррекционного воздействия.

Ключевые слова: тревожность, подростковый возраст, сказкотерапия.

Возрастание количества тревожных, беспокойных, неуверенных в себе детей служит причиной обострения и актуализации проблемы тревожности в подростковом возрасте. Недостаточность исследований данного феномена у подростков обуславливает их прикладной характер. Тревожность рассматривается как показатель «преневротического состояния», ее роль высока и в нарушениях поведения, таких, например, как делинквентное и аддиктивное поведение подростков. Значение снижения уровня тревожности важно при подготовке подростков к трудным ситуациям, (например, единый государственный экзамен).

Целью данного исследования является коррекция тревожности в подростковом возрасте средствами сказкотерапии.

Достижению вышеобозначенной цели способствует решение ряда задач: проведение теоретического анализа феномена тревожности в психологической литературе; изучение тревожность у детей подросткового возраста; коррекция высокого уровня тревожности у детей подросткового возраста средствами сказкотерапии и разработка рекомендаций по работе и общению педагога-психолога с тревожными подростками.

Для проведения эмпирического исследования мы использовали методику «Шкала тревожности» (О. Кондаш).

В современной психологической науке тревожность является одним из неоднозначных феноменов, что обусловлено с одной стороны, неопределенностью, многозначностью и не ясностью феномена, с другой стороны наличием общих тенденций его изучения. Феномен тревожности изучали многие отечественные и зарубежные исследователи, такие как А.И. Захаров, В.Р. Кисловская, Б.И. Кочубей, Е.С. Новикова, А.М. Приходян, Ю.М. Забродин, И.А. Мусина, И.П. Шкуратова, О. Кондаш и многие другие. В общем виде под тревожностью понимают отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности [4].

В данной работе мы опираемся на определении тревожности А.М. Приходян, которая рассматривает ее как ощущение напряжения, озабоченности, нервозности и переживается в виде чувства неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, предстоящей неудачи.

В подростковом возрасте переживания тревожности обостряется в связи с изменениями социальной ситуации развития, определяющие данный возраст как трудный, противоречивый, критический. Подростковый возраст характеризуется бурными изменениями в анатомии и физиологии подростка. В ходе перестройки организма подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Чувство тревоги при длительном и интенсивном повторении, может стать чертой личности – тревожностью. Появляются такие чувства у подростков, как неуклюжесть, неловкость, обеспокоенность внешним видом. Од-

нако, анатомо-физиологические изменения в организме подростка не могут рассматриваться в качестве прямой причины его психологического развития (И.О. Дарвиш). Выраженная неравномерность созревания органических систем у подростка в этот период приводит к повышенной утомляемости, раздражительности, беспокойству, негативизму, возбудимости, в некоторых случаях к появлению девиантного поведения.

«Кризис подросткового возраста в отличие от кризисов других возрастов более затяжной и острый, так как в связи с быстрым темпом физического и умственного развития у подростков возникает много таких актуально действующих потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социально зрелости школьников этого возраста» – пишет Л.И. Божович [1]. В этот критический период депривация потребностей выражена очень сильно, а источником депривации становятся не только внешние запреты, хотя и они имеют место, но и внутренние запреты, накладываемые подростком на самого себя. Следовательно, внутренние запреты могут перерасти во внутренние конфликты, учитывая всю трудность данного подросткового кризиса. А внутренние конфликты являются прямой причиной появления повышенной тревожности у подростков.

По мнению Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова, тревожность развивается вследствие наличия у подростка внутреннего конфликта, который развивается противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями с одной стороны, и требованиями, выдвигаемыми школой с другой; часто завышенными требованиями родителей по отношению как к учебной деятельности, так и к свободному времени подростка; негативными требованиями, которые унижают подростка, ставят его в зависимое положение, ограничивают его права и свободу выбора. Еще одной веской причиной тревожности у подростка является авторитарный тип родительского воспитания. Тревожность может быть сопряжена с нервозом или с другим психическим расстройством [4].

