

УДК.159.9.072.4

## КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПОДОЛАННІ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Загурська І.С., Шевчук О.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті розглядається проблема виникнення тривожності у підлітків, яка виникає під впливом хвилюючих ситуацій, пов'язаних із самовизначенням, міжособистісною взаємодією, розвитком образу «Я». Відмічається, що окрім позитивної, мобілізуючої функції, тривожність має деструктивний вплив на особистість, що може виражатися в широкому діапазоні проявів: від зниження рівня самоствавлення до абсолютної невпевненості у власних здібностях. Саме тому важливо сприяти усвідомленню учнями факторів, які провокують виникнення підвищеного рівня тривожності та засвоєнню ефективних прийомів її зниження. Досягнення поставлених завдань можливе за допомогою включення підлітків до корекційно-розвивальної програми. Завданнями програми є підвищення впевненості у собі та розвиток самоповаги, а також вироблення навичок оптимальної взаємодії з оточуючими у ситуаціях, які викликають тривожність.

**Ключові слова:** тривожність, корекційно-розвивальна програма, психологічна допомога, самоповага, міжособистісна взаємодія.

**Постановка проблеми.** Підлітковий вік безперебільшення можна вважати періодом, який зумовлює необхідність підвищеної уваги з боку дорослих, а особливо – психолога. Підлітки майже постійно перебувають під впливом хвилюючих ситуацій, пов'язаних із самовизначенням, міжособистісною взаємодією, розвитком образу «Я» тощо. Кожен із цих ключових моментів у розвитку особистості цілком здатен викликати тривожність, оскільки має високий рівень особистісної значимості для більшості хлопців та дівчат. Окрім позитивної, мобілізуючої функції, тривожність має деструктивний вплив на особистість, що може виражатися в широкому діапазоні проявів: від зниження рівня самоствавлення до абсолютної невпевненості у власних здібностях. Саме в цей період підліткам вкрай необхідна психологічна допомога та підтримка.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема тривожності активно висвітлюється у сучасній вітчизняній (В.М. Астапов, Г.М. Бреслав, М.Д. Левітов, Г.М. Прихожан, Т.А. Полшкова, Ю.Л. Ханін) та зарубіжній (Р. Мей, Дж. Сарасон, Ч.Д. Спілбергер, Х. Хекхаузен) психології. Як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками виділяються два основні види тривожності: ситуативна та особистісна. Ситуативна тривожність проявляється лише в певних ситуаціях, які пов'язані із суб'єктивно значимою діяльністю та є стресовими для конкретної людини [4; 5; 8; 9]. Особистісна тривожність визначається як риса особистості, набута поведінкова диспозиція, яка характеризується стійкою схильністю сприймати об'єктивно безпечні ситуації як такі, що містять загрозу. При цьому стан емоційного дискомфорту виникає без об'єктивної на те причини. Відмічається, що рівень особистісної тривожності можна визначити за критерієм частоти виникнення ситуативної тривожності [1; 2; 3; 6; 10].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Для підлітків на початковому етапі навчання в середній школі актуальності набуває проблема виникнення ситуативної тривожності. Існує необхідність розробки форм психологічної допомоги, які мали б ефективність по відношенню до цього виду тривожності. На нашу

думку, найоптимальнішою формою роботи практичного психолога у цій ситуації є включення учнів до корекційно-розвивальної програми.

**Постановка завдання.** Завдання цієї статті полягає у розробці структури та змісту корекційно-розвивальної програми, спрямованої на усвідомлення учнями факторів, які провокують виникнення підвищеного рівня ситуативної тривожності та засвоєнню ефективних прийомів її зниження.

### Виклад основного матеріалу дослідження.

Корекційно-розвивальна програма була розроблена на основі програм для зниження рівня тривожності та підвищення згуртованості класу, запропонованих Г.М. Прихожан, Є.І. Роговим [6; 7].

