

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

(А. Адлер, Е. Еріксон, А. Маслоу, Д. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, Д. Юнг); розроблено теоретико-методологічні підходи до аналізу категорії «суб'єкт саморозвитку» (К. Абульханова-Славська, Л. Виготський, Л. Божович, А. Брушлінський, О. Леонт'єв, А. Петровський, С. Рубінштейн); визначено особистісні передумови становлення підлітка як суб'єкта саморозвитку, обґрунтована необхідність психологічної допомоги підліткам в цьому процесі (І. Дубровіна, Н. Григор'єва, К. Поліванова, М. Пономарьова, Г. Цукерман і ін.).

Аналіз наукових джерел дозволив виявити у становленні підлітка як суб'єкта саморозвитку протиріччя між потребою в саморозвитку і несформованою здатністю до здійснення даного процесу. При вираженому інтересі до власної особистості і питань саморозвитку у підлітків немає відповідних знань, практичного досвіду, навичок саморозвитку. Мета статті полягає у здійсненні психологічного аналізу проблеми саморозвитку особистості у підлітковому віці та характеристик особливостей формування у підлітків здатності до саморозвитку.

Проблема саморозвитку особистості у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці має безліч теоретичних і прикладних аспектів розгляду. Усі сучасні психологічні дослідження саморозвитку особистості умовно поділяють за наступними напрямками:

□ функціональний — розглядає людину, перш за все, як суто функціональну істоту у всіх сферах її життєдіяльності;

□ суб'єктно-цільовий (аксіологічний) — робить акцент, перш за все, на ціннісно-сміслові характеристики особистості, ставлячи їх у центр культурних ідеалів;

□ системологічний — об'єднує два попередні підходи на основі принципу системної детермінації будь-якої події, таким чином забезпечуючи цілісне бачення явища, що вивчається [3, с. 29].

Для представників першого напрямку характерний пошук внутрішніх механізмів регуляції людської поведінки у сфері її суб'єктивних особистісних ставлень до світу, до інших людей і до самої себе. Теоретичні дослідження і розробки технологій управління саморозвитком особистості її самовдосконалення у межах цього напрямку, представлені і у вітчизняній, і в зарубіжній психології. Для вітчизняної психології ідеї функціонального підходу розвивали В. Асеев, Б. Анан'єв, Л. Анциферова, Л. Божович, М. Лісіна, В. Мясіщев, В. Петровський, Д. Узнадзе та ін.

Для представників суб'єктно-цільового напрямку психологічним предметом аналізу особистісного саморозвитку стають смислові утворення особистості, її потреби й інтереси самоактуалізації, сенси (О. Асмолов, Д. Леонт'єв, Р. Грановська, В. Розін, Б. Сосновський, В. Столін). Механізми особистісного саморозвитку розкриваються представниками цього напрямку в ефектах смислоутворення: породження і забезпечення спрямованості діяльності (мотив); емоційне забарвлення і трансформація психічного образу (власний сенс); стабілізація дезорганізуючих впливів на протікання діяльності (сміслова установка); стійкість смислового відношення (сміслова диспозиція); приписування життєвого сенсу носієві значущих якостей (смісловий конструкт); моделювання належного (особистісні цінності) [2].

Системологічний напрям будується на поєднанні раніше описаних підходів, підкреслюючи примат системної детермінації будь-якої події. «Системологічний аналіз — це аналіз руху, що породжує явища, складові предмету пізнання, тобто розкриття субстанції цих явищ (їх суть), яка включає і самі ці явища» [7, с. 13]. У межах цього підходу автори досліджували проблему саморозвитку з позицій рушійних детермінант, особистісної системи і т.п. (С. Рубінштейн, О. Леонт'єв, А. Запорожець, К. Абульханова-Славська, О. Бодальов та ін.).

Узагальнюючи різні підходи до саморозвитку особистості, можна виділити ключові аспекти тлумачення поняття «саморозвиток». Саморозвиток припускає «свідомий процес особистісного становлення», «цілеспрямовану багатоаспектну самозміну особистості з метою самореалізації на основі внутрішньо значущих устремлень і зовнішніх впливів» [3]. З урахуванням того, що провідним суб'єктом саморозвитку повинна бути сама особистість, головними відправними точками в її саморозвивальній діяльності повинні бути: виявлення особистісних смислів у процесі саморозвитку (самопізнання); усвідомлення необхідності займатися саморозвитком (цілепокладання); самостійне планування саморозвивальної діяльності (самоорганізація) [6].

На основі аналізу праць різних авторів (В. Андрєєв, О. Газман, Н. Григор'єва, В. Маралов, А. Машляковська І. Дубровіна, Л. Кулікова, Ю. Орлов та ін.) було виокремлено основні елементи процесу саморозвитку: самопізнання, самовизначення, самореалізація, самоствердження, самоуправління (саморегуляція, самоорганізація).

Упродовж підліткового віку самосвідомість розвивається в наступних напрямках: виникнення і зростання власного образу; перенесення образу «Я» ззовні усередину; інтеграція образу «Я»; відмежування власної особистості від зовнішнього світу; перехід до думок про себе на основі внутрішніх, моральних критеріїв; наростання інтеріндивідуальної варіації спричиняє в підлітковому віці повне вираження різних типів в структурі особи [4, с. 143].

