

власні права, виражає власні думки і почуття прямо, чесно і відкрито, поважаючи інших, діє без зайвої тривоги або почуття провини.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у проведенні емпіричного дослідження особливостей розвитку асертивної поведінки у старшому підлітковому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андриенко Е. В. Социальная психология : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В. А. Слостенина. Москва : Академия, 2000. 264 с.
2. Вильсон Дж. Т., Поведенческая терапия. Журнал практической психологии и психоанализа. 2000. № 3. С. 15–22.
3. Каппони В., Новак Т. Как делать всё по своему, или Ассертивность – в жизнь. Санкт-Петербург, 1995. 186 с.
4. Петровский А. В. Психология. Москва : Прима, 2000. 320 с.
5. Прихожан А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 240 с.
6. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. Москва : Эксмо, 2005. 672 с.
7. Чулкова К. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. Психологічний часопис. 2018. № 1 (11). С. 38–45.

Провальнюк Марина

Науковий керівник – викл. Гончаровська Г.Ф.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Формування всебічно розвинутої, освіченої, спроможної працювати у нестандартних ситуаціях людини визначає майбутнє держави та відображено в усіх законах, пов'язаних з реформуванням освіти в сучасній Україні. Якісна освіта передбачає засвоєння великого обсягу нових знань, умінь та навичок, що призводить до зростання навчального навантаження в закладах освіти, зокрема, в гімназіях та ліцеях, учні яких спрямовані на вступ до престижних вузів, відвідують різноманітні курси, займаються з репетиторами, що вимагає значних зусиль і напруження та зумовлює виникнення тривожності – спочатку як ситуативного стану, а за умови його багаторазового повторення – як стійкої риси особистості.

Питання зниження високого рівня тривожності на різних етапах розвитку, розробки програм та прийомів корекційного впливу широко представлене у психологічній літературі. Проте проблемі корекції тривожності в ранньому юнацькому віці присвячена незначна кількість праць (С. Водяха, І. Гаранькова, Ю. Зайцев, Ю. Клепач, В. Крайнюк, І. Ясточкіна). Значний внесок у розробку корекційних можливостей арт-терапії зробили вчені О. Антонова-Турченко, Г. Батищева, А. Копитін, О. Пилипенко, В. Райх, К. Рудестам. Незважаючи на наявність окремих робіт, в яких висвітлюються особливості корекції тривожності у старшокласників, специфіка її розвитку та психологічної корекції на основі різних психологічних підходів залишається поза увагою вчених.

Мета статті – обґрунтувати психологічні підходи до корекції тривожності старшокласників.

Термін «психологічна корекція» використовується в науковій літературі для позначення специфічного виду діяльності психолога. Психологічна корекція визначається як тактовне втручання в процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень [5], в а практичній діяльності психолога – як діяльність з виправлення тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі [6]. Загалом психологічна корекція трактується як спрямований психологічний вплив на психологічні структури для забезпечення повноцінного функціонування особистості.

Корекцію тривожності як стійкої риси особистості старшокласника можна визначити як специфічний різновид корекції емоційно-вольової сфери, метою якого є зменшення демобілізуючого впливу тривожності з одночасним збереженням її стимулюючої функції [8]. Вибір стратегії та методик психологічної корекції залежить від теоретичного підходу, в межах

якого здійснюється робота з клієнтом. Зокрема, виділимо діяльнісний, психоаналітичний, поведінковий, когнітивний, екзистенційно-поведінковий, гуманістичний підходи.

Діяльнісний підхід передбачає здійснення корекції за рахунок спеціального навчання, що дозволяє на новому рівні реалізувати контроль та управління внутрішньою та зовнішньою активністю. В межах підходу часто практикується опанування зовнішньої дії з подальшою інтеріоризацією – переходом контролю за виконанням дії у внутрішній план [2]. Метою корекційної роботи у випадку високого рівня тривожності є не лише опанування нових поведінкових стратегій та уявлень про себе, але й їх інтеграція в звичну діяльність клієнта.

Психоаналітичний підхід до психологічної корекції охоплює різні напрями психоаналізу, зберігаючи тенденцію до визначення неусвідомлених причин проблеми, їх опрацювання та оволодіння адаптивними формами поведінки, що створює можливості для особистісного зростання. В психоаналізі З.Фрейда основним є катарсичний метод, який передбачає опрацювання тривожності шляхом вивільнення та відреагування неусвідомлених раніше думок та почуттів. Представники юнгіанського напрямку зосереджують увагу на роботі з уявою, представники неопсихоаналізу – на методі аналізу життєвого шляху, розглядаючи як джерело тривожності стосунки з найближчим оточенням [6].

Представники поведінкового напрямку трактують порушення в розвитку людини як наслідок закріплення неадаптивних форм поведінки, отже, корекційна робота зосереджується на формуванні у клієнта оптимальних поведінкових навичок. Методи соціобіхевіоризму базуються на положенні про те, що людина навчається через спостереження за поведінкою інших людей. Корекція базується на демонстрації клієнту оптимальної моделі поведінки: тривожний юнак, спостерігаючи за поведінкою менш тривожних однолітків в спеціально організованих умовах, поступово засвоюватиме нові форми реагування. Метою корекційної роботи є «допомога людині навчитися реагувати на життєві ситуації так, як би хотіли вони самі, тобто сприяння зростанню потенціалу їх особистої поведінки, думок, почуттів та зменшенню небажаних форм реагування» [7, с. 289].