### Завдання корекційно-розвивальної програми:

- підвищення впевненості у собі та розвиток самоповаги;
- вироблення навичок оптимальної взаємодії з оточуючими у ситуаціях, які викликають тривожність.

### Етапи корекційно-розвивальної програми:

**I етап** – створення ситуації співробітництва (1 заняття). На цьому етапі практичний психолог створює ситуацію співробітництва та взаємодовіри; налаштовує групу та кожного особисто на роботу.

**II етап** – розвиток уміння контролювати рівень тривожності (3 заняття). Робота психолога спрямована на ознайомлення учасників тренінгу з основними способами і методами вирішення тривожних ситуацій.

**III етап** – розвиток групової згуртованості (2 заняття). Психолог закріплює попередньо набуті знання і навички зниження тривожності та спрямовує роботу на згуртування учнівської групи.

**IV етап** – групова рефлексія виконання завдань (1 заняття). На цьому етапі практичний психолог разом із дітьми аналізує процес спільної роботи.

**Методи та прийоми:** рольова гра, дискусія, мозковий штурм, обговорення поданої інформації, аналіз реальних проблемних ситуацій учасниками корекційно-розвивальних занять.

*До кожного заняття наводяться приклади деяких ігор та вправ.*

**ЗАНЯТТЯ 1****Гра «Знайомство»**

**Мета:** можливість подивитися на себе по-іншому.

Кожному учаснику групи пропонують назвати себе власним або вигаданим ім'ям. Назване ім'я фігуруватиме у спілкуванні. Вибір імені може свідчити про те, як підліток сприймає своє «Я».

**Вправа «Подобається-не подобається»**

**Мета:** усвідомлення можливих сфер, які викликають тривожність.

Психолог просить підлітків поділити чистий аркуш паперу на 2 половини і написати відповіді на запитання:

- Що мені не подобається у школі?
- Що мені не подобається вдома?
- Що мені не подобається взагалі в житті?

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записують у правій частині аркуша:

- Що мені подобається у школі?
- Що мені подобається вдома?
- Що мені подобається взагалі в житті?

Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім – про те, що їм подобається у школі, вдома й у загалом – у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, а потім позитивні.

**ЗАНЯТТЯ №2****Малюнок на тему «Моє ім'я»**

**Мета:** невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

Після того, як всі учасники групи назвали свої імена, підліткам пропонують подумати і намалювати малюнок «Моє ім'я», що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після цього проводиться обговорення малюнка.

**Вправа «Слухаємо себе»**

**Мета:** розвиток здатності до релаксації, вміння слухати себе і визначати свій настрій; вміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Школярам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися і прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, і подумати, що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин всі учасники групи по-черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почувуються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

**ЗАНЯТТЯ 3****Вправа «Шосте відчуття»**

**Мета:** перевірка міри єдності та згуртованості групи.

Учасникам групи пропонують відповісти на запитання, але не від себе, а ніби від усіх учасників групи, тобто так, як на їхню думку відповідала би більшість учасників групи. Відповіді школярі мають мовчки записувати, не називаючи ніяких варіантів уголос.

Пропоновані запитання:

- Який у більшості учасників групи улюблений день тижня?
- Яка улюблена пора року?
- Яке улюблене число?

- Яку геометричну фігуру вибрала б група?
- Що хотіли б робити учасники групи в цей момент?

Потрібно записати або намалювати тільки одну відповідь на запитання. Потім керівник знову зачитує запитання. А учні підносять руки в тому випадку, якщо пролунали їхні відповіді. Найбільша кількість однакових відповідей на запитання вважається думкою групи.

**Вправа «Допоможи змінитися»**

**Мета:** самоаналіз якостей людини й самовиховання.

- Напишіть на аркуші принаймні три якості, які варто було б змінити.
- Тепер кожному учасникові групи скажемо, які якості в ньому нам дуже не подобаються.
- А тепер порівняємо результати та обговоримо їх.

