

УДК: 159.9.072.4

Інна Станіславівна Загурська,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної та практичної психології,

Наталія Олександрівна Никончук,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної та практичної психології,

Житомирський державний університет імені Івана Франка,

вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна

ТРЕНІНГ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПОДОЛАННІ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті розглядається проблема виникнення ситуативної тривожності у старшокласників, пов'язаної з професійним самовизначенням, складанням випускних екзаменів, підготовкою до зовнішнього незалежного оцінювання. Відмічається, що окрім позитивної, мобілізуючої функції, ситуативна тривожність має деструктивний вплив на особистість, що може виражатися в широкому діапазоні проявів: від зниження рівня розумової працездатності до абсолютної невпевненості у власних здібностях. Саме тому важливо сприяти усвідомленню учнями факторів, які провокують виникнення підвищеного рівня ситуативної тривожності, та засвоєнню ефективних прийомів її зниження. Досягнення поставлених завдань можливе за допомогою просвітницько-розвивального тренінгу.

Ключові слова: особистісна тривожність, ситуативна тривожність, тренінг, метод «Мозковий штурм», метод «Групова дискусія».

Завершення шкільного навчання, так як і вступ до школи, без перебільшення можна охарактеризувати як визначальну для особистості життєву подію. Випускники школи майже постійно перебувають під впливом хвилюючих ситуацій, пов'язаних із професійним самовизначенням, складанням випускних екзаменів, підготовкою до зовнішнього незалежного оцінювання. Кожна з цих життєвих подій цілком здатна викликати ситуативну тривожність, оскільки має високий рівень особистісної значимості для більшості юнаків та юнок. Окрім позитивної, мобілізуючої функції, ситуативна тривожність має деструктивний вплив на особистість, що може виражатися в широкому діапазоні проявів: від зниження рівня розумової працездатності до абсолютної невпевненості у власних здібностях. Саме в цей період старшокласникам вкрай необхідна психологічна допомога та підтримка.

Проблема тривожності активно висвітлюється у сучасній вітчизняній (В.М. Астапов, Г.М. Бреслав, М.Д. Ле-вітов, Г.М. Прихожан, Т.А. Полшкова, Ю.Л. Ханін) та зарубіжній (Р. Мей, Дж. Сарасон, Ч.Д. Спілбергер, Х. Хекхаузен) психології. Як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками виокремлюються два основні види тривожності: ситуативна та особистісна. Ситуативна тривожність проявляється лише в певних ситуаціях, які пов'язані із суб'єктивно значимою діяльністю та є стресовими для конкретної людини [4; 5; 7; 9; 11]. Особистісна тривожність визначається як риса особистості, набута поведінкова диспозиція, яка характеризується стійкою схильністю сприймати об'єктивно безпечні ситуації як такі, що містять загрозу. При цьому стан емоційного дискомфорту виникає без об'єктивної на те причини. Відмічається, що рівень особистісної тривожності можна визна-

чити за критерієм частоти виникнення ситуативної тривожності [1; 2; 8; 9; 10].

Для старшокласників на етапі завершення шкільного навчання актуальності передусім набуває проблема виникнення ситуативної екзаменаційної тривожності. Існує необхідність розробки форм психологічної допомоги, які мали б ефективність по відношенню до цього виду тривожності. На нашу думку, найоптимальнішою формою роботи психолога у цій ситуації є тренінг.

Мета статті полягає у розробці структури та змісту тренінгового заняття, спрямованого на усвідомлення учнями факторів, які провокують виникнення підвищеного рівня ситуативної тривожності, та засвоєння ефективних прийомів її зниження.

Просвітницько-розвивальний тренінг «Як поборою ситуативну тривожність та впоратися із екзаменаційними завданнями» розроблено відповідно до процедури планування соціально-психологічного тренінгу, запропонованої Л.А. Петровською [6]. Тренінг проходить у декілька етапів. Завданнями першого *організаційно-підготовчого етапу* є підготовка місця та матеріалів для проведення заняття. На *ознайомлювальному етапі* заняття учасники знайомляться між собою та обговорюють принципи поведінки в групі. Наступний основний *діагностичний етап* включає використання соціально-психологічних методів, які спрямовані на виконання головних завдань тренінгу. На етапі *підведення підсумків* аналізується, наскільки виправдалися очікування учасників тренінгу, які були сформульовані на початку роботи) [3; 6]. До структури тренінгу включено такі основні методи: метод «Мозкового штурму» А.Ф. Осборна та метод «Групова дискусія» У. Гордона [3].

