

Мария Андреевна Романюк
г. Киров

Елена Алексеевна Кувалдина
г. Киров

Исследование коррекции личностной тревожности воспитанников школы-интерната

В статье рассмотрены и кратко описаны причины становления и закрепления личностной тревожности у воспитанников школы-интерната. В статье установлен возраст, в котором личностная тревожность становится устойчивым личностным образованием. Приведены основные проявления личностной тревожности у младших подростков, к которым относится низкая самооценка, боязнь неудач, проблем, а так же трудности в межличностных взаимоотношениях. Исследуются, выявленные нами направления и условия, способствующие эффективной работе по коррекции личностной тревожности. В статье приводятся результаты экспериментальной работы, подтверждающие возможность преодоления личностной тревожности у детей-сирот путем проведения коррекционно-развивающих упражнений. Кратко описана программа, реализованная на формирующем этапе эксперимента данной коррекционной работы с младшими подростками. Статистический анализ результатов подтвердил эффективность проведенной психокоррекционной работы.

Ключевые слова: личностная тревожность, воспитанники, школа-интернат, младшие подростки, коррекционная работа.

Maria Andreevna Romanuk
Kirov

Elena Alekseevna Kuvaldina
Kirov

The study of personal anxiety correction in boarding school pupils

The article considers and briefly describes the reasons for the formation and consolidation of personal anxiety in boarding school students. The article sets the age at which personal anxiety becomes a stable personal education. The article presents the main manifestations of personal anxiety in younger adolescents, which include low self-esteem, fear of failure, problems, as well as difficulties in interpersonal relationships. The directions and conditions identified by us that contribute to effective work on the correction of personal anxiety are investigated. The article presents the results of experimental work confirming the possibility of overcoming personal anxiety in orphaned children by conducting corrective and developmental exercises. The program implemented at the formative stage of the experiment of this correctional work with younger teenagers is briefly described. Statistical analysis of the results confirmed the effectiveness of the psychocorrection work.

Keywords: personal anxiety, pupils, boarding school, younger adolescents, correctional work.

Одной из важных воспитательных задач современного общества является забота о личности, развитии и социализации детей-сирот, так как количество детей-сирот, попавших под надзор в детские исправительные учреждения, с каждым годом не становится меньше.

Проблема возникновения и укрепления тревожности у воспитанников школ-интернатов связана с неудовлетворением как возрастных, так и других потребностей ребенка, потому что фундаментальные качества личности, обеспечивающие психологическую устойчивость, позитивные нравственные ориентации, жизнеспособность и целеустремленность, формируются и закладываются в детстве в условиях родительской любви. Беспокойство и тревога заложены у каждого человека, они передаются от матери к ребенку и могут стать причинами нарушений в межличностных взаимоотношениях и возникновении проблем в формировании позитивных качеств его личности.

В концепции Ф. Б. Березина, тревожность как свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфической социальной ситуации, и

как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его в восприятии жизненных трудностей [1].

Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту, так как именно в этот период она начинает опосредоваться Я-концепцией ребенка, становясь собственно личностным свойством [2]. На этом этапе формируются и начинают закрепляться устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования. Так же подростковый возраст полон переживаний, трудностей, кризисов, и комплексов, поэтому к основным проявлениям личностной тревожности у младших подростков относится низкая самооценка, боязнь неудач, проблем, а так же трудности в межличностных взаимоотношениях [4].

Основной причиной тревожности в младшем подростковом возрасте является внутренний конфликт и повышенная чувствительность (сензитивность). Но многое зависит от способов общения с ребенком родителей, либо лиц их

заменяющих, так как именно это может способствовать развитию тревожной личности.

Нами были выделены основные направления психологической коррекционной работы с младшими подростками:

1. Психологическое просвещение взрослых, окружающих ребенка.

