

Keywords: values, sense, value-semantic sphere, value-semantic options, teenager, formation of value-semantic options.

Відомості про автора:

Сошина Юлія Миколаївна – асистент кафедри практичної психології Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет», аспірантка кафедри практичної психології Запорізького національного університету.

Статтю подано до друку 02.03.2016.

УДК 159.922.8.

© Л. В. Долинська, В. Є. Петренко, 2016

Л. В. Долинська (м. Київ), В. Є. Петренко (м. Чернівці)

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТРАШОКЛАСНИКІВ ГІМНАЗІЙ ТА ЛІЦЕЇВ

Долинська Л. В., Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв. Стаття присвячена проблемі корекції високого рівня тривожності в учнів старших класів гімназій та ліцеїв. Проведений аналіз літератури з означеної проблеми засвідчив недостатнє вивчення специфіки прояву тривожності та шляхів її оптимізації для вказаної групи учнів. В процесі емпіричного дослідження вивчені рівні прояву та чинники виникнення тривожності у старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів різного типу, визначені чинники виникнення тривожності, специфічні для контингенту учнів гімназій та ліцеїв. Визначені взаємозв'язки між рівнем особистісної тривожності і негативним самоствавленням, суперечливим ставленням до власного минулого, теперішнього та майбутнього, показниками самооцінки та рівня домагань, мотивами страху відторгнення та уникання невдачі. Доведено, що старшокласники гімназій та ліцеїв є більш тривожними, ніж старшокласники загальноосвітніх шкіл, що обумовлюється впливом специфічних чинників: значної різниці між показниками самооцінки та рівня домагань, а також мотивом уникання невдачі.

На основі отриманих результатів сформована модель психологічної корекції тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв, реалізація якої передбачає проведення соціально-психологічного тренінгу з учнями та ряду додаткових заходів з їх педагогами та батьками.

Ключові слова: тривога, особистісна тривожність, ранній юнацький вік, психологічна корекція, чинники виникнення тривожності, самоствавлення, відповідальність, самооцінка, рівень домагань, прагнення прийняття, страх відторгнення, прагнення успіху, уникання невдачі.

Постановка проблеми. Дослідження закономірностей прояву та чинників виникнення тривожності залишається актуальним щодо різних вікових етапів розвитку людини. Водночас питання корекції зазначеної риси набуває особливого значення в ранньому юнацькому віці, який не лише є визначальним щодо розвитку тривожності, але й одним з найбільш сприятливих щодо можливості її оптимізації. Соціальна ситуація розвитку періоду ранньої юності зумовлює збільшення частоти та інтенсивності тривожних переживань, тоді як вищі, порівняно з періодом пубертату, емоційна стійкість та врівноваженість створюють передумови для успішного нівелювання їх впливу.

Аналіз наукових досліджень. Дослідження тривожності в ранньому юнацькому віці висвітлюють особливості переживання тривоги (А. Прихожан [4]), чинники виникнення вказаної риси (Ю. Клепач [3], І. Ясточкіна [5]) та шляхи її корекції (С. Водяха [1], Ю. Зайцев [2]). Водночас, основним критерієм формування вибірки аналогічних досліджень виступає

переважно соціальна група, до якої належать юнаки та дівчата. Вказаний підхід призвів до домінування серед експериментального матеріалу даних щодо старшокласників загальноосвітніх шкіл, меншою мірою – студентів професійно-технічних училищ, тоді як контингент учнів гімназій та ліцеїв залишається поза увагою вчених. Нечисленні дослідження, що прямо чи опосередковано стосуються контингенту учнів гімназій та ліцеїв, не дають можливості сформулювати адекватну фактологічну основу для опису та пояснення особливостей зазначеної групи, проте водночас засвідчують наявність ряду відмінностей проявів тривоги, порівняно з учнями інших закладів.

Враховуючи зазначене, **метою статті** є дослідження та обґрунтування особливостей прояву та чинників виникнення тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв, аналіз результатів впровадження корекційної програми, сформованої на основі отриманих даних.

