

бути спрямовано на таку організацію учбового процесу, таку його цілісність, де всі предмети активізували б творчий потенціал людини, будили б його духовні сили, жагу творчості; де методика викладання будь-якого предмету включала б пасивні сприйняття готових знань, висновків і точок зору.

Дана тема не може охопити усіх аспектів вивчення розвитку творчих здібностей дітей та креативності. Для цього потрібно провести ще не один дослід, щоб досить широко і глибоко розкрити взаємозв'язки, розкрити усі особливості розвитку та динаміки креативності. Оскільки, ця тема досить актуальна в наш час, та надзвичайно цікава з точки зору психології тому вона потребує і подальшого її вивчення.

Список використаних джерел

1. А. Л. Галин Психологические особенности творческого поведения, Новосибирск 2001
2. Богоявленская Д.Б. Психологические основы интеллектуальной активности. - Дис. докт. психол. наук. -М., 1988.
3. Рождественская Н.В. Проблемы и поиски в изучении художественных способностей. Художественное творчество. Сборник. - Л., 1983.
4. Шведерский А.С. Можно ли учить тому, чему нельзя научить? Диагностика и развитие художественной одаренности. Сборник. - СПб., 1992.
5. Юркевич В.С. О наивной и культурной креативности // Основные концепции творчества и одаренности. - М., 1997.
6. Я.А. Пономарев Психология творчества издательство «Наука» Москва, 1976
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1940
8. Дружинин В. Н. Психология общих способностей — СПб.: Издательство «Питер», 1999.
9. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психол. очерк: Кн. для учителя. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 1991.
10. Лук А. Н. Психология творчества. М, Наука, 1978.
11. Моляко В.О. Психологічна теорія творчості // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. члена кореспондента АПН України Н.В. Чепелевої. - К., Нора-Прінт, 2002.

Рябікова Юлія Володимирівна,
студентка фізико-математичного
факультету КДПУ

Психологічний аналіз мотивації навчальної діяльності

Однією з найнеобхідніших умов виховання людини відкритого суспільства є розвиток її унікальності та індивідуальності. Реалізація цього неможлива без правильної мотивації навчання та розвитку інтересу до нього. Все, що виробило й виробляє суспільство, як у матеріальній сфері, так і у духовній, здійснюють конкретні люди, неминучою умовою

активності яких є та чи інша мотивація. Тому актуальність вивчення проблеми мотивації є незаперечною. В зв'язку з чим, "Національна доктрина розвитку освіти" ставить перед учителем завдання створити дитині умови для її максимального самовизначення й самовияву.

Щоб діти навчалися із задоволенням і користю, слід сформувати у них навчальні мотиви. Бо якщо в учнів є бажання і інтерес до навчання, якщо вони вчаться не з примусу, а за бажанням і внутрішніми потребами і мають сформовані стійкі мотиви до навчання, то вони можуть більше реалізувати свої здібності у вивченні різних предметів: математики, фізики, хімії, будуть зацікавлені предметом. Тому важливим місцем у роботі вчителя є формування мотивації навчання в учнів. На жаль, учні сучасних загальноосвітніх шкіл далеко не завжди зацікавлені в одержанні математичних знань та виробленні відповідних умінь. Особливо це стосується учнів старших класів, які, в основному, вже визначилися щодо своєї майбутньої професії.

Учителі, звичайно, знають, що математичні знання потрібні людям всіх спеціальностей перш за все для того, щоб залучити їх до загальнолюдської культури. Розуміють це й учні. В принципі, вони були б не проти залучення до культури, якби для цього не потрібно було б долати великі труднощі, виконувати багато нецікавих вправ. А математика більшості дітям дається нелегко. Для таких учнів залучення до загальнолюдської культури - дуже слабкий, малодієвий мотив навчання. А якщо в учня немає мотивів вивчати математику або ці мотиви слабкі, його учіння перетворюється на безцільну муку. У цьому полягає одна з найважливіших причин відставання багатьох школярів з математики. Усунути цю причину можна лише одним способом - своєчасно сформувати дієві мотиви учіння. Учні мають усвідомлювати, що матеріал, який вивчається на уроках математики, знадобиться їм не лише для розвитку їхньої загальної культури, але й безпосередньо у практичній діяльності. Навіть той, хто не пов'язує своє майбутнє з математикою, повинен зрозуміти, що без знання даного матеріалу він не зможе продовжувати навчання, складати іспити. Мотивація навчальної діяльності не тільки забезпечує її високу ефективність, але й має моральний аспект: у кінцевому результаті вона виступає як реалізація потреби бути особистістю. Тому метою даної статті є здійснення психологічного аналізу мотивації навчальної діяльності.

