

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Я. Г. Барановська

Херсонський державний університет, yano4kabar@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, доцент І. С. Попович

Постановка проблеми. Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні і викликає неабиякий інтерес у дослідників. Це пов'язано зі змінами у соціальній сфері, напруженим ритмом життя людини, також через те, що тривожність є одним з найбільш дезорганізуючих психічних станів. Обрана нами тема потребує уваги тому, що тривожність іноді важко розпізнати, а її актуальність зумовлена поширеністю невротичних і психосоматичних розладів, явищ шкільної дезадаптації у підлітковому віці. Тому не дивно, що цій проблемі присвячена велика кількість досліджень.

Аналіз досліджень і публікацій. Вивченням тривожності займалися такі видатні вчені як: В. М. Астапов, А. В. Долинська, А. І. Захаров, І. Е. Ізард, І. В. Імемадзе, Н. Д. Левітов, А. В. Петровський, Г. М. Прихожан, К. Р. Роджерс, Ч. Д. Спілберг, Ю. К. Ханін, К. Хорні, З. Фрейд та ін.

У дослідженні тривожності вчені мають різні позиції та теорії. Але загалом тривожність вважається емоційним станом особистості, що характеризується напруженістю, настороженістю, хвилюванням, душевним дискомфортом, підвищеною вразливістю, не визначенням та передчуттям неясної загрози.

Підвищена тривожність, як і інші емоційні розлади та порушення поведінки характерна для підліткового віку. І є особливо гострою проблемою в даному періоді становлення особистості. Зумовлюється це тим, що підлітковий вік – є одним з вирішальних етапів постнатального онтогенезу, що визначає подальший розвиток особистості. Через ряд вікових особливостей, цей період часто називають «віком тривоги». Саме тривожність знаходиться в основі цілого ряду психологічних труднощів, в тому числі

порушень розвитку та поведінки. В стані тривоги особистість переживає не тільки саму «тривогу», а комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на соціальні взаємовідносини, на сприйняття, мислення, поведінку, соматичний стан. Тобто підліток постійно знаходиться в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Основною емоцією в процесі переживання тривоги є страх. Домінування страху, очікування невдач та неуспіху [2; 3] роблять особистість непевненою, блокують самостійність, знижують творчу активність, призводить до заниження самооцінки, відсутності креативності уяви, зниження продуктивності пам'яті, можливості програмувати свої дії, адекватно оцінюючи власні ресурси – в результаті відбувається деструкція і гальмування розвитку особистості [4; 5]. Виходячи з цього можна стверджувати, що самооцінка взаємопов'язана з тривожністю. Дитина, що має адекватну самооцінку, впевнена у собі, не тривожиться з приводу невдач, легко переключається з однієї роботи на іншу, тобто підліток не є фрустрованим [6].

Причини тривожності дуже різноманітні: це і емоційна нестійкість, і вибір майбутнього професійного спрямування, взаємини з протилежною статтю, умови життя та сімейний мікроклімат.

Оскільки одним з головних завдань суспільства є створення найбільш оптимальної бази соціальних інститутів, які супроводжуватимуть людину на шляху її соціалізації, а саме: виховання, навчання здорової особистості, готової переживати емоційні збурення в житті. Реалізація цього завдання допоможе підліткові впевненіше почуватися перед новизною соціальних подій, навчить витримки, розсудливості і адекватного реагування на прояви навколишнього середовища.

Виявлення чітких детермінант появи тривожності, об'єктивна оцінка наслідків надмірної тривоги та страху, розробка сучасних корекційних програм – стане дієвим інструментом при вирішенні проблеми тривожності.

Мета статті – дослідити та проаналізувати психологічні особливості, причини виникнення тривожності у підлітковому віці та розробити психокорекційну програму для подолання даної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведене емпіричне дослідження рівня тривожності серед підлітків. В дослідженні брали участь 57 учнів 7, та 10 класів (віком 12–13 та 14–16 років) Хрестівської загальноосвітньої школи I-III ступенів.

Для виявлення рівня тривожності у підлітків ми використали методикою О. Кондаша «Шкала тривожності» [1]. Особливість шкал такого типу полягає в тому, що оцінюється не наявність або відсутність переживань, симптомів тривожності, а саме той факт, що дасть можливість виявити наскільки вона може викликати тривогу.

