

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М. П. ДРАГОМАНОВА

**ПЕТРЕНКО ВІКТОРІЯ ЄВГЕНІВНА**

УДК 373.5.015.3:159.942.5 (043.3)

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ  
РІЗНИХ ТИПІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Київ – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук, професор  
**Долинська Любов Василівна,**  
Національний педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова,  
Інститут філософської освіти і науки,  
завідувач кафедри психології.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор  
**Шевченко Наталія Федорівна,**  
Державний вищий навчальний заклад  
“Запорізький національний університет”,  
завідувач кафедри педагогіки та психології  
освітньої діяльності;

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
**Пенькова Олена Іванівна,**  
Інститут психології імені Г. С. Костюка  
НАПН України, провідний науковий співробітник  
лабораторії особистості імені Г. Р. Чамати.

Захист відбудеться «28» грудня 2015 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий «\_\_» листопада 2015 року.

**Вчений секретар**  
спеціалізованої вченої ради

**В. У. Кузьменко**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** Формування всебічно розвинутої, освіченої, спроможної продуктивно працювати у нестандартних ситуаціях людини визначає майбутнє держави та відображено в усіх законах, пов'язаних з реформуванням освіти в сучасній Україні. Якісна освіта передбачає засвоєння великого обсягу нових знань, умінь та навичок, що призводить до зростання навчального навантаження в закладах освіти, зокрема, в гімназіях та ліцеях, учні яких спрямовані на вступ до престижних вузів, відвідують різноманітні курси, займаються з репетиторами, що вимагає значних зусиль і напруження та зумовлює виникнення тривожності – спочатку як ситуативного стану, а за умови його багаторазового повторення – як стійкої риси особистості.

Загальнотеоретичні аспекти проблеми тривоги та тривожності досліджували Л. Божович, Г. Габдреева, Н. Імедадзе, М. Кляйн, Л. Костіна, Д. Кузнецов, М. Левітов, О. Х. Маурер, Р. Мей, У. Морган, А. Парафіян, А. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, Дж. Уотсон, А. Фрейд, З. Фрейд, Ю. Ханін, А. Шалін.

Питання вікової динаміки розвитку тривожності висвітлюється в роботах І. Дубровіної, О. Захарова, Є. Калюжної, В. Кисловської, Б. Кочубея, О. Малкової, О. Новікової, Т. Ольховецької, Н. Пасинкової.

Чинники виникнення тривожності як стійкої риси особистості досліджували Ю. Александровський, В. Астапов, Л. Бороздіна, К. Броннер, В. Вілюнас, С. Гроф, Ю. Зайцев, Ю. Клепач, Д. МакКлеланд, О. Ранк, К. Роджерс, Г. Салліван, К. Сидоров, Б. Філіпс, К. Хорні, І. Ясточкіна.

Питання зниження високого рівня тривожності на різних етапах розвитку, розробки програм та прийомів корекційного впливу достатньо широко представлене у психологічній літературі. Так, над проблемами подолання страхів та зниження тривожності у дітей дошкільного віку працювали В. Голутвіна, Н. Карпенко, Л. Костіна, О. Лютова, Л. Макшанцева, Г. Моніна, Т. Ольховецька, А. Орлов, Е. Савіна. Питання психологічної корекції тривожності та страхів молодших школярів висвітлено в працях С. Васьковської, Ж. Гордєєвої, І. Дубровіної, З. Кісарчук, Т. Костяк, А. Мікляєвої, Р. Овчарової, Я. Омельченко, П. Румянцевої, О. Склярєнко, С. Ставицької. Питання зниження високого рівня тривожності у підлітків висвітлюється в працях Л. Анн, А. Горміна, Є. Калюжної, Г. Мамадалієвої, А. Прихожан, Є. Рогова, О. Ружинської, Г. Свідерської, М. Сисуна, О. Хухлаєвої, Н. Шевченко. Проблемі корекції тривожності в ранньому юнацькому віці присвячена незначна кількість праць (С. Водяха, І. Гаранькова, Ю. Зайцев, Ю. Клепач, В. Крайнюк, І. Ясточкіна), виконаних переважно на базі загальноосвітніх шкіл. В поодиноких дослідженнях, вибірку яких складають учні гімназій та ліцеїв, особливості прояву тривожності висвітлюються побіжно, в зв'язку з соціальним статусом (Ю. Зайцев) чи особливостями сімейних стосунків (Ю. Клепач), або ж дані про її рівні наводяться без порівняння з даними учнів, що навчаються в закладах інших типів (А. Гормін).

Незважаючи на наявність окремих робіт, в яких прямо чи опосередковано висвітлюються особливості прояву тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв, загальна специфіка її розвитку та функціонування у вищезазначеної категорії

учнів залишається поза увагою вчених. Зокрема, відсутні дані щодо порівняння особливостей прояву та чинників виникнення тривожності у старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів різних типів, що унеможливорює побудову ефективних програм психологічної корекції, призначених для учнів гімназій та ліцеїв.

Таким чином, соціальна значущість проблеми та її недостатнє дослідження в психолого-педагогічній літературі обумовили вибір теми дослідження: **“Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів”**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема входить до плану науково-дослідних робіт кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за напрямом “Теорія та технологія навчання та виховання у системі народної освіти” і затверджена Вченою радою університету (протокол № 4 від 29 листопада 2012 року) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні НАПН України (протокол № 1 від 29 січня 2013 року).

**Мета дослідження** полягала в теоретичному та експериментальному вивченні особливостей прояву та чинників виникнення тривожності у старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів, обґрунтуванні, розробці та апробації на основі отриманих даних програми зниження високого рівня тривожності в учнів старших класів гімназій та ліцеїв.

Основу нашого дослідження складає *припущення* щодо вищого, порівняно з учнями загальноосвітніх шкіл, рівня тривожності старшокласників гімназій та ліцеїв, що зумовлюється рядом психологічних чинників, специфічних для зазначеної категорії учнів, та можливість оптимізації даної риси шляхом впровадження комплексної програми роботи з учнями, вчителями та батьками з урахуванням виявлених чинників та особливостей.

На підставі мети та гіпотези нами були сформульовані такі **завдання** дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності, її специфіки та особливостей розвитку у ранньому юнацькому віці.
2. Експериментально виявити та порівняти особливості прояву тривожності у старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів.
3. Визначити специфічні чинники виникнення тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв.
4. Створити модель та обґрунтувати, розробити і апробувати програму психологічної корекції тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв, сформулювати практичні рекомендації старшокласникам, вчителям та батькам.

**Об'єкт дослідження** – особистісна тривожність старшокласників.

**Предмет дослідження** – психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Теоретико-методологічну основу** дослідження склали положення психологічної науки про розвиток особистості в онтогенезі (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Максименко, С. Рубінштейн та інші), особливості та закономірності

розвитку в ранньому юнацькому віці (Л. Божович, Б. Волков, І. Дубровіна, Е. Еріксон, І. Кон, Г. Крайг, В. Мухіна, Ф. Райс, Х. Ремшмідт, Д. Фельдштейн, Г. Шихі та інші), уявлення про сутність тривожності (В. Астапов, Л. Божович, Н. Імедадзе, С. Кьєркегор, Н. Левітов, О. Х. Маурер, Р. Мей, А. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, З. Фрейд, Ю. Ханін, К. Хорні та інші), вчення про емоції та їх вплив на діяльність (Л. Аболін, К. Ізард, В. Марищук та інші), основні положення особистісно-орієнтованого підходу (І. Бех, І. Булах та інші), положення когнітивно-поведінкового підходу до психологічної корекції (А. Бек, А. Елліс та інші), концепція інтегральної індивідуальності (В. Мерлін), положення про можливість змін окремих властивостей особистості за стислий проміжок часу засобами активного соціально-психологічного навчання (І. Вачков, Ю. Ємельянов, В. Захаров, С. Макшанов, Г. Марасанов, Л. Петровська, С. Петрушин, К. Рудестам, К. Фопель, Т. Яценко та інші).

