

Отримано: 11 жовтня 2018 р.

Прорецензовано: 12 жовтня 2018 р.

Прийнято до друку: 16 жовтня 2018 р.

e-mail:psihologgirl@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2018-7-128-132

Юнг Н. В., Ісаєва Т. П., Вішталенко О. Д. Гендерні особливості прояву тривожності у ліворуких та праворуких студентів ВНЗ та особливості корекції за допомогою арт-терапії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острого : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 128–132.

УДК 159.922.761:37.064

Юнг Наталія Володимирівна,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної допомоги та практичної психології
II та СТ ОНУ імені І. І. Мечникова*

Ісаєва Тетяна Петрівна,

аспірант кафедри соціальної допомоги та практичної психології II та СТ ОНУ імені І. І. Мечникова

Вішталенко Олена Дмитрівна,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної допомоги та практичної психології
II та СТ ОНУ імені І. І. Мечникова*

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ЛІВОРУКИХ ТА ПРАВОРУКИХ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТА ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПІЇ

У статті розглядаються особливості прояву тривожності у студентів ВНЗ та особливості корекції тривожності за допомогою арт-терапії. Було проведено дослідження, у якому прийняли участь студенти вищих навчальних закладів. У дослідженні ми використали комплекс відповідних психодіагностичних методик.

Ключові слова: дослідження, міжпівкульна асиметрія, півкулі, тривожність, студенти, юнацький вік, особистість студента, арт-терапія, корекція.

Natalia Jung,

*Ph.D. in Psychology, Assistant Professor of Department of a Social Help and Practical Psychology,
Institute of Innovative and Postgraduate Education (IPE) of Odessa I.I.Mechnikov National University*

Tetiana Isaeva,

*first graduate student of Department of a Social Help and Practical Psychology, Institute of Innovative
and Postgraduate Education (IPE) of Odessa I.I.Mechnikov National University*

Olena Vishtalenko,

*Ph.D. in Psychology, Assistant Professor of Department of a Social Help and Practical Psychology, Institute of Innovative and
Postgraduate Education (IPE) of Odessa I.I.Mechnikov National University*

FEATURES OF ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS AND FEATURES OF CORRECTION BY ART-THERAPY

The issue of anxiety in the modern world is important for the adaptation of people.

In the system of modern scientific knowledge the phenomenon of anxiety in a human body and its impact on a person's development and adjustment to the environment is one of the fundamental issues in biology, medicine, pedagogy and psychology. For example, it was found that anxiety in students has certain specific features.

The aim of my work was to study the features of anxiety in university students.

The following tasks were formulated to reach this aim:

1. Analysis of psychological and pedagogical literature on the use of the method of art therapy as a means of correction of level of anxiety of adolescents.

2. Experimentally examine the features of the level of anxiety of adolescents.

3. Based on the results of the study, formulate conclusions and practical recommendations for parents and teachers.

4. To study correction-developing program of correction of level of anxiety of adolescents.

This theme is relevant because there are very few studies on the connection between the specific features of anxiety. In addition, theoretical and practical results of the existing works in this field contain much ambiguity and contradictions.

This study involved 20 first grade psychology students in the age of 15 to 16 years.

We were able to determine the level of anxiety in the group, compare the results and identify the differences. By statistical processing of the experimental data, we checked and proved the confirmation of our hypothesis.

Art therapy, as a method of psychological and pedagogical correction, is the most effective means of psycho-correctional influence on the emotional sphere. Art therapy helps a person to resolve internal conflicts and strong emotions. Art therapy promotes awareness of feelings and feelings.

In order to identify the effectiveness of the program, we conducted a pilot experiment.

With the help of Spielberger's technique, we identified levels of anxiety in the group, compare the results and identify the differences. By statistical processing of the experimental data, we checked and proved the confirmation of our hypothesis.

Key words: study, interhemispheric asymmetry, hemisphere, anxiety, students, young age, the personality of a student, adaptation.

Формування особистості в підлітковому віці залежить від статевого дозрівання. Насамперед у цьому віці відзначають бурхливий фізичний ріст організму. Проходить завершення остаточної сексуальної орієнтації підлітка. Звичайно, з'являються вторинні статеві ознаки.

Наприклад, зміни хлопчиків: змінюється голос, збільшується волосяний покрив на тілі, обличчі. Також відбуваються зміни у дівчат.

Усі психічні процеси пов'язані зі сприйняттям і переробкою інформації. До психічних процесів належать: мислення, відчуття, уявлення, сприйняття, пам'ять, мова. Усі ці процеси дуже ритмічно й динамічно розвиваються у підлітків. Відбуваються такі зміни, як емоційна нестійкість, мінливість настрою. І ці якості під час жорстокого, неправильного виховання, у не дуже благополучному оточенні, сімейних сварках чи за інших негативних обставин, а також за особливих фізіологічних якостей можуть викликати негативні емоційні реакції, а також тривожність.

