

особливостями віку, з рівнем їхньої значущості для однолітків і дорослих.

Висновок. Значущість проблеми вивчення проявів тривожності визначається тим, що у підлітковому віці тривожність виникає і закріплюється як стале особистісне утворення. При цьому інтенсивність переживання тривоги, рівень тривожності у хлопчиків і дівчаток різні. Це пов'язано з тим, з якими ситуаціями вони пов'язують свою тривогу, як її пояснюють, чого побоюються. Дівчатка частіше пов'язують свою тривогу зі шкільною успішністю, ставленням близького соціального оточення. Хлопчики ж бояться проявити себе, свою ініціативу. Інакше кажучи, емоційне ставлення до потенційних джерел негативних емоцій у юнаків та дівчат є різним.

Таким чином, експериментально доведено, що для дівчаток старших підлітків соціальне середовище виявляється більш насиченим емоційними подіями, що мають стресогенне значення, ніж для хлопчиків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003 – 544 с.
2. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384с.
3. Прихожан А. Восьмиклассники / А. Прихожан // Психология обучения. – 2003. – №4. – С. 32-35.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
5. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни / пер. с англ. А. Боковиков. – М.: Академический проект, 2006. – 208 с.

Ботюк В.

Науковий керівник – доц. Шпак М.М.

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Актуальність дослідження. Стресові стани впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я і взаємостосунки з оточуючими. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем тривоги, що зумовлено наявністю різноманітних стресогенних впливів. Стрес найчастіше призводить до дезадаптації і дезінтеграції життєдіяльності організму, негативно впливає не тільки на емоційний стан, але і на психічне здоров'я людини.

Дослідження виникнення стресових станів у період професійного самовизначення особистості є надзвичайно важливим, оскільки правильний вибір професії є одним із ключових завдань для молодої людини. У період складання випускних іспитів в школі, зовнішнього незалежного оцінювання навчальні стресові фактори тільки посилюються. Негативний вплив стресу на психічне та соматичне здоров'я, соціальну адаптацію особистості, а також недостатня ефективність існуючих методів діагностики й корекції стресових розладів, спричинених навчанням, обумовлюють актуальність проблеми нашого дослідження.

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей прояву стресових станів та способів їх психологічної корекції у старшому шкільному віці.

Висвітлення проблеми. Емоційні розлади складають значну частину «хвороб цивілізації» і впродовж останніх десятиліть були об'єктом психологічних і медичних досліджень. «Стрес» є найбільш часто вживаним поняттям, яким користуються дослідники для позначення психічних станів людини у важких умовах. Його застосовують для характеристики широкого кола не тільки психічних, але й фізіологічних станів, наприклад, фізичної напруги, втоми.

У вітчизняній і зарубіжній літературі психологічні аспекти проблеми виникнення і подолання стресу досліджували такі видатні учені, як: Ю.А. Александровський, В.О. Бодров, М.І. Дьяченко, С. Кларк, Б.М. Коган, І.С. Кон, С.Л. Рубінштейн, Д. Уотсон та інші.

Незважаючи на той факт, що феномен стресу інтенсивно вивчається з початку ХХ століття, до нашого часу не вироблено єдиної теоретичної концепції стресу. Серед найбільш відомих □ когнітивна теорія психологічного стресу Р. Лазаруса, концепція професійного стресу А.Н. Занковського, соціально-психологічна теорія стресу Р. Сельє та ін. Відповідно існують протиріччя, складності у визначенні сутності даного поняття [6].

Термін **стрес** (англ.: *тиск, напруга*) використовується для визначення широкого кола станів, які виникають у відповідь на різні екстремальні впливи, складні ситуації. Первинне поняття «стресу» виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливий вплив («загальний адаптаційний синдром» Г. Сельє) [5]. Пізніше поняття «стрес» використовувалось для опису станів індивіда в несприятливих умовах на фізіологічному, біологічному і психологічному рівнях [2].

На думку В.А. Бодрова, психологічний стрес – це «своєрідна форма віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного віддзеркалення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання) в значній мірі визначаються вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких спонукається змістом мотивів діяльності. У процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, поєднуються з інтенсивними емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у протіканні стану

психічної напруженості» [1].

У науковій літературі зазначається, що психологічні стреси можна розділити на інформаційні та емоційні [2]. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина, що несе велику відповідальність за наслідки прийнятих рішень, не справляється з пошуком потрібного алгоритму, не встигає ухвалювати рішення в необхідному темпі. Емоційний стрес виникає в ситуаціях, які загрожують фізичній безпеці людини (війни, злочини, аварії, катастрофи, важкі хвороби тощо), її економічному благополуччю, соціальному статусу, міжособистісним стосункам (втрата роботи, засобів існування, сімейні проблеми тощо).

Виділяють три стадії розвитку стресу: зростання напруги (мобілізація); внутрішній опір (стадія резистентності); виснаження, спад внутрішньої активності (дезорганізація) [5].

