

Халік Олена Олександрівна, викладач кафедри загальної та вікової психології КДПУ, аспірантка НПУ ім.М.П.Драгоманова

### **Динаміка змін в характеристиках тривожності практичних психологів-початківців з різними типами освіти в результаті використання системи тренінгової роботи**

Наявність у психолога-початківця високого неоптимального рівня тривожності, за свідченням науковців, може не тільки призводити до неефективного виконання власних професійних обов'язків, а і пришвидшувати появу професійного вигорання, являтися несумісним з роботою психолога як представника «допомагаючих» професій. Тому профілактична та психокорекційна робота, спрямована на врегулювання тривожності, переведення її з деструктивного руслу в конструктивне, необхідна ще під час навчання у вузі.

Оскільки в більшості випадків необхідно говорити про негативний вплив тривожності, то це викликає необхідність підбору відповідних методів та прийомів її корекції.

В переважній більшості системи заходів щодо регуляції рівня тривожності розроблені для дітей, підлітків та юнацтва в роботах Є.Лютової, А.М.Микляєвої, Г.Моніної, Я.М.Омельченко, А.М.Прихожан, П.В.Румянцевої, А.С. Співаковської, С.О. Ставицької та ін. Лише в окремих роботах, наприклад Г.Ш.Габдрєєвої, Н.Є.Гульчєвської, Е.М.Набат, Т.Л.Шабанової, приділяється увага можливостям зниження тривожності в період дорослості під час професійного становлення особистості.

Найзагальніша програма регуляції тривожності полягає у виділенні двох основних складових: а). зовнішній вплив (за допомогою іншої людини або групи людей, музики та ін. ), б). саморегуляція (метод нервово-психічного розслаблення).

Хоча Є. Лютова та Г. Моніна розробляли програми зі зниження рівня тривожності для дітей дошкільного та шкільного віку, але самі напрямки корекційної роботи можуть бути використані і в період дорослості, особливо враховуючи результати нашого констатувального експерименту щодо детермінованості особистісної тривожності загальним емоційним неблагополуччям, позитивною агресивністю, соматовегетивними порушеннями та неприйняттям себе:

- 1). підвищення самооцінки;
- 2). навчання засобам зняття м'язового та емоційного напруження;
- 3). вироблення навичок володіння собою в травмуючих ситуаціях.

Крім того, вчені наголошують на тому, що роботу можна проводити паралельно за усіма напрямками або поступово, переходячи від одного до іншого [3, 41-53; 5, 381-383].

Як зазначає Т.Ю.Артюхова, корекційна робота з регуляції тривожності особистості повинна мати загальний особистісно-орієнтований характер, зосереджений на усіх структурних компонентах тривожності, а не вузько функціональний. В основі програми корекції повинен бути мотиваційний та рефлексивний механізми. На думку вченої, підвищуючи впевненість особистості у власних силах, емоційну стабільність, знижуючи ситуативну тривожність, можна досягти значних змін особистості [1, 4].

Ю.В. Клепач вказує, що основними є два підходи до корекції тривожності:

- оволодіння станом тривожності, уникнення його негативних наслідків,
- позбавлення особистості від тривожності як стійкої риси [2, 4].

А.М.Прихожан наголошує на системності в регуляції то зниження тривожності, вказуючи на необхідності поєднання каузального, спрямованого на розуміння природи появи тривожності та її причин, та симптоматичного підходів [4, 227-229].

Такої ж думки дотримується і Т.Л. Шабанова визначаючи, що програму регуляції тривожності необхідно створювати, виходячи з положення про те, що тривожність має чотири складових – фізіологічну, емоційну, когнітивну, поведінкову. Для регуляції тривожності як емоційного стану вчена наголошує на ознайомленні та оволодінні прийомами регуляції емоційного стану за допомогою аутогенного тренування, релаксації, зняття нервово психічного напруження. Зниження тривожності як стійкого особистісного утворення, на думку Т.Л.Шабанової, здійснюється за трьома напрямками діяльності: робота з емоціями, з когнітивними викривленнями, зміна поведінки у вигляді вироблення альтернативних способів дій [6, 136].

