

zacji_psikhologo_pedagogicznego_suprowodu_ditej_jaki_potrebujut_dodatkovogo_zakhistu_ta_opinilisja_v_skladnikh/11-1-0-71. – Nazva z monitora.

4. Rekomendacii klasnym kerivnykam shchodo socialno-pedagogichnoi pidtrymky uchniv v umovach konfliktnyh situacii [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu:rosvita.rv.ua/dokupr/psuhologichna_slugba/consultation_for_teacher/recomendation_for_class_teacher.pdf. – Nazva z monitora.

Резюме. В данной статье рассмотрено влияние нестабильной ситуации и военных действия, продолжаются на востоке Украины на несформированную психику детей. Продемонстрированы результаты психологического исследования, которое проводилось под эгидой Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в зоне боевых действий. Обоснована необходимость тесного взаимодействия руководителей учебных заведений и специалистов психологической службы для преодоления негативных психологических последствий происходящих в нашей стране. Предложенные навыки, которые необходимы, чтобы предоставлять детям эмоциональную поддержку и практическую помощь.

Ключевые слова: детские страхи, военные действия, конфликты, психологическая помощь.

Summary. Restless situation and hostilities, which continuing in the East of Ukraine for many families are consequences of loss of home, loss of kindred, displacement, loss of stability and sustainable way of life. All this causes increase anxiety, fear, and also updates the level of feelings that are hard to survive, to discuss among adult, especially among children. These feelings include: anxiety, fear of different levels of intensity, phobias. Working with these feelings is not only important to improve the emotional state of the child, but also to saving its harmonious life and self-development. The child responds to different events, especially those that injure the psychics. The psychics' reaction to such events depends on various factors, such as: age characteristics, features relation among parents and children, individual characteristics.

In order to prevent or minimize the negative effects of conflict events it is very important to form knowledge among children, parents and teachers about the situation, which has consist. In this regard, significantly increases the role and importance of professional activity of educational psychological service, psychologists and social workers.

Children feel themselves better when they notice that adults create an environment where respect and morality present. If an adult shows the respect for children and consistency in relations with the child, with these actions he proves that he can be trusted. This is important thing, because otherwise children will not have positive feelings towards their environment and their future. Sometimes we can help children only listening to them..

Key words: children's fears, hostilities, conflicts, psychological assistance.

УДК 159.942.52:159.98–057.874

О.М. ХЛІВНА

ТРИВОЖНІСТЬ ТА СТРАХ В ПСИХОДІАГНОСТИЧНОМУ ПОЛІ КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК

У статті розкрито можливості підвищення ефективності психологічної роботи з категорією тривожних учнів, попередження психічних деструкцій та психічних травм в молодшому шкільному віці. Описано та оцінено психодіагностичні засоби виявлення шкільної тривожності в процесі психоконсультативної та психокорекційної практики.

Ключові слова: тривожність, страх, шкільна тривожність, молодший шкільний вік, психодіагностичні методики, психоконсультування.

Постановка проблеми. Аналіз наукових поглядів в сучасній клінічній психології засвідчив активізацію досліджень проблеми тривожності, тривоги та страху. Посилена увага до поглибленого вивчення даної проблематики зумовлена загальним поширенням серед дорослого та дитячого контингенту стійких тривожних станів, формування тривожного типу особистості, невротичної поведінки та психосоматичних розладів тощо. Наша увага зосереджена на вивченні дитячої тривожності та страхів, шкільної тривожності молодших школярів в плані виявлення психічних змін деструктивного характеру та їх попередження.

Задоволення емоційних потреб дитини – у любові, увазі, доброзичливих і теплих контактах, емоційній опорі – надзвичайно важливі як для успішності навчальної діяльності, так і для гармонійного особистісного розвитку молодшого школяра. Сильні емоційні переживання, емоційний дискомфорт школяра визначають його загальний стан, який характеризується почуттям тривоги, занепокоєності, невпевненості, зниженням працездатності та пізнавального інтересу тощо. Поведінкові прояви тривоги та її деструктивний характер пильно вивчалися і вивчаються психологами-науковцями, практикуючими в галузі освіти психологами, педагогами. Як свідчать спеціальні експериментальні дослідження [4], тривожність у молодших школярів постійно зростає і змінює свою "якість" у часовому вимірі: зросло неприйняття школи та вчителя, посилилось відчуття неблагополуччя в спілкуванні з ровесниками та почуття власної неповноцінності, також зріс страх фізичного насилля.

