

12. Tseluyko V.M. Psykholohiya neblahopoluchnoyi sim'yi / V.M. Tseluyko. – М.: Vyd-vo Vlados-Pres, 2006. – 271 s.

#### **Відомості про автора**

**Філоненко Людмила Анатоліївна**, старший науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

**Filonenko, Lyudmila A.**, senior researche of the Laboratory of Psychology of Socially Maladapted Adolescents, Kostiuk Institute of Psychology of NAPS Ukraine, Kyiv

**E-mail:** filonenkal@gmail.com

**УДК 159.9-053.6**

**Чуйко О.В., Іванова І.В.**

#### **ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків.** *Стаття розкриває результати емпіричного дослідження, спрямованого на вияв причин шкільної тривожності підлітків. Виявлені кореляційні зв'язки вказують на існування тенденцій між рівнем тривожності і успішності учня, яка тісно пов'язана із високим рівнем залежності підлітка від оцінок зовнішнього середовища. Виявлено, що найбільш загрозливою ситуацією для підлітка в школі, є ситуація перевірки знань, в якій підліток стає центром уваги і знаходиться в очікуванні негативних реакцій з боку вчителя.*

**Ключові слова:** шкільне середовище, тривожність підліткова, рівень успішності, навчальна діяльність.

**Чуйко Е.В., Иванова И.В. Влияние уровня тревожности на успеваемость учебной деятельности подростков.** *Статья раскрывает результаты эмпирического исследования, направленного на выявление причин школьной тревожности подростков. Выявленные корреляционные связи указывают на существование тенденций между уровнем тревожности и успеваемости ученика, которая тесно связана с высоким уровнем зависимости подростка от оценок внешней среды. Обнаружено, что наиболее угрожающей ситуацией для подростка в школе является ситуация проверки знаний, в которой подросток становится центром внимания и находится в ожидании негативных реакций со стороны учителя.*

**Ключевые слова:** *школьная среда, тревожность подростковая, уровень успеваемости, учебная деятельность.*

**Постановка проблеми.** Тривожність, як особливий психічний стан особистості, є вагомим суб'єктивним чинником її психологічного благополуччя. Особливий інтерес становить вивчення цього феномену в онтогенезі людини, зокрема у підлітковому віці, коли відбувається кардинальна перебудова психічних і психологічних структур особистості (Л.Божович, Л. Виготський, І. Кон, Д. Фельдштейн, та ін.). Результати сучасних досліджень доводять, що явище тривожності (різне за своїм походженням) є наразі доволі розповсюдженим у шкільному середовищі, більше того, сама школа часто провокує і розвиває набуту тривожність, яка стає стійким особистісним утворенням. Зокрема, науковці і практики все частіше звертаються до проблеми появи дидактогенних нервово-психічних станів у дітей шкільного віку, причинами яких є непрофесійні дії з боку вчителя чи педагогічного колективу (Л.І Ложкін, К.І.Платонов, Ю.Н.Кулюткін та ін.). Найчастіше прояви дидактогенних неврозів зустрічаються у підлітків: комунікативні дидактогенії, обумовлені психологічно неграмотною побудовою спілкування вчителів із окремими учнями або всім класом; фрустраційні дидактогенії, які виникають унаслідок несправедливого ставлення вчителя до учня. Відтак, шкільне середовище втрачає функцію захисту та безпеки дитини, порушує границі емоційного та психологічного комфорту. А.М. Прихожан зауважує, що при вивченні тривожності підлітка важливо зрозуміти, яким чином співвідносяться загальна тривожність та її часткові види – шкільна, арифметична, міжособистісна, тестова тощо. Відповідь на це питання закономірно передбачає і різні підходи у способах психокорекції [11].

