

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

PSYCHOLOGICAL CORRECTION AND OPTIMIZATION OF TEENAGERS' ANXIETY USING PSYCHOLOGICAL TRAINING

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зростання кількості підлітків, які стикаються з проблемою тривожності. Статтю присвячено пошуку ефективних методів оптимізації тривожності у підлітковому віці за допомогою спеціально розробленої програми психологічного тренінгу. Основна мета дослідження полягає у розробленні та впровадженні тренінгової програми «Бути в гармонії із собою», спрямованої на забезпечення психологічної безпеки тривожних підлітків та зниження рівня їхньої тривожності. Автори припускають, що через участь у психологічному тренінгу підлітки зможуть не лише знизити рівень тривожності, а й розвинути важливі комунікативні навички та опанувати ефективні стратегії подолання тривожних станів. Проведено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми тривожності, розглянуто її особливості у підлітковому віці та обґрунтовано доцільність застосування психологічного тренінгу як методу корекційної роботи зі школярами. Детально описано структуру та зміст тренінгової програми, акцентуючи увагу на конкретних вправах та техніках, спрямованих на роботу з тривожністю. Дослідження базується на емпіричних даних, отриманих у результаті проведення тренінгу з групою підлітків. Представлено аналіз ефективності програми, демонструючи позитивні зміни у рівні тривожності учасників та покращення їхніх комунікативних навичок. Особливу увагу приділено довгостроковим ефектам тренінгу та здатності підлітків застосовувати отримані навички у повсякденному житті. Стаття також розглядає потенційні труднощі та обмеження у застосуванні тренінгового підходу до корекції тривожності підлітків, пропонує шляхи їх подолання та рекомендації для подальших досліджень у цій галузі. Підкреслено важливість комплексного підходу до проблеми тривожності підлітків, наголошуючи на необхідності співпраці між психологами, педагогами та батьками для досягнення найкращих результатів. У статті також обговорюються можливості адаптації запропонованої тренінгової програми для різних вікових груп та специфічних потреб підлітків. Результати дослідження можуть бути корисними для широкого кола фахівців, які працюють із підлітками: шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників та інших спеціалістів у галузі психічного здоров'я молоді. Практичні рекомендації та описані техніки можуть бути використані для розроблення індивідуальних та групових програм роботи з тривожними підлітками в різних освітніх та психологічних установах.

Ключові слова: тривожність, тривожність підлітків, психологічний тренінг, корекційна

робота, оптимізація тривожності, комунікативні навички, психологічна безпека, емоційне благополуччя, підлітковий вік.

In modern society, there is a tendency to increase the number of teenagers who are faced with the problem of anxiety. This article is devoted to the search for effective methods of optimizing anxiety in adolescence, with the help of a specially developed psychological training program. The main goal of the study is to develop and implement the training program "Being in harmony with yourself" aimed at ensuring the psychological safety of anxious teenagers and reducing their level of anxiety. The authors suggest that through participation in psychological training, adolescents will be able not only to reduce their level of anxiety, but also to develop important communication skills and learn effective strategies for overcoming anxiety. The article conducts a thorough theoretical analysis of the problem of anxiety, examines its features in adolescence and substantiates the feasibility of using psychological training as a method of corrective work with schoolchildren. The authors describe in detail the structure and content of the training program, focusing on specific exercises and techniques aimed at working with anxiety. The study is based on empirical data obtained as a result of training with a group of teenagers. The authors present an analysis of the program's effectiveness, demonstrating positive changes in participants' anxiety levels and improvements in their communication skills. Special attention is paid to the long-term effects of training and the ability of adolescents to apply the acquired skills in everyday life. The article also examines potential difficulties and limitations in the application of a training approach to the correction of adolescent anxiety, suggesting ways to overcome them and recommendations for further research in this area. The authors emphasize the importance of a comprehensive approach to the problem of adolescent anxiety, stressing the need for cooperation between psychologists, educators and parents to achieve the best results. The article also discusses the possibilities of adapting the proposed training program for different age groups and specific needs of teenagers. The results of the study can be useful for a wide range of specialists who work with adolescents: school psychologists, teachers, social workers and other specialists in the field of mental health of young people. Practical recommendations and described techniques can be used to develop individual and group programs for working with anxious teenagers in various educational and psychological institutions.

Key words: anxiety, adolescent anxiety, psychological training, correctional work, optimization of anxiety, communication skills, psychological safety, emotional well-being, adolescence.

УДК 159.98:159.942.5-053.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.26>

Лисенкова І.П.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Круцкевич І.П.

