

УДК 37.015

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Соболева Людмила Григорьевна,
кандидат медицинских наук, декан факультета довузовской подготовки,
УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Новак Наталья Геннадьевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры
социальной и педагогической психологии,
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье поднимается проблема повышенной тревожности современных школьников, приводятся результаты изучения тревожности младших школьников, учащихся среднего звена и старших классов. Авторы приводят данные об эффективности психокоррекционного воздействия, осуществленного в ходе коррекционной работы с учащимися, имеющими высокий уровень тревожности (общей, самооценочной, школьной и межличностной).

Ключевые слова: тревожность, уровни тревожности, школьники, психокоррекция тревожности.

PSYCHOCORRECTION OF ANXIETY IN SCHOOLCHILDREN: FROM PRACTICAL EXPERIENCE

Soboleva Lyudmila Grygoryevna,
Candidate of Medical Science, Dean of the Faculty of Pre-University Training,
Gomel state medical university

Novak Natalya Gennadyevna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
social and pedagogical psychology
Fr. Scorina Gomel state university

Abstract. The article raises the problem of increased anxiety in schoolchildren nowadays. Here are shown the results of studying the anxiety level of primary, sec-

ondary and senior schoolchildren. The authors present the results of psychocorrectional impact achieved due to the correctional work with schoolchildren having a high level of anxiety (common, self-evaluating, school and interpersonal anxiety).

Keywords: anxiety, anxiety levels, schoolchildren, psychocorrection of anxiety, psychohygiene.

В современном обществе остро стоит проблема сохранения здоровья подрастающего поколения, одним из аспектов которой является увеличение числа школьников, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Повышенный уровень беспокойства и тревожности негативно сказывается на соматическом и психологическом здоровье учащихся, их психоэмоциональном состоянии, провоцируя развитие нейротичности и депрессивных состояний. Из-за неудовлетворенной потребности в безопасности, ребенок утрачивает решительность, инициативность, подавляет воображение, креативность и способность к здоровому риску. Мотивом его деятельности становятся не стремление к успеху, а избегание неудач: в ситуации выбора или в процессе деятельности школьник выбирает заведомо заниженные цели и задачи, не стремится к самореализации и успешности (успеваемость в таком случае снижается). Падает энергетический потенциал ребенка. Результатом, как правило, становится отсутствие полной реализации личности в обучении, равно как и других областях жизни. В связи с этим, остро стоит вопрос о разработке эффективных средств психокоррекционного воздействия, отличающихся комплексностью, своевременностью и гуманистической направленностью.

С целью изучения уровня тревожности современных школьников было проведено исследование, в котором приняли участие 315 человек: 99 младших школьников, 104 ученика среднего школьного возраста и 112 старшеклассников.

Для оценки уровня тревожности младших школьников был использован *тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен*. Методика позволяет проводить количественный и качественный анализ данных, может быть использована для получения информации (косвенной) о характере взаимоотношений ре-

бенка со сверстниками и взрослыми в семье и школе. Для измерения тревожности учащихся 8–10 классов применялась *шкала личностной тревожности А. М. Прихожан*. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний. Нами анализировались данные по трем основным шкалам: школьная тревожность, самооценочная тревожность и межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками. Также для данной категории респондентов дополнительно была использована *методика школьной тревожности Филлипса* [1; 2].

Результаты диагностики показали, что повышенный уровень тревожности характерен для 26,2% младших школьников. Основным источником тревожности являются ситуации, связанные с проявлением вербальной и/или физической агрессии, с межличностным взаимодействием, с отсутствием рядом кого-либо из близких, отсутствием поддержки, страхом одиночества и чувством «покинутости». Также выявлено, что высокий уровень общей тревожности характерен для каждого третьего школьника средней школы и более 30% старшеклассников, причем среди типов тревожности наибольший вес имеет «межличностная тревожность», а наименьший – «школьная тревожность». Это обусловлено по большей части важностью потребности быть принятым группе в сочетании с неуверенностью и сложностями в процессе межличностного взаимодействия со сверстниками, отсутствием навыков конструктивного общения (межличностная тревожность).

Опираясь на результаты диагностики, были сформированы коррекционные группы из числа школьников, имеющих высокий уровень тревожности: группа младшего школьного возраста (8 человек); группа среднего школьного возраста (12 человек); группа старшего школьного возраста (12 человек). Остальные учащиеся с высоким уровнем тревожности выступили в качестве контрольной группы и не принимали участие в групповой работе. Психокоррекционные программы были разработаны для каждой возрастной категории

обучающихся (младшего, среднего и старшего школьного возраста) и представляли собой комплекс модулей, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям. В зависимости от возраста школьников определялись частота и длительность коррекционных занятий, их количество и содержание. Важным аспектом коррекционного вмешательства стало обеспечение интегративного характера воздействия на личность учащихся посредством реализации сразу нескольких взаимосвязанных направлений коррекционной работы: развитие навыков дифференцированной самооценки, повышение самоуважения и уверенности в себе; формирование адекватного уровня притязаний, приобретение моделей поведения, позволяющих добиваться успеха; овладение приемами саморегуляции и релаксации.

При оценке эффективности коррекционного воздействия было выявлено, что после участия в программе в группе младших школьников у 75% участников группы (у 6 из 8) индекс тревожности снизился до среднего уровня ($F_{эмп}=2,9$, $p<0,01$). В остальных случаях (25%) индекс тревожности снизился незначительно, однако показатели свидетельствуют о положительной динамике изменений, т.к. до участия в коррекционной программе у этих детей уровень тревожности был не просто «высоким», а «очень высоким». Индивидуальные показатели школьников свидетельствуют о том, что в большинстве случаев общий уровень тревожности снизился за счет снижения тревожности, связанной с межличностными отношениями. Однако по-прежнему у младших школьников вызывают тревогу ситуации, связанные с вербальной или физической агрессией со стороны других людей.

На основе сравнения показателей тревожности учеников среднего звена было доказано, что уровень общей, самооценочной и межличностной тревожности в экспериментальной и контрольной группах имеют значимые отличия. Так, участие в психокоррекционной программе способствовало снижению общего уровня тревожности школьников ($F_{эмп}=1,9$; $p<0,05$) за счет снижения показателей межличностной ($F_{эмп}=1,9$; $p<0,01$) и самооценочной ($F_{эмп}=1,9$ $p<0,05$)

тревожности. При сравнении показателей школьной тревожности значимых отличий не выявлено.

Данные, полученные в ходе статистической обработки результатов диагностики тревожности учащихся 9-11 классов экспериментальной и контрольной групп, показали, что по всем типам тревожности (общей, школьной, самооценочной, межличностной) достигнуты значимые отличия ($p < 0,05$). Следовательно, психокоррекционное воздействие способствовало снижению тревожности старшеклассников.

Таким образом, сравнение результатов диагностики уровня тревожности школьников «до» и «после» участия в коррекционной программе свидетельствует о позитивных изменениях в их эмоциональной сфере. В частности, у детей младшего школьного возраста снизилось напряжение в ситуациях межличностного взаимодействия и показатели, отражающие общий индекс тревожности; у детей среднего школьного возраста можно отметить положительную динамику относительно показателей общей тревожности и всех ее типов (самооценочной, межличностной, школьной). Показатели общей тревожности старшеклассников также снизились за счет снижения уровня межличностной и самооценочной тревожности.

Список литературы

1. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ВЛАДОС, 1999. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. 384 с.
2. Шкала личностной тревожности (А. М. Прихожан) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред.-сост. И. Б. Дерманова. СПб., 2002. С. 64-71.