Вище окреслене, зумовило написання статті, **мета** якої полягає у висвітленні результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між тривожністю підлітка та його навчальною діяльністю.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** У вітчизняній психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні диференційованого її розгляду – як ситуативного явища: «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує» (за А.М.Парафіян [9]), так і у якості особистісної характеристики: «відносно стійке індивідуальне утворення, що визначається тенденцією до сприйняття суб'єктом загрози власній особистості та готовністю реагувати на це підвищенням рівня ситуативної тривожності в умовах навіть незначної небезпеки або напруги» (за Н.Д. Левітовим [5]). Натомість дослідниця А.М.Прихожан у своїх роботах розглядає тривогу як емоційний стан, а тривожність – як стійке особистісне утворення. Авторка застосовує останній термін і для позначення даного

психологічного явища загалом, а також наголошує, що певний рівень тривожності притаманний всім людям, і є необхідним для оптимального пристосування людини до навколишньої дійсності. При цьому наявність тривожності у якості стійкого особистісного утворення, свідчить про порушення у особистісному розвитку, що заважає повноцінній діяльності людини [11]. Дослідження феномену тривожності представлене вітчизняними, зарубіжними та українськими дослідниками: Г.Г.Аракелов [1], К.Ізард [2], Э.В.Зиновьева [3], Т.С.Кириленко [4], Е.Л.Носенко [8], К.Н. Поліванова [10], Ч.Д. Спілбергер [12], К.Хорні [13], Н.Ф.Шевченко [14] та ін..

З огляду на предмет дослідження, варто зазначити, що феномен підліткової тривожності має свої особливості, який виявляється в її джерелах, змісті, формах прояву, механізмах захисту. Зокрема, дослідники сходяться на думці, що тривожність щільно пов'язана із інтенсифікацією формування «Я-концепції» підлітка, яка має досить суперечливий та конфліктний характер і виявляє себе у загостренні внутрішнього протиріччя між прагненнями підлітка до успіху й, водночас, небажанням прийняти себе іншим, змінити своє ставлення до себе. Цей стан внутрішнього конфлікту М.С. Неймарк називає «афектом неадекватності», який може мати тривати досить довго, набираючи хронічних форм [7]. Виникаюча на цьому фоні тривога поступово набирає стійких та стабільних форм реалізації у поведінці, регуляції, компенсації або способах захисту, що в кінцевому рахунку призводить до закріплення тривожності, як стійкої особистісної риси.

А.М. Прихожан виділяє різні форми тривожності, серед яких особливе місце належить підлітковій - «магічній» формі. Її особливість полягає у тому, що підліток нібито «заклинає злі сили» за допомогою постійного програвання у голові найтривожніших подій, постійних розмов про них, водночас, не звільняючись від них через страх, а, навпаки, ще більше посилюючи їх за механізмами «зачарованого психологічного кола». Звідси, особливий характер підліткової тривожності, якій притаманні надзвичайно потужні способи компенсації, регуляції і подолання [11].

Різновидом такої тривожності у підлітків називається прихована або «суб'єктивно прихована тривожність», яка виявляється у тому, що зовнішньо, абсолютно виражені форми спокою супроводжуються дифузними, ледве помітними переживаннями, які, тим не менш, підліток не здатен чітко артикулювати. Звідси, особливий спосіб вираження тривожності підлітками – «неадекватний спокій», який розцінюється оточенням як свого роду байдужість, відстороненість, апатія, насправді ж – є виразником дії потужних психологічних механізмів захисту, спрямованих на її подолання. Така тривожність іноді важко розпізнається оточенням підлітка, оскільки діти з високою тривожністю часто вважаються або ж «слухняними», «безпроблемними», або ж, навпаки, з «поганою

поведінкою», «некеровані» та «неуважні».

Як уже зауважувалось, підліткова тривожність часто має «шкільне забарвлення», а її загострення відбувається в період входження дітей в нову соціальну ситуацію розвитку, пов'язаної 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 [3].