Вправа має бути виконана в досить м'якій формі, щоб не образити жодного з учасників групи, щоб у кожного учня виникло бажання розвиватися та стати кращим.

**ЗАНЯТТЯ 4****Гра «Витівник»**

**Мета:** розвиток комунікативних якостей; подолання невпевненості та тривоги; зближення учасників групи.

Кожному учасникові пропонується по черзі згадати веселу гру і організувати її у групі. Це можуть бути хованки, квач або будь-які інші ігри. Учасники групи ставлять витівникові свої оцінки за п'ятибальною системою. Після того, як усі нагralися, визначається найкращий масовик.

**Вправа «Розкажи про себе»**

**Мета:** розвиток комунікативних здібностей; перевірка ступеня згуртованості групи і довіри між дітьми; збагачення знань про друзів у групі.

Кожному учасникові групи пропонується розповісти про себе те, що він сам захоче (без обмежень у тематиці і часі).

**ЗАНЯТТЯ 5****Вправа «Налаштування на емоційний стан»**

**Мета:** розвиток вміння контролю стану тривоги.

Учасникам пропонують подумки пов'язати схвильований, тривожний, емоційний стан з однією мелодією, кольором, пейзажем, якимось характерним жестом; спокійний, розслаблений стан – з іншим. Під час іншого сильного хвилювання спочатку згадати перше, потім друге.

**Вправа «Уявне тренування»**

**Мета:** продумування й уявлення ситуації, що викликає тривогу.

Ситуацію, що викликає тривогу, заздалегідь чітко уявляють, аналізують власні переживання, ретельно, детально продумують власну поведінку.

**ЗАНЯТТЯ 6****Вправа «Репетиція»**

**Мета:** переформулювання завдань і тренування в ситуації, що викликає тривогу.

Психолог програє зі школярами ситуації, що викликають у них тривогу. Наприклад, школяр ніби відповідає біля дошки, психолог виконує роль суворого вчителя, учасники групи – учні класу. Детально відпрацьовують окремі ситуації, способи дії в певному випадку. Учасники групи можуть допомогти в пропозиції обраних ситуацій і методів їхнього вирішення.

**Вправа «Використання ролі»**

**Мета:** розвиток упевненості в собі та звільнення від негативних якостей; підтримка позитивного емоційного стану.

Всі отримують роль і відповідають на будь-які запитання від імені персонажу. Усі інші учасники групи – допитливі кореспонденти радіо, телебачення газет і журналів.

Пропоновані ролі:

- переможниця конкурсу краси;
- відомий веселун;
- дуже серйозна і небагатослівна людина;
- дама-академік, що зробила важливе відкриття;
- дуже критична людина;
- привітна людина, задоволена усім світом і собою тощо.

Ролі бажано добирати персонально для кожного учасника групи.

**ЗАНЯТТЯ 7****Вправа «Чи виправдалися мої очікування від участі у тренінгу?»**

**Мета:** визначити наскільки виправдалися очікування від участі у корекційно-розвивальній програмі.

**Хід проведення:** тренер пропонує пригадати власні очікування (які записані на фліп-чарті) та співвіднести їх із досягнутими результатами. Для оцінювання рівня виправдання очікувань можна використати шкалу від 1 до 5 балів. Кожен учасник по черзі оцінює рівень виправдання очікувань та обґрунтовує свою думку.

**Обговорення:**

- Як ви можете оцінити рівень виправданя очікувань від участі в тренінгу?

– Який висновок для себе ви можете сформулювати стосовно власної ролі у подоланні тривожності?

– Що ви відчуваєте по завершенню нашої роботи?

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Теоретичний аналіз проблеми тривожності показав, що вітчизняні (В.М. Астапов, Г.М. Бреслав, М.Д. Левітов, Г.М. Прихожан, Т.А. Полшкова, Ю.Л. Ханін) та зарубіжні (Р. Мей, Дж. Сарасон, Ч.Д. Спілбергер, Х. Хекхаузен) дослідники підкреслюють необхідність психологічної допомоги особистості у випадку підвищеного рівня тривожності.