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; *емпіричні:* анкетування, спостереження, індивідуальні бесіди, тестування, констатувальний та формувальний експеримент; *методи математичної статистики:* кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, порівняльний аналіз – за t-критерієм Стьюдента. Обробку експериментально отриманих даних здійснено за допомогою комп'ютерної програми Statistica 6.0.

На різних етапах дослідження було використано наступні *психодіагностичні методики:* для дослідження рівня прояву тривожності: “Шкала особистісної та ситуативної тривожності” Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, проєктивна методика “Неіснуюча тварина”; для дослідження особистісних чинників тривожності: методика “Вивчення особливостей Я-концепції” (Е. Пірс, Д. Харліс, адаптована А. Прихожан), “Ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього” (А. Прихожан), методика визначення відповідальності (М. Савчин); для дослідження адаптаційних чинників тривожності: “Діагностика рівня суб’єктивного контролю” (Дж. Роттер), “Шкала соціально-психологічної пристосованості” (К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптована Т. Снегір'євою); для дослідження мотиваційних чинників тривожності: методика дослідження самооцінки та рівня домагань Т. Дембо – С. Рубінштейн (модифікація А. Прихожан), методика “Вимірювання мотивації афіліації” (А. Мехрабіян, модифікована М. Магомед-Еміновим), методика “Вимірювання мотивації досягнення” (А. Мехрабіян, модифікована М. Магомед-Еміновим), методика “Мотиви вибору професії”.

**Вірогідність та надійність результатів дослідження** забезпечувались репрезентативністю вибірки досліджуваних, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих даних, застосуванням методів математичної статистики.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі загальноосвітніх шкіл № 6, 22, 24, 31, 42, ліцеїв № 1, 3, гімназії №5 м. Чернівці, Вижницької гімназії та Глибоцького ліцею Чернівецької області. В експерименті взяли участь 360 учнів 10-11-тих класів віком від 15 до 17 років, зокрема, у констатувальному експерименті – 300 учнів, у формуальному – 60 учнів 10-тих класів віком 15-16 років.

Дослідження виконувалось в три етапи (пошуковий, дослідницько-експериментальний, узагальнюючий) впродовж 2012 – 2015 років.

**Наукова новизна і теоретичне значення дослідження** полягають в тому, що:

- *вперше виявлено* особливості прояву тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв, визначено рівні прояву тривожності в учнів гімназій та ліцеїв (високий, середній, низький), здійснено порівняльну характеристику та доведено переважання в учнів гімназій та ліцеїв високого рівня тривожності, експериментально досліджено та здійснено порівняльний аналіз чинників виникнення тривожності у старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів, визначено специфічні чинники виникнення тривожності, притаманні контингенту учнів гімназій та ліцеїв (значна різниця між самооцінкою та рівнем домагань, мотив уникання невдачі), створено модель та програму психологічної корекції високого рівня тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв, побудовану на основі особистісно-орієнтованого підходу, когнітивно-поведінкового підходу, концепції інтегральної індивідуальності та спрямовану на нівелювання дії виявлених чинників виникнення тривожності;

- *розширено, доповнено та уточнено* уявлення про психологічні чинники, що обумовлюють виникнення тривожності у ранньому юнацькому віці;

-*набули подальшого розвитку* знання про специфіку прояву тривожності у ранньому юнацькому віці.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що пакет психодіагностичних методик та розроблена автором програма оптимізації високого рівня тривожності можуть бути використані психологами гімназій та ліцеїв для проведення психокорекційної роботи. Розроблені практичні рекомендації можуть прислужитись учням старших класів як засіб самопізнання та самовдосконалення, їх вчителям та батькам – як спосіб налагодження взаємодії з юнаками та дівчатами. Теоретичні положення, що висвітлені в дисертаційному дослідженні, можуть доповнити зміст навчальних курсів “Вікова психологія”, “Психологія розвитку”, “Психологічна служба в системі освіти”, а також слугувати основою для розробки спецкурсу при підготовці майбутніх вчителів та психологів.

**Апробація та впровадження результатів дисертації.** Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження доповідались та отримали схвалення на Міжнародних науково-практичних конференціях: “Особистість в сучасному світі: проблеми розвитку та психологічної допомоги” (Ніжин, 2013), “Психічний розвиток і навчання в історичній ретроспективі” (Київ, 2013), на всеукраїнських науково-практичних конференціях: “Розвиток просоціальної стратегії як основи морального становлення особистості” (Рівне, 2013), “Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції” (Київ, 2013-2015), на звітних науково-практичних конференціях викладачів та аспірантів НПУ імені М. П. Драгоманова (2013-2015) та засіданнях кафедри психології Інституту філософської освіти і науки НПУ імені М. П. Драгоманова (2013-2015).

Результати дисертаційного дослідження *впроваджено* в навчально-виховний процес Вишницької гімназії (довідка № 167 від 08.09.2015), Глибоцького ліцею (довідка № 231 від 02.09.2015), Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

(довідка № 590/1 від 14.09.2015), Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича (довідка № 17/15-3285 від 10.09.2015).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження відображені у 11 публікаціях, з яких 4 статті у вітчизняних фахових виданнях, 1 – у зарубіжному фаховому виданні, 6 – в матеріалах конференцій.

**Структура дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел, що налічує 257 найменувань (9 з яких іноземною мовою). Основний зміст дисертації викладено на 180 сторінках та містить 32 таблиці та 17 рисунків на 33 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 273 сторінки.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано вибір наукової теми та її актуальність, визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, сформульовано гіпотезу, розкрито методи, визначено наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи, наведено дані щодо апробації та впровадження отриманих результатів, надано інформацію про структуру та обсяг дисертаційного дослідження.

У першому розділі **“Теоретико-методологічні засади дослідження тривожності як психологічного феномена”** представлено аналіз теоретичних підходів до проблеми тривожності, вікових особливостей прояву та чинників виникнення зазначеної риси, основних підходів до психологічної корекції тривожності.

Проблема феноменології тривожності досліджувалась представниками різних наукових дисциплін, зокрема, філософії (С. Кьєркегор, С. Мадді, Р. Мей, Ж-П. Сартр, П. Тілліх, Е. Фромм, М. Хайдеггер, К. Ясперс та інші), фізіології (Ю. Александровський, В. Астапов, Ф. Березін та інші), психології (Л. Божович, Н. Імедадзе, А. Прихожан, Г. Салліван, З. Фрейд, К. Хорні та інші). Вказане різноманіття підходів обумовлює наявність істотних відмінностей у визначенні сутності тривожності. Зокрема, тривожність формулюється як переживання невизначеності та відчуття безпорадності, що є сигналом антиципованої небезпеки (З. Фрейд), як необхідна складова людського існування, що супроводжує людину впродовж життя і виконує ряд конструктивних функцій (Р. Мей, І. Ялом), як сукупність вісцеральних реакцій, що виникають як відповідь на загрозу (В. Джеймс, У. МакДауголл), як поєднання домінуючої емоції страху з супутніми фундаментальними переживаннями (К. Ізард), емоційна реакція, що виникає на основі сформованого умовного рефлексу уникання загрози (О. Х. Маурер), показник слабкості нервових процесів (М. Левітов), емоційний стан, що виникає при можливій фрустрації соціальних потреб (Н. Імедадзе).