Тому виникає потреба в необхідності корекції емоційної сфери в підлітковому віці. І саме за допомогою створення конкретних ефективних методів, можливо прибрати протиріччя, яке виникає між складностями підлітків і відсутністю практичних та наукових рекомендацій у цьому питанні. Одним із ефективних методів є арт-терапія.

Саме ця проблема і обумовлює тему цієї статті.

Мета дослідження: вивчити особливості тривожності підлітків, теоретично вивчити та експериментально перевірити ефективність корекції тривожності підлітків за допомогою арт-терапії.

Об'єкт дослідження: тривожність у підлітковому віці.

Предмет дослідження: корекція тривожності підлітків за допомогою використання арт-терапії.

Гіпотеза дослідження:

1) основною особливістю емоційної сфери в підлітковому віці є можлива поява підвищеного рівня тривожності;

2) ліворукі діти більш тривожні, ніж праворукі;

3) високий рівень тривожності виявлений у ліворуких юнаків;

4) корекційна програма з корекції рівня тривожності підлітків за допомогою арт-терапії дозволить знизити рівень тривожності у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з питання використання методу арт-терапії як засобу корекції рівня тривожності підлітків.

2. Експериментальне вивчення особливостей рівня тривожності підлітків.

3. На основі результатів дослідження формулювання висновків і практичних рекомендацій для батьків і педагогів.

4. Вивчення корекційно-розвивальної програми корекції рівня тривожності підлітків.

Теоретичні основи дослідження:

Положення сучасної психології про способи психологічної корекції рівня тривожності підлітків за допомогою арт-терапії.

Методи і методики дослідження:

Оглядово-аналітичне дослідження психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; емпіричне дослідження:

1) Методика Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна (шкала тривожності).

Практична цінність: отримані в дослідженні дані і розроблена корекційно-розвиваюча програма можуть бути використані психологами в роботі з підлітками для зниження рівня тривожності. Результати дослідження можуть принести користь під час розробки наукових і методичних рекомендацій для педагогів, психологів, вихователів, батьків.

Підлітковий вік – це вік розвитку психічних, фізіологічних процесів і формування людини як особистості. Послідовно з цим розвитком виникають зміни зацікавлень та інтересів дітей, які стають стійкими, більш динамічними й диференційними. Першорядними є вже інші інтереси, більш життєві і особисті (відносини, самооцінка та ін.). А от навчання переходить на другий план.

У розвитку підлітків та їх пізнавальних процесів виникають дві категорії: кількісні (на відміну від молодших школярів, підлітки вже можуть вирішувати завдання більш швидко, легко, більш ефективно) та якісні (тобто завдяки швидкому розвитку пізнавальних процесів та інших розумових процесів, підліток вирішує завдання більш ефективними методами).

При цьому, на динаміку психоемоційного стану впливає особливість ліво та правопівкульної асиметрії.

Відомо, що за спадкової ліворукості, лівіші є більш нейротичні, на відміну від праворуких. Цей факт пояснюють нейропсихологи тим, що функціональна асиметрія у ліворуких слабше виражена. Тому це призводить до послаблення взаємного міжпівкульного гальмування та підвищення міжпівкульного переключення, що призводить до нестійкості психічних функцій.

Усі ці факти, а також ослаблення гальмівного впливу кори на підкоркові структури, показують дуже яскраво виражену чутливість ліворуких.

У ліворуких також було виявлено послаблення гальмівної дії кори на підкоркові структури, демонструючи їх найбільш яскраво виражену чутливість. Такі факти вказують лише на те, що така ознака, як ліворукість пов'язана з функціональним мозковим механізмом, який є спільним для всіх представників ліворукості [3, с. 11]. І це приводить до появи лабільності та нейротичності, на відміну від праворуких студентів.

Один з важливих результатів багатьох досліджень полягає в тому, що ліворуки зі спадковою ліворукістю більш психотичні, порівняно з тими, у сім'ї яких не виявлено таких особливостей. Діти у сім'ях зі спадковою ліворукістю більш емоційно не стійкі, з порушенням нервової системи, нейротичністю, підвищеною чутливістю, мінливістю, які в комплексі вважають основою темпераменту особистості з ліворукістю.

