© 2013 р. В. Є. Петренко (м. Київ)

ВІКОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ

Дослідження природи тривожності та шляхів її формування на різних вікових етапах є важливим для розуміння закономірностей розвитку емоційної сфери людини, особливостей утворення стійких особистісних рис. Високий рівень тривожності розглядається як показник передневротичного стану і є підґрунтям для формування ряду психологічних труднощів дитинства та юності, в тому числі таких порушень поведінки як делінквентна та адиктивна поведінка. Оскільки ознак стійкого особистісного утворення дана риса набуває саме в підлітковому та ранньому юнацькому віці, питання психологічної корекції тривожності на ранніх етапах розвитку має особливе значення.

Термін "психологічна корекція" використовується в українській та зарубіжній науковій літературі на позначення специфічного виду діяльності психолога. Залежно від сфери застосування можна визначити різні точки зору щодо змісту даного поняття. Психокорекція як форма психолого-педагогічної діяльності вперше з'явилася в дефектології і початково використовувалась при роботі з аномальними варіантами розвитку. З розвитком дитячої психології як окремої галузі корекційні прийоми знайшли застосування при вирішенні труднощів розвитку так званого "нормального дитинства" [21, с. 4]. В сфері психологічної допомоги дорослим поняття корекції часто ототожнюється з категоріями психологічного втручання (в працях зарубіжних вчених) та психотерапії (в дослідженнях вітчизняних та російських психологів). Отже, психологічна корекція визначається як тактовне втручання в процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень [11, с. 10], в спеціальній педагогіці як виправлення (часткове або повне) вад психічного або фізичного розвитку у дітей, порушення тієї чи іншої психічної функції в дорослих [13, с. 23], в практичній діяльності психолога – діяльність з виправлення тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі [24, с. 246]. Таким чином, психологічна корекція трактується як спрямований психологічний вплив на ті чи інші психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку та функціонування особистості [22, с. 985].

Аналіз наукової літератури дозволяє визначити наступні види психологічної корекції:

1. Корекція пізнавальної сфери: розвиток пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення, уяви), допомога в організації пізнавальної діяльності, допомога в оволодінні конкретними навичками (письмо, читання).
2. Корекція емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості: робота з емоціями, почуттями, установками, ставленням до себе та інших, оволодіння навичками саморегуляції.
3. Корекція окремих аспектів поведінки, труднощів у спілкуванні, міжособистісних стосунків (взаємини батьків та дітей, подружжя, стосунки в групах та колективах).
4. Профілактика виникнення неврозів та передневротичних станів [11, с. 12].

Отже, корекцію тривожності як стійкої риси особистості можна визначити як специфічний різновид корекції емоційно-вольової сфери, метою якого є зменшення демобілізуючого впливу тривожності з одночасним збереженням її стимулюючої функції в діяльності людини.

Тривожність як психічна властивість характеризується яскраво вираженою віковою специфікою, що проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. Для кожного вікового періоду існують певні ситуації чи сфери діяльності, які викликають тривогу у більшості дітей, незалежно від реальної загрози. Дані "вікові піки тривожності" детерміновані віковими завданнями розвитку [14, с. 23]. Аналіз наукових досліджень дозволяє виділити ряд вікових та