Враховуючи теоретико-практичні позиції психологів-науковців щодо зниження тривожності, створимо модель регуляції особистісної тривожності (рис.1).

Створена модель лежить в основі тренінгової програми і передбачає роботу в трьох напрямках:

- 1) над фізіологічним компонентом ситуативної тривожності;
- 2) над трьома рівнями прояву тривожності в структурі особистості: емоційному, когнітивному та поведінковому у психологів-початківців;
- 3) інформаційному:
  - а) оволодіння знаннями про зміст, причини виникнення тривожності, зокрема і в професійній діяльності;
  - б) передання знань з приводу пріоритетних напрямків діяльності психолога в школі адміністрації шкіл та вчителям в зв'язку з наявними частими протиріччями.



*Рис. 1. Можливості регуляції особистісної тривожності*

Перший напрям роботи передбачає блок, спрямований на розвиток навичок емоційно-сугестивного тренування, зняття нервово-м'язового напруження, оскільки при зниженні рівня ситуативної тривожності знижується і рівень особистісної. В межах даного блоку використовуються

техніки і прийоми, в основі яких лежить принцип релаксації і самонавіювання. Наприклад, вправи на самонавіювання з формулами типу «Я активна і бадьора, у мене піднесений настрій, можу спокійно та ефективно працювати...». «Я – хороша людина і спеціаліст, у мене все виходить, мені цікаво працювати...». Вправи релаксаційного характеру передбачають багаторазове повторення напруження та розслаблення різних груп м'язів (рук, ніг, спини, живота, обличчя та ін.), що в результаті призводить до виникнення умовно-рефлекторних зв'язків, полегшується можливість управління власним станом.

В другому напрямку роботи визначаються наступні структурні блоки, що враховують 3 рівні прояву особистісної тривожності в структурі особистості: 1). блок розвитку навичок усвідомлення та вираження емоцій; 2). блок подолання когнітивних викривлень, вироблення вмінь раціоналізації; 3). блок ефективних поведінкових стратегій в тривожній ситуації.

Блок розвитку навичок усвідомлення та вираження емоцій передбачає прийняття власних емоцій та інших, усвідомлення неадекватності окремих емоційних реакцій, усвідомлення можливості вираження власних емоційних проявів.

Робота з когнітивним компонентом тривожності передбачає застосування когнітивних психотерапевтичних технік, що передбачають коригування рівня домагань, самооцінки, позбавлення від викривлених уявлень. В межах даного блоку можуть бути використані техніки та процедури когнітивної терапії (раціонально-емотивної, терапії А.Бека та ін.), спрямовані на регуляцію рівня тривожності. Приклади вправ блоку:

*Вправа 1.* Використовується як в індивідуальній, так і груповій роботі з метою усвідомлення конструктивності або не конструктивності думок.

Кожен з учасників заповнює таблицю, після чого в парах (для групової форми роботи) відбувається обговорення щодо конструктивності або неконструктивності його думок.

### Аналіз тривожної ситуації

Що трапилось (Де? Коли? З ким?)	
Як ви реагували?	
Що ви при цьому думали?	
Як ви себе після цього почували?	

*Вправа 2.* Ведення щоденника з метою аналізу ірраціональних уявлень, в якому передбачається опис ситуації, в якій виникла тривожність, оцінка її інтенсивності, опис ірраціонального уявлення, опис раціонального спростування і кінцевий результат, виражений у повторній оцінці ситуації.

Поведінковий блок передбачає оволодіння ефективними поведінковими стратегіями в тривожній ситуації.

Таким чином, зниження або ж регулювання тривожності у психологів-початківців відбувалося з урахуванням надбань вже існуючих способів та прийомів її подолання, зокрема, психогімнастичних вправ, ситуаційно-рольових, ділових ігор, психотерапевтичних прийомів, спрямованого й неспрямованого групового обговорення та ін.

