

УДК 159.9

**С.М. Дмитрієва,**  
завідувачка кафедри загальної, вікової  
та педагогічної психології, доцент  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

## **ДІАГНОСТИКА І КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

*У статті аналізуються особливості діагностики та корекції тривожності старшокласників як одного з емоційних розладів особистості, який заважає успішній адаптації та правильній соціалізації учнів раннього юнацького віку: форми прояву тривожності, її види, причини виникнення, а також можливі способи її психокорекції.*

Сучасні старшокласники живуть у складному за своїм змістом і тенденціями розвитку світі. Динамічні тенденції розвитку багаторівневої реальності і сучасного суспільства поряд з позитивними ефектами актуалізували і ряд проблем, пов'язаних з адаптивними можливостями суб'єкта. Сучасні умови розвитку особистості досить суперечливі і насичені масою неоднозначних факторів. Додаткові складності становлять інформаційна щільність, підвищена динамічність життя, урбанізація, несприятливі екологічні фактори. Все це висуває підвищені вимоги до емоційно-вольової сфери особистості, здатності діяти конструктивно в кризових ситуаціях. Підвищена стресогенність навколишнього середовища і стрімке соціальне розшарування, зміна вимог до когнітивних і комунікативних процесів людини продукують емоційні порушення, у ряді яких тривожність займає особливе місце, розглядаючись як предневротичний симптом.

Виходячи з кола проблем сучасного шкільного практичного психолога, актуальною на сьогоднішній день постає проблема тривожності старшокласників як такої вікової категорії, яка є «перехідною», кризовою, нестійкою, але у той же час - фундаментальною, базовою для «нової» особистості.

Доведено, що тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому її житті порушує функціональні можливості психіки, породжуючи занижену самооцінку, низький рівень навчання в силу ригідності мислення, відсутності креативності уяви, продуктивності пам'яті. Відбувається деструкція і гальмування розвитку особистості. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади. Тому значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям.

В наш час збільшилася кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеною неспокійністю, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Проблема тривожності є однією з найгостріших проблем сьогодення. Результати досліджень свідчать, що в наш час, порівняно з минулим десятиліттям не тільки збільшилася кількість тривожних юнаків та юнок, а й змінилися форми їх тривожності. Тривожність «подорослішала», стала глибиннішою, особистіснішою, тому ця проблема і є актуальною в наш час.

Психологічні проблеми особистості мають суб'єктивну та об'єктивну форми прояву, через які вони, власне, і сигналізують людині про своє існування. І ці форми часто не збігаються з психологічною сутністю проблем, причинами їх виникнення. Найчастіше індикаторами психологічної проблеми особистості виступають негативні емоції (страх, тривога, стрес), психічні стани (тривожне очікування, напруження, хвилювання).

Особливо гострими періодами прояву та виникнення тривожності є зміна умов повсякденного життя: для старшокласників таким періодом є перехід до дорослого життя.

Батьки, вчителі та психологи добре розуміють, наскільки болісно протікають роки навчання для тривожних дітей, в той час як шкільна пора має важливе значення для юнацтва: це час формування особистості, вибору життєвого шляху, оволодіння соціальними нормами і правилами. Якщо ж лейтмотивом переживань старшокласників є тривога і невпевненість в собі, то і особистість формується тривожна. Вибір професій для такої людини

заснований на прагненні захистити себе від невдачі, спілкування з однолітками і вчителями є не радістю, а тягарем. Інтелектуальний розвиток підлітка, коли він пов'язаний з тривожністю, не збігається з розвитком творчих здібностей, оригінальністю мислення, оскільки творча людина – це людина вільна, ризикуюча, яка не боїться запропонувати новий, нетрадиційний погляд чи розв'язок. Тривожні ж люди дотримуються давно прийнятих, застарілих, але багаторазово перевірених життям варіантів.

Тривожність, закріпившись, стає досить стійким утворенням. Тому дуже важливо вчасно «розгледіти» тривожного старшокласника за нехарактерними, з точки зору вчителів і батьків, зовнішніми поведінковими проявами і не дати перейти тривожності у невротичний розлад.

Таким чином, наше дослідження спрямоване на вивчення природи тривожності, причин та форм її прояву з метою розробки ефективних психокорекційних програм для корекції підвищеної і високої тривожності у старшокласників. Це дає підстави стверджувати, що результати даного дослідження є важливими для розуміння проблем старшокласників, вивчення особливостей тривожності, характерних для їх віку, та процесу її корекції. На основі результатів таких досліджень можна робити подальші розробки шляхів корекції тривожності старшокласників.

Теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної психологічної літератури показав, що питання тривожності вивчалось такими вченими, як К.Еріксон, У.Морган, Ю.В.Пахомов, Ю.Ханін, Г.Айзенк, Б.Вяткін, Ч.Спілбергер, Н.Махоні, Е.Соколов, Е.Г.Ейдемільер, А.І. Захаров, які багато років досліджували явище тривожності як емоційного стану та її вплив на соціалізацію молоді особистості.

Проте аналіз наукової літератури дає нам всі підстави стверджувати, що особливості діагностики та корекції тривожності старшокласників недостатньо висвітлені у психологічній літературі. Все вищенаведене дозволяє констатувати соціальну значимість і недостатню розробленість проблеми діагностики та корекції тривожності старшокласників.

В роботі нами було використано теоретичні положення і результати досліджень соціального антрополога М. Мід, теоретичні концепції підліткового віку зарубіжних дослідників Ст. Холла, Е. Шпрангера, Ш. Бюллера, Е. Штерна, Е. Еріксона, Ж. Піаже та вітчизняних Л.С. Виготського, Д.Б. Ельконіна, Л.І. Божович, І.В. Дубровіної.

**Об'єкт дослідження** - емоційна сфера старшокласників.

**Предмет дослідження** - тривожність учнів раннього юнацького віку.

**Гіпотеза дослідження:** вчасне діагностування та застосування психокорекційних програм, розроблених на відповідних теоретичних засадах, сприяє зменшенню достатньо високого у наш час рівня тривожності серед старшокласників та допомагає їм у спілкуванні з однолітками, дорослими, а також у подальшій соціалізації та знаходженню свого місця у суспільстві, адже тривожність виступає як чинник соціально-психологічної адаптації до нових умов.

**Завдання дослідження:**

- 1) Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблем дослідження тривожності.
- 2) Провести експериментальне дослідження з діагностики рівня тривожності старшокласників.
- 3) Виявити існування зв'язку між реактивною і особистісною тривожністю та показниками соціально-психологічної адаптації старшокласників.
- 4) Розробити та провести психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності у старшокласників.

5) Перевірити ефективність проведеної психокорекційної програми.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукових джерел, спостереження, бесіда, анкетування, експертна оцінка. Були використані такі методики:

1. Опитувальник реактивної та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера - Ю.Л.Ханіна.
2. Методика оцінки особистісної тривожності за шкалою Дж.Тейлор.
3. Методика дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В.Г.Норакідзе.
4. Методика соціально-ситуаційної тривожності О.Кондаша,
5. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Одержані в результаті дослідження дані підлягали якісному і кількісному аналізу, зокрема, був використаний кореляційний аналіз за методом Пірсона.

**Наукова новизна:** виходячи з того, що тривожність учнів раннього юнацького віку набула в наш час нових ознак, «подорослішала», стала глибиннішою, особистіснішою, цікаво визначити головні детермінанти появи тривожності та її прояви у старшокласників, об'єктивно оцінити наслідки наявності в емоційному житті надмірної тривоги і страху та створити найбільш оптимальну базу тих соціальних інститутів, які супроводжують особистість на шляху її соціалізації.

**Теоретичне значення роботи** полягає в поглибленні знань про причини появи та форми прояву тривожності в учнів старших класів; психологічному поясненні й обґрунтуванні ролі особистісних характеристик у процесі соціально-психологічної адаптації під час вступу у доросле життя. Результати дослідження поглиблюють розуміння особливостей та механізмів процесу діагностики та корекції тривожності старшокласників.

**Практичне значення дослідження:** отримані результати, висновки та

рекомендації можуть посприяти розробці дієвих корекційних програм по усуненню тривожності старшокласників, що значно допоможе у таких соціальних аспектах як навчально-виховний процес у закладах освіти, родинне виховання, соціалізація особистості, індивідуальний розвиток і саморозвиток.

**Експериментальну базу дослідження** складають 32 учня 10 класу загальноосвітньої школи №36 м. Житомира.

Охарактеризуємо загальні висновки психологічного дослідження рівня тривожності старшокласників.

У роботі було розглянуто особливості емоційних розладів особистості, одним із різновидів яких є тривожність. Теоретично нами було досліджено питання тривожності старшокласників: вивчення явища тривожності, її проявів та впливу на особистість, самооцінку, соціалізацію, пристосування до нових умов та діяльність учнів раннього юнацького віку. Також ми звернули увагу на емоційні особливості учнів старших класів, розглянули зарубіжні та вітчизняні концепції щодо вікових меж та особливостей поведінки старшокласників.

Дослідивши дані питання, ми дійшли висновку, що тривожність може мати як негативний, так і позитивний характер. Якщо тривожність старшокласника відповідає оптимальному, чи так званому нормальному рівню, то така тривожність мобілізує сили організму і є ознакою готовності старшокласника діяти, протистояти. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність.