магістрант за спеціальністю 053 –
Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

У сучасному світі спостерігається зростання числа дітей та підлітків із порушеннями психологічного здоров'я, особливо з підвищеною тривожністю, яка вва-

жається загальним індикатором емоційного неблагополуччя особистості. Підлітковий вік є особливо уразливим до проявів тривожності.

Підвищений рівень тривожності у підлітків може мати негативний вплив на різні аспекти їхнього життя: когнітивну, емоційну та поведінкову сфери, успішність у навчанні, соціальну адаптацію, психологічний розвиток та загальний стан психічного здоров'я. Це підкреслює важливість своєчасного надання психолого-педагогічної підтримки тривожним підліткам.

У психологічній науці тривожність розглядається як невід'ємний складник психіки, що формується на ранніх стадіях розвитку людини. Вона виступає як механізм реагування на потенційно небезпечні ситуації, як особистісна характеристика, схильність або прояв індивідуальності. Важливо враховувати різноманітні соціальні чинники, які впливають на формування та прояви тривожності. Це комплексне явище, яке потребує всебічного розгляду та аналізу для ефективної роботи з ним [10, с. 5].

Підлітковий період характеризується особливою чутливістю через стрімкі зміни у фізичному та психічному розвитку, що супроводжуються нестабільністю та невірноваженістю. Перехід від початкової до середньої школи часто провокує підвищення тривожності як реакцію на нові соціальні вимоги: зміна вчителів, нові предмети, підвищені очікування від оточуючих, зміна соціального статусу та зосередженість на власних переживаннях [1, с. 27].

Тривожність у підлітків може виникати з різних причин, але загальним чинником є наявність конфліктної ситуації, яка створює внутрішні протиріччя, з якими підліток не може впоратися самостійно. Найбільш проблемними сферами є питання саморозвитку, самореалізації, а також сімейні та шкільні ситуації [4, с. 133].

Багатьом підліткам притаманна схильність до тривоги, оскільки вони часто сприймають велику кількість ситуацій як потенційно загрозливі, навіть якщо ці загрози уявні. Підлітки схильні інтерпретувати певні стимули як небезпечні для їхнього престижу, самоповаги та самооцінки, що призводить до відчуття напруги та неспокою в різних ситуаціях [5, с. 7].

Психолого-педагогічна підтримка тривожних підлітків включає заходи, спрямовані на захист їхньої психіки та підтримку нормальних соціально-психологічних відносин з оточуючими, що сприяє забезпеченню психологічної безпеки. Важливу роль у цьому процесі відіграє психологічний тренінг. Як зазначає В.В. Приходько, такі тренінги сприяють запобіганню, нейтралізації або мінімізації психологічних загроз і орієнтовані на дбайливе ставлення до учасників тренінгової взаємодії [7, с. 184].

Під час розроблення тренінгових занять нами були використані ідеї про сучасні підходи до роботи з підлітками в процесі їх залучення

до вирішення власних психологічних проблем, обґрунтованих у публікаціях Я.Г. Барановської [1], С. Бутрин [2], О.М. Галієвої [3], Т. Дударчук та А. Кульчицької [4], В.В. Приходько [7].

Психологічний тренінг є динамічним напрямом практичної діяльності, що активно розвивається. Він включає комплекс занять, спрямованих на трансформацію та гармонізацію психіки, розвиток специфічних навичок та вмінь, а також на вирішення внутрішніх та міжособистісних конфліктів. Тренінг сприяє особистісному розвитку, покращенню психологічного стану та набуттю життєво необхідних знань і здібностей.

Характерною рисою тренінгу є інтенсивна робота з психікою людини з використанням різноманітних методів.

Ключові особливості психологічного тренінгу включають:

- дотримання чітких принципів тренінгової роботи;
- застосування активних методів навчання;
- фокус на міжособистісній взаємодії учасників;
- постійний склад групи;
- надання психологічної підтримки та сприяння самоаналізу;
- активне залучення кожного учасника до діяльності.

Тренінг використовує технології, які створюють умови для всебічного спілкування учасників через їх включення у спільну цілеспрямовану діяльність.

Структура тренінгових занять передбачає групову роботу й включає теоретичні та практичні блоки:

1. Теоретичні розділи розширюють знання учасників про тривожність, методи стабілізації емоційного стану та профілактичні заходи.

2. Практичні заняття спрямовані на відпрацювання навичок подолання стресу, зниження напруги, освоєння технік релаксації, самореалізації та розвитку навичок позитивної безконфліктної поведінки.

Психологічний тренінг включає різноманітні завдання та методи. Основними методами зниження тривожності є: ігрові техніки, психогімнастика, арттерапія, групові дискусії та релаксація. Тривалість тренінгового курсу зазвичай становить 10–12 занять, але може варіюватися залежно від теми та навчального навантаження. Тренінг з оптимізації тривожності для школярів необхідно проводити в середньому два-три рази на тиждень протягом двох-трьох тижнів.