Ми спираємось на концепцію розмежування тривоги як емоційного стану та тривожності як стійкої риси особистості за критеріями частоти та інтенсивності прояву і положення про шлях формування тривожності як афективного утворення, погоджуючись з позиціями таких науковців, як Л. Божович, А. Прихожан, Ч. Спілбергер, які розглядають *тривожність як індивідуальну психологічну особливість, яка проявляється в схильності індивіда до частого та інтенсивного переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції*

*тривоги.* Згідно концепції А. Прихожан, певний рівень тривожності в нормі притаманний всім людям і є необхідним для оптимального пристосування індивіда до дійсності. Водночас, наявність тривожності як стійкого утворення є свідченням порушень в особистісному розвитку. На думку А. Прихожан, тривожність як стійке особистісне утворення проходить шлях формування системних новоутворень психіки, в тому числі новоутворень афективно-мотиваційної сфери, особливістю яких є те, що вони набувають спонукальної сили і характеризуються власною логікою розвитку. Першоосновою виникнення тривожності є незадоволення провідних соціогенних потреб, перш за все, потреб “Я”, спричинене наявністю внутрішнього конфлікту. Тривале незадоволення потреб породжує стан тривоги. В подальшому відбувається її закріплення: тривога, перетворюючись на самостійне новоутворення, набуває власної логіки розвитку. Таким чином, тривожність починає виконувати функцію мотивації спілкування, прагнення до успіху, тобто займає місце провідних особистісних утворень.

Аналіз досліджень щодо вікової динаміки розвитку тривожності дозволив визначити специфіку прояву вказаної риси в ранньому юнацькому віці. Так, в період ранньої юності змінюється характер переживання тривоги. Переживання стають більш генералізованими, невиразними, двоякими, невизначеними, тобто набувають рис тривоги в її класичному описі. Переживання страху характеризується наявністю визначеного об'єкту страху і генералізованої тривоги. При цьому чітко усвідомлюється ірраціональність страху (Ю. Зайцев, А. Мікляєва, П. Румянцева). Крім того, поряд з демобілізуючим проявом тривоги вперше з'являється мобілізуючий (А. Прихожан). Мобілізуючий вплив проявляється у підвищеній активності, яка може межувати з агресивністю, демобілізуючий – в заціпенінні, завмиранні, раптовій втраті інтересу, апатії. В процесі переживання тривоги актуалізується почуття залежності, також з тривогою пов'язані такі переживання як страх перед невдачею, почуття самотності, незахищеності, неповноцінності, провини та сорому (Ю. Ханін). Водночас, саме в ранньому юнацькому віці значну роль в переживанні тривоги відіграють позитивні, мобілізуючі емоції: старшокласники вчаться використовувати конструктивний компонент цього стану (І.Дубровіна, А. Прихожан). Таким чином, особливості переживання тривоги у ранньому юнацькому віці відповідають теорії “зони оптимального функціонування” Ю. Ханіна, яка містить уявлення про індивідуальний характер оптимуму мотивації: деякі люди досягають кращих результатів при мінімальному рівні збудження, інші – при високому або середньому. Попри це, вищий за середній рівень тривожності у юнаків здійснює мобілізуючий вплив лише в незначних ситуаціях. В ситуаціях, яким старшокласник надає особливого значення, такий рівень тривоги може зменшити результативність діяльності (Ю. Зайцев, А. Хван).

Проблема факторів, що прямо чи опосередковано обумовлюють виникнення тривожності, широко представлена в наукових дослідженнях. Серед основних груп чинників виникнення тривожності визначають зовнішні – тривала стресова ситуація (Ю. Александровський), перинатальні – тривалі негативні переживання матері під час вагітності, загроза життю дитини під час пологів (С. Гроф, О. Ранк), психофізіологічні – порушення динамічного стереотипу, підвищена лабільність нервової системи (В. Астапов, К. Броннер, Дж. Грей, В. Мерлін, М. Левітов),



психологічні – порушення міжособистісних стосунків (Г. С. Салліван, К. Хорні), внутрішній конфлікт (Д. МакКлеланд, К. Роджерс), невідповідність самооцінки та рівня домагань (Л. Бороздіна, К. Сидоров), недостатність адаптивних можливостей для пристосування, надмірна мотивація (Ж. Піаже, П. Фресс). В якості чинників тривожності в ранньому юнацькому віці дослідники розглядають переживання юнаками низького соціально-економічного статусу (Ю. Зайцев), деструктивні стосунки в батьківській сім'ї (Ю. Клепач), дисгармонійне самоствавлення (І. Ясточкіна).

Питання психологічної корекції тривожності в ранньому юнацькому віці представлено в працях С. Водяхи, Ю. Зайцева, В. Крайнюк, Ю. Клепач, І. Ясточкіної. Основу більшості корекційних програм, розроблених в зазначених дослідженнях, складають засоби активного соціально-психологічного навчання, зокрема, соціально-психологічний тренінг. В якості допоміжного засобу використовуються індивідуальні бесіди для батьків учнів та спеціально розроблені матеріали для самостійної роботи старшокласників. Водночас теоретичний аналіз засвідчив відсутність ґрунтовних робіт щодо дослідження та порівняння чинників виникнення та шляхів психологічної корекції тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів, тоді як розмаїття закладів, а отже, і навчальних планів та ступеня навантаження на учнів, підвищує актуальність такого дослідження.

У другому розділі **“Експериментальне дослідження особливостей прояву та чинників виникнення тривожності у старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів різних типів”** висвітлено організаційно-методичні основи емпіричного дослідження, представлено аналіз результатів констатувального експерименту щодо виявлення і порівняння особливостей прояву та чинників виникнення тривожності у старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів.

Завданнями констатувального експерименту були: 1) вивчення особливостей прояву та чинників виникнення тривожності в учнів старших класів загальноосвітніх шкіл; 2) виявлення особливостей прояву та чинників виникнення тривожності в учнів старших класів гімназій та ліцеїв; 3) порівняння особливостей прояву та чинників виникнення тривожності в учнів різних типів загальноосвітніх навчальних закладів.

Теоретичну основу констатувального експерименту склали розроблена І. Ясточкіною модель чинників виникнення тривожності в ранньому юнацькому віці, яка включає три групи чинників: особистісні, адаптаційні та мотиваційні. Оскільки дана модель була сформована з урахуванням психологічних особливостей учнів загальноосвітніх шкіл, ми доповнили її чинниками, які, за нашим припущенням, можуть спричиняти виникнення тривожності в учнів гімназій та ліцеїв: відповідальністю та мотивами досягнення. Таким чином, до досліджуваної групи особистісних чинників ми включили окремі прояви Я-концепції (дисгармонійне самоствавлення, неадекватна самооцінка), суперечливе ставлення до власного минулого, теперішнього та майбутнього, *відповідальність*; групу адаптаційних чинників склали переважання екстернального локусу контролю та соціально-психологічна дезадаптованість, що характеризується конфліктним

сприйняттям себе та інших, пасивною позицією у міжособистісній взаємодії, униканням вирішення проблем; до групи мотиваційних чинників гіпотетично було віднесено суперечливий рівень домагань (неузгодженість між поставленими цілями та прогнозними оцінками можливості їх втілення), мотиви афіліації (прагнення прийняття та страх відторгнення), *мотиви досягнення (прагнення успіху та уникання невдачі)*, мотиви вибору професії.