Дана тема є досить актуальною з кількох причин: консультативна практика останніх років та аналіз звітної документації шкільних психологів показали зростання звернень батьків з приводу стійкої тривоги та інтенсивних страхів у дітей; психодіагностична і психотерапевтична функція консультативних бесід не завжди вдало реалізовується психологами – початківцями, що послаблює їх ефективність і вимагає навіть від досвідчених практичних психологів певного знання і майстерності.

Мета статті – розкрити можливості підвищення ефективності психологічної роботи з категорією тривожних учнів, попередження психічних деструкцій та психічних травм в молодшому шкільному віці. Відповідно до мети були поставлені такі задачі дослідження:

1. Проаналізувати окреслені провідними психологами характерні для сучасного етапу труднощі визначення методологічних засад розвитку практичної психології, в тому числі психодіагностичної та консультативної діяльності.

2. Проаналізувати відомі розробки проблеми тривоги та страхів у молодших школярів і виділити пакет класичних методик як можливу діагностичну частину практичного процесу допомоги.

3. Дати оцінку використання можливості проєктивних методів в консультативній роботі з тривожними школярами.

Результати теоретичного дослідження. Досить широкого висвітлення у наукових публікаціях набула проблема сучасного стану та методології вітчизняної практичної психології (Н.В.Чепелева, О.Ф.Бондаренко, В.В. Рибалка, З.Г.Кісарчук, В.Г. Панок, І.Є.Вінов та ін.). Науковці вказують на складнощі розвитку практичної психології в Україні, на основні методологічні підходи вітчизняних психологів, співвідносять психотерапію і практичну психологію, детально аналізують специфіку вітчизняного клієнта, дають характеристику психологічних технологій тощо. Розробка і обґрунтування концептуальних підходів до організації психологічної допомоги забезпечує практичним психологам орієнтири у консультативній, психокорекційній та психотерапевтичній діяльності.

На думку З.Г.Кісарчук, найпродуктивнішими підходами з методологічної точки зору є такі: діалогічний підхід; психотехнічна теорія, що визначена, за Л.С.Виготським, як "філософія практики"; осмислення психотерапевтичної теорії і практики в контексті православного християнства; структурно-синтетичний підхід у практичній психології [3].

Діалогічний підхід у психоконсультуванні і психотерапії базується на методологічних ідеях літературознавця, філософа М.М. Бахтіна, який, розробляючи гуманітарний проект (“методологію гуманітарних наук”), заклав основи діалогічної стратегії розуміння особистості. Творчий спадок М.М.Бахтіна активно аналізується сучасними науковцями [1]. Різні аспекти діалогічного підходу особливо активно розвиваються в практичній психології (О.Ф.Бондаренко, О.В. Варфоломієва, Н.Ф. Каліна, А.Ф.Копйов, О.Т.Соколова). Всі вищезазначені дослідники більшою чи меншою мірою підкреслюють важливість розуміння психологом клієнта в ситуації спілкування з ним, специфіку організації консультативної взаємодії, необхідність вироблення психологом певної моделі спілкування з іншою людиною – монологічної, діалогічної, поліфонічної та організації ефективного навчання навичкам професійної взаємодії. В нашій практиці по наданню психологічної допомоги молодшим школярам і, особливо, школярам з стійкою тривогою і страхами, методологічним орієнтиром виступили положення про діалогічну активність (за М.М. Бахтіним активність запитуюча, провокуюча, відповідаюча, погоджуюча, заперечуюча) та свободу стосунків клієнта в реальності консультативної бесіди [1].

Методика та процедура дослідження. Як свідчить проаналізований нами досвід практичної роботи психологів та власне дослідження проблеми, оптимальним комплексом діагностичних засобів виявлення тривожності у молодшому шкільному віці виступає поєднання тесту шкільної тривожності Філліпса, модифікованої методики Є.Амен, групи проєктивних методик та заповнення експертами карти спостережень. Спрямовані на виявлення різних аспектів тривожності, вищеперелічені засоби спрямовані не тільки на психодіагностику тривожності, але й слугують засобом встановлення психологічного контакту та розгортання консультативної бесіди з учнем.

