

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Гаврилова О. Н.

Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н.

Толстого

Тула, Россия

PREVENTION OF ANXIETY IN ADOLESCENCE

Gavrilova O.N.

Tula State Teachers Training University

Tula, Russia

Современное научное знание демонстрирует возрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Этот интерес отражается в научных исследованиях, где данная проблема занимает центральное положение и анализируется в психологическом и во многих других аспектах. Подростковый возраст традиционно определяется как один из самых сложных и противоречивых периодов развития личности. Глобальная перестройка организма ведет к общей нестабильности, обуславливает многочисленные аффективные реакции, влечет изменчивость эмоционального поведения.

Исследование тревожности на разных этапах возрастного развития актуально как для раскрытия сущности данного явления, так и для понимания закономерностей развития эмоциональной сферы в целом. Многие исследователи и практические психологи отмечают, что именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей возрастного развития. Решение проблемы повышенной тревожности требует как можно более раннего ее выявления с целью профилактики и дальнейшей коррекции.

Тревожность – это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком дезадаптации индивида, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: на общение, на здоровье, учебную и профессиональную деятельность и общий уровень психологического благополучия.

Анализ исследований подростковой тревожности последних лет позволяет трактовать тревожность как переживание эмоционального неблагополучия, предчувствие опасности являются выражением неудовлетворения значимых возрастных потребностей. Тревожность выделяется как личностное образование, которое может достаточно длительно сохраняться. Как любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты при доминировании эмоционального. Тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, что отражается и в

значительном росте количества тревожных подростков, и в содержании их тревожного состояния.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики» тревожности являются отражением наиболее значимых социогенных потребностей, особенностей ведущей деятельности, основных психических новообразований подростка.

Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком; оно становится центральным новообразованием подросткового возраста. По выражению Л.С. Выготского, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного». Личностная нестабильность порождает противоречивые желания, поступки и неблагоприятные личностные проявления.

Как отмечает А.М. Прихожан, при этом работа по снижению тревожности должна быть направлена на те факторы развития личности и характеристики среды, которые в каждом возрасте являются специфичными для возникновения и закрепления тревожности как устойчивого образования, могут явиться ее прямой или косвенной причиной.

В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность. Вместе с тем необходимо отметить, что в настоящее время в нашей стране тревожность исследуется преимущественно в узких рамках конкретных прикладных проблем.

Изучение тревожности у подростков важно как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания развития эмоциональной сферы подростка. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей подросткового возраста.

Тревожность рассматривается как показатель «преневротического состояния», ее роль чрезвычайно высока в нарушениях поведения, таких как делинквентность и аддиктивное поведение подростков. Решение проблемы повышенной тревожности требует своевременного ее выявления при помощи разработанной диагностической программы с целью профилактики и дальнейшей коррекции. Значение профилактики тревожности, ее

преодоления важно при подготовке подростков к трудным ситуациям, при овладении новой деятельностью.

По мнению А.М. Прихожан, как *профилактика, так и психокоррекционная работа должна включать включает 3 взаимосвязанных направления:*

1) *психологическое просвещение окружающих подростка взрослых - родителей и педагогов, объяснение им причин и последствий тревожности; обучение - взрослых средствам преодоления тревожности у детей (что особенно важно для родителей, учителей), способам помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности;*

2) *непосредственная работа с подростками.*

Профилактическая работа должна быть направлена, прежде всего, на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности, при психокоррекции, помимо «возрастных пиков» - на «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка, подростка;

3) *работа по обеспечению соответствующей психологической атмосферы, способствующей развитию у ребенка, подростка чувства защищенности, межличностной надежности.*

Значимым элементом в профилактике и преодолении тревожности является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в наиболее трудных для человека ситуациях.