Розроблений тренінг як одна з психотехнологій щодо можливостей зниження тривожності є з одного боку тренінгом особистісного зростання, оскільки учасники отримують можливість навчитися саморегуляції рівня тривожності, а з іншого боку є тренінгом професійного зростання, оскільки навчаючись управляти власними емоційними проявами, учасники тренінгу одночасно і вчаться застосовувати отримані знання та навички щодо інших.

Загалом у формульованому експерименті було задіяно 92 особи. В межах нашого дослідження були визначені 2 експериментальні та 2 контрольні групи по 23 особи. До першої експериментальної групи (ЕГ1) увійшли практичні психологи випускних курсів Криворізького державного педагогічного університету з основною спеціальністю «Практична психологія», до другої (ЕГ2) - з додатковою спеціалізацією «Практична психологія». Дані групи сформовані з метою попередження проявів деструктивної тривожності уже під час проходження навчально-виробничої практики, а також і в майбутній професійній діяльності. Подібний вибір обумовлений виявленими на завершальному етапі констатувального експерименту статистично достовірними відмінностями у характеристиках тривожності в даних групах [ , 384-386].

Склад експериментальних і контрольних груп сформований за допомогою використання психодіагностичних методик констатувального експерименту, таким чином, щоб кількість осіб з високим, середнім та низьким рівнем тривожності були без значних відмінностей у відповідних експериментальних та контрольних групах.

Формульовальний етап експерименту тривав протягом першого семестру 2008-2009 навчального року для першої та другої експериментальних груп - студентів-психологів п'ятого курсу (з основною спеціальністю «Практична психологія» та додатковою спеціалізацією «Практична психологія») і складався з системи занять, загальною кількістю 12 по 2,5-3 години кожне у позанавчальний час. Цей період був обраний через те, що студенти-психологи за навчальним планом розпочинають навчально-виробничу практику, в ході якої може активізуватися деструктивна тривожність, оскільки психологи-початківці безпосередньо опиняються в майбутньому професійному середовищі з усіма його непередбачуваностями.

Крім того, в плані тренінгу були передбачені години самостійної роботи практичних психологів загальною кількістю – 30, спрямованих на складання самозвітів, виконання вправ і завдань практичного характеру

самостійно, застосування отриманих вмінь і навичок подолання деструктивної тривожності. Отже, загальний об'єм в системі роботи з тривожністю становить 60 годин.

Під час створення програми психопрофілактичної та психокорекційної роботи були використані класичні вправи спрямовані на зниження рівня тривожності до оптимального, формування упевненості у своїх силах та можливостях, вироблення навичок конструктивної взаємодії та ін. у авторському поєднанні.

Тренінгові заняття в переважній більшості мали наступну структуру: 1). привітання-розминка, з метою сприяння підвищення працездатності групи, 2). рефлексія станів учасників, реалізована за допомогою конкретних психотехнік, 3). основна робота за трьома рівнями прояву особистісної тривожності, які можуть перемежовуватись міні-лекціями, 4). завершення заняття з обов'язковою повторною рефлексією станів учасників.

Для підвищення ефективності даної програми тренінгу, враховуючи принцип системності, було звернуто увагу і на зовнішні фактори, що впливають на появу професійної тривожності та призводять до підвищення особистісної. Зокрема, були проведені бесіди-консультації просвітительського характеру з адміністрацією шкіл, в яких працюють психологи-початківці, або проходять психологічну практику, з метою попередження можливості виникнення ситуацій об'єктивного характеру, що викликають професійну тривожність у спеціалістів-початківців.

Для відслідковування динаміки змін особистісної тривожності у практичних психологів-початківців використовувалися та ж методика, що в констатувальному експерименті, зокрема методика «Шкала особистісної тривожності» Ч.Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна.

В результаті проведення комплексу цілеспрямованих тренінгових занять було зафіксовано статистично достовірне зниження високого рівня тривожності в експериментальних групах та збільшення середнього (табл.1).