Аналіз результатів дослідження дає підстави стверджувати про наявність ряду суттєвих змін в рівнях прояву та чинниках виникнення тривожності в досліджуваних групах. Так, частка учнів, у яких зафіксовано високий рівень особистісної тривожності, в групі старшокласників гімназій та ліцеїв є вдвічі більшою за аналогічний показник у групі старшокласників загальноосвітніх шкіл (табл.1.).

Таблиця 1.

**Розподіл учнів різних типів загальноосвітніх навчальних закладів за рівнями особистісної тривожності**

Рівень особистісної тривожності	Учні загальноосвітніх шкіл		Учні гімназій та ліцеїв	
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Низький	12	8	6	4
Середній	96	64	62	41
Високий	42	28	82	55

Кореляційний та порівняльний аналіз отриманих результатів дозволяють сформулювати ряд узагальнень щодо специфіки чинників виникнення тривожності в групах досліджуваних. Так, якщо високий рівень особистісної тривожності у старшокласників загальноосвітніх шкіл обумовлюється особистісними, адаптаційними та мотиваційними чинниками, то тривожність учнів гімназій та ліцеїв значною мірою залежить від дії особистісних та мотиваційних чинників, тоді як дія адаптаційних не знаходить підтвердження. Аналіз отриманих даних також вказує на наявність ряду суттєвих відмінностей дії чинників виникнення тривожності всередині вищезазначених груп. Так, запропоновані І. Ясточкіною особистісні чинники виникнення тривожності є актуальними як для старшокласників загальноосвітніх шкіл, так і для старшокласників гімназій та ліцеїв. Водночас, негативне самоставлення тісно пов'язане з високим рівнем тривожності в обох групах ( $r_1=-0,611$ ,  $r_2=-0,574$ ,  $p\leq 0,01$ ), проте в групі учнів гімназій та ліцеїв визначальною є низька оцінка власних інтелектуальних можливостей ( $r_1=-0,396$ ,  $r_2=-0,330$ ,  $p\leq 0,01$ ) та положення в сім'ї ( $r_1=-0,259$ ,  $r_2=-0,167$ ,  $p\leq 0,01$ ), тоді як в групі учнів загальноосвітніх шкіл – низька оцінка зовнішності ( $r_1=-0,431$ ,  $r_2=-0,537$ ,  $p\leq 0,01$ ) та вміння спілкуватись ( $r_1=-0,377$ ,  $r_2=-0,473$ ,  $p\leq 0,01$ ). Можна зробити припущення про те, що інтелектуальна сфера та сфера стосунків зі значущими дорослими є специфічними областями підвищеної уразливості щодо виникнення тривожності саме для старшокласників гімназій та ліцеїв. В групі старшокласників гімназій та ліцеїв, які за результатами дослідження є більш тривожними, також зафіксовано достовірно вищий рівень відповідальності. Водночас проведений кореляційний аналіз не виявив значущого зв'язку між рівнем особистісної тривожності та рівнем відповідальності. Попри це, вказану особливість гімназистів

слід враховувати при проведенні корекційної роботи, оскільки відповідальніші старшокласники схильні переоцінювати значущість власних обов'язків, що обумовлює часте переживання тривоги. Зв'язок між суперечливим ставленням до власного минулого, теперішнього та майбутнього і тривожністю зафіксовано в обох групах ( $r_1=0,170$ ,  $r_2=0,183$ ,  $p\leq 0,01$ ), проте слід відзначити наявність якісних відмінностей. Так, якщо старшокласники загальноосвітніх шкіл зосереджені переважно на теперішньому і не намагаються робити прогнози щодо власного майбутнього, учні гімназій та ліцеїв зосереджені на майбутньому, проте водночас мріють повернутись в дитинство, в якому, на їх думку, було менше турбот і зобов'язань. Одночасне спрямування в минуле та майбутнє є досить суперечливим і може служити підґрунтям для виникнення різного роду психологічних проблем, в тому числі високого рівня тривожності. Це припущення підтверджують дані Л. Регущ, відповідно до яких високий рівень особистісної тривожності більшою мірою притаманний особам з часовою концентрацією на майбутньому. Таким чином, притаманна учням гімназій та ліцеїв зосередженість на майбутньому, яка часто поєднується з прагненням повернутись в минуле, не лише посилює тривожність, але й слугує передумовою виникнення внутрішнього конфлікту.

Існують відмінності в специфіці адаптаційних чинників особистісної тривожності. Так, соціально-психологічна дезадаптованість тісно пов'язана з високим рівнем особистісної тривожності в обох групах досліджуваних ( $r_1=0,651$ ,  $r_2=0,503$ ,  $p\leq 0,01$ ). Водночас дія чинника "екстернальний локус контролю" не знаходить підтвердження в групі учнів гімназій та ліцеїв, що доводять дані кореляційного та порівняльного аналізу. В учнів гімназій та ліцеїв одночасно відзначаються вищий рівень тривожності та переважання інтернального локусу контролю.

В специфіці мотиваційних чинників особистісної тривожності відзначаються суттєві відмінності. Зокрема, рівень особистісної тривожності тісно пов'язаний з мотивами досягнення: висока інтенсивність мотиву уникнення невдачі прямо корелює з високим рівнем особистісної тривожності ( $r_1=-0,525$ ,  $p\leq 0,01$ ). Зазначений зв'язок зафіксовано винятково в групі старшокласників гімназій та ліцеїв. Слід відзначити, що переважання мотиву уникання невдачі не свідчить про низький рівень домагань та відсутність чітко окреслених цілей. Згідно даних кореляційного аналізу, в групі старшокласників гімназій та ліцеїв значущого зв'язку між показниками прагнення успіху та рівня домагань не зафіксовано, проте відзначається прямий зв'язок між показниками прагнення успіху та самооцінки ( $r_1=0,273$ ,  $p\leq 0,01$ ), а також зворотній зв'язок між показниками прагнення успіху та різниці між самооцінкою та рівнем домагань ( $r_1=-0,255$ ,  $p\leq 0,01$ ). Отже, що нижчою є інтенсивність мотиву прагнення успіху (і, відповідно, вищою інтенсивність мотиву уникання невдачі), то нижчою є самооцінка та вищою різниця між самооцінкою та рівнем домагань. Таким чином, учні, в яких виявлено мотив уникання невдачі, схильні ставити перед собою важкодосяжні цілі, водночас критично оцінюючи власні можливості. Можна припустити наявність внутрішнього конфлікту, обумовленого поєднанням переважаючого мотиву уникання невдачі та значної різниці між самооцінкою та рівнем домагань. В такому разі саме мотив уникання невдачі та різниця між самооцінкою та рівнем домагань виступають специфічними