Не менее важна в психопрофилактике и преодолении тревожности подготовка детей к новым ситуациям, т.е. снижение неопределенности ситуации через детальный рассказ о ней, обсуждение возможных трудностей, обучение результативным, конструктивным способам поведения в ней. Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций (например, репетицию экзамена).

Существенное значение при осуществлении всех программ играет позиция психолога по отношению к ребенку и подростку. Как указывает А.И. Захаров, опыт работы подтверждает значимость смены позиции психолога в процессе осуществления программ - от активной, даже авторитарной роли до роли равного партнера и пассивного наблюдателя. Наиболее эффективным считается, если смена позиции осуществляется при максимальной открытости, объяснении для подростка смысла поведения психолога в той или иной ситуации.

Важным моментом в профилактике и преодолении тревожности является снятие внутренних зажимов, обретение ребенком и подростком «двигательной свободы», пластики движений. Эту часть работы целесообразно проводить с помощью преподавателей соответствующих дисциплин (ритмики, физкультуры и пр.).

Для повышения эффективности психопрофилактики и коррекции во многих, случаях необходима «терапия среды», как семейной, так и школы. Это положение, особенно важное для подросткового возраста, остается значимым и для последующих периодов развития.

Исследование по изучению особенностей проявления тревожности у подростков было проведено на базе МОУ СОШ № 13 г. Тулы. Выборка испытуемых составила 12 человек (6 девочек и 6 мальчиков) в возрасте 12,5 – 13 лет. В своем исследовании мы предположили, что профилактика тревожности в подростковом возрасте будет протекать эффективно, если будет разработана программа профилактики, составленная с учетом особенностей проявления тревожности в подростковом возрасте и направленная, на снижение уровня общей, школьной, личностной тревожности, повышение самооценки, обучение подростков навыкам осознания и отреагирования негативных эмоций, повышение уровня эмоциональной стабильности.

Цель диагностической программы - выявить уровень тревожности у подростков. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволил сделать следующие выводы: у 65 % подростков в возрасте 12,5 – 13 лет наблюдается средний уровень тревожности, данный уровень тревоги имеет наибольшее адаптивное значение. Он не несет в себе признаков угрозы, а служит сигналом приближения более выраженных тревожных явлений.

На основе сопоставления результатов выявлено, что для 25 % подростков состояние тревожности не свойственно. Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь защитный характер и не является оптимальным.

У 10 % испытуемых выявлен очень высокий уровень тревожности, он характеризуется переживанием неопределенной угрозы, беспомощности, незащищенности, амбивалентностью чувств, различными физиологическими реакциями (усилением сердцебиения, учащением дыхания, повышением артериального давления и т.д.), поэтому данных подростков можно отнести к группе риска.

Для профилактики тревожности в подростковом возрасте нами была составлена программа, направленная на снижение уровня общей, школьной, личностной тревожности, повышение самооценки, обучение подростков навыкам осознания и отреагирования негативных эмоций, повышение уровня эмоциональной стабильности.

Нами была разработана программа профилактики тревожности у подростков.

Задачи программы:

- 1.Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности.
- 2.Повышение уровня эмоциональной стабильности.
- 3.Развитие уверенности в себе.

4.Повышение самооценки.

План занятий:

1.Вводное занятие: установление правил работы в группе, создание благоприятных условий для работы в группе.

2.Основные занятия (14 занятий): активация процесса самопознания, развитие уверенности в себе, повышение мотивации к достижению успеха. Снижение тревожности.

3.Подведение итогов (1 занятие): обобщение результатов работы.

Занятия проводились два раза в неделю (вторник, пятница) во внеурочное время.

Каждое занятие занимало 40-60 минут.

Блок I. Снятие состояния психического дискомфорта, коррекция тревожности.

Задачи:

снятие мышечного и эмоционального напряжения;

- 1.снижение тревожности;
- 2.отработка навыков владения собой в травмирующей ситуации;
- 3.снижение страхов;
- 4.повышение самооценки подростков.

