

чергового стрибка (або плавного розвитку) особистості. Тому, ми вважаємо, що вдало підібрані психолого-педагогічні впливи у роботі з старшими підлітками сприятимуть розвитку їх самосвідомості, комунікативних здібностей, використанню таких способів вирішення конфліктних ситуацій, які найбільш є прийнятними у певній ситуації.

Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у реалізації нашої тренінгової програми та вивченню динаміки розвитку особистісних якостей старшого підлітка.

Список використаної літератури

1. Булах І.С, Лук'янов А.О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент* : зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова, Київ, 2013. Вип.13 С.154-162.
2. Дмитрюк Н.С. Я-концепція як реконструкція прояву конфліктної поведінки підлітка. *Витоки педагогічної майстерності*. П., 2011. Вип.7. С.316 – 326
3. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посібник. Київ : Професіонал, 2007. 416 с.
4. Мізерна О. О. Психологічні особливості прояву агресіїу дітей підліткового віку: Автореф. дис... канд. психол.наук: 19.00.07 / НПУ ім. М. П.Драгоманова. Київ, 2005. 20 с
5. Резнікова О.А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук.праць Класичного приват. ун-т. Запоріжжя, 2018. С.168-172.
6. Токарева Н. Психологічний контент конфліктної поведінки підлітків. *Проблеми сучасної психології*: зб.наук.праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 45. С.381-404.

Олександр Горобець

*Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У НАВЧАННІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Світлана Мацак*

Постановка проблеми. Прискорений психічний, психологічний, фізіологічний, соціальний, моральний та духовний розвиток підлітка суттєво впливає на процес навчання, спілкування, взаємодії з педагогами та батьками. Самостійність, почуття дорослості, потреба у спілкуванні, перша закоханість змінюють тенденції особистісного психічного розвитку підлітка і породжують емоційні переживання, підвищену тривожність. Також динамічні тенденції розвитку багаторівневої інформаційної реальності сучасного суспільства поряд з позитивними ефектами активізували і ряд проблем, пов'язаних з адаптивними можливостями суб'єкта. Підвищена стресогенність навколишнього середовища і стрімке соціальне розшарування, зміна вимог до когнітивних і комунікативних процесів людини продукують емоційні порушення, у ряді яких тривожність займає особливе місце. Успішність навчання багато у чому визначає долю людини, її майбутнє життя, оскільки саме у підлітковому віці формуються базові підвалини особистості людини. У цей час у підлітка вибудовується емоційне ставлення до власної провідної діяльності, яке відзеркалюється у бажанні відповідати вимогам учителя та батьків щодо образу «гарного учня». Все це викликає у підлітка нові переживання, які, поєднуючись з невдачами, можуть набувати негативного забарвлення, породжуючи тривожність. Вивчення тривожності у контексті навчальної діяльності підлітка є актуальною психологічною проблемою і вимагає ґрунтовних теоретичних та прикладних досліджень.

Мета статті – теоретичний аналіз природи тривожності, її причин та формопрояву у навчанні підлітків.

Виклад основного матеріалу. Слід зауважити, що зміст поняття «тривожність» є багатоаспектним. Значна частина психологів вважає, що феномен «тривожність» необхідно розглядати диференційовано – як ситуативне явище і як особистісну характеристику. У психологічному словнику «тривожність» визначають як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; це схильність людини до переживання стану тривоги. Частіше за все тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху або невдачі. Тривога і тривожність

тісно пов'язані із стресом. З одного боку, емоції тривожного ряду є симптомами стресу. З другого боку, початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу [7, с.14].