**Просвітницько-розвивальний тренінг
«Як побороти ситуативну тривожність та
впоратися з екзаменаційними завданнями»**

Якщо Ви виміряєте свій успіх міркою чужих схвалень або за-
уважень, то Ваша тривога буде безкінечною.

Лао-Цзи

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

Таблиця 1

**Організаційно-технічний підетап
(необхідні матеріали)**

Фліп-чарт	1
Маркери	1 пачка
Ножиці	1
Скотч	1
Папір формату А-4	20
Папір формату А-3	2
Бейджі	20

Загальна тривалість тренінгу – 120 хв.

Місце проведення: ЗОШ.

Організаційно-психологічний підетап

Тема тренінгу: Як побороти ситуативну тривож-
ність та впоратися із екзаменаційними завданнями.

Вид тренінгу: просвітницько-розвивальний.

Мета проведення:

– сприяти усвідомленню учнями факторів, які про-
вокують виникнення підвищеного рівня ситуативної
тривожності;

– допомагати виробити випускникам власні при-
йоми зниження рівня ситуативної тривожності.

Ключові поняття: ситуативна тривожність, при-
йоми зниження тривожності.

Кількість учасників – 20 (учні 11 класів).

Кількість тренерів – 1.

Кількість ко-тренерів – 1.

ОЗНАЙОМЛЮВАЛЬНИЙ ЕТАП

Вітальне слово тренера (3 хв.): «Доброго дня,
шановні учасники! Ми зібралися для того, щоб обго-
ворити актуальну для випускників школи проблему –
проблему виникнення стану тривожності у ситуації
випускних та вступних випробувань. Оскільки триво-
жність є серйозною перешкодою на шляху до успіху,
то наше завдання полягатиме в обговоренні та усві-
домленні тих факторів, які провокують виникнення
підвищеного рівня ситуативної тривожності, та у
виробленні власних прийомів її зниження. Саме тому
тема нашої зустрічі звучить так: «Як побороти ситуа-
тивну тривожність та впоратися із екзаменаційними
завданнями».

**Знайомство учасників «Хочу про себе сказати,
що я ...» (10 хв.)**

Мета: сприяти розвитку в учнів рефлексії особи-
стісних якостей, вмінь, здібностей.

Хід вправи: учасникам пропонується протягом
хвилини записати на аркуші паперу, а потім по черзі
зачитати продовження речення: «Хочу про себе сказа-
ти, що я ...»

Обговорення:

– Чи складно було вам заверши-
ти речення?

– Що ви відчували, коли допи-
сували кінцівку речення?

– Яке враження на вас справило
почуте від інших учасників тренінгу?

Очікування учасників (10 хв.)

Мета: визначити очікування учасників, з якими
вони прийшли на тренінг.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам по черзі
підійти до фліп-чарту та записати свої очікування від
участі у тренінговій групі. По завершенню тренер
вголос зачитує написане учасниками.

Обговорення:

– Як одним речення можна сфо-
рмулювати очікування нашої групи?

Правила роботи групи (10 хв.)

Мета: виробити загальні правила роботи в тре-
нінговій групі.

Хід вправи: з метою прийняття правил роботи в
групі тренер використовує метод групової дискусії.
Учасники міркують над запитанням: «Чи потрібно в
житті дотримуватися різних правил?» Після цього
учасники разом із тренером затверджують такі прави-
ла:

- активне включення в роботу групи;
 - відповідність принципу «тут і тепер»;
 - персоніфікація висловлювань «я думаю...», «я
вважаю...», «на мою думку...» тощо;
 - повага до думок та емоцій інших;
 - довірливе ставлення та звернення один до одного
на ім'я;
 - дотримання принципу конфіденційності.
- Прийняті правила записуються ко-тренером на
папері формату А-3.

ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП

**Мозковий штурм «Тривожність – це ...»
(15 хв.)**

Мета: вислухати висловлення всіх учасників
групи та узагальнити уявлення про поняття тривож-
ності.

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику
записати на папері, а потім зачитати вголос свої мір-
кування стосовно визначення поняття тривожності.
По завершенню учасники разом із тренером форму-
люють загальне означення із врахуванням теми трені-
нгу.

