

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології**

Корняк Наталя Олександрівна

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

спеціальність 053 *«Психологія»*

РЕФЕРАТ

магістерської роботи
за освітньо-професійною програмою (освітньо-науковою програмою)
«Психологія»

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК: *кандидат
психологічних наук, доцент,
Ольховецький Сергій Миколайович*

Умань – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ОЧИМА ВЧЕНИХ-ПСИХОЛОГІВ	14
1.1. Психофізіологічні особливості підліткового віку	14
1.2. Співвідношення понять «тривога» , «страх» і «тривожність»	22
1.3. Особливості тривожності підліткового віку	33
Висновки до першого розділу.	45
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАСОБИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	46
2.1. Методичний апарат дослідження	46
2.2. Обговорення результатів дослідження	48
Висновки до другого розділу	60
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	61
3.1. Методичне забезпечення прийомів подолання тривожності шляхом психокорекційної роботи	61
3.2. Профілактика підвищеної тривожності	74
Висновки до третього розділу	79
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	92

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Радикальні зміни в житті суспільства зумовлюють зміни в системі освіти. Сьогодні вперше в історії складаються умови для встановлення пріоритету між учнем і системою. В умовах сучасного динамічного світу система з метою свого збереження і розвитку має більше спиратися на особистість, що є суб'єктом діяльності та взаємин, здатна до самостійного творення майбутнього.

Розуміння того, що сучасна шкільна освіта не відповідає вимогам сьогодення, знаходимо в Концепції нової української школи. Орієнтація на здобуття пересічним українським школярем застарілих знань, переобтяження теоретичною інформацією, недосконалість застосовуваних методів і технологій навчання призводять до втрати пізнавального інтересу, зростання рівня тривожності учнів та заважають їх гармонійному розвитку.

Проблема тривожності особистості є однією з найважливіших і складних проблем сучасної психології. У науково-психологічній літературі є велике різноманіття підходів як до самої проблеми тривожності, так і її соціально-психологічних детермінант (Л. Божович (адекватна й неадекватна тривожність), Р. Лазарус та Дж. Аверілл (концепція когнітивної оцінки й переоцінки), В. Мерлін, Я. Стреляу (психодинамічний підхід), О. Ранк (пологовий травматизм), Г. Салліван (енергетична концепція тривожності), Ч. Спілбергер, Ю. Ганін (стресова обумовленість тривожності), А. Фройд, Д. Бірлінгам (посттравматична обумовленість виникнення тривожності), К. Горні (середовищна обумовленість тривожності)).

Аналізуючи роботи психологів, які вивчали вікові психологічні зміни психіки людини, вікові періодизації та особливості дитини та дорослого, можна стверджувати, що підлітковий вік є найскладнішим у становленні і розвитку особистості. С. Холл розглядає зрілість підлітка з точки зору соціально-психологічного підходу. Він бачив у підлітковій стадії відображення епохи романтизму і хаосу людства, коли природні сили суперечать вимогам соціального життя. Негативні прояви підлітка зумовлені

специфікою цього етапу у загальному розвитку людини, а саме: перехідністю і проміжністю. Але все ж головним у підлітку є природньо-біологічне. Що стосується класифікацій, то будь-яка вікова періодизація базується на кількох підставах. Психологів насамперед цікавлять психологічні зміни — в особистості і діяльності. Педагогічний підхід до підлітка пов'язаний зі змістом виховання і навчання на даному етапі розвитку. Всі підходи, незважаючи на деякі відмінності, є інтегративними. У минулому вікова термінологія теж не була однаковою.

Тема тривожності є однією з найбільш актуальних проблем у сучасній соціально-педагогічній літературі. Оскільки серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. У стані тривоги підліток, як правило, переживає не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на його соціальні взаємини, на його соматичний стан, на сприйняття, мислення, поведінку. Ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх. Саме тривожність знаходиться в основі цілої низки психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка.

Відтак, одним із пріоритетних напрямів посилення уваги до феномену тривожності у навчальному процесі пояснюється як зростанням розуміння їх ролі в життєдіяльності особистості підлітка на сучасному етапі розвитку суспільства, так і внаслідок збільшення кількості різновидів тривожностей, особливо в період становлення особистості - в підлітковому віці. Крім того, стратегії самоздійснення особистості на життєвому шляху її розвитку значною мірою пов'язані з умінням й навичками подолання тривожностей у навчальному процесі підлітка. Саме тому вивчення проблеми впливу тривожності на навчальний процес у підлітковому віці набуває особливого значення в контексті формування соціальної компетентності особистості в підлітковому віці.