статевих особливостей прояву тривожності [9, 14, 20] (табл.1). Так, в дошкільному віці більш тривожними є хлопчики, в період 9-12 років спостерігається приблизно однакова кількість тривожних дітей обох статей, після 12 років відбувається значне зростання тривожності у дівчат. При цьому зміст тривоги відрізняється: дівчат більше хвилюють стосунки з іншими людьми, хлопців – насильство в усіх його проявах [9, с. 62]. Також встановлено динаміку прояву тривожності залежно від року навчання. Так, піки прояву тривожності припадають на 1-й, 5-й, 7-й та 9-й класи, що пов'язано з різкою зміною соціально-педагогічної ситуації. Зокрема, високий рівень тривожності першокласників зумовлений труднощами адаптації до умов перебування в школі та статусу учня, п'ятикласників – переходом з початкової школи, де викладає один вчитель, до предметної системи, яка передбачає значну кількість вчителів-предметників, а отже, збільшення кількості вимог. Високий рівень тривожності учнів 9-го класу дослідники пов'язують зі зростанням навчального навантаження та необхідністю подальшого професійного вибору. Окреме місце займає 7-й клас. Вчені припускають, що зростання тривожності в даному віковому періоді пов'язане з початком пубертату та розвитком самоусвідомлення [14, с. 35-36]. У старшокласників спостерігається зниження рівня тривожності в 10-му класі, проте в 11-му класі кількість високотривожних юнаків та дівчат значно збільшується [20, с. 140]. Вікові особливості прояву тривожності враховуються при побудові корекційних програм та виборі засобів корекції.

Таблиця 1

Вікові та статеві особливості прояву тривожності

Вік	Стать	Особливості прояву тривожності	Сфера прояву тривожності
Дошкільний вік	Дівчата	Тривожність виступає як функція ситуації.	Міжособистісні стосунки (спілкування зі значимими дорослими).
	Хлопці	Рівень тривожності вищий. Тривожність виступає як функція ситуації.	
Молодший шкільний вік	Дівчата	Значне зростання рівня тривожності в 1-му класі.	Міжособистісні стосунки (спілкування з незнайомими дорослими).
	Хлопці	Рівень тривожності вищий. Значне зростання рівня тривожності в 1-му класі.	
Підлітковий вік	Дівчата	Рівень тривожності зростає після 12 років. Значне зростання рівня тривожності в 7-му та 9-му класах.	Міжособистісні стосунки (спілкування з однолітками та батьками).
	Хлопці	Значне зростання рівня тривожності в 7-му та 9-му класах.	
Ранній юнацький вік	Дівчата	Рівень тривожності вищий. Значне зростання рівня тривожності в 11-му класі.	Уявлення про себе Міжособистісні стосунки (спілкування з батьками та дорослими, від яких юнак залежить в тій чи іншій мірі).
	Хлопці	Значне зростання рівня тривожності в 11-му класі.	

Проблемі оптимізації високого рівня тривожності на різних етапах розвитку, розробці програм та прийомів корекційного впливу присвячений ряд досліджень вітчизняних та російських психологів. Так, над проблемами подолання страхів та зниження тривожності у дітей дошкільного віку працювали В.В.Голутвіна [3], Н.В.Карпенко [7], Л.М.Костіна [8], Т.І.Ольховецька [17]. Питання психологічної корекції тривожності та страхів молодших школярів висвітлено в працях І.В.Дубровіної [21], З.Г.Кісарчук [18], А.В.Мікляєвої [14], Р.В.Овчарової [15], Я.Омельченко [18], А.М.Прихожан [20], П.В.Румянцевої [14], О.М.Скляренко [25], С.О.Ставицької [26]. Зокрема, Р.В. Овчарова зазначає, що для ефективної роботи з подолання тривожності в молодшому шкільному віці необхідно:

1) знизити суму потреб, пов'язаних з внутрішньої позицією школяра, оскільки саме гіпертрофовані потреби породжують бурхливі емоційні реакції, які заважають формуванню продуктивних навичок діяльності та спілкування;

2) розвивати і збагачувати оперативні навички поведінки, діяльності та спілкування, щоб нові навички більш високого рівня дозволили дітям відмовитися від неадекватно сформованих способів реалізації мотиву;

3) враховуючи конфронтаційний характер тривожності як особистісного утворення, максимально закріпити конкуруючі утворення (наприклад, впевненість);

4) вести роботу зі зниження зайвої напруги в шкільних ситуаціях [15, с. 47].

Комплексна програма подолання особистісної тривожності у молодших школярів представлена в праці С.О. Ставицької [26]. Реалізація програми передбачає поєднання дотримання необхідних для зниження рівня тривожності психолого-педагогічних умов та впровадження системи практичних психогімнастичних вправ.

