

Юркевич Н.А.

*преподаватель, учреждение образования «Белорусский
государственный педагогический университет имени Максима Танка»,
Минск, Республика Беларусь*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТАРШЕКЛАССНИЦ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Аннотация. В статье описывается исследование, направленное на выявление причин возникновения личностной тревожности в юношеском возрасте, разработку ее профилактики и коррекции.

Ключевые слова. Личностная тревожность, саморегуляция, самооценка, коррекция.

Современная социальная обстановка провоцирует формирование эмоциональных нарушений у подрастающего поколения. Особое место среди этих нарушений занимает личностная тревожность.

Личностная тревожность понимается как устойчивая индивидуальная характеристика, которая проявляется в предрасположенности субъекта к тревоге и восприятию объективно нейтральных ситуаций как опасных, содержащих угрозу, прежде всего его самооценке, самоуважению, престижу, представлению о себе, личностным интересам и ценностям. Уровень тревожности — это показатель индивидуальной чувствительности к стрессу. Очень высокая тревожность является субъективным проявлением психологического неблагополучия. Наиболее чувствительным и ранимым для закрепления тревожности является подростковый и ранний юношеский возраст.

В ряде исследований отечественных и зарубежных психологов было показано негативное влияние высокой тревожности на успешность обучения и результативность деятельности, это воздействие возрастает с увеличением трудности задач и с усилением оценочного характера ситуации, например во время экзамена. Тревога вызывает нарушение продуктивности и направленности деятельности. Из-за высокой тревожности повышается чувствительность к стрессу, что в свою очередь, ухудшает интеллектуальную деятельность в напряженных ситуациях, вызывает неуверенность в своих способностях, а также приводит к снижению уровня работоспособности учащихся.

Тревожность становится одним из факторов отрицательного социального статуса личности, провоцирует "готовность к конфликту", что приводит к напряженным отношениям с товарищами. Учащиеся с высоким уровнем тревожности отличаются пониженной психологической устойчивостью, что ставит их в худшие условия, по сравнению с другими, в любой стрессовой ситуации.

Субъекты с личностной тревожностью обладают особым строением личности, поведения, которое, является результатом всего предшествующего развития. Однако подростковый и юношеский возраст для них наиболее опасный. Это кризисный, переходный возраст, который характеризуется противоречивостью отдельных сторон эмоциональной жизни. Для учащихся с личностной тревожностью этот период наиболее стрессогенный, травмирующий. Это обусловлено как внутренней логикой эмоционального развития, так и социальной ситуацией, которая характеризуется разрывом детско-родительских отношений, решением проблем поло-ролевой идентификации, интеграцией определенными социальными структурами. Именно в этот период подростки и юноши с личностной тревожностью обнаруживают наибольший риск перейти на невротический путь развития личности, что затруднит социальное и профессиональное развитие личности. В связи с этим возникает необходимость выявления причин возникновения личностной тревожности, ее профилактики и коррекции в этом возрасте.

Проанализировав литературные данные по проблеме половой дифференциации, мы предположили, что наиболее остро проблема личностной тревожности стоит для девушек раннего

юношеского возраста, в силу таких их половых особенностей как высокая эмоциональность, эмпатия, чувствительность и ранимость, ответственность и т.п. Девочки намного чаще, чем мальчики находятся в тревожном состоянии и поэтому чаще подвергаются его негативным последствиям.

В связи с этим мы провели исследование, которое было направлено на выявление психологических особенностей личности, которые могут способствовать возникновению и закреплению личностной тревожности в юношеском возрасте, а также анализ половых различий этих особенностей

Для определения уровня личностной тревожности мы использовали шкалу самооценки Ч.Д.Спилбергера адаптированную Ю.Л.Ханиным, шкалу классического социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша.

Для выявления психологических и психодинамических характеристик личности испытуемых Психодиагностический тест Л.Т. Ямпольского, многофакторный опросник Р.Б. Кеттелла, тест - опросник Я. Стреляу, и др. Для выявления психогенных стрессовых событий — «Шкала стресса», анкета для выяснения внутрисемейных отношений.