Стадія мобілізації характеризується зростанням інтенсивності реакцій, підвищенням чіткості пізнавальних процесів, їх прискоренням, готовністю швидко згадати необхідну інформацію. На цій стадії людині вдається зробити багато чого і вчасно.

Стадія резистентності виникає слідом за стадією мобілізації за умови, що стрес триває довго. Вона полягає в появі адаптації до дії стресора, причому стан тривоги практично зникає, а рівень резистентності організму значно підвищується. Виникає реакція заборонного гальмування, що виявляється у зниженні якості виконання роботи. У поведінці проявляється неорганізованість, втрачається чуйність передавання інформації, забувається частина інформації, приймаються рішення, у яких не враховано наслідки.

Стадія дезорганізації виникає у випадку продовження стресового навантаження. На цій стадії може відбутися порушення внутрішньої регуляції поведінки особистості, її поведінка стає неадекватною ситуації, відбувається втрата контролю над ситуацією. Тривалий стрес, навіть за збереження зовнішнього стану без змін, може призвести до серйозних внутрішніх захворювань.

Дослідниця О.Н. Громова виділяє такі основні фактори, що впливають на виникнення стресу особистості: організаційні, позаорганізаційні, особистісні [3]. Організаційні фактори визначаються позицією індивіда в колективі, позаорганізаційні фактори зумовлюють виникнення стресів у результаті дії різних обставин, не пов'язаних з навчанням, зокрема сімейні труднощі, а особисті фактори – починають діяти під впливом нереалізованих потреб людини, її емоційної нестійкості, заниженої чи завищеної самооцінки та ін.

Загалом причини стресів називають стресорами. Це фактори навколишнього середовища або особисті, дія яких виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу. Стресори класифікують за зовнішніми (навколишнього середовища) і внутрішніми (особистими) ознаками. А їхні наслідки можуть носити суб'єктивний, поведінковий, когнітивний, фізіологічний та організаційний характер [2].

Встановлено, що будь-яка подія, факт або повідомлення може викликати стрес, тобто стати стресором. Що стосується старшокласників, то для них іспити, контрольні роботи та шкільні перевірки рівня знань є стресовими ситуаціями, які викликають у них бурхливі емоційні реакції та зумовлюють виникнення хвилювання, шкільної тривожності, стресу. Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в учнів старшої школи. Він негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну системи людей і, навіть, може викликати порушення генетичного апарату, підвищуючи вірогідність виникнення онкологічних захворювань, а також може призвести до психічних розладів. Таким чином, можна стверджувати, що екзаменаційний стрес є серйозною загрозою здоров'ю школярів, причому особливу актуальність проблемі додає масовий характер даного явища, яке щорічно охоплює сотні тисяч учнів [4].

З метою визначення особливостей прояву стресових станів у старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання нами проводилося експериментальне дослідження у Гніздищенській ЗОШ І-ІІІ ст., Зарудянській ЗОШ І-ІІІ ст., Старовишнівецькій ЗОШ І-ІІІ ст. та Збараській ЗОШ І-ІІІ ст. №2 Тернопільської області. У дослідженні взяло участь 80 дітей старшого шкільного віку (учні 11 класів).

Для дослідження рівня стресостійкості старшокласників ми використовували такі психодіагностичні тести: методику оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, тест «Передекзаменаційне самопочуття» (модифікація методики С.І. Болтівця) і «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» В.А. Семиченко.

Коротко охарактеризуємо отримані результати дослідження. За допомогою методики Ч. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна ми визначали рівень реактивної та особистісної тривожності в учнів 11 класів. Кількісний та якісний аналіз отриманих даних свідчить про те, що у 65% старшокласників наявний середній рівень тривожності, у 26% випробуваних □ високий рівень тривожності, у 9% учнів □ низький рівень тривожності. За результатами шкали особистісної тривожності в 66% досліджуваних спостерігається середній рівень тривожності, у 22% випробуваних □ високий рівень тривожності, 12 % □ мають низьку тривожність.

За результатами методики В.А. Семиченко на дослідження стресостійкості особистості було виявлено, що 40% респондентів мають високий рівень стресостійкості (ця група досить стійка до дії стресових чинників, у тому числі ситуацій, пов'язаних з навчальною діяльністю, оцінюванням знань, вибором професії), 30% учнів □ мають нормальний рівень стресостійкості, 25% старшокласників □ характеризуються рівнем стресостійкості вище середнього, 5% мають середній рівень стресостійкості (ці випробовувані зазнають деяких труднощів при виникненні стресових ситуацій, але готові боротися з ними). При цьому слід відмітити й позитивну тенденцію, адже низький рівень стресостійкості не був виявлений ні в кого.

