

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-259-3-36>

## SYSTEM OF TRAINING FUTURE PSYCHOLOGISTS TO OVERCOME ANXIETY IN ADOLESCENTS

## СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

**Drobotko I. D.**

*Postgraduate Student  
Kyiv International University  
Kyiv, Ukraine*

**Дроботько І. Д.**

*аспірантка  
Київський міжнародний університет  
м. Київ, Україна*

В сучасних соціально-економічних та геополітичних умовах виживання українського народу тривожність підлітків є досить поширеною психологічною проблемою, яка, однак, не є достатньо вивченою з практичної точки зору і потребує детального розгляду. На думку більшості вчених і психологів-практиків, шкільні роки є важливим етапом у житті людини, впродовж якого активно формується особистість, відбувається її психічний розвиток, який часто супроводжується наявністю страхів і тривожності. Ситуаційна шкільна тривога й особистісна тривожність, стримуючи пізнавальні потреби учнів, можуть бути серйозною перешкодою у гармонійному розвитку, заважати повноцінній соціалізації. Крім того, високі прояви тривоги у ситуаційних обставинах, а також стійкі показники особистісної тривожності підлітків можуть спричинити розвиток неврозів і ускладнити процес формування їх особистості (А. Гринечко [1], В. Петренко [3], М. Тесленко [5] та ін.).

В контексті зазначеного тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття підлітка, а й надалі порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості. Крім того, як вказує М. Тесленко, тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, впливає на стан здоров'я, і нерідко є причиною порушення соціальних зв'язків із оточуючими. «Тривожність знижує ефективність виконання різноманітних видів діяльності, заважає відкритому спілкуванню з оточуючими» [5, с. 108].

Проблемі оптимізації високого рівня тривожності учнів, розробленню програм і прийомів корекційного впливу присвячені дослідження українських психологів Н. Євдокимової [2], В. Петренко [3],

О. Шатковської [6] та ін. Водночас вказана проблема потребує подальших пошуків ефективних форм і методів діяльності психолога щодо подолання підліткової тривожності.

Психологічний вплив на тривожного підлітка може реалізуватися за допомогою психокорекції, яка широко використовується у системі психологічної допомоги, і розуміється як «специфічний різновид корекції емоційно-вольової сфери, метою якого є зменшення демобілізуючого впливу тривожності з одночасним збереженням її стимулюючої функції в діяльності людини» [3, с. 174]. Приділяючи увагу психокорекційній роботі з тривожними підлітками, дослідниці Н. Євдокимова та М. Тимців зазначають важливість таких напрямів роботи психолога, як: зниження рівня тривожності і скутості школярів до стану норми; розвитку в учнів комунікативних навичок; формування у них адекватної самооцінки і віри у власні сили і можливості; поліпшення навичок рефлексії і самоконтролю; налагодження емоційного комфорту у взаємодії з однолітками; засвоєння нових соціально активних стратегій поведінки [2, с. 195].

Важливим аспектом проблеми здійснення психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків є професійна підготовка майбутніх психологів у закладах вищої освіти до реалізації завдань означеної діяльності. Відповідно до наукових поглядів Г. Радчук [4], підготовка майбутніх психологів охоплює теоретичний, практичний та спеціальний рівні, що розрізняються не лише за змістом, але і формою організації занять, і включають: оволодіння загально-пси-хологічними і професійними знаннями; набуття майбутнім психологом здатності працювати з різними категоріями клієнтів; оволодіння технологіями психодіагностичної, корекційної, просвітницької та інших видів роботи психолога з клієнтами.

На основі проведеного емпіричного дослідження встановлено недостатню готовність майбутніх психологів до психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків майже в половини опитуваних студентів (за всіма компонентами готовності до психокорекції тривожності підлітків). Високим рівнем сформованості готовності до психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків володіють тільки 44,9 % майбутніх психологів. Для проведення із студентами навчально-методичної роботи, спрямованої на підвищення їх готовності до професійної діяльності, розроблено систему підготовки до психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків, яка базується на визначених педагогічних

умовах: 1) формування у майбутніх психологів позитивного ставлення до психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків; 2) суб'єкт-суб'єктний підхід до підготовки майбутніх психологів до психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків; 3) впровадження інтерактивних форм і ме-тодів у зміст підготовки майбутніх психологів до психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків.