Психологи та педагоги дають різні означення мотиву та мотивації навчання. Вперше слово "мотивація" вжив німецький філософ Артур Шопенгауер в статті "Чотири принципи достатньої причини". Потім цей термін міцно увійшов у побут для пояснення причин поведінки людини. Мотивацію досягнень почали вивчати у 40-х роках ХХ століття психологи П.Маррей та Давид К.Мак Клеелланд. Останнім було виявлено, що поведінка людини визначається двома протилежними по відношенню до

досягнень мотивами: мотивом прагнення до успіху та мотивом уникнення невдачі. Прагнення досягнення успіху - це стійке прагнення індивіда добитися успіху в різних видах діяльності, мотив уникнення невдачі виникає під впливом страху, є слідством небажання відчувати сором та приниження. Нині мотивацію як психічне явище трактують по-різному. Наприклад, Г.М.Коджаспірова і А.Ю.Коджаспіров [6] дають означення мотивації таким чином: мотивація - це процес спонукування себе та інших до діяльності з метою досягнення особистих цілей організації.

Дидактика сучасної школи під мотивами навчальної діяльності школярів розуміє внутрішні імпульси, які спонукають уважне відношення до своїх навчальних обов'язків, до ретельності, охайності при виконанні завдань [5]. Під мотивацією в дидактиці, як відмічає М.І.Махмутов [7], розуміється будь-яке бажання, прагнення, інтерес, потреби, направлені на визначений об'єкт, що спонукають до діяльності або до діяння. Г.Розенфельд [8] виділив такі наступні контент -категорії (фактори) мотивації навчання :

1. Навчання заради навчання, без задоволення від діяльності або без інтересу до предмету, який викла-дається
2. Навчання без особистих інтересів та вигод.
3. Навчання для соціальної ідентифікації.
4. Навчання заради успіху або із-за боязні невдач.
5. Навчання за примусом або під тиском.
6. Навчання, засноване на поняттях і моральних зобов'язаннях або на загальноприйнятих нормах.
7. Навчання для досягнення цілей в повсякденному житті.
8. Навчання, засноване на соціаль-них цілях, вимогах і цінностях.

Спробу підійти до мотивації навчання з позиції поєднання у одного й того ж учня різних мотиваційних факторів зробив фінський психолог К.Вепсяляйнен [4], взявши за основу контент-категорії Розенфельда. Їм виділені своєрідні "мотиваційні типи". Перший тип характеризується гарною успішністю, поєднанням почуття обов'язку і відповідальності в залежності від авторитетів, другий - прийняттям освіти як значущого фактора (необхідність відвідування школи), відсутністю спеціальних інтересів і низькою мотивацією досягнень у школі, третій - залежністю від авторитетів, відсутністю почуття обов'язку і відповідальності, четвертий - прагненням досягти успіху в школі, почуттям обов'язку і відповідальності і відсутністю боязні невдачі, п'ятий - сполученням прагнення успіху і боязні невдачі з почуттям обов'язку і відповідальності і т. д.

Отже, ми прийшли до висновку, що мотивація - це сукупність усіх спонукань до діяльності, тобто система мотивів. Але "мотивація" є більш широке поняття, чим термін "мотив". І ще, мотив, у відмінності від мотивації, - це те, що належить самому суб'єкту поведінки, є його стійкою особистою властивістю, зсередини спону-каючи до чинення окреслених

дій. Зауважимо, що не існує немотивованої діяльності, тобто діяльності без мотивів. Людина може не усвідомлювати справжніх мотивів своєї діяльності, тому що ці мотиви можуть бути дуже слабкими, ситуативними. Тому мотиви можна розділити на стійкі, тобто ті, які діють постійно та тривало, і на ситуативні, які діють тимчасово. Говорячи про мотивацію до певної діяльності, ми будемо мати на увазі сукупність стійких і достатньо сильних мотивів.