Мы обследовали 303 человека в возрасте от 15 до 18 лет, из них 172 девушки и 131 юноша. У 52,33% девушек и 23,66% юношей был выявлен высокий уровень личностной тревожности, что подтвердило наше предположение о распространенности высокой личностной тревожности у девушек данного возраста. Средний уровень тревожности наблюдался у 45,35% девушек и 71,76% юношей, низкий уровень тревожности у 2,32% девушек и 4,58% юношей.

Данные, полученные с помощью личностного опросника Р.Б. Кеттелла, показали, что для высокотревожных девушек и юношей, в отличие от их нетревожных сверстников, характерны следующие свойства: эмоциональная неуравновешенность, чувствительность, низкий порог в отношении фрустрации, избегание требований действительности, невротическая утомляемость, раздражительность (фактор С); застенчивость, неуверенность, робость, сдержанность (фактор Н); тревожность, депрессивность, обеспокоенность, склонность к чувству вины (фактор О); напряженность, фрустрированность, сверхреактивность и возбудимость (фактор Q4). В то же время наблюдается гендерная специфика. У юношей, в отличие от девушек, отмечается прямая корреляция личностной тревожности с ситуативной тревогой в межличностном общении, «эстетической впечатлительностью» и «женственностью», обратная корреляция с «асоциальностью».

Согласно результатам нашего исследования, на формирование личностной тревожности оказывают влияние неблагоприятные жизненные условия: психическая травма, неправильное воспитание, конфликтная обстановка в семье, развод родителей, отсутствие поддержки и понимания со стороны окружающих, проблемы в общении со сверстниками, соматические заболевания. Кроме того, для тревожных испытуемых характерны некоторые индивидуально-психологические особенности личности, которые могут способствовать формированию и закреплению тревожности как личностной черты и рассматриваться как причины ее возникновения. И у юношей и у девушек выявлены высокие коэффициенты корреляции между личностной тревожностью и такими факторами как «фрустрированность», «ригидность», «невротизм», «депрессивность», «робость», «психическая неуравновешенность», «интроверсия». Опираясь на полученные данные, мы разработали программу оказания психологической помощи тревожным девушкам.

На наш взгляд, наиболее обоснованным методом развития эмоциональной устойчивости у девушек, является работа в коррекционной группе. При этом нужно учитывать структурную организацию психических свойств. Совершенствование этой структуры необходимо начинать с внесения изменений в наиболее подвижные ее звенья, т. е. в психические состояния. При обучении учащихся «снимать» проявления тревожности, очень важно уделять внимание развитию тех качеств, которые характеризуют нетревожных учащихся: адекватной самооценке и способности к саморегуляции. Необходима также коррекция тех личностных качеств тревожных девушек, которые способствуют закреплению личностной тревожности: обидчивости, мнительности, склонности к самокритике, отгороженности, отсутствия настойчивости и решительности, конформности, пассивности, замкнутости, необщительности, неуверенности в себе и своих силах.

Разработанная нами программа ставит перед собой следующие задачи: освоение навыков эффективной саморегуляции; обучение положительному самоотношению и принятию других,

рефлексивным умениям; обучение приемам эффективного межличностного общения; освоение приемов целеполагания и планирования деятельности, управления временем; формирование потребности в саморазвитии. Учитывая разнообразие интересов участников, тенденцию к смене видов активности, мы применяли те методы групповой работы, которые наиболее отвечают их индивидуальным склонностям. В работе использовались игры и задания, способствующие овладению приемами эффективного межличностного общения; различные виды дискуссий; элементы психодрамы; задания, помогающие стабилизации самооценки; релаксационно-восстановительные упражнения для снятия психологической напряженности и тревожности, обучение приемам саморегуляции; различные виды драматизации.

Для выявления эффективности программы коррекции, мы проводили периодические срезы уровня личностной тревожности с помощью различных вариантов методики ШРЛТ Ч.Д.Спилберга в экспериментальной и контрольной группах. После коррекционной работы средний уровень личностной тревожности в экспериментальной группе снизился с 54,7 до 49,8 баллов (уменьшился на 4,9 балла с достоверностью 0,995 по критерию Вилкоксона), а в контрольной группе — вырос с 48,8 до 52,8 баллов (увеличился на 4 балла с достоверностью 0,975 по критерию Вилкоксона).

Это дает возможность говорить об эффективности предложенной программы коррекции личностной тревожности и целесообразности ее использования для психологического сопровождения тревожных учащихся юношеского возраста.