Тривожність підлітків та її вплив на навчання як психологічну проблему досліджували зарубіжні та вітчизняні психологи, а зокрема, Р. Мей, А.М. Прихожан, Б.І. Кочубей, Е.В. Новікова, Л.І. Божович, І.С. Кон, Л.Ф. Обухова. Проте, шкільна тривожність та її вплив на навчальну діяльність учнів підліткового віку у психологічній літературі досліджена недостатньо у прикладній та теоретичній площині. Інноваційні тенденції у навчання підлітків внесло он-лайн-навчання, інформаційні навчальні технології, соціальні мережі, які підвищили емоційну та особистісну тривожність учнів.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності людини до переживань неспокою, тривоги в різних життєвих ситуаціях. Стан тривоги характеризується: невизначеністю, дифузністю, відчуттям небезпеки, на відміну від страху, який є, звичайно, реакцією на конкретні об'єкти, що становлять загрозу і сприймаються людиною як власні переживання. У психічній сфері стани тривожності сприяють підсиленню амбівалентності почуттів (радість із смутком, надія на успіх із відчуттям можливої поразки, неуспіху); вони спричиняють когнітивні труднощі з прийняттям рішень, породжуючи в людини невпевненість у правильності обраного нею шляху в процесі розв'язування тих чи інших складних завдань. [6]. Іноді тривога є природною, адекватною, корисною. Кожна людина відчуває тривогу, хвилювання або напругу в певних ситуаціях, особливо, якщо вона повинна зробити щось незвичайне або підготуватися до цього (виступ перед аудиторією з промовою або здача іспиту). Цей вид тривоги нормальний і навіть корисний, оскільки спонукає підготувати виступ, вивчити матеріал перед іспитом. В інших випадках тривога є патологічною, неадекватною, шкідливою. Вона стає хронічною, постійною і починає з'являтися не тільки в стресових ситуаціях, але і без видимих причин. Тоді тривога не тільки не допомагає людині, але, навпаки, починає перешкоджати їй в її повсякденній діяльності [7, с.84].

Тривожність розглядається з різних позицій численними науковими течіями, вченими. Р. Мей вважає, що «центральна проблема сучасної цивілізації, як найважливіша характеристика нашого часу – тривога». Вона пропонує таке визначення тривоги: «тривога є недовіра до ситуації, коли під загрозою опиняється цінність, яка, за відчуттям людини, життєво важлива для існування її особистості» [1, с.120]. Слід зауважити, що підстави для тривоги у кожної людини індивідуальні, оскільки вони залежать від цінностей на які особа акцентує, здорова особистість завжди відчуває, коли під загрозу поставлена якась цінність, життєво важлива для неї. Тривога, тому позбавлена об'єкта, що вона вражає основу психологічної структури особистості, на якій будується сприйняття себе, відмінним від світу об'єктів.

На думку Р.С. Немова тривожність – це властивість людини приходити в стан підвищеної турботи, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях; В.В. Давидов трактує тривожність як індивідуальну психологічну особливість, яка полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в самих різних життєвих ситуаціях [2].

Психологи, вважають, що школа для багатьох підлітків є стресогенним чинником: у деяких молодших підлітків уже на початку дня помітні ознаки втоми на обличчі, порушується активність, спостерігаються головні болі, а дорога до школи вимагає від учня підвищеної уваги. Упродовж дня є дуже мало ситуацій, коли дитина може повністю відпочити [7]. Тривожність пов'язана з очікуванням соціальних та індивідуальних наслідків успіху чи невдачі. Для підлітків це, перш за все, успіхи та невдачі в їх провідній діяльності – спілкуванні, яка включає міжособистісні стосунки з учителем, однокласниками, батьками, а також їх власні переживання з приводу рівня домагань, самооцінки, задоволеності основних потреб, які саме у цьому віці тісно пов'язані і переважно визначаються успішністю взаємодії з названими вище суб'єкт-об'єктними міжособистісними стосунками й успішністю виконання діяльності.

Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості підлітка. Основним новоутворенням для даного віку є самосвідомість, як результат

розширення спілкування, відносин підлітка, що ускладнилися, з суспільством, з дорослими, з однолітками. Вивчення феномену тривожності у контексті навчальної діяльності є надзвичайно актуальною проблемою. Це зумовлюється як теоретичними, так і практичними запитами. Так, погляди дослідників на роль тривожності у процесі навчання підлітків неоднозначні. Іноді психологи-практики стверджують, що явища «тривожного» ряду (тривога, тривожність, шкільні страхи тощо) надзвичайно несприятливо впливають на навчальну діяльність підлітків [1, 2, 8]. Окремі ж дослідники акцентують увагу на тому, що тривожність позитивно впливає на адаптацію підлітків до умов навчальної діяльності та на успішність функціонування у ній.

Суперечливими виглядають, також, і практичні аспекти взаємодії педагогів з підлітками. Одні педагоги вважають, що потрібно стимулювати занепокоєння школярів стосовно навчальної діяльності і, за рахунок цього, покращувати їхню мотивацію. Як наслідок – підлітки можуть бути дисциплінованими і старанними у навчанні, але, за рахунок високої невротизації, їх важко назвати успішними, гармонійними особистостями. Інші педагоги категорично заперечують жорсткий стиль взаємодії з дітьми і зводять до мінімуму стимулювання тривожних переживань дітей, нібито створюючи сприятливу навчальну ситуацію. У результаті, підлітки можуть погано засвоювати основні правила навчальної діяльності, можуть мати знижений рівень навчальної мотивації, що несприятливо позначається на навчальній успішності та особистісному розвитку підлітків.