Питання зниження високого рівня тривожності у підлітків висвітлюється в працях Є.М.Калюжної [6], Г.А.Мамадалієвої [12], А.М.Прихожан [20], Є.І. Рогова [23], О.В.Хухлаєвої [29], Н.Ф.Шевченко [30]. В дослідженні Є.М. Калюжної корекційна робота спрямована на оптимізацію не лише високого, але й низького рівня тривожності. На думку дослідниці, незнайомі зі здоровою тривожністю підлітки потребують допомоги так само, як і надмірно тривожні, оскільки підвищення рівня прояву даної риси в пубертаті часто супроводжує розвиток емоційної чутливості в міжособистісних стосунках. З цих причин ефективніше не ліквідувати тривожність, а допомогти підлітку позбутися суб'єктивних обмежень, що підкріплюються тривогою і сприймаються як неконструктивні, тобто працювати з "тривожністю з приводу власної тривожності" [6, с. 109].

Є.І. Рогов визначає загальні напрями корекції тривожності в шкільному віці: опанування станом тривожності, нівелювання його негативних наслідків та подолання тривожності як стійкої якості особистості. Робота зі зниження рівня тривожності здійснюється на 3 взаємозалежних рівнях:

1) навчання школяра прийомам та методам опанування хвилюванням;

2) розширення функціональних та операційних можливостей школяра, тобто формування у нього знань, умінь, навичок, необхідних для підвищення результативності діяльності;

3) формування адекватної самооцінки [23, с. 382].

Корекції тривожності в ранньому юнацькому віці присвячена незначна кількість праць. В ряді досліджень пропонується в процесі корекційної роботи працювати не лише з тривожністю, але й з іншими особистісним характеристиками. Так, на думку Ю.В.Зайцева, тривожність в ранньому юнацькому віці пов'язана з особливостями самооцінки та ціннісними орієнтаціями юнаків. Отже, основний зміст розробленої вченим корекційної програми полягає в збагаченні самооцінки юнаків новим змістом шляхом роботи з ціннісними орієнтаціями [4, с. 19]. В дослідженні С.А.Водяхи

запропонований тренінг розвитку креативності, який одночасно служить засобом корекції тривожності [2, с. 15]. В.М. Крайнюк, вивчаючи психологічні особливості допризовної молоді, запропонувала працювати одночасно з проявами тривожності та агресивності [10, с. 12]. Програма корекції особистісної тривожності в ранньому юнацькому віці, розроблена І.А. Ясточкіною, передбачає роботу за наступними напрямками: гармонізація уявлень про власне "Я", оптимізація ставлення до майбутнього, формування навичок вирішення проблемних ситуацій, підвищення впевненості в собі [31]. В корекційних програмах І.В.Вачкова [1], М.А.Одінцової [16], І.В.Стишенок [27], К.Фопеля [28] оптимізації високого рівня тривожності присвячені окремі блоки занять.

Слід зауважити, що існує ряд відмінностей при виборі форм та засобів корекції залежно від віку дитини. Зокрема, в роботі з дітьми дошкільного віку перевага надається індивідуальній формі корекції. Проведення групових занять можливе при дотриманні ряду умов (кількість дітей в групі не перевищує 7 осіб, тривалість заняття становить не більше 45 хвилин) [5, с. 198]. Корекційна робота з учнями початкової школи передбачає використання як індивідуальних, так і групових занять. Також як засіб корекції використовуються уроки психології [6, 15], комплекси психогімнастичних вправ [26], індивідуальні консультації для батьків учнів [14], бесіди з вчителями [15, 26]. При проведенні корекційної роботи щодо оптимізації високого рівня тривожності в підлітковому та ранньому юнацькому віці перевага надається груповій формі роботи. Застосування даної форми корекції дає можливість відстежити неадаптивні патерни взаємодії, які сприяють закріпленню небажаних рис, та розширити репертуар поведінкових реакцій. Перевагою групової корекції є можливість одночасно отримати зворотній зв'язок від великої кількості людей, можливість обміну досвідом та взаємної підтримки. В ранньому юнацькому віці, який розглядається як відносно стабільний період щодо розвитку тривожності, використання групової форми корекції набуває особливого значення. Стабільність динаміки особистісного розвитку дає можливість застосування широкого спектру методик, що в поєднанні з перевагами групової форми роботи сприяє закріпленню бажаного результату. 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 [19, с. 105].