В межах когнітивного підходу корекційна робота проводиться з позиції організації пізнавальних структур. Порушення як в пізнавальній, так і в емоційній сфері трактуються як результат засвоєння неконструктивних суджень, які не відповідають реальній картині світу та ускладнюють процес адаптації. Робота з подолання надмірної тривожності відбувається за схемою: виявлення стандартних мисленневих конструкцій, що використовуються в ситуації, яку індивід оцінює як загрозову для себе, їх детальний опис та оцінка, формування конструктивних способів подолання тривоги, що базуються на отриманій раніше інформації [5]. На відміну від поведінкового напрямку, корекційний вплив спрямований не на зміну поведінкових паттернів, а на формування адекватних когнітивних схем.

Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає характерологічні порушення як наслідок недостатньої реалізації особою своєї сутності, уникання ситуацій вибору [4]. Отже, основні зусилля психологічної корекції спрямовані на розвиток самоусвідомлення, модифікацію ставлення людини до світу та себе. В зазначеному підході, на відміну від інших, зниження рівня тривожності не розглядається як кінцева мета корекційної роботи. Тривога визначається як один з проявів буття, тому психолог зосереджує увагу на способі, який клієнт використовує для подолання тривоги, функціях, які виконує тривожність (чинника розвитку особистості чи обмеження її буття) [8]. Прояв та прийняття тривожності є важливими компонентами корекційної роботи в межах цього підходу.

Виділимо запропонований С. Водяхою [1] тренінг розвитку креативності, який одночасно служить засобом корекції тривожності. Слід зауважити, що при проведенні корекційної роботи щодо оптимізації тривожності в ранньому юнацькому віці перевага нею надається груповій формі роботи. Застосування цієї форми корекції дає можливість відстежити неадаптивні паттерни взаємодії, які сприяють закріпленню небажаних рис, та розширити репертуар поведінкових реакцій. В ранньому юнацькому віці, який розглядається як відносно стабільний період щодо розвитку тривожності, використання групової форми корекції набуває особливого значення. Водночас ефективним є також послідовне застосування індивідуальної та групової форми корекції: на початку роботи надається перевага індивідуальним консультаціям, по мірі зниження початкового рівня тривожності клієнту рекомендується участь в корекційній групі.

Більшість дослідників використовували в корекційній роботі й методи активного соціально-психологічного навчання, зокрема, соціально-психологічний тренінг – метод психологічного впливу, що здійснюється в процесі інтенсивної групової взаємодії, основною метою якого є розвиток соціально-психологічної компетентності [2]. Вказаний метод покладений в основу корекційних програм щодо оптимізації високого рівня тривожності в ранньому юнацькому віці. В межах соціально-психологічного тренінгу використовуються елементи групової дискусії, рольові ігри, проєктивне малювання, музикотерапія, психотерапевтичні прийоми (вербалізація почуттів, візуалізація, надання зворотного зв'язку, арт-терапевтичні та психодраматичні техніки), вправи з елементами релаксації та саморегуляції.

Важливим засобом корекції тривожності є арт-терапія. О. Копитін [4] та Л. Лебедева [3] виокремили переваги арт-терапії для корекції тривожності юнаків: створює позитивний емоційний настрій у групі, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах; через невербальні форми спілкування полегшує процес комунікації з однолітками, психологом; надає можливість звернутися до тих реальних проблем або фантазій, які з яких-небудь причин важко обговорювати вербально; дає можливість на символічному рівні експериментувати з різними почуттями, досліджувати і виражати їх у соціально прийнятій формі; дозволяє пропрацювати думки і емоції, які людина тримає в собі; розвиває почуття внутрішнього контролю; спирається на здоровий потенціал особистості; стає своєрідним «мостом» між психологом та клієнтом.

В якості допоміжного засобу поряд з соціально-психологічним тренінгом застосовуються спеціально розроблені щоденники самопізнання, що містять завдання для самоаналізу та рефлексії, матеріали для домашніх завдань, психодіагностичні методики, які учні спроможні виконати самостійно [1]. Ефективність розроблених програм визначалась шляхом послідовних психо-діагностичних зрізів, які здійснювалися до початку корекційної програми та після її завершення. В деяких програмах оцінка ефективності також проводилась впродовж певного періоду після здійснення корекційного впливу.

Висновки. Отже, корекційна робота, спрямована на подолання високого рівня тривожності в юнацькому віці, здійснюється в межах різних психологічних підходів – психоаналітичного, поведінкового, когнітивного, гуманістичного та діяльнісного. Питання психологічної корекції тривожності в ранньому юнацькому віці висвітлюється з точки зору розробки спеціальних програм, зв'язку з іншими властивостями особистості (агресивність, креативність, самооцінка), статусу особи (школярі, студенти). Важливим засобом корекції тривожності є арт-терапія, використання якої для оптимізації високого рівня тривожності в учнів раннього юнацького віку потребує подальшого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водяха С. А. Коррекция тревожности в процессе формирования креативности в раннем юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2000. 21 с.
2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2006. 384 с.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии : подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2008. 256 с.
4. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам : отечественный и зарубежный опыт : научное издание. Москва : Когито-центр, 2012. 285 с.
5. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Москва : Сфера, 2002. 510 с.
6. Основи практичної психології : посібник. / за ред.Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева та ін. Київ : Либідь, 2001. 536 с.
7. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси: монографія. Суми, 2012. 478 с.
8. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2011. 320 с.