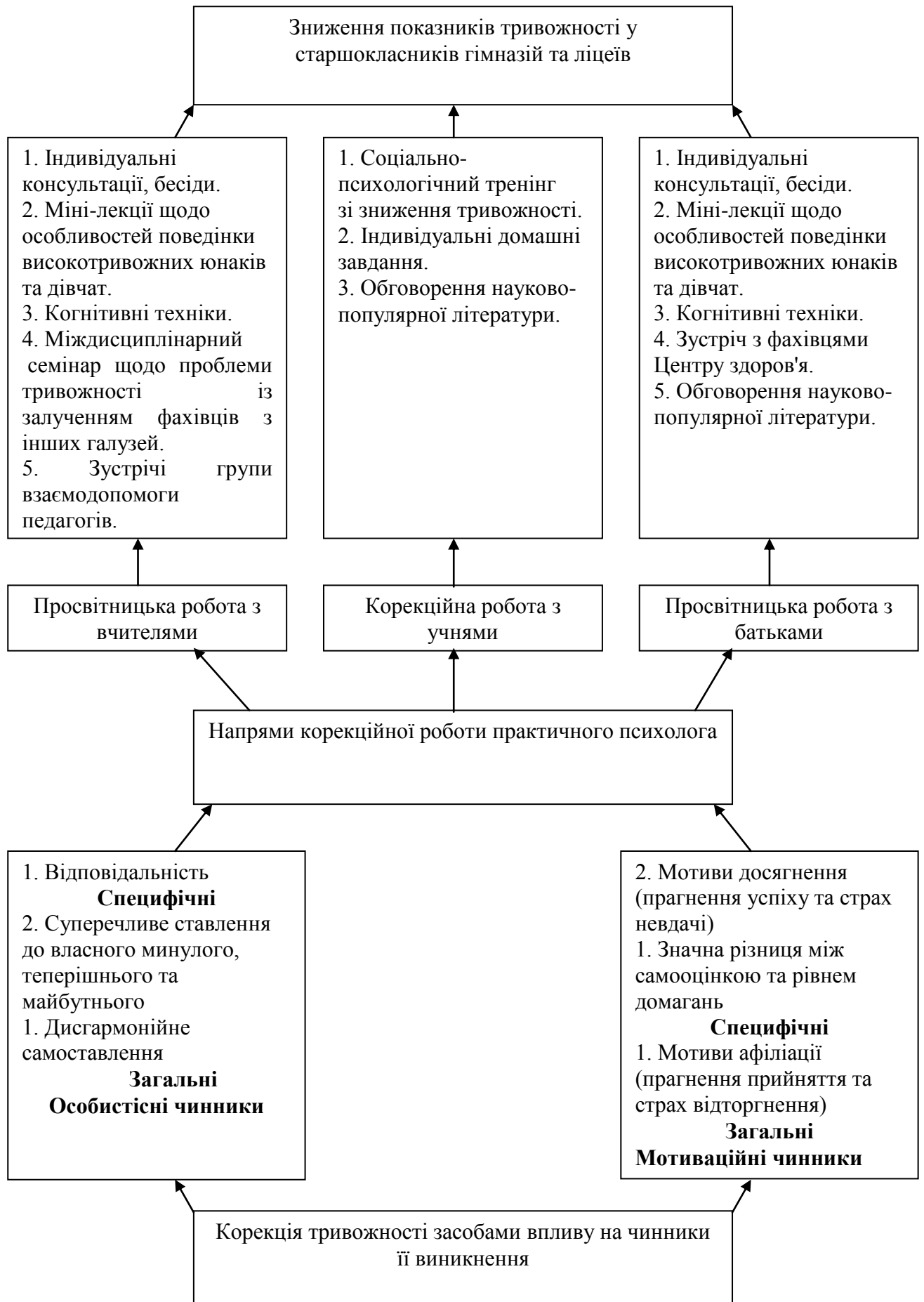
мотиваційними чинниками виникнення особистісної тривожності для вибірки старшокласників гімназій та ліцеїв.

Висока інтенсивність мотиву страху відторгнення як чинник виникнення особистісної тривожності зберігає свою актуальність як в групі старшокласників загальноосвітніх шкіл, так і в групі старшокласників гімназій та ліцеїв ( $r_1=0,496$ ,  $r_2=0,342$ ,  $p \leq 0,01$ ). Мотиви, пов'язані з професійним вибором, суттєво не відрізняються в групах досліджуваних. Оскільки за результатами кореляційного аналізу значущих зв'язків між мотивами вибору професії та рівнем особистісної тривожності не зафіксовано в жодній з груп, немає підстав стверджувати про переважання певної групи мотивів професійного самовизначення як про чинник виникнення тривожності.

Результати констатувального експерименту засвідчують наявність специфічних чинників виникнення тривожності в групі учнів гімназій та ліцеїв (значної різниці між самооцінкою та рівнем домагань та переважання мотиву уникання невдачі), що обумовлює необхідність формування програми корекційних заходів з урахуванням виявлених особливостей.

У третьому розділі **“Психологічна корекція тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв”** представлено теоретичні засади побудови формувального експерименту, змістові та процесуальні аспекти психологічної корекції високого рівня тривожності в учнів гімназій та ліцеїв, проаналізовано кількісні та якісні результати апробації програми психологічної корекції високого рівня тривожності, сформульовано практичні рекомендації психологам, вчителям, батькам щодо специфіки взаємодії з високотривожними юнаками та дівчатами.

Теоретичним підґрунтям побудови формувального експерименту виступили: положення особистісно-орієнтованого підходу про особистісне зростання як процес поєднання в свідомості людини універсальної та індивідуальної систем цінностей (І. Бех, І. Булах), положення когнітивно-поведінкового підходу до психологічної корекції, згідно з яким оптимізація тривожності можлива шляхом розвитку “виконавської компетентності” щодо ситуацій, в яких вона найчастіше проявляється (А. Бек, А. Елліс), концепція інтегральної індивідуальності, за якою змістові властивості особистості, що відображають ставлення людини до себе та світу, формуються в процесі розвитку, взаємодіють між собою та можуть змінюватись внаслідок спрямованого впливу, в тому числі і психологічної корекції (В. Мерлін). Враховуючи вищезазначені положення, а також дані констатувального експерименту, ми розробили модель психологічної корекції особистісної тривожності старшокласників гімназій та ліцеїв, яка передбачає роботу як з учнями, так і з їх найближчим оточенням (рис.1.). Психокорекційна робота з учнями здійснюється в межах соціально-психологічного тренінгу, кінцевою метою якого є оптимізація високого рівня особистісної тривожності старшокласників шляхом зменшення дії чинників її виникнення (оптимізації рівня самоствалення, зміни типу ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, зменшення впливу мотивів страху відторгнення та уникання невдачі, зменшення різниці між самооцінкою та рівнем домагань за рахунок підвищення самооцінки), формування реалістичного уявлення про себе та власні ресурси та формування навичок подолання тривоги.



**Рис. 1. Модель психологічної корекції особистісної тривожності старшокласників гімназій та ліцеїв**

Досягнення поставленої мети здійснюється через послідовну реалізацію завдань соціально-психологічного тренінгу: формування навичок ефективної комунікації, формування реалістичних уявлень щодо власного місця в системі міжособистісних стосунків; актуалізацію досвіду та знань щодо емоційної сфери, формування навичок розпізнавання, опису та подолання стану тривоги; зменшення дії основних чинників виникнення тривожності; інтеграцію набутих навичок до загального досвіду. Структуру програми тренінгу, розрахованої на 32 години, складають чотири блоки: вступний (7 годин), емоційний (6 годин), особистісний (12 годин) та інтегративний (7 годин). Зазначені блоки програми відповідають завданням соціально-психологічного тренінгу. Корекції певних чинників тривожності присвячені окремі заняття: так, для роботи з уявленнями про себе, ставленням до власного минулого, теперішнього та майбутнього та мотивацією досягнення (мотивами прагнення успіху та уникання невдачі) відведені 6, 7 та 8 заняття відповідно. Вправи, спрямовані на зниження дії чинника “страх відторгнення”, зосереджені більшою мірою в занятті 3, проте підґрунтя для роботи з ним формується в занятті 2. Окремі чинники тривожності (відповідальність, завищений рівень домагань) коректуються опосередковано, в межах декількох занять. Заняття 4, 5 та 9 присвячені безпосередній роботі з тривогою: формуванню навичок її розпізнавання, дослідження та подолання.

Таблиця 2.

