

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМИ

PSYCHO-CORRECTIONAL WORK TO REDUCE STUDENTS' ANXIETY IN THE CONTEXT OF PSYCHOTHERAPY USING THE SYMBOLDRAMA METHOD

У статті розглядається дослідження, яке присвячене вивченню проблеми тривожності у студентів, та саме аналіз психокорекційної роботи щодо зниження рівня тривожності студентів у контексті психотерапії методом символдрами. Викладаються теоретичні основи дослідження тривожності студентів. Установлено, що для успішної психокорекційної роботи щодо зниження тривожних станів доцільно працювати не тільки з їхніми зовнішніми проявами, але й із внутрішніми характеристиками. Для вирішення поставлених у дослідженні завдань було використано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз наукових джерел із проблемами дослідження, узагальнення та систематизація теоретичних даних, моделювання; емпіричні – діагностичне інтерв'ю, тестування, опитування; фокус-групи; діагностичні та корекційні засоби методу психотерапії символдрами. Проведене автором опитування студентів, які навчаються в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, виявило досить високий рівень як особистісної тривожності студентів, так і реактивної. Була розроблена й апробована психокорекційна програма, яка включає в себе пропрацювання глибинної складової частини тривожних станів у студентів методом символдрами. Під час збору теоретичного матеріалу з'ясовано, що тривожні стани мають такий спектр зовнішніх характеристик: тимчасовість і епізодичність прояву, нестійкість у структурі особистості. Зовнішні характеристики зумовлюються актуальними стосунками й обставинами життя студента. З'ясовано, що є зв'язок між внутрішніми та зовнішніми характеристиками тривожних станів. Глибина змісту тривожних переживань впливає на форму тривожних станів, їхню інтенсивність. Глибина змісту тривожних станів детермінована біографією особистості й історією її розвитку. Згідно із психоаналітичною концепцією ранні дитячі переживання, проти яких не було сформовано адекватного захисту, витискаються в несвідоме дитини, але за схожих умов і життєвих обставин можуть проявлятися у подальшому житті і впливати на поведінку та життєдіяльність. Визначено, що дієвим методом пропрацювання внутрішньої складової частини тривожних станів є психокорекція методом символдрами. Психокорекційна робота зі студентами за цим методом здійснюється завдяки символічній функції психокорекції глибоких утворень, впливати на внутрішні характеристики тривожних станів. Успішна апробація програми психокорекції підтверджує доцільність застосування комплексу вправ із символдрами. Було проведено повторне тестування після корекції та доведено дієвість психокорекційної програми методом символдрами.

Ключові слова: тривожність, тривога, страх, особистісна тривожність, ситу-

ативна тривожність, студент, символдрама, психокорекційна програма.

The article considers a study devoted to the study of the problem of anxiety in students and the analysis of psychocorrectional work to reduce the level of anxiety of students in the context of psychotherapy by the method of symbol drama. Theoretical bases of research of anxiety of students are stated. It is established that for successful psycho-correctional work to reduce anxiety, it is advisable to work not only with their external manifestations, but also with internal characteristics. To solve the tasks set in the study, the following research methods were used: theoretical – analysis of scientific sources with research problems, generalization and systematization of theoretical data, modeling; empirical – diagnostic interviews, testing, surveys; focus – groups; diagnostic and corrective means of the method of psychotherapy symbol drama. The author conducted a survey of students studying at ChNU. Peter's Tomb, showed a fairly high level of both personal anxiety of students and reactive. A psycho-correctional program was developed and tested, which includes the study of the deep component of anxiety in students by the method of Symbol-drama psychotherapy. During the collection of theoretical material, it was found that anxiety states have the following range of external characteristics: temporality and episodic manifestations, instability in the personality structure. External characteristics are determined by the current relationships and circumstances of the student's life.