Аналіз результатів дослідження. Тенденція до поглиблення тривожності у дітей та школярів обумовлює необхідність ефективних психологічних методів діагностики та індивідуального консультування, детальну проробку конструктивного діалогу у консультативному процесі, учасником якого виступає молодший школяр і його батьки. Основними завданнями психодіагностики тривожності в молодшому шкільному віці нами виділено наступні: виявлення молодших школярів з тривогами і страхами; визначення виду і рівня тривожності (ситуативна чи особистісна, легка чи тяжка форма тривожності і т. д.); оцінка інтенсивності та змісту страхів і тривог дорослого оточення школяра, в першу чергу матері; порівняння страхів батьків і страхів дітей; виявлення зони психотравмуючих тривожних переживань.

Психологам добре відомий тест шкільної тривожності Філліпса [6]. Проведення методики дозволяє вивчити рівень та характер тривожності пов’язаної із школою у дітей молодшого шкільного віку. Тест включає 58 запитань, які можуть зачитуватись школярам або пропонуватись у письмовому вигляді. Аналізу підлягає вісім факторів тривожності: загальна тривожність в школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх перед ситуацією перевірки знань, страх невідповідності очікуванням оточуючих, низький фізіологічний опір стресу, проблеми і страхи в стосунках з учителями.

Вивчаючи проблему особистісної тривожності, дослідники модифікували для виявлення шкільної тривожності учнів початкових класів методику Є.Амен [4]. За цією методикою тривожність дитини оцінюється за двома критеріями: 1) вибір зображення обличчя (веселого чи сумного) для намальованого на картинці ровесника; 2) інтерпретація учнем зображеної на малюнку ситуації. За першим критерієм визначається наявність тривожності, за другим – її причини.

Найбільш адекватними щодо поставлених психодіагностичних задач є методики проєктивної техніки. За допомогою проєктивного методу досліднику вдається прогнозувати індивідуальний стиль поведінки, переживання і афективне реагування в значимих або конфліктних ситуаціях, виявляти неусвідомлені аспекти особистості. В основу цього класу методик покладено феномен проєкції особистісних змінних

через сприймання стимульного матеріалу. З історії проєктивного методу відома суперечлива позиція і різноманітні підходи дослідників як в підтримку такого напрямку психодіагностики і подальшу його розробку (А.Біне, В. Анрі, Л.Беллак, Ф.Е. Рибаків, В.М. Блейхер, Л.Ф. Бурлачук, О.Т. Соколова та ін.), так і з песимістичною оцінкою (Б. Мюрстейн, Р. Праєр, Л. Кеттел та ін.). Один із провідних українських фахівців в галузі психодіагностики та клінічної психології Л.Ф. Бурлачук оцінює проєктивні методи, зокрема, тест Роршаха як один з основних психологічних інструментів пізнання особистості [5, 9].

Не дивлячись на те, що наукова дискусія про концептуальну слабкість, надійність і валідність проєктивних методик продовжується, практикуючі психологи активно використовують ці техніки, набуваючи багаторічного досвіду роботи з ними. Так, шкільні психологи вищої категорії м.Луцька (О.С.Матвійчук, Т.Л.Фурман, І.В.Федорчук, В.І.Романенко, Н.В.Матвійук) розділяють позицію А.М. Раєвського про найбільшу адекватність малюнкових проб для психологічної діагностики розвитку особистості дитини в освітній практиці. „Ці проби є найбільш зручним діагностичним засобом особистісних особливостей дітей з декількох причин: а) вони достатньо інформативні; б) при повторенні вони можуть показати динаміку психічного стану дитини; в) малювання - звична діяльність для дітей” [2, 138].

А.М.Раєвський звертає особливу увагу на дотримання обов'язкових правил виконання діагностичної процедури. Він формулює чотири вимоги-застереження, але ми процитуємо дві з них, оскільки вони виражають нашу позицію щодо діагностичної частини, зокрема, і методологічної бази консультативної діяльності загалом: „...1) сприятлива атмосфера під час проведення психологічної діагностики і взаємодії діагноста з обстежуваною дитиною. Тільки в умовах позитивних емоційних відносин дитина може розкритися, бути природньою, що й дозволить отримати і найбільш об'єктивно виконати дані по виконанню тестових завдань; 2) наявність елементів психологічної корекції в кожній взаємодії психолога з дитиною, навіть якщо вона має суто психодіагностичні цілі. Доброзичлива і спокійна атмосфера, серйозне і уважне ставлення дорослого до дитини зміцнює віру дитини в свої сили, вчить її конструктивному спілкуванню” [2, 138 -139].