В межах запропонованої системи підготовки майбутніх психологів до психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків розроблено програму навчального курсу «Психокорекція тривожності у підлітків», яка має на меті: вдосконалити професійну підготовку майбутніх психологів до здійснення професійної діяльності з організації та проведення психокорекційної роботи з подолання тривожності підлітків; підвищити готовність майбутніх психологів до професійної діяльності. Структурно до складу програми навчального курсу «Психокорекція тривожності у підлітків» входять: лекційні заняття, поділені на дві частини, де в перших 5 лекціях розглядаються питання, присвячені тематиці «Тривожність і причини її виникнення у підлітковому віці» (I частина), а в наступних лекціях вивчаються питання щодо «Індивідуальної і групової роботи з психокорекції тривожності підлітків» (II частина). Лекційний курс занять доповнений 7 семінарськими заняттями, які поглиблюють і розширюють уявлення студентів про психокорекцію тривожності підлітків, 7 практичними заняттями, програмою тренінгових занять (із 7 шт.), а також завданнями для самостійної роботи.

Пропоновані завдання для самостійної роботи студентів логічно доповнюють розглянуті на лекційних, семінарських і практичних заняттях питання. Ми розділили завдання із самостійної роботи на 5 частин: творча робота – написання есе щодо впливу тривожності на розвиток особистості; творів-самоаналізів щодо знань, вмінь і навичок професійної діяльності для організації корекційної роботи з тривожним підлітком; підбір форм і методів, вправ для індивідуальної та групової роботи психолога з тривожним підлітком; складання програми тренінгових занять для корекції тривожності підлітків (3–4 заняття); розробка тематики індивідуальних консультацій з батьками і бесід з вчителями, колективне складання заходу для вчителів для протидії булінгу і запобіганню чинників тривожності у відносинах «педагог-учень».

Також для роботи із студентами розроблено «Тренінгову програму зниження тривожності особистості», що має на меті: формування готовності майбутніх психологів до психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків; надання можливості для закріплення практичних навичок психокорекції тривожності підлітків; зниження тривожності та оптимізація психоемоційного стану учасників. Специфіка цієї тренінгової програми полягає в тому, що кожне заняття готується і проводиться за участю студентів (2–4 учасників), таким чином, за час проведення всіх 7 тренінгових занять кожен студент бере участь в проведенні психокорекційної роботи зі зниження тривожності підлітків (на прикладі однокласників).

Для визначення ефективності навчання студентів за програмою навчального курсу підібрані та розроблені опитувальники, які дають змогу визначити вхідний та контрольний рівні сформованості когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового та операційно-діяльнісного критеріїв готовності майбутніх психологів до організації і проведення психокорекційної роботи з подолання тривожності підлітків. Також для перевірки ефективності засвоєння студентами навчальних знань, вмінь, навичок розроблено 30 контрольних запитань, на основі яких можна зробити висновок про рівень оволодіння майбутніми психологами знаннями і навичками організації психо-корекційної роботи з подолання тривожності підлітків.

**Висновки.** Головною умовою якості професійної підготовки майбутніх психологів вважаємо її практичний аспект, орієнтацію на оволодіння фахівцями необхідними вміннями і навичками професійної діяльності. Для підвищення готовності майбутніх психологів до професійної діяльності нами розроблено систему їх підготовки до психокорекційної роботи з подолання тривожності у підлітків, що включає програму навчального курсу «Психокорекція тривожності у підлітків» (лекційні, семінарські, практичні, тренінгові заняття, самостійна робота, тестування і контрольні запитання), орієнтовану на реалізацію визначених педагогічних умов якісної підготовки майбутніх психологів до реалізації завдань психокорекційної роботи з підлітками.

#### **Література:**

1. Гринечко А. Я. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія «Психологія». 2015. Вип. 35. С. 299–312.

2. Євдокимова Н. О., Тимців М. М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості їх життя. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 189–199.

3. Петренко В. С. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 42. С. 174–180.

4. Система практик у професійній підготовці психологів : навч.-метод. посібн. / за заг. ред. Г. К. Радчук. Тернопіль : ТНПУ, 2017. 416 с.

5. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10) Ч. 1. С. 105–115.

6. Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 835–838.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-259-3-37>

**PRACTICAL EXPERIENCE IN PROFESSIONAL TRAINING  
OF FUTURE PROFESSIONALS IN THE SPECIALTY  
"TELECOMMUNICATIONS AND RADIO ENGINEERING"  
AMIDST MIXED EDUCATION**

**ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ  
«ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЇ ТА РАДІОТЕХНІКА»  
В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ**

**Kviatkovska A. O.**

*Postgraduate Student at the Department  
of Open Education Systems and  
Information and Communication  
Technologies  
NAES of Ukraine,  
Teacher of Higher Qualifying Category  
Kyiv Professional College of  
Communication  
Kyiv, Ukraine*

**Квятковська А. О.**

*аспірантка кафедри відкритих  
освітніх систем та інформаційно-  
комунікаційних технологій  
Університету менеджменту освіти,  
викладач вищої категорії  
Київського фахового коледжу зв'язку  
м. Київ, Україна*