Для підлітків на початковому етапі навчання у середній школі актуальності передусім набуває проблема виникнення ситуативної тривожності. Найоптимальнішою формою роботи психолога по подоланню цього виду тривожності є використання корекційно-розвивальної програми.

Запропонована корекційно-розвивальна програма розроблена відповідно до процедури планування корекційної роботи, описаної Г.М. Прихожан та Є.І. Роговим. До структури програми включено психологічні ігри та вправи, які допомагають у формуванні адекватної самооцінки в підлітків; розвивають уміння усвідомлювати та контролювати власний рівень тривожності; сприяють виробленню навичок оптимальної взаємодії з оточуючими у ситуаціях, які викликають тривожність.

Представлена структура корекційно-розвивальної програми не претендує на вичерпність та досконалість. Перспективою подальшої роботи є розширення діагностичного етапу програми в напрямку розробки спеціальних прийомів подолання ситуативної тривожності підлітків.

**Список літератури:**

1. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 160 с.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций: Учеб. пособие для вузов / Г.М. Бреслав. – М.: Смысл, 2007. – 544 с.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 2004. – 343 с.
4. Мей Р. Смысл тревоги / Роло Мей / Пер. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.
5. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях [Текст] / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107–110.
6. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.: ил. – (серия «Детскому психологу»).
7. Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. / Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
8. Ханін Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности / Ю.Л. Ханін // Вопросы психологии. – 1991. – № 5. – С. 57–64.
9. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Хайнц Хекхаузен. – СПб.: Питер, 2003. – 436 с.
10. Sarason J. Experimental approaches to test anxiety: attention and the uses of information – In: Anxiety, Current trends in theory and research. Vol. 2 / Ed. Ch. Spielberger. New York – London, 1972.

**Загурская И.С., Шевчук О.П.**

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

## **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема возникновения тревожности у подростков, которая возникает под влиянием волнующих ситуаций, связанных с самоопределением, межличностным взаимодействием, развитием образа «Я». Отмечается, что кроме позитивной, мобилизирующей функции, тревожность имеет деструктивное влияние на личность, что может выражаться в широком диапазоне явлений: от снижения уровня самооотношения до полной неуверенности в собственных способностях. Именно поэтому важно содействовать осознанию учениками факторов, которые провоцируют возникновение повышенного уровня тревожности и усвоению эффективных приемов ее снижения. Выполнение поставленных заданий возможно с помощью включения подростков в коррекционно-развивающую программу. Задачами программы есть повышение уверенности в себе и развитие самоуважения, а также выработка навыков оптимального взаимодействия в ситуациях, которые вызывают тревожность.

**Ключевые слова:** тревожность, коррекционно-развивающая программа, психологическая помощь, самоуважение, межличностное взаимодействие.

**Zagurska I.S., Shevchuk O.P.**

Zhytomyr Ivan Franko State University

## **REMEDIAL AND DEVELOPING WORK OF THE PRACTICAL PSYCHOLOGIST AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN OVERCOMING ADOLESCENT ANXIETY**

### **Summary**

The article deals with the problem of the emergence of adolescents' anxiety, which arises under the influence of exciting situations related to self-determination, interpersonal interaction, development of self-image. It is noted that besides the positive, mobilizing function, anxiety has a destructive effect on the personality that can be expressed in a wide range of manifestations: from lowering the level of self-attitude to absolute uncertainty in one's own abilities. That is why it is important to promote students' awareness about the factors that provoke an increased level of anxiety, as well as assimilation of effective methods of its reducing. Achievement of the set tasks is possible by means of involving adolescents into the remedial and developing programme. The objectives of the program are increasing self-confidence and developing self-esteem, as well as the skills of optimal interaction with others in the situations that cause anxiety.

**Keywords:** anxiety, remedial and developing programme, psychological support, self-esteem, interpersonal interaction.