

ОПЫТ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТИВНУЮ РАБОТУ С МАСКАМИ

Бригадиренко Наталья Владимировна

педагог-психолог

МБОУ «Музыкально-эстетический лицей им. А.Г. Шнитке»

г. Энгельс, Саратовская область

Аннотация: *представлены результаты эмпирического исследования уровня ситуативной и личностной тревожности, обобщен опыт снижения тревожности подростков через проективную работу с масками на основе разработанной программы «Психологический маскарад».*

Ключевые слова: *маска, личностная и ситуативная тревожность, проективные методы коррекции, виды и функции масок, "приросшие" маски.*

Маска – это удивительная вещь. В ней скрывается столько таинственного и волшебного. Мир масок удивителен и многообразен. Достаточно вспомнить древние языческие маски-тотемы, защищающие человека от злых духов, роскошные и величественные венецианские карнавальные маски, веселые и яркие клоунские, шутовские и скоморошьи маски, а также плачущие и смеющиеся театральные маски. Маска, надевая на лицо человека – это всегда перевоплощение, своеобразный театр человеческой души, несущий трепетную радость и тайну сказочной интриги.

С давних времен люди надевают на себя маски, скрывая под ними свое настоящее лицо и часто тревогу. Тем более, что по данным статистических исследований за последние годы увеличилось число *тревожных* детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, неадекватной самооценкой.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, социальной успешности может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах. Наиболее остро проблема тревожности касается *подростков* [1, с.27]. Это связано со многими психологическими особенностями возраста, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего мира, становление самооценки, образа «Я» и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Опасность в том, что тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Подросток вынужден защищать свой внутренний мир, надевая маски, играя не свои роли. Маска - идеальное «прикрытие» такой тревожности. Поэтому в своей работе мы сделали попытку найти способ снижения тревожности с помощью проективной работы с масками.

Теоретический анализ проблемы показал, что маска является одним из важных элементов культуры. Возникновение и развитие маски прослеживается

в процессе всего развития человечества. Как феномен культуры, она характерна практически всем обществам, как архаичным, так и высокоразвитым и воспринимается как «трансформация, защита от кого или чего» либо, «маскировка, сокрытие истинных намерений». Поэтому изучение значения масок является важной составляющей в понимании различных культур.

Удивляет не только разнообразие *видов* масок, но их *функций*. Наиболее яркими являются: защитная, развлекательная, социальная (ролевая). Они очень популярны среди подростков, так как позволяют примерить некий образ-мечту, быть такими, какими мы хотели бы быть, но не являемся на самом деле.

Наш особый интерес вызвала психологическая функция маски. В психологии понятие «маска» ассоциируется с качествами, которыми человек не обладает, но делает вид, что обладает, с чувствами, которые человек не переживает, но демонстрирует, а также с социальными и психологическими ролями, которые доводится играть человеку в личной и общественной жизни []. Примером психологической функции масок могут служить известные и любимые всеми маски-смайлики, изображающие: гнев, радость, грусть, обиду, страх, равнодушие. Когда ученик стоит у доски и никак не может решить сложную задачку, какую он надевает на себя маску: мудрости, серьезности, задумчивости. Часто школьники пользуются такой маской на контрольных, когда пытаются с серьезным видом списать со шпаргалки и надеются, что учитель этого не замечает [6, с.52].

Даже в интернете можно встретить маски. Подобно тому, как одежда служит внешним выражением "внутреннего Я", так и аватар, который человек выбирает в качестве маски, олицетворяет черты личности, характера, склонностей.

Исследователи выявили *причины*, из-за которых человек надевает психологическую маску: для защиты, для самоутверждения, чтобы позиционировать себя так, как выгодно, для достижения корыстных целей, с целью привлечь внимание, что-то доказать себе, от скуки, в поисках себя, от недостатка признания, желание соответствовать социуму.

Какой бы не была цель применения масок, результат один – истинные эмоции, чувства, переживания, скрываются. Вместо них демонстрируется поведение, наиболее выгодное либо приемлемое в конкретной ситуации. И поэтому маски имеют свойство «*прирастать*». Часто за маской человек прячет свои чувства не только от окружающих, но и от себя самого, тем самым разрушается личность [3, с.24]. Поэтому важно научиться оставаться самим собой, не скрывать своих чувств, эмоций, желаний, быть искренним, и прежде всего, оставаться человеком в любой ситуации.

Психологическая литература говорит о том, что желание замаскировать свой внутренний мир чаще всего появляется при наличии тревожности, неуверенности. В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались такие ученые как: Е.Ю. Брель, А.К. Дусавицкий, А.И.Захаров, А.М. Прихожан и др. Представители поведенческой теории рассматривают *тревожность как результат научения либо отсутствия необходимых поведенческих навыков для преодоления сложных жизненных ситуаций* [7,

с.36]. По мнению ряда авторов, тревога возникает в результате неудачных попыток человека изменить неприемлемую ситуацию и в дальнейшем может проявляться как стереотипная реакция в различных ситуациях, не содержащих явной угрозы, приводя к отказу от поиска (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский) и выученной беспомощности (М. Селигман).

Важно, что при отсутствии своевременных коррекционных мероприятий тревожность оказывает дезорганизующее влияние на учебную деятельность и интеллектуальное развитие, закрепляется как устойчивое свойство личности и создает почву для развития различных нервно-психических расстройств [8, с.43].

Поиск способов снижения тревожности среди подростков привел нас к организации эмпирического исследования, которое было проведено на базе МБОУ «Музыкально-эстетический лицей им. А.Г. Шнитке» (далее МЭЛ). В исследовании принимало участие 30 испытуемых в возрасте 13-15 лет. В своей работе мы проверяли гипотезу о том, что проективная работа с маской позволит снизить уровень тревожности.

