

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

формування психічно та фізично здорової особистості. Отже, вивчення причин, симптомів, видів тривожності як однієї з ознак підліткового віку, а також методів її психологічного діагностування та подолання буде корисним як батькам, вчителям, так і самим підліткам.

Тому актуальність даної проблеми, її значущість для педагогічної теорії і практики зумовили вибір теми дослідження: «Психолого-педагогічні чинники виникнення шкільної тривожності у підлітковому віці».

**Метою дослідження** є аналіз наукових підходів до визначення поняття «тривога», «тривожність», обґрунтування причин виникнення шкільної тривожності у підлітковому віці, а також експериментальне визначення рівня шкільної тривожності в учнів підліткового віку та розробка психологічних порад щодо її подолання.

**Висвітлення проблеми.** Тривожність як емоційний стан у вітчизняній та зарубіжній літературі вивчалася, насамперед, з огляду на розвиток навичок саморегуляції в спортсменів (К. Еліксон, У. Морган, Ю.В. Пахомов). Тривожність як емоційний стан і як рису особистості, яка виникає в процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчали А.Н. Прихожан, Ю. Ханін та ін. У деяких дослідженнях (Г. Айзенк, Б. Вяткін, Н. Махоні, Ч. Спілбергер) тривожність розглядають як емоційну реакцію на соціальні впливи, пов'язану з певними індивідуальними психофізіологічними властивостями, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань (Е. Соколов) [2].

Вчені – психологи наголошують на тому, що слід чітко розрізняти поняття «тривожність» і «тривога». Так, зокрема, А.Н. Прихожан визначає тривожність як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом достатньо довгого періоду часу, і має свої константні форми реалізації поведінки з переважанням в останніх компенсаторних та захисних механізмів. За визначенням Р. З. Немова, «тривожність – постійно або ситуативно проявлена властивість людини приходити до стану підвищеної стурбованості, відчувати страх в специфічних соціальних ситуаціях» [3]. Н.Д. Левітов визначає тривогу як психічний стан, який викликається ймовірними неприємностями, неочікуваними подіями, змінами в звичній обстановці, діяльності, затримкою приємного, бажаного, і виражається в специфічних переживаннях (страх, хвилювання, порушення спокою) та реакціях [4].

Слід зазначити, що підлітковий вік – це один з найбільш кризових і складних періодів життя, пов'язаний з переходом від дитинства до дорослості. Провідними віковими потребами підлітка стає прагнення до самопізнання, самоствердження, становлення «Я», які супроводжуються різноманітними емоційними переживаннями. У цей період формуються основні риси характеру, самооцінка, нова соціальна позиція підлітка. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, виникнення почуття тривожності і психологічного дискомфорту [1].

Основними причинами виникнення тривоги у підлітків є проблеми статевого дозрівання (зовнішній вигляд, симпатії, антипатії, перше кохання), педагогічні конфлікти з вчителями, батьками, особливості взаємостосунків з товаришами в класі, у референтній групі. Педагогічна практика свідчить про те, що особливо зростає кількість підлітків з високим рівнем шкільної тривожності.

Шкільна тривожність – це психолого-педагогічна проблема, яка відображає різні аспекти емоційного неблагополуччя учнів у процесі навчання в школі. Вона виявляється у хвилюванні, підвищеному занепокоєнні у навчальних ситуаціях, в очікуванні негативного ставлення дитини до себе з боку педагогів і ровесників. Учень постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки, своїх рішень.

У цілому шкільна тривожність є наслідком взаємодії учня з різними компонентами шкільного освітнього середовища [6].

Шкільне освітнє середовище характеризується такими критеріями:

фізичний простір, що обумовлений естетичними особливостями і можливістю просторових переміщень дитини;

міжособистісні взаємостосунки в системі «учень – вчитель – дирекція школи – батьки»;

програма навчання.