Аналіз літератури показав, що, незважаючи на значну розробленість проблеми тривожності, аспект оптимізації тривожності підлітків за допомогою тренінгових занять залишається недостатньо дослідженим, що підкреслює актуальність даного дослідження.

Було проаналізовано теоретичну наукову літературу з проблеми тривожності. Експеримент проводився у 2024 р. у місті Миколаїв за участю 156 підлітків. Емпіричні дані були отримані за допомогою методик «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера та «Тест рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса.

На основі отриманих даних була розроблена програма психологічного тренінгу «Бути в гармонії із собою», спрямована на оптимізацію тривожності підлітків.

Результати дослідження: у рамках даного експерименту, спрямованого на дослідження рівня тривожності підлітків, були отримані емпіричні дані, які лягли в основу подальшого аналізу.

Для оцінки рівня шкільної тривожності підлітків було використано «Тест рівня шкільної тривожності» Б. Філіпса. Цей інструмент дає змогу визначити не лише загальний показник тривожності, а і його окремі компоненти, такі як наявність соціального стресу, стресостійкість, прагнення до досягнення успіху, прояв страхів самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх невідповідності вимогам та проблеми у відносинах із педагогами.

Учасникам дослідження було запропоновано письмово відповісти на 58 питань тесту. Обробка отриманих індивідуальних даних здійснювалася за допомогою спеціального ключа. Під час інтерпретації результатів для кожного показника було виділено три рівні прояву: низький (менше 50%), підвищений (50–75%) та високий (понад 75%). Отримані результати тестування за методикою Б. Філіпса було систематизовано та представлено в табл. 1, яка відображає розподіл підлітків за рівнем різних видів тривожності.

Результати дослідження виявили різноманітні рівні тривожності серед підлітків за кількома ключовими показниками. У сфері соціального стресу 38,5% підлітків продемонстрували високий рівень, відчуваючи значні труднощі у відносинах з оточуючими. 42,3% мали підвищений рівень із певними проблемами у спіл-

куванні, тоді як 19,2% легко встановлювали соціальні контакти, показуючи низький рівень стресу.

Щодо фрустрації потреби в досягненні успіху, 38,5% підлітків мали високий рівень, очікуючи невдачі у своїй діяльності. 50% відчували деякі труднощі в очікуванні успіху, а 11,5% були позитивно налаштовані, демонструючи низький рівень фрустрації.

Страх самовираження був високим у 46,1% підлітків, підвищеним – у 38,5%, і лише 15,4% вільно виражали себе. Страх ситуації перевірки знань виявився високим у 50% підлітків, які відчували сильну тривогу, підвищеним – у 34,6% і низьким у 15,4%, які були впевнені у своїх знаннях.

Ці дані свідчать про значне поширення різних видів тривожності серед підлітків, особливо в контексті соціальної взаємодії та академічної оцінки.

У ході дослідження було виявлено, що значна частина підлітків (61,5%) демонструє високий рівень страху не відповідати очікуванням оточуючих. Ці підлітки відчувають сильну тривогу щодо своїх учинків та результатів, часто роблячи хибні висновки. 27,0% показали підвищений рівень цього страху, відчуваючи труднощі в оцінці уявлень про себе та поглядів оточуючих. Лише 11,5% підлітків мають низький рівень цього страху.

Щодо опірності стресу результати виявилися тривожними: 53,8% підлітків показали низьку стресостійкість, сприймаючи більшість ситуацій як загрозливі. 30,8% демонструють підвищену опірність стресу, здатні впоратися з кризовими ситуаціями, але нові обставини все ще викликають у них стрес. Високу стресостійкість показали лише 15,4% підлітків. Проблеми та страхи у відносинах з учителями виявилися у 69,2% підлітків на високому рівні, у 15,4% – на підвищеному, і лише 15,4% мають низький рівень цих проблем.

Загальна шкільна тривожність виявилася високою у 46,1% підлітків, підвищеною – у 38,5% і низькою – лише у 15,4%.