Більшість дослідників використовували в корекційній роботі 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 [5, с. 94]. Даний метод покладений в основу значної кількості корекційних програм щодо оптимізації високого рівня тривожності в підлітковому та ранньому юнацькому віці [1, 2, 4, 10, 28, 31]. В межах соціально-психологічного тренінгу використовуються елементи групової дискусії, рольові ігри, проективне малювання, музикотерапія, психотерапевтичні прийоми (вербалізація почуттів, візуалізація, надання зворотного зв'язку, арт-терапевтичні та психодраматичні техніки), вправи з елементами релаксації та саморегуляції. В якості допоміжного засобу поряд з соціально-психологічним тренінгом використовуються спеціально розроблені щоденники самопізнання, що містять завдання для самоаналізу та рефлексії, матеріали для домашніх завдань, психодіагностичні методики, які учні спроможні виконати самостійно [6, 31]. Ефективність розроблених програм визначається шляхом послідовних психодіагностичних зрізів, які проводяться до початку корекційної програми та після її завершення. В деяких програмах оцінка ефективності також проводиться впродовж певного періоду після здійснення корекційного впливу.

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити висновок про те, що тривожність як психічна властивість характеризується яскраво вираженою віковою специфікою, яку необхідно враховувати при розробці корекційних програм. Корекційна робота, спрямована на подолання високого рівня тривожності, здійснюється в дошкільному, молодшому шкільному, підлітковому та ранньому юнацькому віці. Серед засобів корекції чільне місце посідають методи активного соціально-психологічного навчання, зокрема, соціально-психологічний тренінг. Існуючі програми оптимізації високого рівня тривожності залишають поза увагою питання особливостей прояву тривожності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів нового типу. Маємо на увазі загальноосвітні школи, гімназії, ліцеї, спеціалізовані школи, специфічний контингент яких зумовлює, за нашим припущенням, різні форми та особливості прояву тривожності, що і буде предметом нашого подальшого дослідження.

Література

1. *Вачков И.В.* Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. / И.Вачков. – М., Эксмо, 2007. – 416 с.
2. *Водяха С.А.* Коррекция тревожности в процессе формирования креативности в раннем юношеском возрасте: Автореферат диссертации на соискание степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07. / С.Водяха. – Казань, 2000. – 21 с.
3. *Голутвина В.В.* Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться. / В. Голутвина. – М.: Гелеос, 2008. – 256 с.
4. *Зайцев Ю.В.* Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте (диагностика, профилактика, коррекция). / Ю.Зайцев, А.Хван. – Кемерово, 2006. – 112 с.
5. *Истратова О.Н.* Справочник по групповой психокоррекции. / О.Истратова, Т. Эксакусто. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 443 с.
6. *Калюжна Є.М.* Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: Дисертація на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. / Є.Калюжна. – НПУ імені М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 192 с.
7. *Карпенко Н.В.* Психологічні детермінанти страхів та шляхи їх подолання у дошкільників: Автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. / Н.Карпенко. – НПУ імені М. П. Драгоманова. – К., 1997. – 24 с.
8. Игровая терапия с тревожными детьми. / Л.Костина. – СПб.: Речь, 2001. – 160 с. *Костина Л.М.*
9. *Кочубей Б.И.* Эмоциональная устойчивость школьника. / Б.Кочубей, Е.Новикова. – М.: Сфера, 1998. – 96 с.
10. *Крайнюк В.М.* Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку: Автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. / В.Крайнюк. – К., 1999. – 20 с.
11. *Кузікова С.Б.* Теорія і практика вікової психокорекції. / С.Кузікова. – Суми: ВТД Університетська книга, 2008. – 384 с.
12. *Мамадалиева Г.А.* Психолого-педагогическая профилактика и коррекция тревожности современного подростка: Автореферат диссертации на соискание степени канд. психол. наук: спец 19.00.07 / Мамадалиева Г. // Нижний Новгород, 2011. - 26 с.
13. *Мамайчук И.И.* Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. / И.И. Мамайчук. – СПб.: Речь, 2003. - 400 с.