На основі застосування тесту «Передекзаменаційне самопочуття» (модифікація методики С.І. Болтівця) ми отримали дані про стан психологічної готовності та самопочуття учнів напередодні здачі ними екзамену (ЗНО). Аналізуючи отримані результати, можна зазначити, що в 19% учнів спостерігається високий рівень психологічної готовності до здачі екзаменів. Це свідчить про хороше передекзаменаційне

самопочуття учнів та високу працездатність під час складання іспиту. У 64% обстежуваних був відзначений середній рівень психологічної готовності до ЗНО, який свідчить про те, що учні напередодні здачі іспиту почуваються дещо напружено, тривожно. Низький рівень психологічної готовності до здачі екзаменів (ЗНО) характерний для 17% досліджуваних, які напередодні здачі іспитів почувають себе некомфортно, у них помітні негативні емоційні переживання (страх, боязнь), надмірна емоційна напруга та тривога.

Отже, отримані нами результати дослідження та комплексна їх інтерпретація дала змогу виявити наступне: високий рівень особистісної тривожності часто поєднується з незначною стресостійкістю, що свідчить про прояв стресових станів у старшокласників в період їх професійного самовизначення та підготовки до ЗНО. У зв'язку з цим, актуальним залишається питання підвищення рівня стресостійкості старшокласників та психологічна профілактика виникнення шкільних стресів.

Висновки. Стрес, який виникає в учнів у процесі шкільного навчання, є актуальною психолого-педагогічною проблемою. Особливо часто стресові стани виникають у випускників шкіл, які готуються до ЗНО. На відміну від іспиту традиційної форми, тестування потребує від учнів високої мобільності та швидкого переключення на інший вид роботи, високого рівня організації діяльності та концентрації уваги, чіткості та структурованості мислення, сформованості внутрішнього плану дій. З метою збереження психічного здоров'я старшокласників важливим є уміння людини управляти своїм емоційним станом, долати стреси. Тому необхідно шкільному психологу проводити просвітницько-профілактичну роботу зі старшокласниками.

З метою подолання екзаменаційного стресу психологи рекомендують:

➢ Чергуйте розумове і фізичне навантаження. Регулярні фізичні вправи покращать Ваше здоров'я, а чим краще у Вас самопочуття, тим легше боротися зі стресом.

➢ Повірте в себе. Якщо Ви виділите достатньо часу і підготуєтесь до іспиту належним чином, то обов'язково його складете, без зайвого хвилювання.

➢ Не намагайтеся завжди зробити все. Завжди бути успішним і прагнути до вершин — це прекрасно, але при цьому необхідно дотримуватися балансу.

➢ Не тримайте все в собі. Шукаючи підтримки у друзів і ділячись з ними проблемами, Ви значно знизите свою тривогу перед майбутнім іспитом.

➢ Дивіться на все у перспективі. Іспити можуть здаватися Вам найбільш значущою подією зараз, але в контексті всього вашого майбутнього життя це лише невелика його частина.

Перспективу подальших пошуків ми вбачаємо у детальному дослідженні проявів стресових станів старшокласників під час ЗНО, а також проведенні з ними профілактичної та психокорекційної роботи, яка буде спрямована на підвищення стресостійкості, зниження рівня шкільної тривожності та вироблення навичок емоційної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. □ М.: Институт психологии РАН, 1995. — 320 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. □ СПб.: Питер, 2009. □ 329 с.
3. Громова О.Н. Конфликтология. Курс лекций / О.Н. Громова. □ М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем»; ЭКМОС, 2001. □ 320 с.
4. Лисенко Л.М. Особливості емоційного ставлення до навчання у старшокласників / Л.М. Лисенко // Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. — Харків: ХДПУ, 2003. — Вип.11. — С. 140-144.
5. Селье Г. Стресс без болезней / Г. Селье // Стресс жизни: Сборник / [под. ред. Л.М. Попова, И.В. Соколов]. — СПб.: Лейла, 1994. — 384 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. □ СПб.: Эксмо, 2006. □ 255 с.

Мешко Г.

Науковий керівник – проф. Ставицька С.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Щоб продуктивно вирішувати життєві завдання, необхідно володіти розвиненими суб'єктивними якостями, сформованою здатністю до саморозвитку. На тлі динамічних змін, що відбуваються сьогодні у всіх сферах життя суспільства, актуальними стають підвищені вимоги до активності, самостійності і відповідальності людини в питаннях самовизначення і саморозвитку.

Особлива роль у цьому процесі, на думку більшості дослідників, належить підлітковому віку. Потреба в саморозвитку — характерна риса підлітка. Накопичення необхідних передумов впродовж всього вікового розвитку створює в старшому підлітковому віці унікальну можливість формування здібностей до саморозвитку. Стати суб'єктом власного розвитку — складне завдання для підлітка. Переживаючи потребу в саморозвитку, підлітки не володіють засобами її реалізації і в цьому їм необхідна допомога і підтримка дорослого. У зв'язку з цим актуальним є завдання вивчення психологічних особливостей та умов, що визначають формування здатності до саморозвитку в підлітковому віці.

У науці є певні теоретичні передумови для вирішення досліджуваної проблеми. Психологами вивчено прояви і джерела «самозростання» людини, перспективи і бар'єри особистісного зростання