2. Непосредственная работа с подростками, которую мы можем представить в виде трех составляющих:

1) обучение приемам и методам овладения тревожностью. К ним относятся упражнения по овладению собственным состоянием. Сюда входят упражнения, направленные на управление дыханием, тонусом мышц, движением, мысленными образами со словесным воздействием;

2) формирование необходимых навыков, умений, знаний, способствующих повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности». Сюда входит формирование навыков, умений и знаний по межличностным взаимодействиям, конфликтным ситуациям, а так же умения справляться со своими проблемами и трудностями, выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, работа по обеспечению соответствующей психологической атмосферы, способствующей развитию у младшего подростка чувства защищенности, межличностной надежности;

3) перестройка особенностей личности, прежде всего, самооценки (укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о личностном росте).

Мы выяснили, что для коррекции личностной тревожности воспитанников школ-интернатов будет благоприятна творческая, коммуникативная деятельность в групповой форме в виде тренинга, в котором создана теплая эмоциональная атмосфера. Общение с воспитанниками при коррекционной работе должно носить поддерживающий характер, так как дети переживают неопределенность социального статуса, нуждаются в потребности достижений, избегании неудач в деятельности и во взаимоотношениях [5]. Повышению эффективности данного процесса служит применение ролевых игр, создание ситуаций, моделирующих жизненные случаи, а так же использование техник, требующих самостоятельной деятельности. Эффективно используются элементы арт-терапии в работе по коррекции личностной тревожности младших подростков, которые направлены не только на коррекцию, но и на реабилитацию психологического здоровья детей, сохранение их эмоционального равновесия, развития творческого потенциала [3]. Все эти особенности нами были учтены при разработке и реализации программы по коррекции личностной тревожности у младших подростков школы-интерната, которая была апробирована на формирующем этапе эксперимента.

Экспериментальной базой исследования являлось Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом-школа для детей-сирот с. Великорецкое Юрьянского района Кировской области». В экспериментальной работе принимали участие воспитанники младшего подросткового возраста (12-13 лет) в количестве 17 человек.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать программу по коррекции личностной тревожности у младших подростков школы-интерната.

Экспериментальная работа осуществлялась в несколько этапов. Констатирующий этап включал подбор методик для диагностики личностной тревожности у воспитанников младшего подросткового возраста. Для этого нами были использованы методики: «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан и «Шкала личностной и ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина.

По данным констатирующего этапа по методике «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан в группе 12% детей имеют низкий уровень личностной тревожности, 35% – средний уровень личностной тревожности, 53% – имеют высокий уровень личностной тревожности. Это говорит о том, что младшие подростки с низким уровнем личностной тревожности в трудностях и эмоциональных ситуациях не теряют эмоциональное равновесие, воспринимают и переносят их адекватно. При среднем уровне личностной тревожности дети теряют эмоциональное равновесие только в тех случаях, которые являются для них сложными. С высоким уровнем личностной тревожности воспитанники ставят завышенные требования к себе и окружающим, а так же ищут одобрение со стороны. По методике «Выявление личностной и ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина в группе 6% детей имеют низкий уровень личностной тревожности, 12% – средний уровень личностной тревожности, 82% детей – имеют высокий уровень личностной тревожности. Это означает, что дети с высоким уровнем личностной тревожности в жизненных ситуациях ощущают чувство тревоги, все воспринимают как угрозу своему физическому и психологическому благополучию. Младшие подростки со средним уровнем личностной тревожности чувствуют себя комфортно, сохраняют эмоциональное равновесие и работоспособность в тех ситуациях, к которым они успели адаптироваться. С низким уровнем личностной тревожности воспитанники воспринимают и переносят трудности, эмоциональные ситуации адекватно, не теряя эмоционального равновесия.

На формирующем этапе проходила обработка полученных результатов по выбранным методикам, разработка программы коррекционной работы и ее

реализация. В программу были включены 4 блока. Целью первого блока было формирование осознания младшими подростками важности познания себя. Второй блок «Познаем себя» включал занятия, направленные на формирование: положительного отношения к себе и окружающим, положительного отношения к своим качествам личности, адекватной самооценки, внутренней готовности к принятию ответственности за свой выбор при решении жизненных проблем, а так же направлены на обучение младших подростков умению различать проявление чувств и эмоций. Третий блок «Общение» был направлен на формирование культуры межличностных отношений младших подростков и обучению их технике активного слушания. Заключительный блок «Конфликт», целями которого было формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях, обучение вербальным и невербальным формам

выражения уверенного поведения и обучение адекватно воспринимать критику со стороны окружающих. Вся программа состояла из 11 занятий и проводилась по 1-2 раза в неделю (по 45 минут). Коррекционная работа реализовывалась с помощью социального педагога. Так же проводились консультации с работниками школы-интерната (педагогами и воспитателями). На контрольном этапе нами была осуществлена психологическая диагностика с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе эксперимента.

