Тренінгова програма зниження рівня страхів та тривоги у підлітків

Олена Кравчук
магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: KravchyOV@krok.edu.ua
Ірина Сингаївська
кандидат психологічних наук, професор,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081

З метою зниження рівня страху та тривоги у підлітків було розроблено та створено тренінгову програму «НА ХВИЛІ ЗМІН»: перший блок включав тренінг зі зниження високого рівня особистісної тривожності та роботою із страхами; другий блок включав корекцію страхів за допомогою арт-терапевтичних методів.

У психологічній практиці накопичено чимало технік і прийомів, безпосередньо спрямованих на подолання різних видів тривожності. Робота щодо оптимізації надмірної тривожності проводиться в рамках різних психологічних шкіл та напрямків: психоаналітичного, екзистенційного, нейролінгвістичного програмування, арт-терапевтичного, когнітивно-поведінкового, психодраматичного, символдраматичного, транзактного аналізу, тілесно-орієнтованого тощо [1].

Актуальність дослідження полягає в тому, що страх та тривога як індивідно-особистісна характеристики особистості переживається по різному в залежності від набутих в сукупності соціальних якостей. Опираючись на те, на якому рівні розвитку знаходиться людина, чи включена вона до повноцінних суспільних взаємин, має соціально значущі риси, можна прослідкувати диференціацію переживань тривоги та страху [2]. Страх – це психічний стан, що виникає на основі інстинкту самозбереження як реакція на дійсну або уявну небезпеку у вигляді обтяжливого емоційного стану. Страх має багато причин як суб'єктивного (мотивація, емоційно-вольова стійкість тощо), так і об'єктивного порядку (особливості ситуації, складність завдань, перешкоди тощо). Щодо поняття «тривога», то у психологічній літературі поширене наступне її визначення: «це базисна реакція, загальне поняття, це стан неприємного передчуття без видимої причини». Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її дезадаптації. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття наближеної небезпеки є вираженням незадоволення значимих потреб людини. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості [1; 3].

На нашу думку, проблема зменшення надмірної тривожності передбачає:

- усвідомлення стану тривожності, зняття його негативних наслідків;
- зниження тривожності як відносно стійкого особистісного утворення.

Робота з подолання тривожності може здійснюватися на трьох взаємозалежних рівнях:

• навчання прийомам і методам опанування своїми хвилюваннями, підвищеною тривожністю;

• розширення можливостей, вироблення необхідних навичок, умінь, знань, що призводить до підвищення результативності діяльності, створення «запасу міцності»;

• формування адекватної самооцінки, а також поліпшення мотиваційної сфери.

Серед конкретних завдань програми визначено:

1. гармонізація уявлень про себе завдяки: розумінню і вираженню емоційних переживань; формуванню позитивної самооцінки, самоприйняття, самоставлення;

2. розвиток вмінь планувати власне майбутнє;

3. закріплення форм поведінки, пов'язаних із співпрацею, співробітництвом;

4. відпрацювання навичок вирішення проблемних ситуацій, формування відповідальності за свої дії та вчинки;

5. усвідомлення і розширення кола власних домагань;

6. розвиток вмінь виокремлювати значущі життєві цілі та визначати шляхи їхньої реалізації, сприяння в особистісному самовизначенні;

7. підвищення особистої компетентності шляхом формування вмінь регулювати та контролювати власні емоційні прояви, навчання засобам саморегуляції, зняття нервово-психічного напруження.

Другий блок програми включає корекцію страхів за допомогою арт-терапевтичних методів. В основі страху як базової людської емоції лежить інстинкт самозбереження. Біологічно осмислений (адекватний) страх виконує в житті захисну і адаптивну функції [4]. Однак слід зазначити, що страхи можуть і не мати даних позитивних функцій, і тоді вони стають сигналами особистісного неблагополуччя. В якості такого роду дисфункційних страхів розглядаємо навіяні страхи, які в свою чергу можуть привести до виникнення патологічних (невротичних і психотичних) страхів [5].

Розроблено та апробовано тренінгову програму зниження рівня страху та тривоги у підлітків. До даної програми було включено два блоки: перший блок включав тренінг зі зниження високого рівня особистісної тривожності та роботою із страхами; другий блок включав корекцію страхів за допомогою арт-терапевтичних методів.

Дослідження засвідчили, що підлітки з високим рівнем самоактуалізації значно знизили свій рівень тривоги та пропрацювали свої страхи у тренінговій роботі. Цього не можна сказати про підлітків з низьким рівнем самоактуалізації – їм не вдалося досягнути такого рівня роботи, але все ж таки дещо вдалося змінити свій рівень тривожності до більш нижчого та опрацювати окремі страхи. За результатами проведеного емпіричного дослідження доведено, що тренінгові заходи, орієнтовані на зниження рівня страху та тривоги у підлітків сприяють

зниженню даних показників.

Список використаних джерел

1. Мелесик С. В., Сингаївська І. В. Характерні прояви психосоматичних проблем у підлітковому віці. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 156–159.

2. Хохліна І. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції. К. : Університет «КРОК», 2020. С. 90–92.

3. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

4. Долусова Н. М., Тарасова Т. Б. Тривожність як феномен кризи підліткового віку. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. С.166.

5. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції. Київ : Університет "КРОК", 2021. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/870 (дата звернення 01.11.2023 р.).