Рассматривая переживание как «отражение в особой эмоциональной форме степени удовлетворенности человека в его потребностях» (Л.И. Божович, М.С. Неймарк), можно утверждать, что «пики» тревожности указывают на те потребности, удовлетворение которых наиболее значимо для эмоционального благополучия детей того или иного возраста, в данном случае подростков. Проблема изучения содержания страхов и тревог тесно переплетена с изучением тех типов реальных ситуаций, которые в наибольшей степени вызывают тревожность у детей разного возраста. В подростковом возрасте примером таких ситуаций являются ответ у доски, написание контрольной работы, экзамен.

Таким образом, в старшем подростковом возрасте, функция тревоги, в основном, отрицательная. В старшем подростковом возрасте, тревога приобретает мобилизующую, стимулирующую функцию. В случае если она не становится личностным образованием, чертой характера, то есть тревожностью.

Влияние тревоги на деятельность на протяжении всего школьного обучения является опосредованным особенностями педагога и создаваемой им атмосферой в классе, что является чрезвычайно важным, потому что именно этот факт, существенно увеличивая аффективную насыщенность ситуации.

Сказкотерапия – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: И.В. Вачков, М. Осорина, Е. Лисина, Т. Зинкевич-Евстигнеева и другие.

Главным средством психологического воздействия, в сказкотерапии по мнению И.В. Вачкова является метафора. Именно точность подобранной метафоры определяет эффективность сказкотерапевтических приемов в работе с детьми разных возрастов. Для изучения вопроса использования терапевтической сказки в психологической коррекции тревожности мы опирались на работы сказкотерапевтов И.В. Вачкова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой и Р.М. Ткач.

Исследование проводилось в городе Оренбурге на базе Физико-математического лицея в 7 классе 14.05.2014 года. В исследовании приняли участие 21 человек: 15 мальчиков и 6 девочек. Возраст испытуемых 13 лет.

Результаты диагностики тревожности у детей подросткового возраста по методике «Шкала тревожности» О. Кондаша (% соотношение), распределились следующим образом:

Уровни тревожности	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность
Высокий	11% 2 человека	16% 3 человек	16% 3 человек
Средний	42% 9 человек	42% 9 человек	42% 9 человек
Низкий	47% 10 человека	42% 9 человек	42% 9 человека

По шкале «школьная тревожность» детей подросткового возраста были получены следующие результаты:

Высокий уровень школьной тревожности был выявлен у 2 испытуемых, что составляет 11%, наличие данной тревожности говорит нам о том, что данные испытуемые склонны к переживанию тревоги в школьной среде, в отношениях с учителем, одноклассниками. Проявление школьной тревожности могут вызвать контрольные и самостоятельные работы, проводимые учителем на занятии. У подростков с высоким уровнем школьной тревожности выражены вегетативные реакции, неврозоподобные и психосоматические нарушения.

Средний уровень школьной тревожности был выявлен у 9 испытуемых, что составляет 42%, наличие данной тревожности говорит нам о норме в подростковом возрасте, а низкий уровень школьной тревожности был выявлен у 10 подростков, что составляет 47%, наличие данного показателя, говорит нам о том, что у подростка есть «скрытая тревожность». Такие подростки часто говорят, что они не испытывают тревоги, у них всегда все отлично, но в тоже время они постоянно терпят неудачи в учебной деятельности. Многие ситуации успеха такими подростками оцениваются как неуспешные, то есть происходит обесценивание.

По шкале «самооценочная тревожность» у детей подросткового возраста были получены следующие результаты.

Высокий уровень самооценочной тревожности был выявлен у 3 детей подросткового возраста, что составляет 16%, наличие данного показателя говорит нам о том, что подросток относительно нейтральных ситуаций ощущает тревожность, как угроза самооценки, представлению о себе и переживании следствие этого проявление сильного волнения, тревоги, страха. Высокая самооценочная тревожность, порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе.

Средний уровень самооценочной тревожности был выявлен у 9 подростков, что составляет 42%, низкий уровень самооценочной тревожности был выявлен у 9 испытуемых, что составляет 42%, это означает, что подростки данной группы имеют адекватную самооценку.