It has been found that there is a relationship between internal and external characteristics of anxiety. The depth of the content of anxious experiences affects the form of anxious states, their intensity. The depth of the content of anxiety states is determined by the biography of the individual and the history of its development. According to the psychoanalytic concept, early childhood experiences, against which adequate protection has not been formed, are pushed into the child's unconscious, but under similar conditions and life circumstances can manifest in later life and affect behavior and activities. It is determined that an effective method of working out the internal component of anxiety is psychocorrection by the method of Symboldrama. Psychocorrectional work with students by this method is carried out due to the symbolic function of mental activity, which allows you to make psychocorrection of deep formations, allows you to influence the internal characteristics of anxiety. Successful testing of the psychocorrection program confirms the feasibility of using a set of exercises with Symboldrams. Re-testing was performed after correction and the effectiveness of the psycho-correction program by the Symbol-drama method was proved.

Key words: anxiety, fear, personal anxiety, situational anxiety, student, symbol drama, psychocorrection program.

УДК 316.061.213 (477.72)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.21>

Ільюк О.О.
студентка магістратури факультету психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

У сучасній психології проблема тривожності та тривоги є однією з найпоширеніших. Першим зробив акцент на цій проблемі З. Фройд. Також тривожність та тривогу вивчали багато психологів. Як-от Дж. Тейлор, К. Хорні, А. Фройд, А.М. Прихожан, Р. Мей.

Тривога – це стан занепокоєння, який виникає в особистості в ситуації, яка може становити для неї фізичну або психологічну загрозу. За З. Фройдом, стан тривоги є корисним адаптивним механізмом, за якого людина вдається до захисної поведінки для подолання небезпеки. Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини часто переживати сильну тривогу щодо відносно малих приводів. Термін «тривожність» нерідко вживається і на позначення більш широкого кола переживань, що виникають незалежно від конкретної ситуації.

З. Фройд у своїх роботах дає два варіанти пояснення тривожності:

1. Це результат розрядки пригніченого сексуального потягу.

2. Це сигнал про наявність небезпечної ситуації, що вимагає від індивіда адекватного пристосування.

Часто терміни «тривога» і «тривожність» вживаються у двох значеннях:

По-перше, тривога як психічний стан (саме тривога).

2. По-друге, тривога як властивість особистості (безпосередньо тривожність).

Відмінність цих термінів полягає в тому, що під тривоگو розуміють емоційний стан, що виникає в певний момент часу і пов'язаний із конкретною ситуацією, яка може загрожувати особистості, а під тривожністю – стійку властивість, рису особистості, яка передбачає підвищену схильність до переживань стану тривоги.

Ч.Д. Спілбергер досліджував тривожність як особистісну властивість і тривогу як стан, розділив ці два визначення на «реактивну» й «активну», «ситуативну» й «особистісну» тривожність. Ситуативна тривожність – це зазвичай тимчасовий стан, але може бути стійким, для конкретних ситуацій. Це можуть бути іспити, розмова з керівником, спілкування з незнайомцями або людьми, які тобі неприємні, від яких можна чекати чого завгодно. А особистісна тривожність стає рисою особистості людини і відбивається на її тривожному чи неспокойному ставленні до будь-яких життєвих ситуацій, постійно передбачає в них небезпеку. Особистісна тривожність, породжена емоційною реакцією на небезпеку, може мати глибоке коріння, що сягають раннього дитинства або ще далі, з нею важко боротися, але і важко жити, коли перед тобою постійне очікування небезпеки.

З. Фройд першим класифікував тривожність. Він виділив три основні види тривожності:

1. Перша – об'єктивна, спричинена реальною зовнішньою небезпекою.

2. Друга – невротична, зумовлена небезпекою невідомою і невизначеною.

3. Третя – моральна, яка визначається ним як «тривожність совісті».

Ю.Л. Ханін визначав, що стан тривоги або ситуативна тривожність виникають «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (агресивна реакція на очікування негативної оцінки, загрози своїй самоповазі, сприйняття несприятливого до себе ставлення, престижу). А особистісна тривожність як риса дає уявлення про індивідуальні відмінності у схильності до дії різноманітних стресорів». Отже, тут ідеться про стійкість схильності індивіда сприймати загрозу своєму «Я» у різних життєвих ситуаціях, реагувати на них підвищеною ситуативною тривожністю. Величина особистісної тривожності характеризує минулий досвід людини.