Виклад основного матеріалу та результати дослідження. Експериментальна частина дослідження містила констатувальний та формувальний етапи, вибірку яких склали, відповідно, 300 учнів 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, гімназій та ліцеїв Чернівецької області та 60 учнів Глибоцького ліцею Чернівецької області. Теоретичну основу констатувального експерименту склали розроблені І. Ясточкіною моделі чинників виникнення тривожності в ранньому юнацькому віці, яка включає три групи чинників: особистісні, адаптаційні та мотиваційні. Оскільки зазначена модель була сформована з урахуванням психологічних особливостей учнів загальноосвітніх шкіл, ми доповнили її чинниками, які, за нашим припущенням, можуть спричинити виникнення тривожності в учнів гімназій та ліцеїв: відповідальністю та мотивами досягнення. Таким чином, до досліджуваної групи особистісних чинників ми включили окремі прояви Я-концепції (дисгармонійне самоствавлення, неадекватна самооцінка), суперечливе ставлення до власного минулого, теперішнього та майбутнього, відповідальність; групу адаптаційних чинників склали переважання екстернального локусу контролю та соціально-психологічна дезадаптованість, що характеризується конфліктним сприйняттям себе та інших, пасивною позицією у міжособистісній взаємодії, униканням вирішення проблем; до групи мотиваційних чинників гіпотетично було віднесено суперечливий рівень домагань (неузгодженість між поставленими цілями та прогнозними оцінками можливості їх втілення), мотиви афіліації (прагнення прийняття та страх відторгнення), мотиви досягнення (прагнення успіху та уникання невдачі), мотиви вибору професії.

Аналіз результатів дослідження дає підстави стверджувати про наявність ряду суттєвих змін в рівнях прояву та чинниках виникнення тривожності в досліджуваних групах. Так, частка учнів, у яких зафіксовано високий рівень особистісної тривожності, в групі старшокласників гімназій та ліцеїв є вдвічі більшою за аналогічний показник у групі старшокласників загальноосвітніх шкіл (табл.1.).

Таблиця 1

Розподіл учнів різних типів загальноосвітніх навчальних закладів за рівнями особистісної тривожності

Рівень особистісної тривожності	Учні загальноосвітніх шкіл		Учні гімназій та ліцеїв	
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Низький	12	8	6	4
Середній	96	64	62	41
Високий	42	28	82	55

Кореляційний та порівняльний аналіз отриманих результатів дозволяють сформулювати ряд узагальнень щодо специфіки чинників виникнення тривожності в групах досліджуваних. Так, якщо високий рівень особистісної тривожності у старшокласників загальноосвітніх шкіл