Таким чином, проєктивні методики якнайкраще дозволяють реалізувати діалогічний підхід в консультуванні тривожних школярів, оскільки виступають: засобом встановлення індивідуального контакту консультанта з молодшим школярем; засобом переключення уваги учня з напруженого і настороженого стану на цікаву і несподівану діяльність, в якій відсутній „неуспіх“ і не виникає низька негативна самооцінка; засобом рівноправного діалогу, який допомагає учневі здобути віру в себе, в дорослих, посилює його загальний настрій і бажання ще раз зустрітися з консультантом; засобом початкового формування комунікативних навичок і потреби у вербалізації внутрішніх станів, переживань і почуттів.

Висновки. Досвід роботи і аналіз відповідних досліджень дозволяють сформулювати окремі практичні настанови для підвищення ефективності психологічної роботи з категорією тривожних учнів, попередження психічних деструкцій та психічних травм в молодшому шкільному віці, а саме: 1) з поміж раціональної та натуралістичної методологічних установок в психоконсультуванні домінує перша, оскільки психологічна служба початкової школи, як правило, ставить завдання психодіагностики, формулювання практичних рекомендацій педагогам і батькам, проведення психокорекції; 2) стратегія поведінки психолога в консультативній ситуації з тривожним клієнтом молодшого шкільного віку полягає, в першу чергу, у встановленні довірливої дистанції спілкування та ослаблення напруги школяра; 3) оптимальним комплексом діагностичних засобів виявлення тривожності у молодшому шкільному віці виступає поєднання тесту шкільної тривожності Філліпса, модифікованої методики Є.Амен, групи проєктивних методик та заповнення експертами карти спостережень.

Список використаних джерел

1. Бахтин М.М. К методологии гуманитарных наук / М.М. Бахтин // Эстетика словесного творчества – М.: Искусство, 1979. – С.361-373.
2. Гуревич К. М. Введение в психодиагностику: Учебное пособие [для студ. сред. пед. учеб. заведений] / под. ред. К. М. Гуревича, Е.М. Борисовой – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр “Академия”, 1998. – 192 с.
3. Кісарчук З. Г. Особливості розвитку практичної психології на сучасному етапі / З.Г. Кісарчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. -№ 3. – С.10 - 12.
4. Прихожан А.М. Тревожность и страх у младших школьников / А.М. Прихожан. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / - Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – С.84-94.
5. Психологія / Загальнодержавна наук.- популяр.газета №1 (16-17). – Донецьк, 2000. – 24с.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом “БАХРАХ-М”, 2000. – 672с.

References

1. Bahtin M.M. K metodologii gumanitarnykh nauk / M.M. Bahtin // Jestetika slovesnogo tvorchestva – M.: Iskusstvo, 1979. – S.361-373.
2. Gurevich K. M. Vvedenie v psihodiagnostiku: Uchebnoe posobie [dlja stud. sred. ped. ucheb. zavedenij] / pod. red. K. M. Gurevicha, E.M. Borisovoj – 2-e izd., stereotip. – M.: Izdatel'skij centr “Akademija”, 1998. – 192 s.
3. Kisarchuk Z. G. Osoblyvosti rozvytku praktychnoi' psyhologii' na suchasnomu etapi / Z.G. Kisarchuk // Praktychna psyhologija ta social'na robota. – 2001. -№ 3. – S.10 - 12.
4. Prihozhan A.M. Trevozhnost' i strah u mladshih shkol'nikov / A.M. Prihozhan. Psihoheskoe zdorov'e detej i podrostkov v kontekste psihologicheskoi sluzhby / - Pod red.. I.V. Dubrovinoj. – 4-e izd. – Ekaterinburg : Delovaja kniga, 2000. – S.84-94.
5. Psyhologija / Zagal'noderzhavna nauk.- populjar.gazeta №1 (16-17). – Donec'k, 2000. – 24s.