Аналізуючи дані, отримані під час дослідження рівня тривожності за методикою О. Кондаша, в якому брало участь 29 учнів 7 класу та 28 учнів 10 класу, можна зробити наступні висновки: 16 учнів 7 класу (55%) та 5 учнів 10 класу (18%), мають підвищений рівень загальної тривоги, що говорить, про деяку невпевненість і незначні переживання в ситуації перевірки знань або при спілкуванні з вчителями та однолітками; 9 підлітків (31%) 7 класу та 17 (60%) 10 класу мають нормальний показник рівня тривожності, тобто діти не бояться виступати перед класом, спілкуватися з вчителями і загалом людьми з вищим статусом. Ще 4 учні (14%) 7 класу та 3 учні (11%) 10 класу мають високий рівень шкільної тривожності, тобто в підлітків виникають певні труднощі у взаємодії з однокласниками, вчителями і при виконанні різних шкільних робіт. Жоден респондент 7 класу не показав дуже низького показника тривожності по даній шкалі, проте 3 учні (11%) 10 класу показали дуже низький рівень тривожності. На цей факт потрібно також звернути увагу, бо нерідко дуже низький показник загальної тривожності є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе «у кращому світлі»; має компенсаторний, захисний характер та чинить опір повноцінному формуванню особистості.

Серед опитуваних семикласників 55%, переважав підвищений рівень тривожності – у а у більшості учнів 10 класу (60%) (рис. 1) навпаки загальний рівень тривожності проявляється в межах норми. Це свідчить, що тривожність знижується ближче до юнацького віку, оскільки для підлітка є необхідним створювати нові соціальні зв'язки, розширювати коло своїх знайомств, прагнути до спілкування і загалом взаємодіяти з оточуючими.

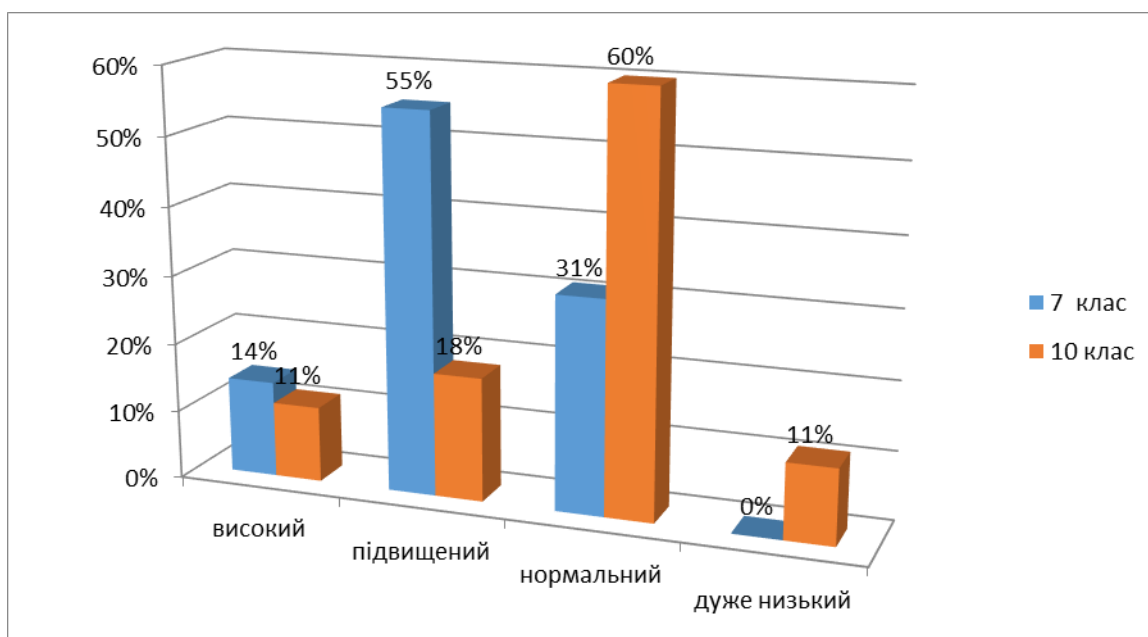


Рис. 1. Порівняльна таблиця загального рівню тривожності серед учнів 7 та 10 класів

Аналізуючи показники рівня тривожності, можна зробити висновок, що серед учнів 7 класу 24% показали високий рівень саме *шкільної* тривожності, 55 % мають підвищену шкільну тривожність, 38% нормальний рівень шкільної тривожності. Серед учнів, які мають високий і підвищений рівень шкільної тривожності, що пов'язана зі школою, шкільним життям, варто враховувати їх особливе відношення до успіху, неуспішності, оцінок. Ці діти надзвичайно чутливі до результатів своєї праці, бояться неуспіху та уникають його. Це накладає відбиток на мотивацію до навчання, дитина робить все заради похвали. В роботі з такими учнями необхідно використовувати змістовні оцінки, особливо фокусуючись на окремі особливо успішні елементи.