обумовлюється особистісними, адаптаційними та мотиваційними чинниками, то тривожність учнів гімназій та ліцеїв значною мірою залежить від дії особистісних та мотиваційних чинників, тоді як дія адаптаційних не знаходить підтвердження. Аналіз отриманих даних також вказує на наявність ряду суттєвих відмінностей дії чинників виникнення тривожності всередині вищезазначених груп. Так, запропоновані І. Ясточкіною особистісні чинники виникнення тривожності є актуальними як для старшокласників загальноосвітніх шкіл, так і для старшокласників гімназій та ліцеїв. Водночас, негативне самоствалення тісно пов'язане з високим рівнем тривожності в обох групах ($r_1=-0,611$, $r_2=-0,574$, $p\leq 0,01$), проте в групі учнів гімназій та ліцеїв визначальною є низька оцінка власних інтелектуальних можливостей ($r_1=-0,396$, $r_2=-0,330$, $p\leq 0,01$) та положення в сім'ї ($r_1=-0,259$, $r_2=-0,167$, $p\leq 0,01$), тоді як в групі учнів загальноосвітніх шкіл – низька оцінка зовнішності ($r_1=-0,431$, $r_2=-0,537$, $p\leq 0,01$) та вміння спілкуватись ($r_1=-0,377$, $r_2=-0,473$, $p\leq 0,01$). Можна зробити припущення про те, що інтелектуальна сфера та сфера стосунків зі значущими дорослими є специфічними областями підвищеної уразливості щодо виникнення тривожності саме для старшокласників гімназій та ліцеїв. В групі старшокласників гімназій та ліцеїв, які за результатами дослідження є більш тривожними, також зафіксовано достовірно вищий рівень відповідальності. Водночас проведений кореляційний аналіз не виявив значущого зв'язку між рівнем особистісної тривожності та рівнем відповідальності. Попри це, вказану особливість гімназистів слід враховувати при проведенні корекційної роботи, оскільки відповідальніші старшокласники схильні переоцінювати значущість власних обов'язків, що обумовлює часте переживання тривоги. Зв'язок між суперечливим ставленням до власного минулого, теперішнього та майбутнього і тривожністю зафіксовано в обох групах ($r_1=0,170$, $r_2=0,183$, $p\leq 0,01$), проте слід відзначити наявність якісних відмінностей. Так, якщо старшокласники загальноосвітніх шкіл зосереджені переважно на теперішньому і не намагаються робити прогнози щодо власного майбутнього, учні гімназій та ліцеїв зосереджені на майбутньому, проте водночас мріють повернутись в дитинство, в якому, на їх думку, було менше турбот і зобов'язань. Одночасне спрямування в минуле та майбутнє є досить суперечливим і може служити підґрунтям для виникнення різного роду психологічних проблем, в тому числі високого рівня тривожності. Це припущення підтверджують дані Л. Регуш, відповідно до яких високий рівень особистісної тривожності більшою мірою притаманний особам з часовою централізацією на майбутньому. Таким чином, притаманна учням гімназій та ліцеїв зосередженість на майбутньому, яка часто поєднується з прагненням повернутись в минуле, не лише посилює тривожність, але й слугує передумовою виникнення внутрішнього конфлікту.

Існують відмінності в специфіці адаптаційних чинників особистісної тривожності. Так, соціально-психологічна дезадаптованість тісно пов'язана з високим рівнем особистісної тривожності в обох групах досліджуваних ($r_1=0,651$, $r_2=0,503$, $p\leq 0,01$). Водночас дія чинника "екстернальний локус контролю" не знаходить підтвердження в групі учнів гімназій та ліцеїв, що доводять дані кореляційного та порівняльного аналізу. В учнів гімназій та ліцеїв одночасно відзначаються вищий рівень тривожності та переважання інтернального локусу контролю.

В специфіці мотиваційних чинників особистісної тривожності відзначаються суттєві відмінності. Зокрема, рівень особистісної тривожності тісно пов'язаний з мотивами досягнення: висока інтенсивність мотиву уникнення невдачі прямо корелює з високим рівнем особистісної тривожності ($r_1=-0,525$, $p\leq 0,01$). Зазначений зв'язок зафіксовано винятково в групі старшокласників гімназій та ліцеїв. Слід відзначити, що переважання мотиву уникання невдачі не свідчить про низький рівень домагань та відсутність чітко окреслених цілей. Згідно даних кореляційного аналізу, в групі старшокласників гімназій та ліцеїв значущого зв'язку між показниками прагнення успіху та рівня домагань не зафіксовано, проте відзначається прямий

зв'язок між показниками прагнення успіху та самооцінки ($r_1=0,273$, $p\leq 0,01$), а також зворотній зв'язок між показниками прагнення успіху та різниці між самооцінкою та рівнем домагань ($r_1=-0,255$, $p\leq 0,01$). Отже, що нижчою є інтенсивність мотиву прагнення успіху (і, відповідно, вищою інтенсивність мотиву уникання невдачі), то нижчою є самооцінка та вищою різниця між самооцінкою та рівнем домагань. Таким чином, учні, в яких виявлено мотив уникання невдачі, схильні ставити перед собою важкодосяжні цілі, водночас критично оцінюючи власні можливості. Можна припустити наявність внутрішнього конфлікту, обумовленого поєднанням переважаючого мотиву уникання невдачі та значної різниці між самооцінкою та рівнем домагань. В такому разі саме мотив уникання невдачі та різниця між самооцінкою та рівнем домагань виступають специфічними мотиваційними чинниками виникнення особистісної тривожності для вибірки старшокласників гімназій та ліцеїв.