Таким чином, підлітковий вік дуже цікавий, наповнений важливими для розвитку якостями. Але в цьому віці присутні всі емоційні стани, серед яких наступні: зміна настрою, виникнення різних переживань, імпульсивність, переживання, надмірна збудливість, різноманітні полярні відчуття. І виникає такий стан, як «підлітковий комплекс». «Підлітковий комплекс» – це постійна зміна настрою (наприклад від сумного стану до веселого і навпаки), підвищена самокритичність, створення ідеалу та побоювання власної непривабливості та інші полярні емоції, стани. При цьому видимих чи значущих причин для таких змін у настрою підлітка немає. Але не треба забувати, що підлітки можуть приховувати свої стани, можуть бути замкнутими від навколишніх та потайними.

У цьому віці дуже важливе спілкування з однолітками. Юнаки та дівчата прагнуть створювати групи та спілкуватися. Ці дії мають позитивні наслідки лише в тому випадку, якщо такі групи соціально та психологічно благополучні та не мають негативних настроїв та позицій.

На фоні прагнення до спілкування підліток починає віддалятися від батьків та опікунів, що призводить до виникнення конфліктних ситуацій у сім'ї. Звичайно, батькам саме в цей період головне зрозуміти, що, насправді, підлітки не хочуть повністю звільнитися від опіки, а лише демонструють прагнення до вільного вибору, самостійного вирішення деяких питань, а також вислуховування та поваги до їхнього рішення та вибору.

Тобто підлітковий вік – це активне формування самостійності, самосвідомості, незалежних рішень та вчинків, оцінювання себе, ставлення до себе, проникнення у свою свідомість і внутрішній світ. Уже підліток може усвідомлювати свої особливі, унікальні якості, свою особливість, оцінювання себе на рівні, не батьківських зовнішніх поглядів, а своїх внутрішніх. Усе це сприяє розвитку своєї Я-концепції, яка з часом, під час гармонійного розвитку людини, стає більш зрілою, сильнішою і будує, таким чином, поведінку. Такий розвиток допомагає частково уникати станів, пов'язаних із тривожністю підлітка.

У ході дослідження психічних станів ситуативної тривожності, особистісної тривожності підлітки були досліджені двічі за допомогою шкали тривожності Ч. Д. Спілбергера. І, обов'язково, підлітки були розділені на ліво та праворуких.

Першого разу – як методичний інструментарій було використано створену автором експериментальну методику «Опитувальник EPQ» Г. Айзенка й «Індекс руки».

Дослідження тривожності випробовували до реалізації корекційної програми арт-терапії.

Другого разу – дослідження тривожності після реалізації корекційної програми арт-терапії.

Таблиця 1

Результати діагностики рівня тривожності студентів за методикою Спілбергера-Ханіна до реалізації програми арт-терапії

№	вік	Ситуативна тривожність (бали)	Рівень	Особистісна тривожність (бали)	рівень
1 випробуваний	15	40	Помірний	52	Високий
2 випробуваний	15	45	Помірний	33	Помірна
3 випробуваний	15	39	Помірний	34	Помірна
4 випробуваний	15	40	Помірний	46	Високий
5 випробуваний	15	36	Помірний	55	Високий
6 випробуваний	15	34	Помірний	34	Помірний
7 випробуваний	15	54	Високий	40	Помірний
8 випробуваний	15	51	Високий	42	Помірний
9 випробуваний	16	42	Помірний	56	Високий
10 випробуваний	16	29	Низький	44	Помірний
11 випробуваний	16	40	Помірний	39	Помірний
12 випробуваний	16	35	Помірний	42	Помірний
13 випробуваний	16	37	Помірний	54	Високий

14 випробуваний	16	28	Низький	42	Помірний
15 випробуваний	16	59	Високий	38	Помірний
16 випробуваний	16	54	Високий	44	Помірний
17 випробуваний	16	35	Помірний	54	Високий
18 випробуваний	15	54	Високий	54	Високий
19 випробуваний	16	44	Помірний	37	Помірний
20 випробуваний	16	37	Помірний	48	Високий
Середній по групі		41		45	

У 25% опитаних (5дітей) виявлено високий рівень ситуативної тривожності.

У 10% випробуваних (2 студентів) виявлений низький рівень ситуативної тривожності.

У 65% респондентів (13дітей) виявлено помірний рівень ситуативної тривожності.

У 40% опитаних (8 студентів) виявлено високий рівень особистісної тривожності.

У 0% випробуваних виявлено низький рівень особистісної тривожності.

У 60% респондентів (12дітей) виявлено помірний рівень особистісної тривожності.