Самооціночний компонент дослідження у 24% є високим, 38% мають

підвищену самооціночну тривожність, 38 % опитуваних мають самооціночну тривожність в межах норми. Самооціночна ж тривожність пов'язана з ситуаціями, актуалізуючими уявлення підлітка про себе. Учні що мають підвищені та високі показники пояснюють власні невдачі – неповноцінністю, відсутністю здібностей.

Міжособистісна тривога є у 28 % високого рівня, 34% мають підвищений рівень і 38 % підлітків мають нормальний рівень міжособистісної тривожності, яка виникає у ситуаціях спілкування з однолітками. Щоб нівелювати негативний вплив міжособистісної тривожності, потрібно підтримувати в класі атмосферу безпеки. Показувати підліткові, що його цінують, приймають незалежно від успіхів чи поведінки.

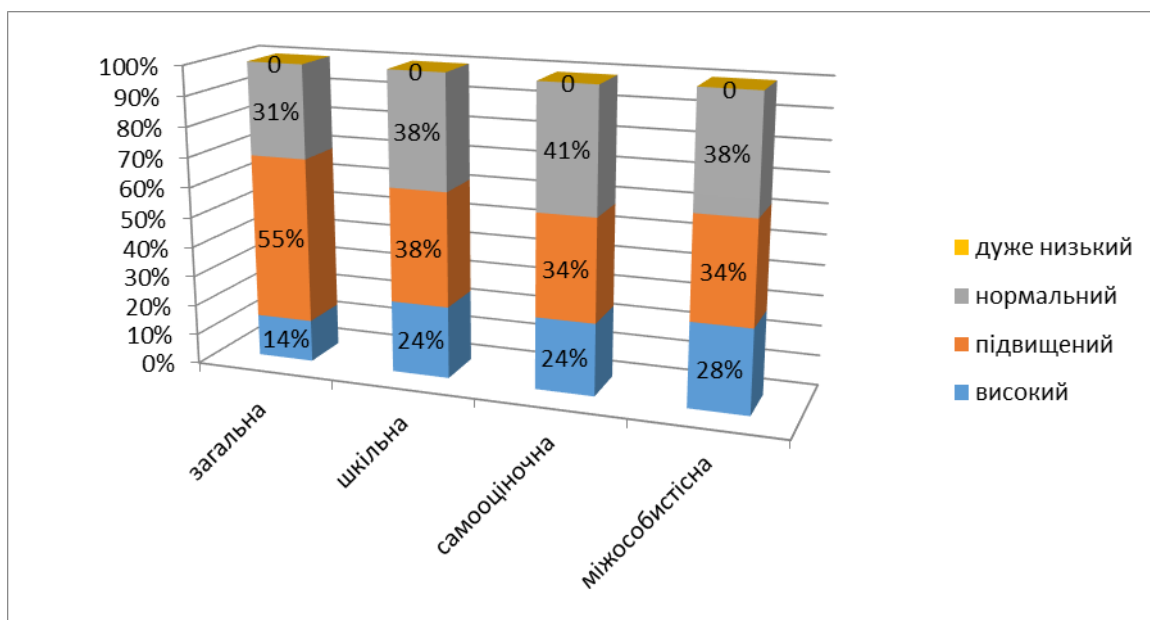


Рис. 2. Показники шкільної, самооціночної та особистісної тривожності учнів 7 класу

Говорячи про учнів 10 класу бачимо наступну картину (див. рис. 3.). В порівнянні в учнями 7 класу середньогруповий показник високого і підвищеного рівня тривожності знизився. Відповідно і число учнів з нормальним рівнем тривожності по кожному параметру збільшився. А саме: показники шкільної тривожності 3% – дуже низький рівень, 54% – нормальний рівень тривожності, 18% – підвищений і 25% показали високий рівень тривожності. Самооціночна тривожність 11% – дуже низький, 64% –

нормальний, 14% – підвищений і 11% – високий рівень. За показником міжособистісної тривожності маємо наступні результати: 3% дуже низький, 57% нормальний, 14% підвищений, 18% високий рівень тривожності.