После проведения формирующего этапа эксперимента по методике «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан количество подростков с низким уровнем тревожности увеличилось на 17%, снизилось количество подростков на низком уровне на 30% и увеличилось количество подростков на среднем уровне личностной тревожности на 12% (Рис. 1).

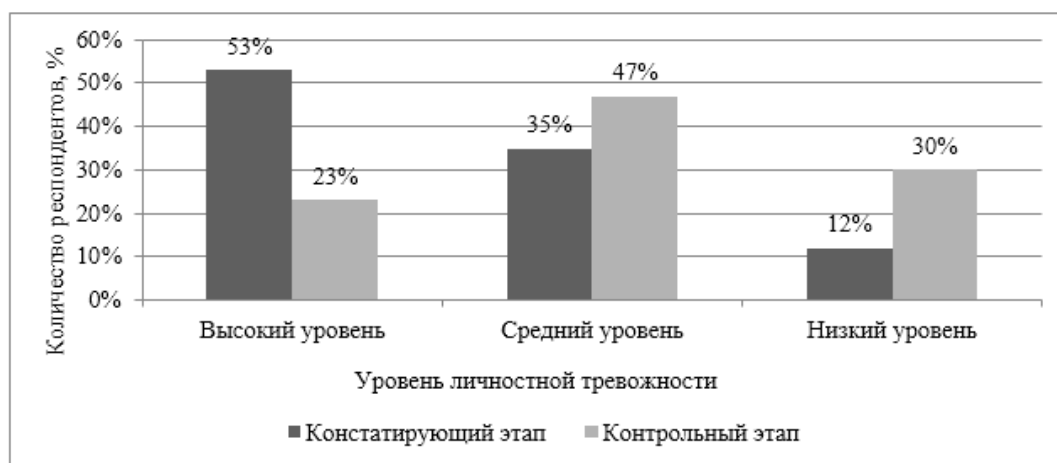


Рис. 1. Динамика распределения респондентов на констатирующем и контрольном этапе эксперимента по уровню личностной тревожности по методике «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан.

По методике «Шкала личностной и ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина после формирующего эксперимента на контрольном этапе было выявлено, что количество подростков на среднем уровне тревожности увеличилось на 11%, на низком уровне увеличилось на 6%, а на высоком уровне сократилось на 17% детей (Рис. 2).

Экспериментальная работа имела свое значение и способствовала снижению уровня личностной тревожности у младших подростков школы-интерната. Для подтверждения

достоверности полученных результатов и оценки качества разработанной программы, был использован Т – критерий Вилкоксона. С помощью данного критерия можно сопоставить показатели измеренных на одной и той же выборке в двух разных условиях. Данная обработка по обеим методикам на констатирующем и контрольном этапах эксперимента показала, что результаты диагностики имеют не случайные различия. Расположение рассчитанных коэффициентов на лучах значимости по обеим методикам попадают в зону значимости.



Рис. 2. Динамика распределения респондентов на констатирующем и контрольном этапе эксперимента по уровню личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина.

Исходя из вышесказанного, контрольный этап экспериментальной работы, а также последовавший за ним сравнительный анализ результатов экспериментальной группы на контрольном и констатирующем этапах, использование методов математической статистики определили достоверность полученных результатов и положительную динамику существенных качественных изменений в снижении уровня личностной тревожности у младших подростков школы-интерната.