Психологічний стан студента на різних курсах має свої особливості. На першому курсі студенти залучаються до студентського колективного життя. Їм важко регулювати свою поведінку. Вони не вміють передбачати наслідки своїх учинків. Часто формується неадекватна ідентичність. Також їм важко будувати життєві плани.

Другий курс – це період найбільш напруженого навчання. У життя другого курсу інтенсивно включені всі форми виховання і навчання. Студенти отримують загальну підготовку, формуються їхні широкі культурні запити і потреби. Процес адаптації до даного середовища майже завершено.

У третьокурсників починається спеціалізація, зміцнення інтересу до наукової роботи, поглиблення професійних інтересів студентів.

На четвертому курсі студенти вперше знайомляться зі спеціальністю в період проходження практики. Зазвичай відбувається переоцінка студентами багатьох цінностей життя і культури.

На п'ятому курсі у студентів формуються чіткі практичні настанови на майбутній рід діяльності. Виявляються нові, що стають все більш актуальними, цінності, пов'язані з матеріальним і сімейним станом. Студенти поступово відходять від колективних форм життя вишу.

Зазвичай тривожні студенти – це невпевнені в собі індивіди, з низькою самооцінкою. Вони рідко проявляють ініціативу через те, що мають страх перед невідомим. Їм легше не привертати уваги оточення. Таких людей називають сором'язливими, скромними.

Коли ж цей рівень перевищує норму, можна говорити про підвищену тривожність. Підвищений рівень може свідчити про неналежну емоційну адаптованість до тих чи інших соці-

альних ситуацій. У студентів із даним рівнем проявляється ставлення до себе як до невмілого, слабкого.

Отже, тривожність впливає на міжособистісну взаємодію студентів, на поведінку і навчання. Студенти, які мають високий рівень тривожності, не можуть бути лідерами, тому що не впевнені в собі, замкнуті, сором'язливі та нетовариські. Зазвичай такі студенти самотні. Підвищений рівень тривожності може свідчити про дефіцит емоційної пристосованості до ситуації, у якій опинився студент.

Важливо організувати психокорекційну роботу, звернути увагу на профілактику порушень тривожності у студентів.

Символдрама – це метод глибинної психологічно орієнтованої психотерапії, який виявився клінічно високоефективним в короткостроковому лікуванні неврозів, а також у психотерапії порушень, пов'язаних із невротичним розвитком особистості.

Основна концепція методу – глибинно-психологічні психоаналітично орієнтовані теорії, аналіз несвідомих і підсвідомим конфліктів, афективно-інстинктивних імпульсів, процесів і механізмів захисту як відображення актуальних емоційно-особистісних проблем, аналіз онтогенетичних форм конфліктів раннього дитинства.

Символдрама успішно поєднала переваги багатого спектра психотерапевтичних технік, що мають полярне становище у світі психотерапії: класичного і юнганського аналізу, гуманістичної психології, поведінкової психотерапії, аутотренінгу.

Мета нашої роботи – визначення ефективності застосування символдрами як методу психокорекції тривожності у студентів.

Відповідно до мети були визначені завдання дослідження:

- 1) на основі тестування виявити рівень тривожності студентів;
- 2) провести програму з корекції тривожності студентів методом символдрами;
- 3) зробити математичний аналіз отриманих результатів;
- 4) дослідити вплив символдраматичних сеансів на стан та зниження рівня тривожності студентів.

Першим етапом нашого дослідження було проведення опитування студентів за шкалою реактивної тривожності Спілбергера, за шкалою особистісної тривожності Тейлора та шкалою ступеня вираження тривожних розладів Бека. В опитуванні брали участь 53 студенти факультету психології. За результатами опитування, за шкалою реактивної тривожності 15% студентів мають низький рівень тривоги, помірний рівень тривоги виявлено у 50% студентів, високий рівень реактивної тривоги мають 34% студентів. За шкалою особистіс-

ної тривоги Тейлора високий рівень тривоги виявлено у 28% студентів, середній до високого – у 55%, 17% студентів мають рівень тривоги середній до низького. За ступенем вираження тривожних розладів маємо такі дані: незначний рівень тривоги мають 57% студентів, у 32% виявлено середній ступень вираження тривожних розладів, в 11% студентів маємо високий рівень ступеня вираження тривожних розладів.