Серед психологів та дидактів питання мотивів навчання розглядали А.К. Маркова, Т.А. Матіс, А.Б. Орлов, Л.І.Божович, Н.Г.Морозова, Л.С.Славина, Ю.К.Бабанський, М.М.Алексєєв, М.А.Данілов, І.Я.Лернер, М.І.Махмутов, М.Н.Скаткін, Г.І.Щукіна та інші.Погляди на сутність мотиву у психологів суттєво розходяться. Але, незважаючи на це, всі вони сходяться в одному: за мотив приймається якийсь один конкретний психологічний феномен (але різний у різних авторів).Вищезазначені Г.М.Коджаспірова, А.Ю. Коджаспіров визначають мотиви - збудники діяльності, які формуються під впливом умов життя суб'єкта та визначають напрямок його активності. У ролі мотивів можуть виступати потреби та інтереси, нахили та емоції, установки та ідеали.

Узагальнюючи ці означення, можна прийти до висновку, що *мотив - це внутрішнє спонукання до діяльності, тобто те, заради чого здійснює ту чи іншу діяльність людина*. Мотиви учнів можуть переходити з одних видів в інші. Основною задачею педагога є формування завдань, постановки цілей, тобто створення таких умов, які б сприяли створенню в учня сильніших мотивів до навчання, заміни слабких або ж неусвідомлених більш високорівневими мотивами.

• Діяльність учня визначається не одним мотивом, а декількома. Можна дійти висновку, що мотивація - це система мотивів, тобто сукупність усіх спонукань до діяльності.

• Мотиви, що спонукають школярів до навчання, психологи поділяють на дві групи - *зовнішні та внутрішні*, в залежності від того, чи є вони мотивами самої навчальної діяльності чи вони зв'язані з факторами, які знаходяться поза цією діяльністю. **Внутрішні мотиви** зв'язані із змістом навчання, прямим продуктом навчальної діяльності учнів. Сам процес навчання викликає в учнів такий інтерес, який спонукає їх до активної інтенсивної роботи по придбанню знань, умінь та навичок. В основі цього лежить жага знань, допитливість, пізнавальна потреба, яка, як кажуть психологи, може набувати характер "ненаситної потреби". **Зовнішні мотиви** лежать поза навчальною діяльністю школярів. Деякі психологи поділяють їх на *позитивні та негативні*. **Позитивні мотиви**, в свою чергу, поділяють на дві групи: мотиви, які засновані на усвідомлювані почуття обов'язку і відповідальності за результати навчання перед суспільством, класом, вчителем, батьками та ін. або ж зв'язані з усвідомлюванням ролі знань для майбутньої професії та самовдосконалення. Це, як кажуть

психологи, "широкі соціальні мотиви" [2]. І мотиви, які засновані на вузькоособистих інтересах і цілях (прагнення дістати схвалення за своє навчання від вчителів, батьків, однокласників; бажання бути серед кращих учнів класу, зайняти гідне місце серед своїх однокласників). *Негативні мотиви* зв'язані з усвідомлюванням неприємності (від батьків, вчителів, товаришів по навчанню), які можуть виникнути, якщо учень буде погано вчитися, і бажанням уникнути цього.

Психологічний аналіз мотивації навчання учнів і спеціальні експериментаторські дослідження показали, що найбільш могутній двигун навчання школярів є пізнавальна потреба, тобто сполучення, "сплав" потреби в нових знаннях і потреби в інтелектуальній активності. Це, як кажуть психологи, "безкорислива жага пізнання", "ненаситна пізнавальна потреба", "невтримне прагнення пізнання всього нового" й задовольнити таку потребу може навчальна діяльність. Таким чином, в самій навчальній діяльності, при правильній організації її вчителем, представлено найбільш дійові (внутрішні) мотиви навчання школярів. Зовнішні позитивні мотиви, які мають широкий соціальний характер, збуджуються не самим навчанням, а тим, що пов'язано з ним, і тому за своєю активності дещо поступаються мотивам внутрішнім. Вузькоособисті, а також негативні мотиви, на відміну від широких соціальних, не мають моральної сили і тому при невисокому рівні розвитку особистості можуть навіть штовхнути на нечесний вчинок, аби одержати високу оцінку. Дієвість цих мотивів залежить від конкретної ситуації. Тому необхідно формувати у учнів внутрішні, а також широкі соціальні мотиви навчання.