Висока інтенсивність мотиву страху відторгнення як чинник виникнення особистісної тривожності зберігає свою актуальність як в групі старшокласників загальноосвітніх шкіл, так і в групі старшокласників гімназій та ліцеїв ($r_1=0,496$, $r_2=0,342$, $p\leq 0,01$). Мотиви, пов'язані з професійним вибором, суттєво не відрізняються в групах досліджуваних. Оскільки за результатами кореляційного аналізу значущих зв'язків між мотивами вибору професії та рівнем особистісної тривожності не зафіксовано в жодній з груп, немає підстав стверджувати про переважання певної групи мотивів професійного самовизначення як про чинник виникнення тривожності. Результати експериментального дослідження засвідчили наявність ряду суттєвих відмінностей специфіки тривожності в групі учнів гімназій та ліцеїв, що обумовило необхідність формування програми корекційного впливу з врахуванням зазначених особливостей.

Запропонована нами модель психологічної корекції особистісної тривожності старшокласників гімназій та ліцеїв сформована на основі аналізу та узагальнення наукових джерел з досліджуваної проблематики та результатів констатувального експерименту і передбачає роботу як з учнями, так і з їх найближчим оточенням. Основу розробленої моделі складає соціально-психологічний тренінг, метою якого є оптимізація високого рівня особистісної тривожності старшокласників шляхом зменшення дії чинників її виникнення, формування реалістичного уявлення про себе та власні ресурси, формування навичок подолання тривоги. Завданнями соціально-психологічного тренінгу є:

- формування навичок ефективної комунікації, формування реалістичних уявлень щодо власного місця в системі міжособистісних стосунків;
- актуалізація досвіду та знань щодо емоційної сфери, формування навичок розпізнавання, опису та подолання стану тривоги;
- зменшення дії основних чинників виникнення тривожності: оптимізація рівня самоставлення, зміна типу ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, зменшення впливу мотивів страху відторгнення та уникання невдачі, зменшення різниці між самооцінкою та рівнем домагань за рахунок підвищення самооцінки;
- інтеграція набутих навичок до загального досвіду.

Відповідно до визначених завдань була сформована структура тренінгу, яку складають наступні блоки:

I. Вступний блок, призначений для створення в групі атмосфери довіри та підтримки, формування навичок ефективної комунікації, дослідження особливостей міжособистісного сприймання. Про доцільність включення в програму тренінгу заняття, присвяченому особливостям міжособистісного сприймання, свідчить зміст відповідей учнів щодо взаємодії з іншими. Так, високотривожні старшокласники часто описують себе як менш комунікабельних, камерних осіб, але водночас вказують, що їх приваблюють емоційні, відкриті люди, яким подобається перебувати в центрі уваги. Подібна установка може слугувати причиною

виникнення одного з чинників особистісної тривожності – мотиву страху відторгнення, а отже, потребує корекції.

II. Емоційний блок, призначений для формування навичок опису та вираження власних емоцій, дослідження особливостей прояву тривоги, засвоєння способів опанування тривоги.

III. Особистісний блок, зміст якого складає робота з безпосередніми чинниками виникнення тривожності відповідно до визначених груп. Слід відзначити, що в фокусі корекційного впливу будуть як загальні (чинники, що є спільними для учнів гімназій та ліцеїв та учнів загальноосвітніх шкіл), так і специфічні для саме для старшокласників гімназій та ліцеїв чинники виникнення тривожності.