По шкале «межличностная тревожность» у детей подросткового возраста были получены следующие результаты:

Высокий уровень межличностной тревожности был выявлен у 3 подростков, что составляет 16%, это означает, что в ситуациях общения, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок от значимых других (одноклассников, учителей, родителей) является причиной межличностной тревожности детей подросткового возраста.

Средний уровень межличностной тревожности был выявлен у 9 испытуемых, что составляет 42% и низкий уровень межличностной тревожности был выявлен у 9 подростков, что составляет 42%, это означает, что у данных испытуемых не было выявлено межличностной тревожности. Значит, что испытуемые не подвержены мнению окружающих людей, одноклассников, родителей и учителей.

На основании полученных данных можно выделить уровни общей тревожности детей подросткового возраста: 1–13 – низкий уровень тревожности, 14–27 – средний уровень тревожности, 28–40 – высокий уровень тревожности.

На основании полученных данных можно составить следующую диаграмму:

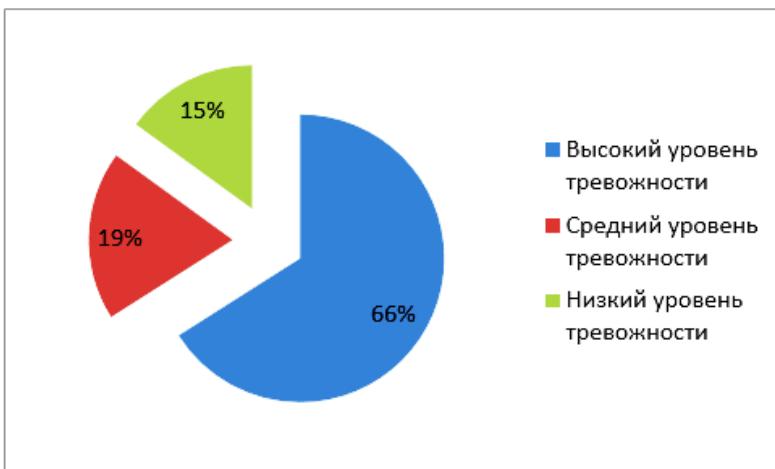


Рис. 1. Уровень общей тревожности детей подросткового возраста

Полученные данные позволяют заключить, что высокий уровень общей тревожности (66%) может порождаться либо реальным неблагополучием подростка наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

Средний уровень тревожности характеризует подростков, проявляющих тревожность в стрессовых ситуациях. Данный уровень тревожности в подростковом возрасте считается оптимальным.

Низкий уровень общей тревожности (15%) означает, что присутствует «скрытая тревожность», то есть защитное поведение, часто говорят, что они не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, не состоятельности, отношение других людей. Многие ситуации успеха оцениваются подростками как неуспешные (обесценивание).

Анализ теоретического опыта и опыта исследователя позволил сформулировать психологические рекомендации, использование которых окажет положительное влияние на снижение уровня тревожности подростков.

Рекомендации педагогу-психологу по коррекции тревожности у детей подросткового возраста:

- провести, психолого-педагогическую беседу с целью доведения до сведения классных руководителей результатов психологической диагностики уровня тревожности детей подросткового возраста;
- организовать процесс консультирования и просвещения родителей (по запросу) на координацию действий, направленных на оказание помощи высокотревожному подростку в процессе обучения;
- разработать сказкотерапевтическую программу коррекционных занятий с детьми, имеющими повышенный уровень тревожности, основываясь на характере и природе трудностей;
- организовать и провести тренинговые занятия с детьми, имеющими высокую тревожность с целью снижения уровня тревожности и устранения возможных трудностей обучения, а также формирования положительной учебной мотивации.

В заключении отметим, что тревожность изучалась и изучается у детей подросткового возраста, проведя эмпирическое исследование, были выявлены особенности тревожности у подростков и сформулированы рекомендации педагогу-психологу по коррекции тревожности у подростков.

Список литературы

1. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: 1995. – 227 с.
2. Вачков, И. В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков – М.: Ось-89, 2007. – 144с.
3. Киселева, М.Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.Б. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
4. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М.: 1988. – 260с.