Таблиця 2

Результати діагностики рівня тривожності студентів за методикою Спілберґера-Ханіна після реалізації програми арт-терапії

№	Вік	Ситуативна тривожність (бали)	рівень	Особистісна тривожність (бали)	рівень
1 випробуваний	15	34	Помірний	46	Високий
2 випробуваний	15	40	Помірний	30	Помірний
3 випробуваний	15	33	Помірний	33	Помірний
4 випробуваний	15	41	Помірний	42	Помірний
5 випробуваний	15	30	Помірний	45	Помірний
6 випробуваний	15	31	Помірний	28	Помірний
7 випробуваний	15	45	Помірний	34	Помірний
8 випробуваний	15	47	Високий	40	Помірний
9 випробуваний	16	40	Помірний	47	Високий
10 випробуваний	16	30	Помірний	38	Помірний
11 випробуваний	16	38	Помірний	33	Помірний
12 випробуваний	16	34	Помірний	38	Помірний
13 випробуваний	16	30	Помірний	46	Помірний
14 випробуваний	16	27	Низький	36	Помірний
15 випробуваний	16	50	Високий	34	Помірний
16 випробуваний	16	43	Помірний	37	Помірний
17 випробуваний	16	30	Помірний	50	Високий
18 випробуваний	15	44	Помірний	44	Помірний
19 випробуваний	16	35	Помірний	36	Помірний
20 випробуваний	16	31	Помірний	44	Помірний
Середній по групі		53		56	

У 10% опитаних (2 студента) виявлено високий рівень ситуативної тривожності.

У 5% випробуваних (1 студент) виявлено низький рівень ситуативної тривожності.

У 85% респондентів (17 ст) виявлено помірний рівень ситуативної тривожності.

У 15% опитаних (3 студента) виявлено високий рівень особистісної тривожності.

У 0% випробуваних виявлено низький рівень особистісної тривожності.

У 85% респондентів (17дітей) виявлено помірний рівень особистісної тривожності.

За допомогою методики Спілберґера нам вдалося визначити рівні тривожності у групі, зіставити результати і виявити відмінності. За допомогою статистичної обробки експериментальних даних ми безпосередньо перевірили і довели підтвердження своєї гіпотези.

Арт-терапія, як метод психолого-педагогічної корекції, є найбільш ефективним засобом психокорекційної впливу на емоційну сферу, дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, допомагає під час інтерпретації витіснених переживань, сприяє усвідомленню відчуттів і почуттів.

Для реалізації поставлених завдань було використано малюнкову терапію (власне арт-терапія).

З метою виявлення ефективності програми, спрямованої на корекцію рівня тривожності підліткового віку за допомогою арт-терапії після проведення формуючих впливів, ми провели контрольний експеримент.

Зміни були позитивними. Ситуативна тривожність: низький рівень змінився з 10 % (до арт-терапії) на 5% (після арт-терапії); помірний рівень – з 65% (до арт-терапії) на 85% (після арт-терапії); високий рівень – з 25% (до арт-терапії) на 10% (після арт-терапії). Особистісна тривожність – помірний рівень – з 60 % (до арт-терапії) на 85% (після арт-терапії); високий рівень – з 40 % (до арт-терапії) на 15% (після арт-терапії).

Таким чином, була виявлена позитивна динаміка в помірному рівні тривожності, а також значне зниження високого рівня особистісної тривожності.

За допомогою методики Спілбергера нам вдалося визначити рівні тривожності у групі, зіставити результати і виявити відмінності. За допомогою статистичної обробки експериментальних даних ми безпосередньо перевірили і довели підтвердження своєї гіпотези.

Література:

1. Андрєєва Д. А. Проблеми активності студентів. Москва–Ростов на Дону : Едему, 2005. 159 с.
2. Астапов В. М. Тривожність у дітей. Москва: Персе, 2001. 159 с.
3. Айзенк, Г. Ю. Психологічні теорії тривожності: підручник для вузів. Санкт-Петербург, 2001. 247 с.
4. Апчел Я. С. Стрес і стресостійкість людини. 2011. 44 с.
5. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика. Санкт-Петербург: Вид: Пітер, 2006. 351 с.
6. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник з психодіагностики. Санкт-Петербург: Пітер, 2001. 720 с.
7. Габдреева Г. Ш., Прохоров А. О. Практикум з психології станів. Москва: Речь, 2004. 480 с.
8. Гуревич К. М., Борисова Е. М. Психологічна діагностика. Москва, 1997. 304 с.
9. Данилова Н. Н. Психофізіологія: підручник для вузів. Москва: Аспект Прес, 2008. 373 с.
10. Єрмолаєв О. Ю. Математична статистика для психологів: підручник. Москва: Флінта, 2002. 336 с.
11. Карелін А. А. Велика енциклопедія психологічних тестів. Москва: Ексмо, 2007. 416 с.
12. Немов Р. С. Психодіагностика: підручник для студентів вищ. пед. навч. закладів. Москва: Гуманит. 2001. 640 с. Кн. 3.
13. Столін В. В., Бодалев А. А. Загальна психодіагностика. Санкт-Петербург: Мова, 2000. 250 с.