**Програма соціально-психологічного тренінгу корекції тривожності в учнів гімназій та ліцеїв**

№	Теми занять	Тривалість (год.)
<b>I. Вступний блок.</b>		
1.	<b>Знайомство.</b> <i>Мета:</i> знайомство учасників групи, обговорення мотивації участі в тренінгу, вироблення правил групової роботи, створення атмосфери довіри та психологічної безпеки.	2
2.	<b>Розвиток навичок ефективної комунікації.</b> <i>Мета:</i> формування уявлення про значення бар'єрів спілкування, формування навичок ефективної комунікації.	2
3.	<b>Соціальна ідентифікація.</b> <i>Мета:</i> дослідження особливостей виникнення та існування соціальних ролей та стереотипів, дослідження особливостей міжособистісного сприйняття.	3
<b>II. Емоційний блок.</b>		
4.	<b>Знайомство з емоційними станами.</b> <i>Мета:</i> актуалізація досвіду та знань щодо емоційної сфери, формування навичок оцінки та вираження власних емоцій.	3
5.	<b>Робота з тривогою.</b> <i>Мета:</i> дослідження особливостей прояву тривоги, формування навичок розпізнавання тривоги.	3
<b>III. Особистісний блок.</b>		
6.	<b>Формування адекватної самооцінки.</b>	3

	<i>Мета:</i> формування реалістичного уявлення про себе, розвиток саморозуміння та аутосимпатії.	
7.	<b>Минуле, теперішнє, майбутнє.</b> <i>Мета:</i> формування реалістичного уявлення про власний життєвий шлях; інтеграція в часову перспективу власного існування.	3
8.	<b>Формування реалістичного ставлення до успіхів та невдач.</b> <i>Мета:</i> формування уявлення про успіх та невдачу як частину життєвого досвіду.	3
9.	<b>Навички подолання тривоги.</b> <i>Мета:</i> опрацювання способів подолання тривоги.	3
<b>IV. Інтегративний блок.</b>		
10	<b>Впевнена та невпевнена поведінка.</b> <i>Мета:</i> дослідження особливостей різних стилів поведінки.	2
11	<b>Формування реалістичних цілей.</b> <i>Мета:</i> визначення власних життєвих цілей.	2
12	<b>Заключне.</b> <i>Мета:</i> визначення напрямків роботи із самовдосконалення, завершення роботи в групі.	3

При розробці програми соціально-психологічного тренінгу було використано методи психологічної корекції (групову дискусію, рольові ігри, проєктивний малюнок, елементи психогімнастики), психотерапевтичні прийоми (вербалізацію, зворотній зв'язок), елементи ігрової терапії та психодрами тощо.

Впровадження моделі передбачає проведення індивідуальних бесід з батьками та педагогами старшокласників з метою забезпечення підтримки набутих за час тренінгу змін в межах найближчого оточення. Інформаційно-просвітницька робота здійснюється за схемою: “формування навичок розпізнання стану тривоги → корекція нереалістичних когнітивних інтерпретацій поведінки високотривожних старшокласників → формування навичок надання допомоги та підтримки”. Так, під час бесід батьки та вчителі мають можливість ознайомитись з переліком ситуацій, що викликають хвилювання у старшокласників, основними поведінковими реакціями юнаків та дівчат в стані тривоги, проаналізувати власні реакції та інтерпретацію поведінки старшокласників, дізнатись про прийоми емоційної підтримки та альтернативні способи взаємодії з високотривожними юнаками та дівчатами.

Ефективність здійсненого корекційного впливу проявилась в зміні розподілу досліджуваних за рівнями прояву тривожності. Так, частка старшокласників, в яких зафіксовано високий рівень особистісної тривожності, після проведення формувального експерименту знизилась вдвічі, натомість частка досліджуваних з середнім рівнем особистісної тривожності значно збільшилась. Також зафіксовано ряд позитивних зрушень щодо показників особистісних та мотиваційних чинників виникнення тривожності, зокрема, зростання показників самоствалення та відповідальності, підвищення рівня самооцінки, що, в свою чергу, зумовило зменшення різниці між цим показником та рівнем домагань, зміну ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього в бік переважання реалістичного типу, зміну розподілу мотивів афіліації та досягнення на користь мотиву прагнення прийняття та прагнення успіху відповідно (табл.3.).

**Кількісні зміни показників чинників виникнення тривожності до та після  
формульовального експерименту**

Рівні прояву чинників тривожності		Контрольна група (n=30)						Експериментальна група (n=30)					
		До експерименту		Після експерименту		Різниця		До експерименту		Після експерименту		Різниця	
		К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Самоствалення	Вкрай високий	1	3,3	1	3,3	-	-	2	6,7	-	-	2	6,7
	Дуже високий	15	50	14	46,7	1	3,3	14	46,7	8	26,6	6	20
	Високий ВСН	11	36,7	12	40	1	3,3	10	33,3	14	46,7	4	13,4
	Середній	3	10	3	10	-	-	4	13,3	8	26,7	4	13,4
	Низький	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вкрай низький	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього	Оптимістичне	3	10	2	6,7	1	3,3	2	6,7	-	-	2	6,7
	Реалістичне	21	70	21	70	-	-	22	73,3	27	90	5	16,7
	Суперечливе	6	20	7	23,3	1	3,3	6	20	3	10	3	10
Самооцінка	Дуже високий	2	6,7	1	3,3	1	3,4	2	6,7	-	-	2	6,7
	Високий	10	33,3	7	23,3	3	10	10	33,3	15	50	5	16,7
	Середній	10	33,3	11	36,7	1	3,4	8	26,7	12	40	4	13,3
	Низький	8	26,7	11	36,7	3	10	10	33,3	3	10	7	23,3
Рівень домагань	Дуже високий	11	36,6	12	40	1	3,4	12	40	6	20	6	20
	Високий	14	46,7	12	40	2	6,7	12	40	18	60	6	20
	Середній	5	16,7	5	16,7	-	-	6	20	6	20	-	-
	Низький	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Різниця	Значна	13	43,3	14	46,7	1	3,3	14	46,6	7	23,3	7	23,3
	Помірна	15	50	15	50	-	-	14	46,6	23	76,7	9	30,1
	Слабка	2	6,7	1	3,3	1	3,4	2	6,8	-	-	2	6,8
Мотиви афіліації	Переважає ПП	18	60	18	60	-	-	18	60	24	80	6	20
	Переважає СВ	12	40	12	20	-	-	12	40	6	20	6	20
Мотиви досягнення	Переважає ПУ	2	6,7	2	6,7	-	-	3	10	9	30	6	20
	Переважає УН	1	3,3	1	3,3	-	-	1	3,3	-	-	1	3,3
	Мотиви рівноцінні	27	90	27	90	-	-	26	86,7	21	70	5	16,7

\* Примітки: в таблиці використані наступні скорочення: ВСН – високий рівень самоствалення, що відповідає соціальному нормативу; ПП – мотив прагнення прийняття; СВ – мотив страху відторгнення; ПУ – мотив прагнення успіху; УН – мотив уникання невдачі.



До прикладу, після проведення формувального експерименту збільшились кількісні показники високого рівня самоствавлення, що відповідає соціальному нормативу (з 33,3% до 46,7%), реалістичного типу ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього (з 73,3% до 90%), мотиву прагнення прийняття (з 60% до 80%), мотиву прагнення успіху (з 10% до 30%). Внаслідок корекційного впливу змінився розподіл кількісних показників самооцінки та рівня домагань та різниці між ними: після проведення експерименту в групі переважають високий та середній рівень самооцінки в поєднанні з високим рівнем домагань. Отже, показник значної різниці між зазначеними якостями суттєво зменшився (з 46,6% до 23,3%).