Резюме. В статье раскрыты возможности повышения эффективности психологической работы с категорией тревожных учеников, предупреждения психических деструкций и психических травм в младшем школьном возрасте. Описано и оценено психодиагностические средства выявления школьной тревожности в процессе психоконсультационной и психокоррекционной практики.

Ключевые слова: тревожность, страх, школьная тревожность, младший школьный возраст, психодиагностические методики, психоконсультирование

Summary. The article represents the efficiency results of psychological category of anxious students study. Pointing to the advisability of giving preference to the prevention of mental destruction in formation of the emotional sphere of junior student, by focusing attention on the study of school anxiety and fear, namely intense emotional experiences, emotional discomfort states of concern, uncertainty, tension, frustration and others. Mental changes in two spheres - psychodiagnostic and psychocorrectional are presented.

Psychodiagnostic techniques for determining anxiety and fear states in the early school years are offered. The estimate of the projective techniques use in psychoconsultative and psychocorrectional work with junior students as the main instruments of psychological knowledge for cognizing personality in the process of formation is given.

School psychologists documentation analysis reports, experience of their work in a primary school, counseling practice of beginners and experienced psychologists in recent years. Psychodiagnostic and psychotherapeutic function of consultative conversation is highlighted. Dialogical approach to consultative interaction with an anxious client is described.

Key words: anxiety, fear, school anxiety, junior school age, psychodiagnostic techniques, psychoconsultancy.

УДК 159.923.3

Т.Л. ЦЕЛЮК

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті проаналізовано погляди західних, українських та російських учених на проблему взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості. Здійснено теоретичний огляд поняття психологічного благополуччя та поняття стресостійкості. Наведено статистично значущі результати досліджень закордонних вчених щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, стійкість, стресостійкість, саморегуляція.

Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя особистості у сучасних складних умовах української держави постає досить гостро та актуально. Економічні, політичні, воєнні виклики стають постійними стресогенними факторами, що знижують рівень задоволеності, щастя, психологічного благополуччя, натомість підвищуючи показники тривоги й депресії. Формування стресостійкості особистості у таких складних умовах допомогло би їй ефективніше протистояти стресу та якісніше з ним справлятися. Припускаємо, таким чином, що стресостійка особистість, відчуваючи у собі впевненість і силу боротися з несприятливим обставинами, характеризується високим рівнем психологічного благополуччя.

Ґрунтуючись на теоретичних та емпіричних напрацюваннях у цьому напрямку, маємо **на меті** проаналізувати взаємозв'язок психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові розвідки в царині психології стосуються не лише окремо узятих психологічних властивостей, станів чи явищ, а всієї особистості, як цілісної структури. Наразі активно розробляються такі цілісні теорії та вчення в рамках позитивної психології та гармонійного розвитку людини. Однією із проблем позитивного функціонування особистості виступає психологічне благополуччя. Цей феномен почали досліджувати західні вчені ще у середині ХХ ст. Теоретичну основу для розуміння поняття психологічного благополуччя заклали розробки N. Bradburn. Він розглядає психологічне благополуччя в термінах щастя/нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності чи, відповідно, незадоволеності життям. Погляди N. Bradburn стали підґрунтям для подальшого розвитку інших теорій щодо розуміння відповідного поняття [6].

Сучасні підходи, які розглядають феномен психологічного благополуччя, можна умовно виокремити в декілька груп. Перша з них містить у собі дві течії: гедоністичну та евдемоністичну. Прихильники гедоністичного вчення визначають психологічне благополуччя в рамках задоволення/незадоволення і стверджують, що воно будується на балансі позитивного та негативного афектів. Зменшення негативних переживань і збільшення рівня задоволення сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та щастя особистості (N. Bradburn, E. Diener) [6, 7].

Основним постулатом евдемоністичного підходу є особистісне зростання, як головний та найнеобхідніший аспект психологічного благополуччя. Ці погляди представлені у працях A. S. Waterman. Характеристиками психологічного благополуччя, згідно з евдемоністичною течією, виступають реалізація свого істинного Я, здатність відповідати на екзистенційні життєві виклики, самоактуалізація та особистісне зростання. Також психологічне благополуччя пов'язують із переживаннями повноти буття, самореалізацією особистості.