Таблиця 1

Розподіл підлітків за рівнем видів тривожності

Види тривожності	Показники тривожності за шкалами					
	високий		підвищений		низький	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Переживання соціального стресу	60	38,5	66	42,3	30	19,2
Фрустрація у потребі досягнення успіху	60	38,5	78	50,0	18	11,5
Страх самовираження	72	46,1	60	38,5	24	15,4
Страх ситуації перевірки знань	78	50,0	54	34,6	24	15,4
Страх невідповідності очікуваності	96	61,5	42	27,0	18	11,5
Низька стресостійкість	84	53,8	48	30,8	24	15,4
Проблеми у відносинах з учителями	108	69,2	24	15,4	24	15,4
Загальна тривожність	72	46,1	60	38,5	24	15,4

Розподіл підлітків за рівнем типів тривожності

Типи тривожності	Показник тривожності за видами					
	високий		середній		низький	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Реактивна	24	15,4	114	73,1	18	11,5
Особистісна	36	23,1	96	61,5	24	15,4

Для глибшого вивчення тривожності була використана «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, яка дає змогу оцінити тривожність як особистісну якість та стан. Підлітки оцінювали 40 станів за ступенем вираженості. Результати інтерпретувалися за трьома рівнями: низький (до 30 балів), середній (31–45 балів) та високий (понад 46 балів). Детальні результати цього дослідження представлено в табл. 2.

Результати дослідження за методикою Ч. Спілбергера виявили, що 15,4% підлітків мають високий рівень реактивної тривожності, демонструючи постійне занепокоєння та страх без очевидних причин. 73,1% показали середній рівень з окремими проявами тривожності, а 11,5% – низький рівень, характеризується емоційною стійкістю.

Щодо особистісної тривожності 23,1% підлітків виявили високий рівень, демонструючи емоційну нестійкість та підвищену стурбованість. 61,5% – показали середній рівень, а 15,4% – низький, відзначаючись емоційною стійкістю та оптимізмом.

На основі цих даних була розроблена програма тренінгових занять «Бути в гармонії із собою», спрямована на забезпечення психологічної безпеки тривожних підлітків. Програма має на меті оптимізувати рівень тривожності до середнього, оскільки і відсутність тривожності, і її надмірний рівень негативно впливають на діяльність.

Тренінг складається з 10 занять тривалістю 45 хвилин кожне, проведення раз на тиждень у груповій формі. Програма включає три блоки: орієнтовний (створення сприятливого клімату), формуючий (розвиток позитивного самосприйняття та комунікативних навичок) та рефлексивно-оцінний (усвідомлення змін). Кожне заняття має свою тему, спрямовану на різні аспекти особистісного розвитку та подолання тривожності.

Пілотна апробація програми «Бути в гармонії із собою» показала обнадійливі результати. Перший блок занять допоможе учасникам подолати початкове хвилювання та узгодити очікування. Другий блок сприятиме розвитку навичок емоційно-вольової саморегуляції та впевненої поведінки, чергуючи активні та рефлексивні методи роботи. Третій блок закріплює позитивні зміни через моделювання ситуацій подолання тривоги.

Програма використовує різноманітні методи: бесіди, арттерапію, психогімнастику, групові дискусії, мозковий штурм та моделювання ситуацій. Ці техніки спрямовані на підвищення впевненості, формування позитивної самооцінки, покращення психологічного клімату в групі та підвищення стресостійкості підлітків.

Оптимізація тривожності в психології складається із заходів безпосереднього захисту психіки підлітків та підтримання нормальних соціально-психологічних відносин між ними та оточуючими людьми. Усе це реалізується в рамках здійснення психолого-педагогічної підтримки. Пілотне дослідження показує результативність запропонованих заходів. У ході реалізації програми психологічного тренінгу «Бути в гармонії із собою» можна відзначити зниження тривожності підлітків: подолання хвилювання та страхів, розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, реалізація впевненої поведінки, закріплення досвіду позитивних змін під час переживання тривоги та її подолання.

Отже, психологічний тренінг, спрямований на розвиток сприятливого психологічного клімату у групі, формування позитивної «Я-концепції», впевненої поведінки, комунікативної компетентності підлітків дадуть змогу оптимізувати рівень їхньої тривожності. Як доповнення оптимізувати тривожність сучасних підлітків рекомендується за допомогою виконання педагогом, психологом психопрофілактичної роботи, а також за допомогою проведення групових психопросвітницьких занять.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барановська Я.Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1(16). 314 с.
2. Бутрин С. Чинники психологічного захисту комунікативної сфери особистості підлітка : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр : 053. Львів, 2022. 105 с.
3. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24. Вип. 1(49). С. 32–48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).18576](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).18576)
4. Дударчук, Т., Кульчицька, А. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 2019. С. 132–135.

5. Левицька Л. Корекція невротичних розладів у підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 1. С. 5–8. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.1.1>

6. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. ... д-ра псих. наук. Одеса, 2019. 527 с.

7. Приходько В.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету*. 2018. № 19. С. 182–188.

8. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.

9. Хом'як М.А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : 053. Тернопіль, 2022. 91 с.

10. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 21 с.