14. *Микляева А.В.* Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. / А. Малкова, П. Румянцева. – СПб.: Речь, 2007. – 248 с.
15. *Овчарова Р. В.* Практическая психология образования. / Р. Овчарова. – М.: Издательский центр "Академия", 2003. – 448 с.
16. *Одинцова М.А.* Я – целый мир: программа развития личности подростков и юношества. / М.Одинцова. – М.: Издательство Института психотерапии, 2004. – 208 с.
17. *Ольховецька Т. І.* Діагностика тривожності у дітей дошкільного віку: Автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.07. / Т.Ольховецька. – НПУ імені М. П. Драгоманова. – К., 1995. – 23 с.
18. *Омельченко Я*. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. / Я.Омельченко, З.Кісарчук. – К.: Шкільний світ, 2008. – 112 с.
19. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция. / А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
20. *Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. / А.Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
21. *Психокорекционная* и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. / И.В. Дубровина, А.Д.Андреева, Е.Е.Данилова, Т.В.Вохмянина. Под редакцией И.В.Дубровиной. – М: Издательский центр "Академия", 1998. – 160с.
22. *Психотерапевтическая* энциклопедия. // Под редакцией Б.Д.Карвасарского. – СПб.: Питер, 2000. – 2760 с.
23. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога: В 2 кн. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. / Е. Рогов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 480 с.
24. *Словарь* практического психолога. / Сост. С.Ю. Головин. – Минск, 2003. – 420 с.
25. *Скляренко О.М.* Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів: Автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. / О.Скляренко. – НПУ імені М. П. Драгоманова. – К., 2005. – 23 с.
26. *Ставицька С.О.* Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: Дисертація на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. / С.Ставицька. – НПУ імені М.П.Драгоманова. – К., 1999. – 242 с.
27. *Стишенок И.В.* Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. / И.Стишенок. – СПб.: Речь, 2008. – 230 с.
28. *Фопель К.* На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2008. – 176 с.
29. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему "Я": уроки психологии в средней школе (7-8 классы). / О. Хухлаева. – М.: Генезис, 2007. – 167 с.
30. *Шевченко Н.Ф.* Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. / Н.Шевченко, Є.Калюжна. // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. - №7. – С. 17 – 22.
31. *Ясточкіна І.А.* Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: Дисертація на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. / І.Ясточкіна. – НПУ імені М.П.Драгоманова. – К., 2011. – 320 с.

В статье рассматриваются проблемы психологической коррекции высокого уровня тревожности в разных возрастных периодах. Анализируются возрастные и половые особенности проявления тревожности. Описаны основные исследования, посвященные проблеме оптимизации высокого уровня тревожности в дошкольном, младшем школьном, подростковом и раннем юношеском возрасте. Определены формы и средства психологической коррекции тревожности, в частности, социально-психологический тренинг.

The article is devoted to a problem of psychological correction of the high level of anxiety in different age periods. The age-specific and sexual peculiarities of anxiety manifestation have been analyzed. Basic researches, which devoted to a problem of high level anxiety optimization in preschool age, primary school age, juvenile age and adolescence have been described. The forms and means of psychological correction of anxiety, for example, social-psychological training, are determined.

Статтю подано до друку 11.11.2013.