**Обговорення результатів дослідження.** Експериментально-дослідницький етап проходив у квітні 2017 року. У дослідженні взяло участь 60 школярів - учнів 6 та 7 класів загальноосвітніх навчальних закладів I-III ступенів м. Києва та м. Ірпеня, що забезпечує бажаний мінімум і в достатній мірі репрезентує генеральну сукупність.

Для вивчення особливостей підліткової тривожності було обрано методику діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса, методика дослідження рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, проективну методику «Школа звірів», аналіз вивчення продуктів діяльності (журнали шкільної успішності) та метод бесіди. Статистична обробка даних здійснювалася методами первинних описових статистик та кореляційного аналізу за критерієм Пірсона за допомогою програмного пакету SPSS 20.0.

Аналіз успішності респондентів-підлітків проводився за результатами першого семестру навчання. Середній бал успішності вираховувався як середньоарифметичне суми усіх балів з шкільних предметів. В результаті було виокремлено три групи підлітків за рівнем успішності: високий рівень успішності (10-12 балів) - 20% школярів; достатній рівень успішності (7-9 балів) - 62 %; середній рівень успішності (4-6 балів) - 18 %.

Аналіз результатів за методикою дослідження рівня шкільної тривожності Філліпса дозволяє говорити про наявність наступних тенденцій.

Досліджувана група підлітків характеризується рівнем загальної шкільної тривожності, який не перевищує норми – 9, 02. Однак слід мати на увазі, що дуже низька тривожність може бути результатом активного витіснення особистістю своєї високої тривоги й бажання показати себе у кращому світлі. Вираженість соціального стресу теж знаходиться у межах норми – 4,1. Це емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед з однолітками).

Фрустрація потреби у досягненні успіху, тобто несприятливе психологічне тло, що не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого

результату тощо - становить - 4,9, що також вказує на допустиму межу тривожності.

Страх самовираження становить 2,7, натомість 28% підлітків мають завищені показники. Цим дітям властиві негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх істинних можливостей.

Страх ситуації перевірки знань має тенденцію до підвищеного рівня тривожності – 3, 05. У 21% досліджуваних виявлено високий рівень тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

Також тенденцію до підвищеного рівня тривожності має показник невідповідності очікуванням навколишніх – 2,37. Джерело такого страху знаходиться у неформованому у підлітка вмінні оцінювати свої вчинки з погляду моралі, що лежить в основі почуття відповідальності (як правило формується в молодшому шкільному віці). 8% підлітків орієнтовані на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, а також тривожаться із приводу оцінок.

У групі досліджуваних зафіксовано низький показник тривожності (1,59) щодо фізіологічного опору стресу– особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, які підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища. Такі показники властиві 4 % досліджуваних підлітків.

Тенденцію до підвищеного рівня тривожності (4,27) має показник, пов'язаний з проблемами й страхами у відносинах з учителями — загальне негативне емоційне тло відносин з дорослими в школі, що знижує рівень успішності дитини. В основі такого страху лежить страх зробити помилку й бути осміяним. Такі діти найбільше бояться відповідати біля дошки, де проявляється їхня беззахисність. Деякі з них, можливо, панічно бояться помилитися при підготовці домашнього завдання.

Узагальнення показників дає змогу виокремити три групи респондентів: з високим рівнем тривожності – 10,8%; з підвищеним рівнем тривожності- 51,35%; з низьким рівнем тривожності – 37,9% (див. Рис.1)

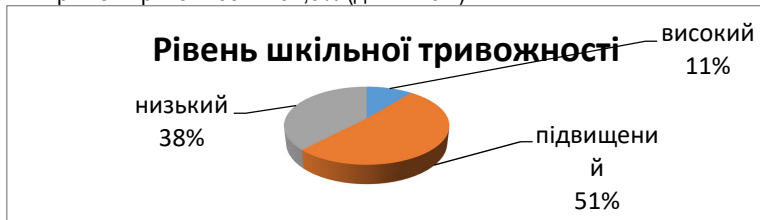


Рис.1 Показники рівня шкільної тривожності підлітків (за методикою Філліпса)

Таким чином, виокремлені в методиці Філліпса показники рівнів шкільної тривожності, різняться за своїми максимальними значеннями. В цілому було виявлено, що тривожність підлітків проявляється у ситуаціях, пов'язаних із оцінюванням досягнень учнів, необхідністю пред'являти відповідний рівень компетентностей, доводити свою значимість, отримувати зворотній зв'язок від людей, наділених владою і знаннями.