Але соціальні мотиви не завжди є дуже сильними. Покажемо на прикладі чому це так. Наприклад, учень розв'язує задачі з математики тому, що його за це можуть похвалити батьки, учитель, однокласники. Але через якийсь час у класі може з'явитися більш сильний учень, або прийде інший учитель, або батьки, звикши до того, що учень завжди одержує гарні оцінки, можуть вже не так сильно заохочувати його. Внаслідок цього цей мотив похвали може послабшати. Такі зміни, як видно, можуть сильно вплинути на мотиваційну сторону навчальної діяльності школяра.

• Тому вчителю слід звернути увагу на формування іншого виду мотивів – пізнавальних. До пізнавальних мотивів відносять емоційні переживання й почуття, інтерес, мотиви самоосвіти. Емоційні переживання й почуття – сильні мотиви, які впливають на весь процес навчання.

Наведемо приклад. Учень, виконуючи вимоги вчителя, довго розв'язує важку для нього математичну задачу. Нарешті, він її самостійно розв'язав, при цьому він пережив почуття успіху, що виявилось настільки сильним і приємним, що після цього в нього з'явилось бажання знову пережити такі ж почуття. Тим самим в учня зародилася потреба, хоча поки що і не зовсім ясна, потреба в емоційних переживаннях успіху від розв'язання складних

задач. Якщо учень надалі знов переживе такі ж почуття успіху, задоволення, радості і гордості за самостійне подолання труднощів у розв'язанні складних задач, то зазначена потреба закріпиться і стане дуже значимою для цього учня. Він уже сам буде шукати складні задачі, буде терпляче і наполегливо шукати їх розв'язки, щоб задовольнити свою потребу в емоційних переживаннях успіху.

• Отже, мотиви навчання - це джерело особистісно-індивідуального розвитку учня, джерело його мислення. Від того, як вчителю вдасться визвати потребу в пізнанні, значно залежать результати навчання і виховання.

Як сформувати повноцінну мотивацію - цей чудодійний механізм навчального пізнання? Пошуками відповідей на це запитання займалися й займаються багато хто з педагогів та психологів. В.П.Бондаревський [3], наприклад, для виховання глибокого інтересу до знань радить таку систему мір:

1) підбір вчителем яскравих фактів, цікавих відомостей, використання особистих спостережень учнями, їх уяв, фантазій;

2) складання завдань творчого характеру;

3) навчання умінням і навичкам роботи з різною літературою;

4) читання науково - популярної літератури;

5) організація змагань, конкурсів і т.д.

М.І.Алексеева в роботі "Мотиви навчання учнів" пропонує такі шляхи:

1) усвідомлювання значимості знань;

2) застосування на уроках евристичних, в тому числі, проблемних методів;

3) оцінка як засіб формування позитивних мотивів і т.д. [1].

Що стосується математики, то проблема підвищення рівня знань з предмету нині особливо актуальна. Недоліки системи шкільної освіти, соціальні умови призвели до того, що більшість школярів почали просто уникати цього предмету. Одні вважають, що він їм не під силу, інші - що знання з математики не знадобляться у житті. Вивчення математики - нелегка праця, але математика виховує розсудливість, гнучкість розуму, логічність думки і здатність прогнозувати певні ситуації наперед. А це потрібно кожному. Ми прийшли до висновку, що мотивація навчання математики - це система пізнавальних мотивів, тобто сукупність, комплекс усіх спонукань до знань, допитливості, зацікавленості до наукового пізнання та пошуку істини.

Можна запропонувати декілька способів та методів стимулювання й мотивації інтересу до вивчення математики у учнів. Ними можуть бути: *створення вчителем спеціальних ситуацій на уроках* (створення проблемної ситуації, ситуації зацікавленості, захопленості; створення

ситуації вільного вибору учнями навчального завдання; створення на уроці ситуації успіху), *впровадження ним методів* (використання ефекту подиву, використання наочності; евристична бесіда, пізнавальні ігри; використання методу аналізу життєвих ситуацій, формування в учнів мотивів обов'язку і відповідальності у навчанні) *та прийомів організації уроку* (використання аналогії, порівняння, протиставлення; використання навчальних дискусій; застосування нового математичного факту, використання еностерень, наслідування, виміру, експерименту; використання практичних задач)

На наш погляд, головне - показати школярам, що тема, яка розглядається, потрібна багатьом спеціалістам в їхній практичній діяльності. З'ясуємо, чим викликана потреба здійснювати в школі прикладну спрямованість викладання математики, міжпредметні зв'язки. Перш за все - мотивацією навчання. Слід аргументовано пояснити учням на прикладах, в чому полягає практичне застосування тієї чи іншої теми. Не кожне з таких повідомлень привертає увагу всіх школярів. Але краплина по краплині - і в результаті вони розуміють, що багато чого з матеріалу, який вивчається на уроках математики, дійсно знадобиться їм у майбутньому.