IV. Інтегративний блок, метою якого є інтеграція досвіду, отриманих знань і навичок, формування реалістичних цілей, визначення напрямків роботи із самовдосконалення та підготовка учасників до завершення роботи в групі.

Розроблена модель передбачає роботу з вчителями та батьками старшокласників. Вказаний напрям роботи здійснюється за схемою “формування навичок розпізнання стану тривоги—>корекція нереалістичних когнітивних інтерпретацій поведінки високотривожних старшокласників—> формування навичок надання допомоги та підтримки”. Напрямок роботи з педагогами призначений для інформування вчителів щодо психологічних особливостей високотривожних учнів, способів взаємодії з ними, а також прийомів зниження тривоги, які доцільно застосовувати в межах навчального процесу. Напрямок роботи з найближчими родичами передбачає читання лекцій в межах батьківського лекторію, проведення індивідуальних бесід з батьками або особами, що їх замінюють, метою яких є ознайомлення з особливостями самосприймання та поведінки високотривожних юнаків та дівчат, наголошення на важливості емоційної підтримки. Виокремлення вищезазначених напрямів є доцільним з огляду на встановлену в констатувальному експерименті закономірність: високотривожні юнаки та дівчата оцінюють своє положення в сім'ї як таке, що їх не влаштовує. В бесідах, що проводились після тестування, учні відзначали надмірний тиск з боку батьків та педагогів та прагнення отримувати більше підтримки. Не володіючи повною інформацією щодо особливостей високотривожних юнаків та дівчат, дорослі часто засуджують їх поведінку і не вважають за потрібне надавати підтримку.

Результатом впровадження системи корекційних заходів, спрямованих на зниження високого рівня тривожності у старшокласників, є зміна розподілу досліджуваних за рівнями прояву тривожності. Так, частка старшокласників, в яких зафіксовано високий рівень особистісної тривожності, після проведення формувального експерименту знизилась вдвічі, натомість частка досліджуваних з середнім рівнем особистісної тривожності значно збільшилась. Також зафіксовано ряд позитивних зрушень щодо показників особистісних та мотиваційних чинників виникнення тривожності, зокрема, зростання показників самоствалення та відповідальності, підвищення рівня самооцінки, що, в свою чергу, зумовило зменшення різниці між даним показником та рівнем домагань, зміну ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього в бік переважання реалістичного типу, зміну розподілу мотивів афіліації та досягнення на користь мотиву прагнення прийняття та прагнення успіху відповідно. Ефективність корекційного впливу проявляється не лише в зниженні рівня тривожності та зміні рівнів прояву її особистісних та мотиваційних чинників, а й у якісних змінах поведінки старшокласників. Учні відзначають, що стали більш терпимими до власних недоліків та недоліків оточуючих, що призвело до зменшення кількості конфліктів, почали поводити себе впевненіше; в ситуаціях, що викликають хвилювання, використовують навички опанування тривоги.

Отримані результати свідчать про ефективність впровадженої системи корекційних заходів та доцільність формування відповідних програм з урахуванням специфічних особливостей певної категорії юнаків та дівчат. Здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів вказаної проблематики. Зокрема, подальшого вивчення потребують питання впливу найближчого оточення на формування рівня тривожності старшокласників, взаємозв'язку рівня прояву тривожності та конкретного профілю навчального закладу.

Література

1. *Водяха С. А.* Коррекция тревожности в процессе формирования креативности в раннем юношеском возрасте : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / С. А. Водяха. – Казань, 2000. – 21 с.
2. *Зайцев Ю. В.* Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте (диагностика, профилактика, коррекция) / Ю. В. Зайцев, А. А. Хван. – Кемерово, 2006. – 112 с.
3. *Клепач Ю. В.* Психологическая природа и психокоррекция тревожности у старшеклассников : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Ю. В. Клепач. – Воронеж, 2002. – 22 с.
4. *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
5. *Ясточкіна І. А.* Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / І. А. Ясточкіна. – НПУ імені М. П. Драгоманова. – К., 2011. – 320 с.