Об'єктом дослідження є: тривожність у підлітковому віці.

Предметом дослідження є: вплив тривожності на навчальний процес в підлітковому віці.

Метою дослідження на основі теоретичного аналізу проблеми дослідження, обґрунтувати та експериментально перевірити шляхи впливу тривожності на навчальний процес у підлітковому віці.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати сучасний стан розробки проблеми впливу тривожності на навчальний процес у науково-методичній літературі та сформулювати на цій основі вихідні теоретичні основи дослідження;
2. Розкрити сутність, структуру, функції тривожності та особливості її впливу на навчальний процес.
3. Визначити особливості впливу тривожності на навчальний процес.
4. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити шляхи зниження тривожності у підлітковому віці, що дасть можливість підвищити успішність підлітків.

У роботі застосовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, тестування, методи якісного аналізу даних, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів № 18 Вінницької міської ради. В експерименті приймало участь 20 осіб підліткового віку.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що знання психологічних чинників впливу тривожності на навчальний процес у підлітковому віці дасть можливість ефективно проводити засоби подолання цих тривожностей.

Практична значимість результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані в діяльності фахівців, що працюють в середніх загальноосвітніх школах, вищих навчальних закладах,

психологічних центрах. Дослідження чинників, означення шляхів та засобів подолання тривожності в навчальному процесі осіб підліткового віку.

Структура роботи складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи проведене нами теоретико-емпіричне дослідження, можна зробити наступні висновки.

1. Проаналізувавши сучасний стан розробки проблеми впливу тривожності на навчальний процес у науково-методичній літературі та сформулювати на цій основі вихідні теоретичні основи дослідження. Бачимо що, часто має «шкільне забарвлення», а її загострення відбувається в період входження дітей в нову соціальну ситуацію розвитку, пов'язану із освоєнням нового виду провідної діяльності. Так, дослідження Е.В. Зінов'євої виявили наявність зв'язку між високим рівнем шкільної тривожності і особливостями домінуючих мотивів навчання - мотивом-оцінкою і зовнішнім мотивом, неадекватною самооцінкою навчальної діяльності, інтровертованістю та нейротизмом. Помірний рівень шкільної тривожності, натомість, співвідноситься із адекватною самооцінкою навчальної діяльності, екстравертованістю і емоційною стійкістю учнів.

2. До вивчення нами об'єктивних факторів виникнення тривожності можуть бути віднесені такі, як вплив оточуючого середовища, суспільства, традицій, культурних норм, економічний рівень суспільства, засоби масової інформації, культури, міфи, ідеї і таке інше. До суб'єктивних факторів можна віднести вид діяльності людини, її індивідуальні особливості, життєвий досвід, загартовування, витримка, уміння володіти собою. Тривожність неминуче веде до формування страхів. Страх це концентрована тривожність, яка має певний об'єкт.

3. Проведене емпіричне дослідження виявило зв'язок між навчальною успішністю підлітка і станом тривожності. Зокрема, виявлено достатньо

високий рівень залежності підлітка від оцінок зовнішнього середовища, що часто провокує деструктивне реагування - підвищену тривожність, страх, неспокій. Особливо загрозовою для підлітка є ситуація перевірки знань, в якій підліток стає центром уваги і знаходиться в очікуванні негативних реакцій з боку вчителя. Цей факт дезорганізуючим чином впливає на психофізіологічну організацію підлітка, що знижує здатність пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища, зумовлює формування симптомокомплексу тривоги на особистісному рівні.

В підлітковому віці прослідковується закономірність: учні, які гірше навчаються, мають нестабільну самооцінку, несформовану саморегуляцію, що веде до невпевненості у собі і при певних психологічних перевантаженнях значно знижує працездатність. І навпаки, впевненість в собі гарантує стабільну працездатність після психологічного навантаження.

4. Своєчасна діагностика стресових факторів та причин емоційної напруженості і тривожності у підлітків, розробка рекомендацій для батьків щодо створення сприятливого емоційного клімату в сім'ї є важливими завданнями практичного психолога, виконуючи які він розраховує на позитивну та активну позицію найближчого оточення підлітка. Адже тільки спільними зусиллями психолога та батьків створюються сприятливі умови для ефективної психокорекції високої тривожності у підлітків.