Для статистичної перевірки значущості відмінностей в контрольній та експериментальній групах по закінченню формувального експерименту було обчислено емпіричне значення t-критерію Стюдента. У контрольній групі статистично значущих відмінностей встановити не вдалось. В експериментальній групі виявлено статистично значущі відмінності в рівнях прояву особистісної тривожності ( $t=-3,32$ ,  $p\leq 0,01$ ), самоствавлення ( $t=2,25$ ,  $p\leq 0,01$ ), ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього ( $t=-2,19$ ,  $p\leq 0,01$ ), відповідальності ( $t=1,99$ ,  $p\leq 0,01$ ), самооцінки ( $t=2,98$ ,  $p\leq 0,01$ ), рівня домагань ( $t=-2,01$ ,  $p\leq 0,01$ ), різниці між самооцінкою та рівнем домагань ( $t=-3,02$ ,  $p\leq 0,01$ ), мотивів прагнення прийняття ( $t=2,25$ ,  $p\leq 0,01$ ) та страху відторгнення ( $t=-2,25$ ,  $p\leq 0,01$ ), мотиву прагнення успіху ( $t=2,68$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Ефективність корекційного впливу проявляється не лише в зниженні рівня тривожності та зміні рівнів прояву її особистісних та мотиваційних чинників, а й у якісних змінах поведінки старшокласників. Учні відзначають, що стали більш терпимими до власних недоліків та недоліків оточуючих, що призвело до зменшення кількості конфліктів, почали поводити себе впевненіше; в ситуаціях, що викликають хвилювання, використовують навички опанування тривоги.

Отримані дані дозволили сформулювати рекомендації для старшокласників гімназій та ліцеїв, їх вчителів та батьків, спрямовані на попередження закріплення високого рівня тривожності та забезпечення особистісного зростання учнівської молоді.

В цілому проведене дослідження підтвердило гіпотезу та дозволило сформулювати загальні висновки.

## ВИСНОВКИ

У дисертації представлено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми психологічної корекції особистісної тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв, що виявилось у визначенні теоретичних підходів до проблеми, вивченні особливостей прояву тривожності у старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів, виявленні психологічних чинників особистісної тривожності в учнів гімназій та ліцеїв, обґрунтуванні і розробці моделі та апробації програми оптимізації тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв, формулюванні ряду практичних рекомендацій для батьків, педагогів та учнів гімназій та ліцеїв.

1. Тривожність як особистісна якість проявляється рядом фізіологічних, афективних і поведінкових реакцій та впливає на загальний емоційний стан, організацію поведінки і діяльності. Залежно від інтенсивності та тривалості переживань може бути як ситуативною, так і особистісною. Особистісна тривожність визначається як схильність індивіда до частого та інтенсивного переживання тривоги в поєднанні з низьким порогом виникнення реакції тривоги та характеризується яскраво вираженою віковою специфікою, що проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. Тривожність в ранньому юнацькому віці зумовлюється сукупністю зовнішніх та внутрішніх чинників, в тому числі організацією навчально-виховного процесу, зокрема, типом загальноосвітніх навчальних закладів, що відрізняються за інтенсивністю навантаження, спрямованістю на вибір життєвого шляху, рівнем вимог до учнів.

2. Виявлений високий рівень особистісної тривожності в ранньому юнацькому віці зумовлюється наступними психологічними чинниками: особистісними (дисгармонійне самоствавлення, суперечливе ставлення до власного минулого, теперішнього та майбутнього, неадекватна самооцінка), адаптаційними (переважання екстернального локусу контролю, соціально-психологічна дезадаптованість) та мотиваційними (суперечливий рівень домагань, мотиви афіліації, мотиви досягнення). Тривожність учнів загальноосвітніх шкіл та учнів гімназій та ліцеїв значно відрізняється за показниками рівнів прояву та специфікою дії психологічних чинників, що її викликають. Так, частка високотривожних старшокласників у групі учнів гімназій та ліцеїв є вдвічі більшою за аналогічний показник у групі учнів загальноосвітніх шкіл. При цьому високий рівень тривожності у старшокласників загальноосвітніх шкіл зумовлюється особистісними, адаптаційними та мотиваційними чинниками, тоді як для учнів гімназій та ліцеїв провідними є особистісні та мотиваційні чинники.

3. Специфічними чинниками виникнення тривожності для старшокласників гімназій та ліцеїв є значна різниця між самооцінкою та рівнем домагань (поєднання високого та дуже високого рівня домагань з низькою та середньою самооцінкою) та переважання мотиву уникання невдачі. Виявлення вищезгаданих чинників зумовлює необхідність формування системи корекційних заходів з оптимізації тривожності старшокласників, які навчаються у гімназіях та ліцеях, з урахуванням психологічних особливостей зазначеної категорії учнів.

4. Теоретичним підґрунтям формувального експерименту з оптимізації тривожності учнів гімназій та ліцеїв є положення особистісно-орієнтованого підходу про особистісне зростання як процес поєднання в свідомості людини універсальної та індивідуальної систем цінностей, остання з яких створюється сукупністю вчинків особистості; положення когнітивно-поведінкового підходу, згідно з яким оптимізація тривожності можлива шляхом розвитку “виконавської компетентності” щодо ситуацій, в яких вона найчастіше проявляється; концепції інтегральної індивідуальності, за якою змістові властивості особистості, що відображають ставлення людини до себе та світу, формуються в процесі розвитку, взаємодіють між собою та можуть змінюватись внаслідок спрямованого впливу, в тому числі і психологічної корекції.

5. Авторська модель оптимізації тривожності старшокласників гімназій та ліцеїв спрямована на зниження дії основних чинників її виникнення (оптимізацію рівня самоставлення, зміну типу ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, перерозподіл відповідальності, зменшення впливу мотивів страху відторгнення та уникання невдачі, зменшення різниці між самооцінкою та рівнем домагань) та формування навичок опанування тривоги, включає в себе як здійснення корекційного впливу безпосередньо в групі старшокласників засобами активного соціально-психологічного навчання, так роботу з їх вчителями та батьками, спрямовану на забезпечення підтримки набутих змін в межах найближчого оточення.

6. Ефективність апробації та впровадження програми оптимізації тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв проявляється в суттєвому зниженні рівня тривожності та послабленні дії її чинників. Зокрема, після здійснення корекційного впливу в експериментальній групі частка старшокласників, у яких зафіксовано високий рівень тривожності, зменшилась вдвічі, натомість частка досліджуваних з середнім рівнем особистісної тривожності значно збільшилась. Також відзначається зменшення дії особистісних та мотиваційних чинників: зменшення у вибірці частки дуже високого та низького типів самоставлення, зміна типу ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, послаблення дії мотивів страху відторгнення та уникання невдачі, зменшення різниці між самооцінкою та рівнем домагань за рахунок зростання самооцінки. Це проявилось у ряді якісних змін в поведінці та установках старшокласників, зокрема, зростанні впевненості в собі, перерозподілі відповідальності за здійснення самостійного вибору, використанні альтернативних поведінкових паттернів у ситуаціях, що викликають тривогу.

Методичні рекомендації для учнів, вчителів та батьків, запропоновані в роботі, спрямовані на оптимізацію тривожності, закріплення набутих внаслідок корекційного впливу змін та особистісне зростання учнівської молоді.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання впливу найближчого оточення на формування рівня тривожності старшокласників, взаємозв'язку рівня прояву тривожності та конкретного профілю навчального закладу, особливостей прояву зазначеної якості залежно від статі, показників успішності та статусу учня серед однолітків.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Вітчизняні фахові видання:**

1. Петренко В. Є. Форми прояву та чинники виникнення тривожності у старшокласників / В. Є. Петренко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2013. – Том 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 7. – Частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С. 209-216.
2. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності / В. Є. Петренко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – № 42 (66). – С. 174-180.