На основі даної інформації ми можемо констатувати, що конструктивна тривожність надає старшокласникам можливість прийняття оригінальних рішень, сприяє мобілізації емоційних, вольових й інтелектуальних ресурсів особистості. Деструктивна ж тривожність викликає стан паніки, зневіри. Старшокласник починає сумніватися у своїх здібностях і силах, що призводить до порушення процесу соціалізації, заважає у спілкуванні з однолітками, дорослими, викладачами та ускладнює і без того складний період, коли учні старших класів переходять до дорослого життя.

Також, ми встановили, що тривожність дезорганізує не тільки навчальну діяльність старшокласника, вона починає руйнувати особистісні структури особистості.

Звернувши нашу увагу на перші теоретичні дослідження тривожності, ми з'ясували, що тривожність вивчалася як основна з характеристик, що призводить до виникнення неврозів, або ж як наслідок виникнення різних психосоматичних захворювань. Сучасні дослідження, зокрема в Україні, приділяють багато уваги шкільній тривожності, яка є досить поширеним негативним явищем, що необов'язково стає причиною неврозів, але негативно впливає на формування особистості.

В роботі було проведено дослідження прояву вікових особливостей тривожності старшокласників. Ми побачили, що тривожність може носити прихований характер та ховатися за такими «масками», як агресивність, пасивність, млявість, апатія, безініціативність.

Для того, щоб глибше дослідити явище тривожності, було продіагностовано як шкільну, так і загальну тривожність. Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що вчасне діагностування та застосування психокорекцій програм, розроблених на відповідних теоретичних засадах, сприяє зменшенню достатньо високого у наш час рівня тривожності серед старшокласників та допомагає їм у спілкуванні з однолітками, дорослими, а також у подальшій соціалізації та знаходженню свого місця у суспільстві. Також ми підтвердили той факт, що тривожність виступає як чинник соціально-психологічної адаптації до нових умов. В ході дослідження ми виявили, що існують негативні значущі зв'язки загального показника адаптації з реактивною ( $r = -0,36$   $r < 0,05$ ) та особистісною ( $r = -0,34$   $r < 0,05$ ) тривожністю.

Підвищений рівень тривожності у старшокласників можна пояснити тим, що у цей віковий період тривожність у юнаків та юнок є вищою, ніж в інші вікові періоди. Це пов'язано із тим, що в учнів старших класів виникає багато

внутрішніх конфліктів і протиріч, і сама ситуація розвитку старшокласників має в собі протиріччя – з одного боку, вони вже відчують себе дорослими, в той час як самі дорослі ще сприймають їх як дітей. Всі ці протиріччя за несприятливих умов, а це може бути базальна тривожність, конфлікт в класному колективі, нерозуміння із сторони дорослих, роблять старшокласників більш вразливим до різних психотравм, порушень у значимій для них сфері, що призводить до підвищеної тривожності.

Тривожність учнів раннього юнацького віку особливо проявляється у сфері спілкування з однолітками, але іншим вагомим елементом є спілкування з дорослими, а в школі це вчителі. Через перебудову стосунків з вчителями, які відбуваються у зв'язку з виникненням почуття дорослості у юнаків та юнок, вони прагнуть бути незалежним від дорослих, зокрема і вчителя. Як наслідок цього виникає конфлікт, що зумовлює тривожні переживання у старшокласників, які хочуть бути незалежним, але водночас залежать від дорослих.

На основі отриманих результатів було створено психокорекційну програму і здійснено корекцію тривожності. Також було проведено повторне діагностування, результати якого показали, що тренінгові форма роботи допомагає зменшити рівень тривожності у старшокласників. Зумовлене це тим, що корекція проводиться у групі однолітків, що тісно пов'язано із значимою для учнів старших класів учбово-професійною діяльністю, яка має значний вплив на формування бажання до самовдосконалення, якщо для цього створені умови психологічного комфорту і позитиву, що й передбачають умови роботи в тренінговій групі.

Виходячи із усього вищенаведеного, вважаємо, що подальші напрямки дослідження цього питання повинні стосуватися глибинного вивчення причин виникнення шкільної тривожності, що дасть змогу своєчасно попередити її виникнення, а також зроблять можливим проведення необхідних реформ у сучасній системі освіти для створення сприятливого психологічного середовища. Ще одним важливим аспектом подальших досліджень має



виступати корекція тривожності, яка неодмінно повинна здійснюватись і розширювати свої можливості у формуванні активної особистості в межах навчальних закладів..

***Дмитриева С. М. Диагностика и коррекция тревожности старшеклассников***

*В статье анализируются особенности диагностики и коррекции тревожности старшеклассников как одного из эмоциональных расстройств личности, которое мешает успешной адаптации и правильной социализации учеников старших классов: формы проявления тревожности, ее виды, причины возникновения, а также возможные способы ее психокоррекции.*