Але ще важливіше для вчителя - розвивати творчу особистість кожного учня. Бо освіта - це, перш за все, становлення особистості з її неповторною індивідуальністю, духовністю та творчістю. І тому, як відмічає Г.І.Саранцев: "...останнє можливо здійснити завдяки включенню у зміст навчання різних евристик", розвивати евристичну діяльність учнів. Тому актуальність вивчення мотивації навчання на сучасному етапі є незаперечною.

Список використаних джерел:

1. Алексеева М.І. Мотиви навчання учнів. -К, 1974. - 120с.
2. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. - М., 1972.-175с.
3. Бондаревский В.Б. Воспитание интреса к знаниям. - М., 1985.-144 с.
4. Вепсяляйнен К. Содержание школьной и учебной мотивации.-М.,1978.-103с.
5. Дидактика сучасної школи. Посібник для вчителів. Під ред. В.А.Онищука. -К: Рад. шк., 1987. -54 с.
6. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогічний словник.-М.: Академія, 2000.-175 с.
7. Махмутов М.И. Організація проблемного навчання в школі. - М.: Освіта, 1977. - 102 с.
8. Розенфельд Г. Теорія та практика навчальної мотивації.-Берлін, 1973.-93с.

Психологічні особливості мотиваційної сфери Інтернет-залежних підлітків

Швидкий розвиток сучасних інформаційних технологій у контексті системного реформування соціальної ситуації в Україні зумовив появу нової для нашого суспільства проблеми – проблеми залежності від Інтернету, про яку ще кілька років тому ніхто не знав. Лікарів, учених – психологів, педагогів та і простих користувачів проблема глобальної інтернетизації турбує вже не перший рік. Особливо значущим деструктивний вплив Інтернет-залежності є у підлітковому періоді, коли відбувається активне формування самосвідомості особистості. У зв'язку з цим визначення психологічних особливостей особистості, що виявляє різний рівень залежності від Інтернету, а також аналіз профілактичних можливостей психолого-педагогічних виховних заходів, спрямованих на запобігання подальшого зростання аддиктивної поведінки серед школярів є надзвичайно актуальним.

Враховуючи зазначене, метою нашого дослідження було обрано вивчення симптомів Інтернет-залежності підлітків та визначення особливостей мотиваційної сфери Інтернет – залежних підлітків.

Для досягнення даної мети ми поставили ряд наступних **завдань**:

- розглянути дослідження явища Інтернет – залежності у психологічній літературі;
- дослідити особливості мотиваційної сфери підлітків із залежністю від мережі Інтернет;
- розглянути можливості використання профілактичних заходів щодо попередження Інтернет-залежності.

Предметом дослідження ми вважали особливості мотиваційної сфери підлітків із залежністю від мережі Інтернет.

Інформаційна мережа Internet надає великі можливості для діяльності та самовираження людини, які не можуть бути реалізовані в реальній дійсності. Разом з тим, у певної категорії користувачів оперування її ресурсами забирає все більше і більше часу та стає настільки домінуючим, що згодом у них прогресує зниження здатності до вольового контролю над власною активністю у віртуальному просторі, виникає ціла низка особистих та соціальних негараздів, з'являються труднощі у комунікативній та професійній сферах, соціальна дезадаптація. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, отримав назву - Інтернет-залежність.