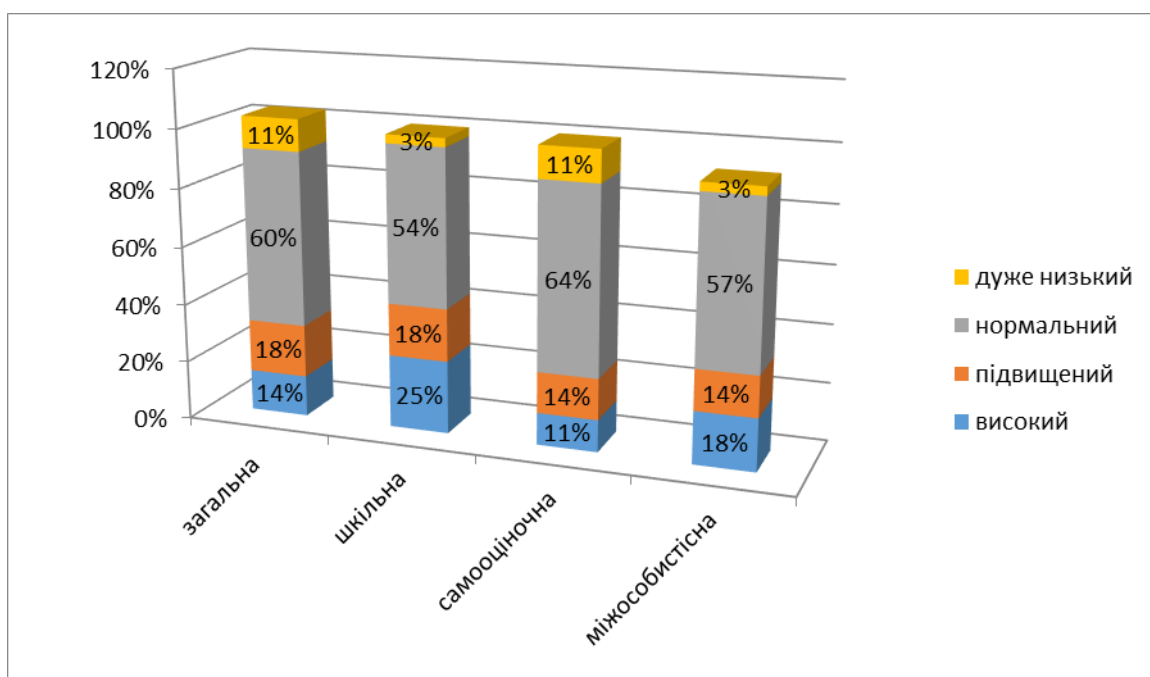


Рис. 3. Показники шкільної, самооціночної та особистісної тривожності учнів 10 класу

Висновки. Виходячи з результатів отриманих даних емпіричного психологічного дослідження, мета якого вивчити рівень тривожності підлітків, ми визначили наступне: особливої уваги потребують підлітки «групи ризику» з високим та підвищеним рівнем загальної тривоги. У випадку неуспішного положення підлітка серед однолітків, невстигання в навчальній діяльності, конфліктів з батьками, ефективним буде формування необхідних навичок праці, навчання, спілкування, що дозволить пристосуватися і як наслідок зменшити прояви тривожності. Також тривожність може бути наслідком конфліктності самооцінки, через протиріччя між високими намаганнями та невпевненістю у собі, своїх силах. Таким підліткам необхідна корекція самооцінки, подолання внутрішніх конфліктів. Необхідно навчати учнів долати підвищену тривожність. В цьому допоможе аутотренінг, ауторелаксація, прийоми психологічного зменшення напруження та тривоги.

Література

1. Бойбіна Ю. В., Гончарова С.В. *Обліково-звітна документація шкільного психолога*. Х.: ВГ «Основа», 2009. 216 с.
2. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. *Актуальні проблеми психології*. К. Фенікс. 2016. С. 138–143.
3. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості : *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи»*; СНУ імені Володимира Даля МОН України. Северодонецьк, 2017. 40 с.
4. Попович І. С. Роль соціально-психологічних очікувань у професійному становленні та розвитку особистості. *Зб. наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «ПНУ імені Василя Стефаника», 2015. Вип. 20. Ч. 2. С. 213–220.
5. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: *колективна монографія* / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. / відпов. ред. О. Є. Блинова. Херсон : ФОП Вишемирський В. С. 2018. 428 с.
6. Терлецька Л. Г. *Вікова психологія і психодіагностика: підручник*. К. : ВД «Слово», 2013. 608 с.