За методикою визначення рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна було визначено показники за двома шкалами: ситуативна тривожність та особистісна тривожність.

Виявлено, що більшість респондентів (75,7%) мають низький рівень ситуативної тривожності, що засвідчує переважання спокійного стану під час заповнення бланків методики. Для 15,3 % підлітків характерним є середній рівень тривожності з середнім значенням 35 та модою 31. Відповідно, у 9% досліджуваних підлітків виявилися високі показники ситуативної тривожності, а значить ситуація проходження методики стала для них достатньо напруженою, вони сприйняли її за ситуацію оцінки власних якостей тощо.

За шкалою «особистісна тривожність» - 36,4% підлітків засвідчили високий рівень. Характерною особливістю досліджуваних з високим рівнем особистісної тривожності є схильність до сприйняття широкого кола ситуацій як таких, що несуть загрозу самооцінці, самоповазі або нормальній життєдіяльності.

Отримані дані дають підстави припускати, що для цієї категорії респондентів стан тривоги є характерним у різноманітних ситуаціях, особливо тих, що пов'язані з оцінкою компетентності та престижу особистості. Для високотривожних осіб звичною є концентрація на зовнішніх вимогах, критичність суджень та ставлень, переоцінка рівня значимості поставленої задачі.

Найменша кількість підлітків (15,1%) продемонстрували низький рівень особистісної тривожності. Низький рівень особистісної тривожності притаманний малоактивним особам з низьким рівнем мотивації, котрі мають порівняно високу схильність до депресивних станів. Іноді, низький рівень тривожності може свідчити про активне витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з кращого боку.

Таким чином, показники рівня тривожності, визначені за двома методиками (Філліпса та Спілберга-Ханіна) дають підстави говорити про перехід у 36% підлітків стану шкільної тривожності у відносно стійку особистісну якість.

Кореляційний аналіз середнього балу успішності та показниками методики шкільної тривожності Філліпса дозволив виявити наступне:

- встановлено прямий зв'язок кореляцій між загальною тривожністю підлітків у школі і страхом перевірки знань – коефіцієнт кореляції 0,855 на рівні статистичної значимості 0,0037;

- встановлено прямий зв'язок кореляцій між загальною тривожністю підлітків у школі і низькою фізіологічною опірністю стресу - коефіцієнт кореляції 0,744 на рівні статистичної значимості 0,0037;

- встановлено прямий зв'язок кореляцій між страхом перевірки знань підлітків і низькою фізіологічною опірністю стресу - коефіцієнт кореляції 0,0648 на рівні статистичної значимості 0,0037.

Таким чином, виявлені прямі кореляційні зв'язки вказують на існування фактору загрози (тривожності) перед ситуаціями, пов'язаними із перевіркою знань підлітків. 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.

Встановлено середні прямі кореляційні зв'язки:

- між фрустрацією потреби в досягненні успіху та страхом невідповідності очікуванням оточення – коефіцієнт кореляції 0,558 на рівні статистичної значимості 0,0037. Іншими словами, чим вищою у підлітка виражена орієнтація на навколишнє оточення, тривога з цього приводу, тим загрозливішою є для нього зовнішня ситуація, яка не дає змоги розвинути власну потребу в успіху, досягати високий результат тощо;

- між фрустрацією потреби в досягненні успіху та низькою фізіологічною опірністю стресу - коефіцієнт кореляції 0,573 на рівні статистичної значимості 0,0037. Виявлені кореляції вказують, що чим вищою у підлітка виражена орієнтація на навколишнє оточення, тим більшою виникає ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища;

- між страхом ситуації перевірки знань та страхом невідповідності очікуванням оточення – коефіцієнт кореляції 0,512 на рівні статистичної значимості 0,0037; тобто ситуація страху перевірки знань, оцінювання з боку вчителя проковує страх негативного очікування, тривоги, негативних думок.