Наступним етапом у нашому дослідженні був етап розроблення й апробації психокорекційної програми. Для здійснення психокорекційної програми застосована індивідуальна форма роботи зі студентами. Робота передбачала по 15–20 сеансів корекційної програми методом символдрами на кожного студента. Програму проходили семеро студентів, які добровільно погодилися брати участь у психокорекційній програмі щодо зниження тривожності методом символдрами. Кожна індивідуальна зустріч тривала 50 хвилин.

Психокорекційна індивідуальна програма для студентів включала наступні етапи:

1. Уведення у психокорекційний процес.
2. Активація ресурсів (робота на основі основного ступеня символдрами).
3. Етап конструктивних змін (робота на основі мотивів середнього ступеня).
4. Заключний.

Завданням першого етапу були знайомство, збір анамнестичних даних, формулювання запиту до психокорекційної роботи, прояснення мотивації щодо програми. Встановлення довірливих відносин, формування робочого альянсу, узгодження правил та сетінгу зустрічей, опанування навичок релаксації й уявлення образів. Завдання другого етапу полягали в закріпленні стосунків та ресурсному підживленні внутрішніх потреб студента. Головна мета третього етапу – пропрацювання внутрішньої напруги та тривоги студентів. Завданням заключного етапу роботи було завершення програми, обговорення актуального стану студентів та зворотний зв'язок від проходження психокорекційної роботи.

Психокорекційна робота проходила в онлайн-режимі на платформі ZOOM.

Перший етап включав в себе діагностичний чи тестовий мотив «Дерево» для чоловіків та «Квітка» для жінок. Використовувався для діагностування загального стану особистості.

Другий етап включав в себе мотиви «Луг», «Струмок», «Гора» і «Узлісся». Була пропрацьована оральна тематика, ранні стосунки з матір'ю, едіпальна проблематика, виявлено рівень домагань та ідентифікації з об'єктом, що прагне до досягнень; діагностика фруструючих ситуацій та страхів, пропрацьовано витіснені якісні характеристики та поведінкові тенденції.

Третій етап включав такі мотиви, як «Наділ землі», «Я, на 10 років старший» та «Політ на повітряній кулі». Завдяки цим мотивам ми зробили діагностику особистісного зростання: розвиток самостійності, прийняття відповідальності та відчуття власних кордонів, що сприяє зниженню особистісної тривожності та ситуативної тривоги.

Як можна побачити, обрані мотиви створили можливості для пропрацювання глибинного змісту тривоги, як особистісної, так і ситуативної, головних конфліктних ситуацій дитинства, пов'язаних із стосунками з первинними об'єктами. Завдяки конструктивному вирішенню на символічному рівні завдань ранніх етапів розвитку, які не були свого часу розв'язані, студенти отримували можливість асимілювати набутий досвід, перенести його на подальше реальне життя. Наша психокорекція була спрямована на усунення й опрацювання причин і першоджерел, що породжують психологічні проблеми в житті студента. Важливою умовою проведення символдраматичних сесій є формування рамок (сетінг) психокорекційного процесу, що дає студенту відчуття захищеності під час психокорекції. Також важливою спеціальною умовою нашого процесу є виконання малюнку. Завдання намалювати те, що було побачене та пережито в образі, зазвичай пропонується після закінчення уявлення образу, а обговорення всього матеріалу здійснюється вже на початку наступної зустрічі. За Х. Льюїнером, малюнок, окрім головних – діагностичної та психокорекційної, виконує низку важливих функцій: стимулювання фантазування; відображення емоцій та переживань за наявності вербального вираження або комплексів; систематизації переживань і подій в образі, а також функцію регуляції й обмеження в тому разі, коли образ дуже насичений, наповнений складними переживаннями тощо [4, с. 253]. З метою детального опрацювання малюнка, його аналізу використовуються низка об'єктивних діагностичних критеріїв, як-от: розмір та формат малюнка, наявність спеціально намальованих рамок, горизонтальне чи вертикальне розташування малюнка на папері, обрані матеріали для малювання, а також усі незвичайні елементи малюнка, диспропорції, кольори тощо.