Обговорення:

– Що ви відчували, коли визна-
чали, що таке тривожність?

– Що, на вашу думку, впливало
на визначення тривожності?

**Групова дискусія на тему: «Чому в певних си-
туаціях я почуваюся тривожно?» (20 хв.)**

Мета: збір первинної інформації (ідей, пропози-
цій) стовно причин виникнення ситуативної екзаме-
наційної тривожності.

Хід вправи: тренер повідомляє тему дискусії та представляє її як певне протиріччя. Вказується загальний час дискусії (20 хв.), а також пропонується часовий регламент виступу – 1 хв. Після цього учасникам пропонується висловлювати свої думки стосовно аналізованої проблеми з урахуванням відведеного часу. Всі думки записуються ко-тренером на папері формату А-3. По завершенню висловлювань усіх учасників, тренер підводить підсумки всіх виступів, намагаючись охопити думки якомога більшої кількості членів групи.

Обговорення:

– Що ви відчували, коли визначили причини виникнення тривожності?

– Чи погоджуєтесь ви із зробленим узагальненням стосовно причин виникнення тривожності?

Мозковий штурм «Як я можу собі допомогти у ситуаціях, які викликають у мене тривожність?» (45 хв.)

Мета: колективно згенерувати ідеї для вироблення власних прийомів зниження рівня ситуативної тривожності.

Хід вправи: тренер відмічає, що першим кроком до допомоги собі в тривожних ситуаціях є усвідомлення причин, які її викликають. Цей крок був зроблений на етапі проведення групової дискусії. Наступним кроком має бути озвучення та обговорення всіх можливих прийомів подолання ситуативної тривожності. З цією метою тренер пропонує алгоритм роботи над проблемним питанням:

– генерування ідей (всі учасники групи висловлюються стосовно того, як можна допомогти собі у ситуаціях, які викликають тривожність; всі ідеї записуються ко-тренером на фліп-чарті);

– комбінування різних ідей;

– обговорення найкращих пропозицій та їх захист;

– відбір найкращих рішень на основі експертної оцінки тренера.

Обговорення:

– Чи складно вам було висувати ідеї стосовно прийомів подолання тривожності?

– Що ви відчували, коли інші учасники висловлювали свої думки?

– Який висновок ми можемо зробити по завершенню вправи?

ню вправи?

ЕТАП ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ РОБОТИ

Вправа «Чи виправдалися мої очікування від участі у тренінгу?» (10 хв.)

Мета: визначити, наскільки виправдалися очікування від участі у тренінгу.

Хід проведення: тренер пропонує пригадати власні очікування (які записані на фліп-чарті) та співвіднести їх із досягнутими результатами. Для оцінювання рівня виправдання очікувань можна використати шкалу від 1 до 5 балів. Кожен учасник по черзі оцінює рівень виправдання очікувань та обґрунтовує свою думку.

Обговорення:

– Як ви можете оцінити рівень виправдання очікувань від участі в тренінгу?

– Який висновок для себе ви можете сформулювати стосовно власної ролі у подоланні тривожності?

– Що ви відчуваєте по завершенню нашої роботи?

Висновки і перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз проблеми тривожності показав, що вітчизняні (В.М. Астапов, Г.М. Бреслав, М.Д. Левітов, Г.М. Прихожан, Т.А. Полшкова, Ю.Л. Ханін) та зарубіжні (Р. Мей, Дж. Сарасон, Ч.Д. Спілбергер, Х. Хекхаузен) дослідники підкреслюють необхідність психологічної допомоги особистості у випадку підвищеного рівня тривожності.

Для старшокласників на етапі завершення шкільного навчання актуальності передусім набуває проблема виникнення ситуативної екзаменаційної тривожності. Найоптимальнішою формою роботи психолога по подоланню цього виду тривожності є тренінг.

Запропонований просвітницько-розвивальний тренінг «Як побороти ситуативну тривожність та впоратися із екзаменаційними завданнями» розроблено відповідно до процедури планування соціально-психологічного тренінгу, запропонованої Л.А. Петровською. До структури тренінгу включено такі основні методи: метод «Мозкового штурму» А.Ф. Осборна та метод «Групова дискусія» У. Гордона.

Представлена структура тренінгу не претендує на вичерпність та досконалість. Перспективою подальшої роботи є розширення діагностичного етапу тренінгу в напрямку розробки спеціальних прийомів подолання ситуативної тривожності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 160 с.