Таким чином, виявлено достатньо високий рівень залежності підлітка від оцінок зовнішнього середовища, що часто проковує деструктивне реагування – підвищену тривожність, страх, неспокій. Особливо загрозливою є ситуація перевірки знань, в якій підліток стає центром уваги і знаходиться в очікуванні негативних реакцій з боку вчителя.

Встановлено зворотні кореляційні зв'язки наступного характеру:

- чим меншою є успішність школяра, тим більшою є тривожність за шкалою страх невідповідності очікуванням оточення – коефіцієнт кореляції 0,476 на рівні статистичної значимості 0,0337. Тим самим, це означає, що підлітки, які мають невисокий рівень успішності часто перебувають в полоні страху, який блокує здатність самопрезентувати себе в позитивному контексті. Школярі з

низьким статусом успішності переживають через очікування негативного оцінювання.

- чим меншою є успішність школяра, тим більшою є фрустрація потреби в досягненні успіху - коефіцієнт кореляції 0,325 на рівні статистичної значимості 0,05037. Ці кореляції підтверджують попередні припущення, щодо фрустрованості особистості «неуспішного» підлітка в ситуаціях несприятливого психічного фону, якими зачасти є ситуації, пов'язані із шкільним оцінюванням.

- чим меншою є успішність школяра, тим більшим є страх ситуації перевірки знань - коефіцієнт кореляції 0,345 на рівні статистичної значимості 0,03637. Виявлені кореляції вказують, що «неуспішні» підлітки відчувають негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей. Цей факт заперечує досліджені іншими авторами закономірності, де описано, що переживання більше притаманні успішним учням, які побоюються страху поганої оцінки. За нашими результатами, кореляцій тривоги і «успішними» оцінками не виявлено.

Поглиблене вивчення рівня тривожності у зв'язку із навчальною діяльністю підлітків вивчалось за допомогою аналізу проєктивних малюнків підлітків «Школа звірів». Узагальнення аналізу малюнків підтверджує, що найбільш «фрустрованими» ситуаціями для підлітка в школі є ситуації, пов'язані із необхідністю відповідати біля дошки, взаємодіяти з вчителем, частіше це характерно для учнів, які мають середній та достатній бал успішності.

Зокрема виявлено, що характер стосунків з вчителем найчастіше демонструє дистантну форму взаємодії. На жодному з малюнків нема близького контакту з вчителем, натомість на 25% малюнків «учні» зображені спиною до «вчителя». Водночас, прослідковується тенденція: низька успішність учня часто супроводжується відсутністю вчителя на малюнку, або ж відсутністю взаємодії з ним. Для прикладу, малюнок 1 (автор: Влад К, середній бал успішності 5,9).



Мал. 1. Проєктивний малюнок «Школа звірів»

Учні з високою успішністю малюють себе поруч з вчителем, взаємодіють з ним в шкільній або позашкільній ситуації. 40% учнівських малюнків відображають ситуацію навчальної діяльності. Можна припустити, що школа приваблює цих



підлітків шкільними аспектами, водночас 60% зображують школу – будівлю, але ознак навчальної діяльності в ній не зафіксовано. Типовим на таких малюнках є відсутність зображення «шкільних символів», що може засвідчувати про втрату інтересу до навчальної діяльності або її незначущість у життєдіяльності підлітка. На малюнках переважають похмурі або ж одноманітні (намальовані простим олівцем) кольори, що вказує на переважання пригніченого або апатичного стану.