Глибинно-психологічне розуміння символу спирається на дві важливі теорії, які описують філогенетичний і онтогенетичний аспекти виникнення символіки. Х. Льюїнер розглядає символіку в онтогенетичному аспекті, ставить питання про її роль в індивідуальному розвитку [5]. Існують символи універсального значення, які притаманні певному культурному середовищу і проявляються у сновидіннях людей, асоціаціях тощо, та символи суто індивідуального походження, що виникли

внаслідок уявлення, досвіду та переживань кожної окремої людини. Відповідно до означеної дуалістичності, тлумачення символу спрямовується на обидві площини значень, а саме: у разі грубого наближення – орієнтуючись на знання колективної символіки, а для більш глибокого аналізу – орієнтуючись на з'ясування особистісних смислів, ідей та думок щодо кожного символу й образу, що виникають у процесі символдрами.

Серед технік, що забезпечують виконання викладеного принципу символдрами, основною є техніка «Обережного структурування» процесу. Яка своєю головною функцією має сприяння в розкритті глибинного матеріалу. Для забезпечення цієї функції психолог, що проводить символдраму, керується такими настановленнями, як: поступовість у вивільненні несвідомого матеріалу; детальне опрацювання образу, тобто вичерпання мотиву з відстеження двох векторів – когнітивного й емоційного. Спосіб ведення символдраматиста має забезпечити клієнту, з одного боку, необхідну підтримку і заохочення, з іншого – творчу свободу.

Ще однією важливою умовою проведення психокорекції методом символдрами є адекватне даному методу завершення психокорекційної роботи. Оскільки досить тривалий процес психокорекції підіймає пласти глибинного матеріалу, що опрацьовується, дуже важливо не переривати психокорекційну роботу, попереджати заздалегідь (за 3–4 зустрічі) про закінчення роботи.

Висновки із проведеного дослідження.

Після закінчення психокорекційної програми методом символдрами зі студентами була проведена повторна діагностика, яка підтвердила нашу гіпотезу про те, що символдрама є ефективним методом зниження рівня тривожності у студентів. У шістьох із сімох студентів значно знизився рівень реактивної тривоги, показник рівня особистісної тривоги має незначне зниження, рівень вираження тривожних розладів значно знизився. Що стосується особистісної тривожності, то незначне зниження було очікуваним, тому що для пропрацювання глибинних особистісних переживань треба більше часу. У контрольній групі студентів загалом відбулося погіршення станів тривожності.

Проаналізована та статистично підтверджена позитивна динаміка щодо зниження рівня тривожності у студентів, які брали участь у психокорекційній програмі, дає підставу вважати доцільним застосування розробленої програми в роботі щодо зниження рівня тривожності студентів.

З'ясовано, що тривожні стани мають такий спектр зовнішніх характеристик, як: тимчасовість і епізодичність прояву, нестійкість у структурі особистості. Наявність поведінкового, когнітивного й емоційного компонентів,

що можуть проявлятися безпосередньо через образ, прямо або символічно. Дослідження показало, що студенти проходили певні етапи під час психокорекційного процесу, які змінюються відповідно до ступеня пропрацювання глибинного змісту тривожних переживань. Відповідно змінюються зовнішні характеристики тривожних станів студентів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барке У. Психотерапія дейдувет – посредуством чегу помагает кататимно-имагинативная психотерапія? *Размышления о действующих факторах психотерапии* : сборник статей / под ред. Е.В. Садальской. Москва : ИД «Атмосфера», 2008. Вып. 1.

2. Березин Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы. Санкт-Петербург : Питер, 2001.

3. Кисарчук З.Г. Символдрама в украинской практической психологии : сборник научных работ. Киев : Ника-Центр, 1998.

4. Лейнер Х. Кататимное переживание образов : Основная ступень. *Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву*. Москва, 1996. С. 253.

5. Лейнер Х. Основы глубинно-психологической символики. *Журнал практического психолога*. 1996. № 3. С. 102–110.

6. Омельченко Я.М. Особливості емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів тривожних станів молодших школярів. Київ, 2004. Вип. 8. С. 222–223.