Експериментальні дані, які були отримані в результаті проведення контрольної частини формуального експерименту, були перевірені за допомогою методів математичної статистики з їх якісним та кількісним аналізом, що здійснювався за допомогою комп'ютерної STADIA.

В експериментальній групі ЕГ1 зменшилась кількість студентів з високим рівнем тривожності з 39,13% до 17,39%, збільшилась кількість з середнім рівнем тривожності – 60,87% проти 78,26%. Крім того, після формуального впливу з'явилися представники низького рівня – 4,35%. Порівнюючи результати перших експериментальних і контрольних груп, можна встановити наявність статистично достовірних змін у ЕГ1 ( $t_{теор}=2,82$ ,  $t_{емп}=3,3$  при  $p=0,01$ ), тоді як в ЕК1 подібні зміни відсутні ( $t_{теор}=2,82$ ,  $t_{емп}=0,95$  при  $p=0,01$ ).

# Оцінка динаміки особистісної тривожності в експериментальних і контрольних групах у процесі формувального експерименту

N=92

Види груп	Критерії	Експериментальна група					Контрольна група				
		арифметичне		арифметичне		Коефіц. Стьюдента, рівень знач. 0,01	арифметичне		арифметичне		Коефіц. Стьюдента, рівень знач. 0,01
		Середнє значення	Дисперсія	Середнє значення	Дисперсія		Середнє значення	Дисперсія	Середнє значення	Дисперсія	
До формувально-го впливу		Після формувально-го впливу		До формувально-го впливу		Після формувально-го впливу					
Студенти-випускники за спец-то «Практична психологія»	OT*	44,13	48,57	40,87	37,48	3,3	44,04	42,77	43,57	49,26	0,95
Студенти-випускники з додатковою спец-зацією «Практична психологія»	OT*	49,04	65,59	46,61	51,61	3,49	46,83	75,97	47,61	72,79	1,28

Примітки: \*OT - особистісна тривожність

В другій експериментальній групі ЕГ2, яка характеризувалася вищим рівнем тривожності по відношенню до іншої групи, після цілеспрямованого впливу також зменшилась кількість студентів з високим рівнем тривожності з 60,87% до 39,13%, на 17,4% зросла кількість осіб з середнім рівнем тривожності (з 39,13% до 56,52%). Як і в експериментальній групі ЕГ1 з'явилось 4,35% осіб з низьким рівнем тривожності. Зміни в характеристиках тривожності в ЕГ2 є статистично значимими ( $t_{теор}=2,82$ ,  $t_{емп}=3,49$  при  $p=0,01$ ), а в КГ2 – ні ( $t_{теор}=2,82$ ,  $t_{емп}=1,28$  при  $p=0,01$ ).

Методи і прийоми, які були використані у формувальній частині експерименту ефективно вплинули на зниження рівня тривожності і, як наслідок, на адаптаційні можливості практичних психологів.

Таким чином, отримані результати свідчать про підтвердження висунутої гіпотези про те, що за допомогою спеціально створеної тренінгової програми можна деструктивну тривожність як чинник дезадаптації психолога-початківця перетворити в конструктивну.

Щодо подальших перспектив дослідження, то важливим є встановлення особливостей динаміки тривожності у психологів зі спорідненими та неспорідненими спеціальностями.

Список використаних джерел:

1. Артюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01./ Т. Ю. Артюхова. - Новосибирск, 2000 197 с.
2. Клепач Ю. В. Психологическая природа и психокоррекция тревожности у старшеклассников: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. / Юлия Владимировна Клепач. - Воронеж, 2002 230 с.
3. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/ Е. К. Лютова, Г.Б. Монина. - М.: Генезис, 2000. — 192 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика/ А.М.Прихожан. - М., 2000. - 304с.
5. Халік О.О. Особливості переживання тривожності у практичних психологів-початківців/ О.О.Халік // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. - №26 (50). - С.380-386.
6. Шабанова Т. Л. Тревожность и способы ее регуляции в профессиональной деятельности учителя : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07./ Татьяна Леонидовна Шабанова. - Н. Новгород, 1998. - 209с.