Серед головних атрибутів класу найчастіше зображена дошка. Успішні учні зображують себе біля неї (під час відповіді), для школярів з невисокою успішністю – це місце біля якої їх нема поруч. Для прикладу малюнок 2 (автор: Марія Б., середній бал успішності 9,8) і малюнок 3 (автор: Єва Ч., середній бал успішності 7,0).



Мал. 2. 3 Зображення дошки на проективному малюнку «Школа звірів»

**Висновки:** 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.

**Chuiko, O.V., Ivanova, I.V. Influence of an adolescent's anxiety level on educational successfulness.** *Anxiety is a significant subjective factor in a person's psychological well-being. Studying of the peculiarities of this phenomenon in adolescence is particularly interesting; it is time of fundamental rearrangement of personal psychological and psychological structures (L. Bojovich, L. Vygotsky, I. Kon, D. Feldstein, etc.). Adolescent anxiety has its peculiarities, manifested in its sources, contents, forms of manifestation, protective mechanisms, etc. "School anxiety" is especially important, it appears due to existence of negative factors in school environment. Anxiety, emerging with such background, gradually gains steady and stable forms of its implementation in behaviour, regulation, compensation or protective methods and leads ultimately to anxiety anchoring as a persistent personality trait.*

*The performed research (a sample of 60 pupils of the 6th and 7th forms) has revealed the correlation between pupils' academic achievements and their anxiety. In particular, there is a sufficiently high level of adolescents' dependence on external evaluations, which often provoke destructive responses - increased anxiety, fear, and agitation. A situation of knowledge checking in a classroom is especially threatening for adolescents, in this case an adolescent becomes the focus of attention and is waiting for negative reactions from his/her teacher. The revealed fact contradicts to ideas of other authors, believing that such experiences are more common for successful pupils who fear poor evaluation. Anxiety disorganizes adolescents' psychophysiological organization, reduces their power to be adapted to stressful situations, increases likelihood of inadequate, destructive responses to disturbing factors of their environment, causes formation of anxiety syndrome at the personal level.*

**Keywords:** school environment, adolescent anxiety, successfulness, educational activities.

#### Список використаних джерел

1. Аракелов Г.Г. Лисенко Н.С., Шотт Є.К. Психофізіологіческий метод оценки тревожности // Психологический журнал. – 1997- №2 – С.37-51.
2. Изард К. Эмоции людини/К. Изард/ (Пер. з англ.) / Під. ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Єгорової/ – М.: Изд-во МДУ, 1980. – 439с.

3. Зиновьева Э.В. Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников: дисс. канд. психологических наук: 19.00.01 / Зиновьева Эльвира. — М., 2005.
4. Кириленко Т.С. Психология: емоційна сфера особистості: навч.посібник / Т. С. Кириленко. — К: Либідь, 2007. — 256 с.
5. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии, 1969. — №1. — С.131-137.
6. Ложкин Л.И. Воздействие на ученика авторитарной системы обучения: дайджест// Психология обучения. — 2005. - №1, — С.3
7. Неймарк М.С. Психологический анализ эмоциональных реакций школьников на трудности в работе// Вопросы психологии личности школьника. — М., 1961. — С.230-256.
8. Носенко Е.Л. Діагностика особистості засобами невербального спілкування: моногр. / Е. Л. Носенко, Т. М. Петренко/ — К. : Вид-во «Освіта України», 2013. — 191 с.
9. Парафіян О.М. Причины и профилактика и преодоление тревожности / А.М. Парафиян // Психологическая наука и образования. — 1998. — №2. — С.20-23.
10. Поліванова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. — 2006. — № 1. — С.39-45.
11. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и младший школьный возраст. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2007. — 192 с.
12. Спілбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С.12– 24.
13. Хорни К. Невроз и развитие личности / К. Хорни. — М.: МОДЭК, 1998.— 267 с.
14. Шевченко Н.Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія / Н.Ф. Шевченко, Є.М. Калюжна // Практична психологія та соціальна робота. — 2007. — № 7. — С.38-46.