Таким образом, разработанная нами программа по коррекции личностной тревожности у младших подростков школы-интерната является эффективной. Исходя из этого, можно сделать вывод, что для коррекции личностной тревожности у воспитанников школ-интернатов, необходимо осуществлять все направления психологической коррекционной работы, которая состоит из: психологического просвещения взрослых, окружающих ребенка и непосредственной работы с

подростком, содержащей обучение воспитанников приемам и методам овладения тревожностью, развитие у них позитивной самооценки и адекватного представления о себе, обучение умениям межличностного взаимодействия, преодолению конфликтных ситуаций. Так же для коррекции личностной тревожности у воспитанников школ-интернатов наиболее эффективна работа в групповой форме в виде тренинга, упражнения в которой направлены на формирование знаний, умений и навыков справляться со своими проблемами и трудностями, а так же освоению конструктивных способов поведения в трудных ситуациях. Так же положительное значение в работе имеет использование ситуаций, моделирующих жизненные случаи, а так же упражнения, направленные на коррекцию основных проявлений личностной тревожности младших подростков: низкой самооценки, боязни неудач, проблем, трудностей в межличностных взаимоотношениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Березин, Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы [Текст] / Ф.Б. Березин // Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб. : Пер Сэ, 2008. – С. 129-137.
2. Немов, Р.С. Психодиагностика: введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики [Текст] / Р.С. Немов. – М., 1999. – 269 с.
3. Малышко, И.Ю. Профилактико-коррекционная работа по снижению уровня тревожности подростков в условиях детского дома [Электронный ресурс] / И.Ю. Малышко, В.А. Борисейко // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2015. – Т. 26. – С. 191-195. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95323.htm>. – 05.05.2020.
4. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11-17.
5. Яковлева, О.В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности у подростков [Электронный ресурс] / О.В. Яковлева // Альманах современной науки и образования. – Тамбов : Грамота, 2011. – № 11 (54). – С. 133-135. – Режим доступа: <http://www.gramota.net/materials/1/2011/11/44.html>. – 05.05.2020.

REFERENCES

1. Berezin F.B. *Trevoga i adaptacionnye mehanizmy* [Anxiety and adaptive mechanisms]. Astapov V.M. (ed.) *Trevoga i trevozhnost'*: hrestomatija [Anxiety]. St. Petersburg: Per Sje, 2008, pp. 129-137.
2. Nemov R.S. *Psihodiagnostika: vvedenie v nauchnoe psihologicheskoe issledovanie s jelementami matematicheskoy statistiki* [Psychodiagnosis: introduction to scientific psychological research with elements of mathematical statistics]. Moscow, 1999. 269 p.

3. Malyshko I.Ju., Borisejko V.A. Profilaktiko-korrekcionnaja rabota po snizheniju urovnja trevozhnosti podrostkov v uslovijah detskogo doma [Elektronnyi resurs] [Preventive and corrective work to reduce the level of anxiety in adolescents in an orphanage]. *Koncept: nauch.-metod. jelektron. zhurn.* [Concept], 2015, vol. 26, pp. 191-195. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95323.htm> (Accessed 05.05.2020).
4. Prihozhan A.M. Prichiny, profilaktika i preodolenie trevozhnosti [Causes, prevention and overcoming anxiety]. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 1998, no. 2, pp. 11-17.
5. Jakovleva O.V. Korrekcija situativnoj i lichnostnoj trevozhnosti u podrostkov [Elektronnyi resurs] [Correction of situational and personal anxiety in adolescents]. *Al'manah sovremennoj nauki i obrazovanija. № 11 (54)* [Almanac of modern science and education. No. 11 (54)]. Tambov: Gramota, 2011, pp. 133-135. URL: <http://www.gramota.net/materials/1/2011/11/44.html> (Accessed 05.05.2020).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

М.А. Романюк, студент факультета педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: romanukmaria2016@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6404-2873.

Е.А. Кувалдина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: usr11530@vyatsu.ru, ORCID: 0000-0003-2186-6754.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

M.A. Romanyuk, Student of the School of Pedagogy and Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: romanukmaria2016@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6404-2873.

E.A. Kuvaldina, Ph. D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: usr11530@vyatsu.ru, ORCID: 0000-0003-2186-6754.