Блок II. Формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- 1.повышение самооценки;
- 2.развитие уверенности в себе;
- 3.обучение умению отстаивать свою позицию;
- 4.обучение навыкам принятия решений, критического мышления, навыка отказа сверстникам;
- 5.обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Блок III. Снятие агрессивности, враждебности.

Задачи:

- 1.обучение подростков способам выражения гнева в приемлемой форме;
- 2.формирование адекватных форм поведения;
- 3.эмоциональное осознание своего поведения;
- 4.регулирование поведения в коллективе;
- 5.обучение приемам ауторелаксации.

Блок IV. Формирование навыков.

Задачи:

- 1.создание благоприятных условий для работы группы;
- 2.развитие умения самоанализа;

3. раскрытие качеств, важных для эффективного межличностного общения;

4. освоение активного стиля общения.

Необходимо также отметить, что достаточно важным элементом в достижении полученных результатов, являлось проведение родительского собрания на тему: «Возрастные и психологические особенности подростков»

Цель:

1. Рассказать родителям об особенностях подросткового возраста.

2. Дать рекомендации о путях предупреждения и профилактики психоэмоционального неблагополучия подростков.

План:

1. Трудный возраст и физическое состояние подростков.

2. Подростковая психика, кризис подросткового возраста.

3. Рекомендации.

Данный блок работы включал в себя следующие формы работы: анкетирование родителей, проведение совместного мероприятия, а именно КВН, консультации, практический семинар; беседы и лекции специалистов педагогов, психологов; привлечение родителей к развитию социальной компетентности школьников; повышение их собственной психолого-педагогической компетентности и стимулирование развивающего взаимодействия с детьми; совместные дела с детьми и учителями (участие в подготовке и оформлении концертов, театральных постановок, соревнований, участие в организации и проведении благотворительных акций, походов, определение и расширение области ответственности ребенка в семье), рекомендации взрослым по работе с детьми по профилактике и коррекции тревожности.

Следует также учитывать, что максимальная поддержка всего педагогического коллектива и администрации школы, способствовала достижению полученных результатов. Педагоги с увлеченностью изучали данную проблематику, стремясь достичь наиболее благоприятных результатов. Психологом были проведены семинары и тренинги на темы: "Учитель – экспериментатор – это...", "Тренинг педагогической эффективности", достигнуты следующие цели: формирование механизмов взаимодействия участников образовательного процесса с позиции индивидуального обучения, актуализация личного опыта в общении с учащимися и способов эффективной профессиональной саморегуляции. На педагогическом совете школы обсуждались следующие темы: «Проблема построения содержательных форм общения со сверстниками и взрослыми у тревожных подростков», «Поиск подростком своего места в различных системах межличностных отношений», «Участие подростка в совместной общественно-значимой деятельности». Активное

взаимодействие педагогов с подростками и их родителями во вне урочное время способствовало преодолению нежелательных негативных проявлений слишком тревожных детей.

В заключении можно сказать, что, поскольку подросток находится в социальной ситуации общения «подросток-взрослый-сверстники», которая оказывает значительное влияние на развитие его личности, необходимо отметить, что профилактическая и коррекционная работа школьного психолога по проблеме тревожности должна включать комплексное психологическое сопровождение и строится на основе принципа взаимодействия, который заключается в том, что деятельность психолога, учителей, администрации и родителей была основана не просто на сумме активности, но и на взаимодействии как элементов школьной жизни.

Таким образом, можно сказать, что в психопрофилактике и преодолении тревожности является ориентация на выработку адекватных способов реализации и удовлетворения ведущих для данной возрастной группы социогенных потребностей детей. При этом работа по психопрофилактике и преодолению тревожности у детей не должна носить узко функциональный характер, она должна быть ориентирована на развитие личности и повышение эффективности деятельности подростка, но направлена при этом на те факторы среды и характеристики развития, которые в данном возрасте могут послужить прямой или косвенной причиной его тревожности.