Виникнення потреби в саморозвитку, на думку І. Дубровіної, є одним з найважливіших моментів в розвитку особистості підлітка [5, с. 45]. Цьому передують період, коли об'єктом інтересу і пізнання стає інша людина, її внутрішній світ, поведінка, здібності. Прагнення до пізнання якостей особистості інших людей викликає інтерес до себе, потребу порівняти себе з іншими, оцінити себе, розібратися в своїх думках, почуттях. Так у підлітка формується уявлення про власну особистість. У старшому підлітковому віці виникає потреба зрозуміти самого себе і бути на рівні власних вимог до себе. На основі цієї потреби у підлітка формується прагнення до саморозвитку, до розвитку у себе позитивних якостей, до подолання негативних рис.

В. Андреев диференціював процеси саморозвитку і визначив умови, що їм сприяють: 1) поглиблення самопізнання учнів; 2) творче самовизначення учнів; 3) підвищення ефективності самоврядування, самоорганізація учнів; 4) самовдосконалення учнів; 5) творча самореалізація учнів [1, с. 143].

На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми виокремлено умови, що сприяють саморозвитку підлітка: 1) формування потреби, спонукальних сил саморозвитку, переконаності в значенні саморозвитку; 2) актуалізація внутрішнього потенціалу суб'єкта саморозвитку, готовності до саморозвитку; 3) розвиток суб'єктних якостей, навичок саморегуляції, рефлексії.

Реалізація дослідницьких цілей нашої роботи потребувала експериментального вивчення психологічних особливостей саморозвитку підлітка. Для діагностики було використано методику Л.Н.Бережнова «Діагностика рівня саморозвитку підлітка» та методику Л.С.Тихонова «Діагностика реалізації потреб в саморозвитку». Емпіричним дослідженням було охоплено 40 учнів підліткового віку загальноосвітніх шкіл №3 і №16 м.Тернополя.

Експериментальне вивчення рівня прагнення учнів підліткового віку до саморозвитку виявило, що серед учнів 8-их класів переважає середній рівень (45%) та нижче середнього (30%), а серед учнів 11-их класів — середній (40%) та вище середнього (35%)рівні. Це свідчить про те, що рівень прагнення до саморозвитку з віком зростає.

Урахування гендерних відмінностей дає змогу зробити висновок, що для хлопців 8-их класів (хлопців) більш характерний рівень нижче середнього (50%), а для дівчат — середній (70%) рівень прагнення до саморозвитку. У хлопців-одинадцятикласників переважає рівень нижче середнього (50%), а у дівчат — середній (60%) рівень прагнення до саморозвитку.

Діагностика ступеня реалізації підлітками потреби в саморозвитку виявила, що учні 8-их та 11-их класів мають подібні показники за цим критерієм. Високий рівень відзначено у 60% учасників в обох вибірках досліджуваних. В учнів 11-их класів не виявлено низького рівня прагнення до саморозвитку, а для 10% учнів 8-их класів він характерний.

Для формування здатності підлітка до саморозвитку у процесі навчально-виховної діяльності важливо:

- враховувати освітні можливості підлітків, чітко визначати обсяг і складність їхньої самостійної роботи;
- рекомендувати учням різноманітні і неоднотипні форми самостійної роботи;
- періодично здійснювати контроль за перебігом самостійної роботи підлітків і сприяти гармонійному саморозвитку;
- урізноманітнювати форми домашніх завдань та їх зміст, що заохочували б, стимулювали школяра до навчання, пізнання, розвивали б його індивідуальні здібності та інтереси;
- сприяти формуванню культури навчальної праці підлітка;
- не допускати критики підлітка, коли він чинить щось не так при вивченні певної теми чи виконанні завдання; можна лише його скерувати, скорегувати і дати зрозуміти власні помилки, в конструктивній тональності вияснити всі аспекти саморозвитку без висміювань і докорів;
- сім'я відіграє важливу роль в саморозвитку підлітка, тому необхідно проводити відповідну профілактичну і корекційну роботу школи з батьками. Родинно-шкільна гармонія є запорукою успіху формування здатності підлітка до саморозвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития личности подростка / В.И. Андреев. — Казань: Центр инновац. технологий, 2000. — 608 с.і
2. Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 367 с.
3. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналитический обзор / Н.Р. Битянова. — М.: Флинта, 1998. — 46 с.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. — М.: АСТ, 2005. — 670 с.
5. Дубровина И.В. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка / И.В. Дубровина. — Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995. — 285 с.
6. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития / В.Г. Маралов. — М.: Изд. центр «Академия», 2004. — 256 с.
7. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д.Б. Эльконин; под ред. Д.И. Фельдштейна. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — 224 с.

Мелиш О.

Науковий керівник – доц. Шпак М.М.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. Тривожність є широко розповсюдженим психологічним феноменом нашого часу. Вона виступає частим симптомом неврозів і функціонального психозу, а також є пусковим механізмом розладу емоційної сфери особистості.

Характерною особливістю сьогодення є зростання психічного та інтелектуального навантаження на учнів, тому чи не найгостріше проблема тривожності виявляється під час шкільного навчання і, в цілому, негативно впливає на психічне здоров'я дітей. Оскільки підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до дорослості, необхідно створити сприятливі умови для повноцінного розвитку та