Однією з найпоширеніших шкільних проблем, пов'язаних з тривогою, є проблема перевантаження. Перевтома веде до невдач, а досвід невдач, коли накопичується, породжує страх, невпевненість, емоційну нестабільність і - нові невдачі. Переважна більшість досліджень показує, що багато традиційно існуючих правил навантаження школярів, що неодноразово переглядалися, не тільки не стимулюють навчання, а деструктивно впливають на психіку, знижують працездатність особливо у підлітковому віці. Звичайно, перевантаження в школі не причина тривоги, а несприятливий фон, на якому під впливом

інших причин можуть виникати емоційні розлади. Також конфлікти, булінг в школі, можуть призводити до потребуєчих корекції поведінкових порушень, наприклад, до «школофобії», в основі, якого є страх перед школою; боязнь знущань і образ, а також, як наслідок, не бажання відвідувати школу.

Стан тривоги значно зменшує ефективність навчання. Психічна неврівноваженість, тривожність можуть забирати енергію учня і заважати розвитку здібностей. Навіть у стані непатологічної тривожності пам'ять і увага послабляються, а спосіб переробки інформації стає ригідним і не рефлексивним. Функціональна тривожність може деформувати особистість підлітка, оскільки вона ускладнює комунікацію.

Тривожність як властивість особистості багато в чому обумовлює поведінку підлітків. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної навчальної діяльної особистості. У кожного хлопчика чи дівчинки підліткового віку існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак, підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя підлітків. Тривожність робить істотний вплив і на самооцінку в підлітковому віці. Підвищений рівень тривожності у підлітків може свідчити про їх недостатню емоційну пристосованість до тих чи інших соціальних ситуацій. Це породжує загальну установку на невпевненість у собі [7, с. 20-23].

Таким чином, питання вивчення підліткової тривожності займають значне місце в сучасній психології. Серед найбільш злободенних питань – виявлення причин виникнення та способів корекції тривожної поведінки.

Висновки. Тривожність – це феномен суб'єктивного прояву неблагополуччя, яке шкільне навчання яскраво підсилює і безпосередньо впливає на формування адекватного сприймання себе підлітками. Актуальним у людському суспільстві є навчання, виховання, розвиток та творення себе як здорової особистості. І чим раніше формується готовність підлітка переживати емоційні збурення в навчанні, спілкуванні, особистісному плані розвитку, тим впевнені-

ше він відчуває себе у новизні соціальних подій. Домінування страху, очікування неспіху і невдач роблять підлітка невпевненим, блокують його самостійність, почуття дорослості, знижують творчу активність, а з нею – і можливість адекватно до своїх ресурсів програмувати дії, вчинки, контакти з іншими людьми і почувати себе щасливими. Тісна взаємодія педагогів, батьків та кваліфікована допомога шкільного психолога сприятимуть подоланню особистісної тривожності у навчанні учнів підліткового віку.

Перспективи подальших розвідок. Здійснений ґрунтовний теоретичний аналіз психологічних джерел дозволить провести емпіричне дослідження та виявити вплив особистісної тривожності на навчання учнів підліткового віку.

Список використаної літератури

1. Астапов В.М. Функциональный поход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов//Тревога и тревожность/ Сост. и общая редакция В.М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001.– С.156-166.
2. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник / Н.В. Ліфарєва. - К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 250 с.
3. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. Тревога и тревожность / Н.Д. Левитов // Сост. и общая редакция В.М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001.-С. 78-88.
4. Лемак М.В., Петрищев В.Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики / М.В. Лемак, В.Ю. Петрищев. - Ужгород Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. - 616с.
5. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічніаспекти та основні напрями розвитку тривожності / В.Ф. Маценко// Стежинами психологічного вдосконалення. - 2004. - №24-С. 54.
6. Психологічний словник / В.І. Войтко//За ред. В.І. Войтка.- К.: Вища. школа, 1982. – 215 с.
7. Психологический словарь /Под.ред. Зинченко В.П. Мещеряковой Б.Г. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 440 с.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. / А.М. Прихожан – М.: Моск. Психолого-соц. институт; Воронеж: Изд-во НПО “МОДЕК”, 2000. – 246 с.