Исследование проходило в три этапа. На первом констатирующем этапе исследования у испытуемых подростков был диагностирован начальный уровень тревожности. Для этого была использована шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина, которая является единственной методикой, позволяющей измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. Анализ результатов проведенного исследования уровня тревожности у подростков показал, что для 10% подростков свойственен низкий показатель реактивной тревожности, 63% умеренный показатель тревожности и 27% подростков показали высокий уровень тревожности. Для 58% испытуемых характерен умеренный показатель личностной тревожности. Эти данные свидетельствуют об оптимальном уровне напряженности подростка, адекватной мотивации и готовности к активности. Низкий показатель личностной тревожности показали 6% участников эксперимента. Для этих подростков характерно низкое чувство ответственности, плохо сформирован мотив деятельности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревожности с целью показать себя в «лучшем свете». 36% подростков имеют высокий уровень личностной тревожности. Они демонстрируют неуверенность, неустойчивую самооценку. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требование, не нарушают дисциплину. У таких подростков проявляется отношение к себе как к слабому, неумелому. Тревожность порождает недоверие к другим, окрашивает в мрачные тона отношение к себе, к обществу и действительности.

По итогам диагностического обследования, наблюдения подростков и анализа этих данных были *организованы коррекционно-развивающие мероприятия с целью снижения тревожности, развития эмоциональной*

стабильности, повышения самооценки, расширения и обогащения навыков общения, развития адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

В основу своей практической деятельности мы заложили следующую цепочку умозаключений:

1. Тревожность является источником формирования и сохранения многих отрицательных качеств, таких как безынициативность, трудность общения с другими, закрытость, эмоциональная нестабильность. Это приводит к применению маски, стремлению подтвердить свою ценность через внешние атрибуты (либо вещи, деньги, статус) либо реакцию других людей (восхищение, одобрение). *Принять себя – значит, позволить себе быть таким, какой ты есть, с этой внешностью, настроением, характером.*

2. Основной смысл маски заключается в том, что она скрывает настоящий облик подростка, защищает его, отвлекает от него внимание и, вместе с тем, вводит в обман окружающих. При этом ощущение безопасности и защищенности является ложным и для самого подростка, надевшего «маску». *Снять «маску» и быть собой – вот одна из наших идей работы с маской.*

3. Познакомившись со своей маской, увидев ее со стороны, подросток может понять и почувствовать, какую часть «Я» она защищает и, осознав и приняв это, скорректировать свою самооценку. Ведь *снизить уровень тревожности – это значит принять себя и уметь работать над собой.* В этом и заключается путь к развитию гармоничной личности.

Именно поэтому в ходе формирующего этапа исследования мы создали коррекционно-развивающую программу «Психологический маскарад» и провели серию индивидуальных и групповых занятий, направленных на снижение уровня тревожности подростков, создание условий для самораскрытия, принятия подростками себя.

На третьем *контрольном этапе* исследования с целью выявления эффективности проведенной работы как средства снижения тревожности было проведено повторное тестирование испытуемых подростков по первоначальной методике. Анализ полученных результатов показал положительную динамику уровня тревожности испытуемых подростков до проведения занятий и после.

Анализ полученных данных показал, что проективная работа с масками способствует снижению степени выраженности тревожности, позволяет выявить деструктивные роли, понять и принять себя, осознать свои истинные потребности, создать новые поведенческие стратегии. Помимо узнаваемых собственных масок, удалось обнаружить неосознаваемые "приросшие" маски — маски, которые были одеты, может быть в детстве, может быть ещё ранее, маски наследия родительских сценариев. Тем самым подросток получает громадный ресурс при осознании и снятии "приросшей" маски — это даёт расширение вариантов выбора, свободу в выражении себя, направляет к целостности, гармонии, личностному росту.

Контрольный этап позволил отследить динамику уровня тревожности до и после занятий; было установлено, что после проведения ряда мероприятий с подростками, уровень тревожности среди обучающихся МЭЛ сократился у 82% участников.

Подводя итоги проведенной работы, был сделан вывод о том, что данное исследование, направленное на снижение уровня тревожности подростков при групповой работе с масками, имеет выраженные положительные результаты, проведенная работа оказалась эффективной, а выдвинутая гипотеза истиной.

Главным эффектом работы с масками стало то, что был получен доступ к целостной картине собственного «Я» участника, его личностному мифу о мире и о себе в нем. Тем самым появилась возможность моделировать и исследовать любые процессы в прошлом и будущем, находя метафорические образы решений.

Таким образом, анализ нашего опыта показывает, что даже за незначительное время (8 месяцев) происходят изменения в сторону положительного отношения подростка к одноклассникам, классу как микросоциуму, учителю, к самому себе. Включаясь в совместную творческую деятельность, участник узнает себя, свои потребности и стремления, но и удовлетворяет их через обретение независимости своего мнения, высказанного публично, значимости его в общем диалоге, получает признание и одобрение, испытывает яркие положительные эмоции в ходе работы.

Список литературы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в подростковом возрасте. М.: Просвещение, 1986. - 265с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. М., 2008. 639 с.
3. Кле М. Психология подростка. - М.: Академия, 2001. - 290 с.
4. Кочубей Б., Новикова Е. Лики и маски тревоги // Воспитание школьника, 1990. № 6.
5. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. — М., 2001.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков. М.-В., 2000. 305.
7. Психология подростка: Хрестоматия / Сост. Фролов Ю.И. - М.: Просвещение, 2003. - 402с.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. -М.: Просвещение,1996. - 380 с.
9. Сакович. Н. За маской трудного подростка //Школьный психолог, 2002, №32