2. Бреслав Г.М. Психология эмоций: Учеб. пособие для вузов / Г.М. Бреслав. – М.: Смысл, 2007. – 544 с.

3. Гречуха І.А. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу «Основи психологічного тренінгу» / І.А. Гречуха // Професійно-орієнтовані завдання з психології / За

ред. О.Л. Музики. Навчальний посібник. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Житомир, 2010. – С. 330-358.

4. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 2004. – 343 с.

5. Мей Р. Смысл тревоги / Р. Мей / Пер. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.

6. Петровская Л.А. Цели, задачи и процедурные аспекты перцептивно ориентированного

социально-психологического тренинга / Л.А. Петровская // Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – С. 45-75.

7. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107-110.

8. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.

REFERENCES

1. Astapov, V. M. (2008). *Trevozhnost u detei [Anxiety in children]*. Moscow: Per SE [in Russian].

2. Breslav, G. M. (2007). *Psikhologiya emotsiy: ucheb. posobiye dlya vuzov [Psychology of emotions: textbook for universities]*. Moscow: Smysl [in Russian].

3. Grechukha, I. A. (2010). Osoblyvosti roboty nad profesiino-orientovanim zavdanniam z kursu «Osnovy psikhologichnogo treningu» [Peculiarities of the work at professional-oriented task from the course “Basis of psychological training”]. *Profesiino-orientovani zavdannia z psykholonii – Professionally oriented tasks in psychology*. O. L. Muzyka (Ed.). Zhytomyr [in Ukrainian].

4. Levitov, N. D. (2004). *O psikhicheskikh sostoianiyakh cheloveka [The mental states of a man]*. Moscow: Prosveshcheniye [in Russian].

5. Mei, R. (2001). *Smysl trevogi [The sense of anxiety]*. (M.I. Zavalov & A.I. Siburina. Trans). Moscow: Klass [in Russian].

6. Petrovskaya, L. A. (1989). Tseli, zadachi i protsedurnyye aspekty pertseptivno oriietirovannogo socialno-psikhologicheskogo treninga [Aims, tasks and procedure aspects of perceptive oriented socio-psychological training]. *Kompetentnost v obshchenii. Sotsialno-psikhologicheskii*

9. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1991. – №5 – С. 57-64.

10. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб.: Питер, 2003. – 436 с.

11. Sarason J. Experimental approaches to test anxiety: attention and the uses of information / J. Sarason // In: *Anxiety, Current trends in theory and research. Vol.2* / Ed. Ch. Spielberger. New York – London. – 1972.

training – Competence in communication. Socio-psychological training. (P. 45-75) Moscow: MGU Publisher [in Russian].

7. Polshkova, T. A. (2013). Problema situativnoi trevozhnosti v psikhologo-pedagogicheskikh issledovaniyakh [The problem of situational anxiety in psycho-pedagogical studies]. *Aktualnyie voprosy sovremennoi psikhologii [Relevant issues of modern psychology: proceedings of the 2nd international scientific conference* (pp. 107-110). Chelyabinsk: Two Komsomol members [in Russian].

8. Prikhozhan, A. M. (2009). *Psikhologiya trevozhnosti: doshkolnyi i shkolnyi vozrast [Psychology of Anxiety: preschool and school age]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].

9. Hanin, Yu. L. (1991). Mezhlchnostnaya i vnutri-gruppovaya trevoga v usloviyakh znachimoy sovместной deyatelnosti [Interpersonal and intragroup anxiety in important joint activity conditions]. *Voprosy psikhologii – Issues of psychology*, 5, 57-64 [in Russian].

10. Hekhauzen, H. (2003). *Motivatsiya i deyatelnost [Motivation and activities]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].

11. Sarason, J. (1972). Experimental approaches to test anxiety: attention and the uses of information. *Anxiety, Current trends in theory and research*. Ed. Ch. Spielberger (Ed.). New York – London [in English].