Найменшим «чинником ризику» формування шкільної тривожності є дизайн шкільного приміщення як компонент освітнього середовища. Найбільше виникнення шкільної тривожності пов'язане з соціально – психологічними чинниками та успішністю навчання. Серед них вчені виділяють кілька основних чинників, вплив яких сприяє її формуванню і закріпленню. А саме:

навчальні переваженості;

нездатність учня справитися з шкільною програмою;

неадекватні батьківські очікування щодо успішності навчання дитини;

несприятливі стосунки з педагогами;

екзамени, ситуації оцінювання навчальних досягнень учня;

зміна шкільного колективу чи несхвалення дитячим колективом [5].

З метою визначення рівня шкільної тривожності у підлітків нами проводилося експериментальне дослідження у Тернопільській ЗОШ – економічному лицей № 9. У дослідженні взяли участь 60 дітей підліткового віку (учні 7 – 8 класів).

Для дослідження впливу вищезазначених чинників на виникнення тривожності в учнів підліткового віку ми використовували психодіагностичну методику «Тест шкільної тривожності» Б. Філіпса. Кількісні результати дослідження відображені у таблиці 1.

## Результати дослідження шкільної тривожності у підлітків за методикою Б. Філіпса

Чинники тривожності / Рівні тривожності	Кількість та процентне співвідношення обстежуваних					
	нормальний		підвищений		високий	
Рівень тривоги	56	93%	4	7%	-	-
Загальна тривожність в школі	38	65%	17	27%	5	8%
Переживання соціального стресу	30	50%	27	45%	3	5%
Фрустрація потреби у досягненні успіху	34	57%	23	38%	3	5%
Страх самовираження	36	60%	22	37%	2	3%
Страх ситуації перевірки знань	31	51%	17	27%	12	20%
Страх невідповідності очікуванням оточуючих	38	65%	12	20%	10	15%
Низька фізіологічна опірність стресу	28	46%	23	38%	9	16%
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	42	70%	15	25%	3	5%

Окрім того, у процесі індивідуальної бесіди з підлітками нами з'ясовано основні причини виникнення шкільної тривожності з погляду учнів. Більшість дітей назвали такі причини:

- нерозуміння вчителем їхнього емоційного стану;
- необ'єктивне оцінювання знань;
- ігнорування їхніх думок у вирішенні проблеми;
- публічна образа на їхню адресу на уроках;
- підозра у поганих вчинках і нешляхетних намірах;
- погрози з небажаними для учня наслідками;
- фізичний вплив.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження можна запропонувати такі способи подолання шкільної тривожності у підліткової віці:

- підвищення самооцінки дитини;
- навчання дитини способам зняття м'язової та емоційної напруги;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- включення дитини в роботу тренінгової групи з подолання шкільної тривожності;
- робота з батьками тривожних дітей.

Отже, якщо вчасно виявити учнів з високим рівнем шкільної тривожності, допомогти їм подолати своє хвилювання, тривогу, страх, можна не тільки вберегти їх від тимчасових навчальних труднощів, пов'язаних із перехідним, кризовим періодом, але й запобігти формуванню тривожності як стійкої риси особистості, зберегти психічне здоров'я дитини.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків / Н. Вереніч // Психолог. – 2004. – № 23-24. – С. 41-43.
2. Карнаух І. Способи зниження тривожності у підлітків з детських домов / І. Карнаух // Соціальна педагогіка. – 2004. – № 3. – С. 88-90.
3. Кисловська В.Р. Школьники в среде сверстников и взрослых / В.Р. Кисловская. – Алма-Ата: [Мектеп], 1975. – 126 с.
4. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1969. – № 1. – С. 131-138.
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. Шкільна тривожність: діагностика, корекція, розвиток / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2006. – 256 с.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

Мельник А.

Науковий керівник – доц. Чорна І.М.

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОЇ ОПІКИ

Актуальність дослідження. На даний час проблема виховання і захисту підростаючого покоління ніколи не втратить своєї актуальності, адже діти – гарант самозбереження, здоров'я і розвитку нації. Вкладаючи ресурси в дитинство, держава зміцнює майбутні продуктивні сили, забезпечує стабільність добробуту, готує активних громадян, здатних перебрати до своїх рук управління державними і суспільними справами, впевнено йти вперед