3. Петренко В. Є. Психологічні особливості тривожності та чинників її формування в учнів загальноосвітніх навчальних закладів нового типу / В. Є. Петренко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2014. – Том 11. – Вип.11. – Частина 2. – С. 239-246.

4. Петренко В. Є. Психологічні чинники формування тривожності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів нового типу / В. Є. Петренко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – № 44 (68). – С. 175-180.

#### **Зарубіжне фахове видання:**

5. Петренко В. Коррекция личностной тревожности у старшеклассников общеобразовательных учебных заведений нового типа средствами социально-психологического тренинга / В. Петренко // Телавский государственный университет им. Якова Гогешашвили. Сборник научных трудов. Telavi State University. Transactions # 1 (28) 2015. – С. 115-118.

#### **Матеріали конференцій:**

6. Петренко В. Є. Психолого-педагогічні чинники прояву тривожності у старшокласників різних типів навчальних закладів / В. Є. Петренко // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Збірник наук. праць звітно-наукової конференції викладачів, аспірантів і докторантів університету за підсумками наукових досліджень 2012 року, 9-10 лютого 2013 року / Укл. Г. І. Волинка. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 39-40.

7. Петренко В. Є. Характерні ознаки прояву тривожності в учнів старших класів / В. Є. Петренко // Вектори психології – 2013: Збірник матеріалів міжнародної молодіжної науково-практичної конференції, 12 квітня 2013 року. – С. 10-11.

8. Петренко В. Основні види тривожності в учнів старших класів / В. Петренко // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: Зб. матеріалів XVI Всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 25-26 квітня 2013 р.; у 2-х т. / Редкол.: І. І. Тимошенко та ін. – К.: Вид-во Європейського університету, 2013. – Т.2. – С. 49-51.

9. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності у старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів / В. Є. Петренко // Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету “Психологія: реальність і перспективи”. – Рівне, 2013. – С. 47-52.

10. Петренко В. Вікові та статеві особливості прояву тривожності / В. Петренко // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: Зб. матеріалів XVII Всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 24-25 квітня 2014 р.; у 2-х т. / Редкол.: І. І. Тимошенко та ін. – К.: Вид-во Європейського університету, 2014. – Т.2. – С. 230-233.

11. Петренко В. Є. Специфіка чинників виникнення тривожності у старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів різних типів / В. Є. Петренко // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: Зб. матеріалів XVIII Всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 24 квітня 2015 р.; у 2-х т. / Редкол.: І. І. Тимошенко та ін. – К.: Вид-во Європейського університету, 2015. – Т.2. – С. 182-185.

**АНОТАЦІЇ**

**Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2015.

Дисертація присвячена проблемі психологічної корекції тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів. У роботі визначено теоретичні підходи до вивчення феномена тривожності, вікової динаміки розвитку, чинників виникнення та підходів до психологічної корекції досліджуваної риси. Виявлено особливості та рівні (високий, середній, низький) прояву тривожності у старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів різних типів, здійснено порівняльний аналіз чинників виникнення тривожності учнів загальноосвітніх шкіл та учнів гімназій та ліцеїв, визначено специфічні чинники виникнення тривожності, притаманні контингенту учнів гімназій та ліцеїв (значна різниця між самооцінкою та рівнем домагань, переважання мотиву уникання невдачі).

Створено модель психологічної корекції тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв. Обґрунтовано, розроблено, апробовано та доведено ефективність програми оптимізації тривожності, спрямованої на нівелювання дії основних чинників її виникнення та опанування навичок подолання тривоги.

Сформульовано рекомендації для учнів гімназій та ліцеїв, їх вчителів та батьків, спрямовані на попередження виникнення та закріплення високого рівня тривожності, забезпечення підтримки старшокласників в межах найближчого оточення.

*Ключові слова:* тривога, особистісна тривожність, ранній юнацький вік, психологічна корекція, чинники виникнення тривожності, самоставлення, відповідальність, самооцінка, рівень домагань, прагнення прийняття, страх відторгнення, прагнення успіху, уникання невдачі.

**Петренко В. Е. Психологическая коррекция тревожности старшекласников разных типов общеобразовательных учебных заведений.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2015.

Диссертация содержит результаты исследования проблемы психологической коррекции тревожности старшекласников разных типов общеобразовательных учебных заведений. В работе представлен анализ теоретических подходов к изучению проблемы тревожности, ее возрастной динамики, факторов возникновения, а также психологических подходов к коррекции данной черты.

В ходе эмпирического исследования изучены уровни проявления и факторы возникновения тревожности у старшекласников общеобразовательных учебных заведений разных типов, определены факторы возникновения тревожности, специфические для контингента учащихся гимназий и лицеев. Установлены

взаимосвязи между уровнем личностной тревожности и негативным самоотношением, противоречивым отношением к собственному прошлому, настоящему и будущему, показателями самооценки и уровня притязаний, мотивами страха отвержения и избегания неудачи. Доказано, что учащиеся старших классов гимназий и лицеев более тревожны, чем учащиеся общеобразовательных школ, что обуславливается действием специфических факторов: значительной разницы между показателями самооценки и уровня притязаний, а также мотивом избегания неудачи.

Разработана модель психологической коррекции тревожности у старшеклассников гимназий и лицеев. Обоснована, разработана, апробирована и доказана эффективность программы оптимизации тревожности, направленной на снижение действия основных факторов возникновения тревожности и формирование навыков совладания с тревогой. Реализация программы предусматривает не только осуществление коррекционной работы со старшеклассниками, но и проведение информационно-просветительской работы с учителями и родителями учащихся.

Предложены методические рекомендации для учащихся гимназий и лицеев, их педагогов и родителей, направленные на профилактику возникновения и закрепления высокого уровня тревожности, обеспечения поддержки старшеклассников со стороны ближайшего окружения.

*Ключевые слова:* тревога, личностная тревожность, ранний юношеский возраст, психологическая коррекция, факторы возникновения тревожности, самоотношение, ответственность, самооценка, уровень притязаний, стремление к принятию, страх отвержения, стремление к успеху, избегание неудачи.

**Petrenko V. Psychological correction anxiety among high school pupils from different types of school. – Manuscript.**

The dissertation aims for getting the scientific degree of candidate of psychological sciences in specialty 19.00.07 – pedagogical and age psychology. The National pedagogical university named after M. Drahomanov. – Kyiv, 2015.

The dissertation devoted to the problem of psychological correction of high level of anxiety high school pupils from different types of schools. The dissertation identified theoretical approaches to the problem of age dynamic of development, rising factors and ways of psychological correction of anxiety. During the studying of problem was found the peculiarities of manifestation and factors of forming of anxiety of pupils from schools different types. Also were described special anxiety factors for high school pupils from gymnasium and lyceum.

In this work also created the model of gymnasium and lyceum pupils anxiety psychological correction. Grounded, elaborated, approved and proved the positive effect of program of high level anxiety optimization.

By the results of research were formed the recommendations for high school pupils from gymnasium and lyceum, their parents and teachers.

*Key words:* anxiety, adolescence, psychological correction, factors of anxiety, self-attitude, responsibility, self-esteem, succeed level, aspiration of adoption, aspiration of success, avoid of failure.