Инна Станиславовна Загурская,

кандидат психологических наук,

доцент кафедры социальной и практической психологии,

Наталья Александровна Никончук,

кандидат психологических наук,

доцент кафедры социальной и практической психологии,

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко,

ул. Большая Бердичевская, 40, г. Житомир, Украина

ТРЕНИНГ КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ПРЕОДОЛЕНИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Окончание школьного обучения, как и поступление в школу, без преувеличения можно рассматривать как важное для личности жизненное событие. Выпускники школы почти постоянно находятся под влиянием волнующих ситуаций, связанных с профессиональным самоопределением, сдачей выпускных экзаменов. Каждая из этих жизненных ситуаций способна вызвать ситуативную тревожность, поскольку имеет высокий уровень личностной значимости для большинства юношей и девушек. Ситуативная тревожность проявляется только в опреде-

ленных ситуациях, которые связаны с субъективно значимой деятельностью и являются стрессовыми для конкретного человека. Отмечается, что кроме позитивной, мобилизирующей функции, ситуативная тревожность имеет деструктивное влияние на личность, что может выражаться в широком диапазоне явлений: от снижения уровня умственной трудоспособности до полной неуверенности в собственных способностях. Именно поэтому важно содействовать осознанию учениками факторов, которые провоцируют возникновение повышенного уровня ситуативной тревожности, и усвоению эффективных приемов ее снижения. Цель статьи состоит в разработке структуры и содержания тренингового занятия, направленного на осознание учениками факторов, которые провоцируют возникновение повышенного уровня ситуативной тревожности, и усвоение эффективных приемов ее снижения. Выполнение поставленных заданий возможно с помощью информационно-развивающего тренинга. Информационно-развивающий тренинг «Как преодолеть ситуативную тревожность и справиться с экзаменационными заданиями» разработан в соответствии с процедурой планирования социально-психологического тренинга, предложенной Л.А. Петровской. В его структуру включены следующие основные методы: «Мозговой штурм» А.Ф. Осборна и «Групповая дискуссия» У. Гордона. Тренинг проходит в несколько этапов. Задание первого организационно-подготовительного этапа – подготовка места и материалов для проведения занятия. На вступительно-ознакомительном этапе занятия участники знакомятся друг с другом и обсуждают принципы поведения в группе. Основной диагностический этап включает использование социально-психологических методов, направленных на выполнение главных задач тренинга. На этапе подведения итогов анализируется, насколько оправдались ожидания участников тренинга, сформулированные в начале работы. Предложенная структура тренинга не претендует на полноту и совершенство. Перспективой дальнейшей работы является расширение диагностического этапа тренинга в направлении разработки специальных приемов преодоления ситуативной тревожности.

Ключевые слова: личностная тревожность, ситуативная тревожность, тренинг, метод «Мозговой штурм», метод «Групповая дискуссия».

Inna Zagurska,

PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,

Nataliia Nykonchuk,

PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,

*Department of Social and Applied Psychology,
Zhytomyr State University named after Ivan Franko,
40, Velyka Berdychivska Str., Zhytomyr, Ukraine*

TRAINING AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN OVERCOMING SITUATIONAL ANXIETY OF SENIOR STUDENTS

Leaving school, as well as going to the higher educational institution, are considered to be important events in adolescents' life. Professional self-determination, final exams, and other life situations can cause situational anxiety, because they are of importance for the majority of young people. Situational anxiety is manifested only in certain situations, which are associated with subjectively meaningful activities and are stressful for an individual. It has been mentioned that besides positive mobilising function, situational anxiety negatively affects a personality, which can express itself in a wide range of manifestations: from the lowering of mental ability to work to total uncertainty of one's own abilities. That is why it is important to contribute to students' realisation of the factors which provoke situational anxiety, and their mastering of effective ways of lowering its level. The article is aimed at developing the structure of the training session, focused on students' understanding of the factors that provoke high levels of situational anxiety, and learning effective means of its reducing. These goals can be achieved with the help of the informing and developing training. The informing and developing training "How to overcome situational anxiety and cope with examination task" is presented in accordance with the procedure of planning socio-psychological training, offered by L. A. Petrovskaya. The structure of the training includes the following main methods: the method of "brainstorming" by A. F. Osborne and the method of "group discussion" by W. Gordon. Training consists of several stages. The first one, organising and preparing, is aimed to prepare the place and materials for classes. During the second one, introductory stage, the participants get acquainted with each other and discuss the principles of behaviour in the group. The main diagnostic phase includes the use of socio-psychological methods aimed at the implementation of the main objectives of the training. At the summarising stage, the training results are discussed. In the future, it is planned to expand the diagnostic phase of training in the direction of the development of special techniques for overcoming situational anxiety.

Keywords: personal anxiety, situational anxiety, training, brainstorming, group discussion.

Подано до редакції 08.04.2016.