#### Spisok vikoristanih dzherel

1. Arakielov H.H. Lysenko N.Ie., Shott Ie.K. Psykhofyzyolohycheskyi metod otsenky trevozhnomy // Psykhologhycheskyi zhurnal. — 1997- №2 — S.37-51.
2. Izard K. Emotsii liudyny/K. Izard/ (Per. z anh.) / Pid. red. L.Ia. Hozmana, M.S. Yehorovoi/ — М.: Yzd-vo MDU, 1980. — 439s.
3. Zynoveva Э.В. Shkolnaia trevozhnost y ee sviaz s kohnytyvnymy y lychnostnymy osobennostiamy mladshykh shkolnykov: dyss. kand. psykhologhycheskykh nauk: 19.00.01 / Zynoveva Эlvyra. — М., 2005.
4. Kyrylenko T.S. Psykholohiia: emotsiina sfera osobystosti: navch.posibnyk / T. S. Kyrylenko. — К: Lybid, 2007. — 256 s.

5. Levytov N.D. Psykhycheskoe sostoianye bespokoistva, trevohy // *Voprosy psikhohohyy*, 1969. – №1. – S.131-137.
6. Lozhkyn L.Y. Vozdeistviye na uchenyka avtorytarnoi systemy obucheniya: daidzhest// *Psikhohohyia obucheniya*. – 2005. - №1, – S.3
7. Neimark M.S. Psykholohycheskyi analiz emotsyonalnykh reaktsiy shkolnykov na trudnosti v rabote// *Voprosy psikhohohyy lychnosti shkolnyka*. – M., 1961. – S.230-256.
8. Nosenko E.L. Diahnastyka osobystosti zasobamy neverbalnoho spilkuvannia: monohr. / E. L. Nosenko, T. M. Petrenko/ – K. : Vyd-vo «Osvita Ukrainy», 2013. –191 s.
9. Parafiiian O.M. Prychyny y profylaktyka y preodolene trevozhnosti / A.M. Parafyian // *Psikhohohycheskaia nauka y obrazovaniya*. – 1998. – №2. – S.20-23.
10. Polivanova K.N. Psykholohycheskoe sodержanye podrostkovoho vozrasta / K.N. Polyvanova // *Voprosy psikhohohyy*. – 2006. – № 1. – S.39-45.
11. Prykhozhan A.M. Psykholohyia trevozhnosti: doskolnyi y mladshyi shkolnyi vozrast. – 2-e yzd. — SPb.: Pyter, 2007. — 192 s.
12. Spilberher Ch.D. Kontseptualnye y metodolohycheskye problemy yssledovaniya trevohy // *Stress y trevoha v sporte*. – M.: Fyzkultura y sport, 1983. – S.12– 24.
13. Khomy K. Nevroz y razvytiye lychnosti / K. Khomy. – M.: MODЭК, 1998.– 267 s.
14. Shevchenko N.F. Hiperfunktsiia tryvozhnosti u pidlitkiv: preventyvna stratehiia / N.F. Shevchenko, Ie.M. Kaliuzhna // *Praktychna psikhohohiia ta sotsialna robota*. – 2007. – № 7. – S.38-46

#### Відомості про автора

**Чуйко Олена Василівна**, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки КНУ імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

**Іванова Інна Василівна.**, магістр I року навчання КНУ імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

**Chuiiko, Olena V.**, Professor, Department of Social Rehabilitation and Social Pedagogy, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

**Ivanova, Inna V.**, a magister of the 1st academic year, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

**E-mail:** chuiko\_ov@ukr.net

УДК: 159.938

*Шамич О.М.*

#### МОДЕЛЬ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПАРАЛІМПІЙЦЯ

*Шамич О.М. Модель самореалізації особистості паралімпійця. На*