Долинская Л. В., Петренко В. Э. Психологическая коррекция тревожности у старшеклассников гимназий и лицеев. Стаття посвящена проблеме коррекции высокого уровня тревожности у старшеклассников гимназий и лицеев. Осуществлен анализ литературы по вышеупомянутой проблеме, который засвидетельствовал недостаточное изучение специфики проявления тревожности и путей ее оптимизации для указанной группы учащихся. В ходе эмпирического исследования изучены уровни проявления и факторы возникновения тревожности у старшеклассников общеобразовательных учебных заведений разных типов, определены факторы возникновения тревожности, специфические для контингента учащихся гимназий и лицеев. Установлены взаимосвязи между уровнем личностной тревожности и негативным самоотношением, противоречивым отношением к собственному прошлому, настоящему и будущему, показателями самооценки и уровня притязаний, мотивами страха отвержения и избегания неудачи. Доказано, что учащиеся старших классов гимназий и лицеев более тревожны, чем учащиеся общеобразовательных школ, что обусловливается действием специфических факторов: значительной разницы между показателями самооценки и уровня притязаний, а также мотивом избегания неудачи.

На основании полученных результатов сформирована модель психологической коррекции тревожности у старшеклассников гимназий и лицеев, реализация которой предусматривает проведение социально-психологического тренинга с учащимися и ряда дополнительных мероприятий для их педагогов и родителей.

Ключевые слова: тревога, личностная тревожность, ранний юношеский возраст, психологическая коррекция, факторы возникновения тревожности, самооценка, уровень притязаний, стремление к принятию, страх отвержения, стремление к успеху, избегание неудачи.

Dolinska L., Petrenko V. Psychological correction anxiety among high school pupils from gymnasium and lyceum. The article devoted to the problem of psychological correction of high level of anxiety high school pupils from gymnasium and lyceum. This paper begins with the analysis of psychological researches of that problem, which could not give enough information about specificity of manifestations and ways of optimization anxiety for this pupils. During the studying of problem was found the peculiarities of manifestation and factors of forming of anxiety of pupils from schools different types. Also were described special anxiety factors for high school pupils from gymnasium and lyceum. Determined, that anxiety's level correlates with negative self-attitude, ambivalent attitude to own past, present and future, indexes of self-esteem and succeed level, aspiration of abruption, avoid of failure. Furthermore, pupils from gymnasium and lyceum are more anxious, then pupils from schools, what determined by influence of specific factors: great difference between indexes of self-esteem and succeed level and avoid of failure.

By the results of research was created the model of gymnasium and lyceum pupils anxiety psychological correction. Realization of this model consists of three parts: work with pupils (psychological training), work with teachers (mini-lections, consultations), work with parents (mini-lections, consultations).

Keywords: anxiety, adolescence, psychological correction, factors of anxiety, self-attitude, responsibility, self-esteem, succeed level, aspiration of adoption, aspiration of success, avoid of failure.

Відомості про авторів:

Долинська Любов Василівна – кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології факультету філософської освіти та науки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

Петренко Вікторія Євгенівна – кандидат психологічних наук, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Статтю подано до друку 14.04.2016.

УДК 159.922

© С. Л. Кравчук, 2016

С. Л. Кравчук (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АВТОНОМНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кравчук С. Л. Психологічні особливості автономності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. В статті аналізується проблема особливостей зв'язку автономності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. Особистість, що самоактуалізується, є автономною, незалежною та вільною. Емоційна стійкість розглядається як психічний стан та як інтегративна властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості. Представлено результати дослідження особливостей зв'язку автономності та емоційної стійкості з індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Виявлено прями значущі зв'язки автономності з спонтанною агресивністю, маскуліністю, товариськістю, відкритістю, врівноваженістю, екстраверсією та виявлено зворотній значущий зв'язок автономності із сором'язливістю. Виявлено, що особи юнацького віку з автономністю більш схильні до відображеної агресії. Показано, що особи юнацького віку з автономністю більш