Термін "інтернет-залежність" запропонував доктор Айвен Голдберг у 1996 році для опису патологічної, непереборної тяги до використання Інтернет. Діагностичні критерії розладу в цілому відповідають критеріям DSM-IV для нехімічних залежностей: нерегульоване використання

комп'ютера викликає дистрес, завдає шкоди фізичному, психологічному, міжособистісному, сімейному, економічному або соціальному статусу особистості тощо [6]. "Кіберпростір - один зі способів зміни стану свідомості. Кіберпростір і все, що в ньому відбувається, видається реальним - часто навіть більш реальним, аніж сама реальність" - зазначає американський психолог Дж. Сулер [4]. Вчені дослідили, що виникнення Інтернет-адикції не підпорядковується закономірностям формування залежностей, які встановлені на підставі спостережень за курцями, наркоманами, алкоголіками або патологічними гравцями. Якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К.Янг, 25% адиктів набули залежності протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - через рік. Окрім того, якщо довгострокові наслідки залежності від алкоголю або наркотиків добре вивчені, то Інтернет-адикція ще не стала об'єктом тривалого спостереження [5; 7].

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу, ми визначили, що Інтернет - залежність - це широкий термін, що означає велику кількість проблем поведінки і контролю, над потягами; психічний розлад, нав'язливе бажання підключитись до Інтернету та хвороблива неспроможність своєчасно відключитись. Всього може спостерігатися від 1 до 10 симптомів, в які входять надмірний час, що проводиться особистістю в мережі, збільшення занепокоєння при знаходженні в реальному світі, брехня або приховування кількості часу, проведеного в кіберпросторі тощо.

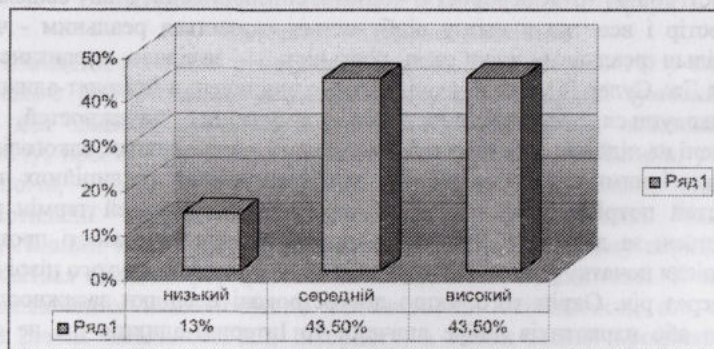
Для перевірки існуючого рівня Інтернет - залежності серед підлітків, ми провели психологічне тестування на базі Криворізької загальноосвітньої середньої школи № 19, в 9 класі з поглибленим вивченням інформатики. Вибірку дослідно - експериментальної роботи склали 23 учні.

На пілотажному етапі дослідження було проведено опитування, що дозволило виявити пріоритетні інтереси підлітків у мережі Інтернет: **43,48%** підлітків-респондентів більшість часу в Інтернеті проводять граючи в on-line ігри («геймери»), **56,52%** респондентів використовує Інтернет переважно для спілкування («Комунікатори»), що узгоджується із віковими особливостями становлення школярів даної групи.

Для діагностики Інтернет - залежності у підлітків, ми використали методики К. Янг та С. А. Кулаковим. Узагальненні дані представлені у гістограмах.

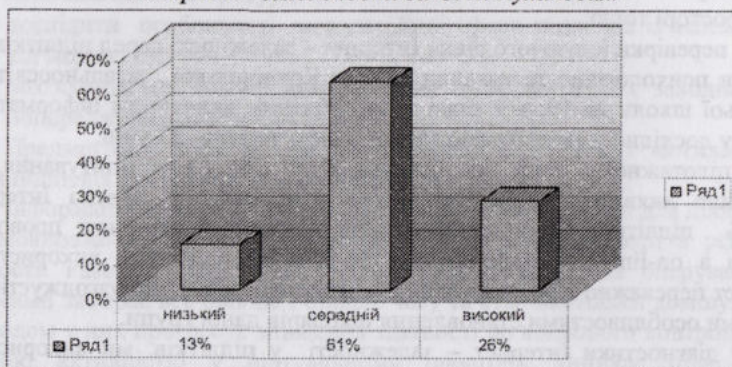
Аналізуючи отримані результати ми дізналися, що з низьким рівнем Інтернет-залежності - 13% підлітків, із середнім - 43,5%, з високим - 43,5%. За К. Янг, якщо підліток відповів на 4 і більше питань позитивно, то в нього високий рівень Інтернет - залежності, і його захоплення триває більше року, щоб подолати своє захоплення підлітку потрібна психологічна допомога.

Рис. 1. Результати тестування на визначення Інтернет – залежності за К. Янг



С. А. Кулаков наводить більш детальний тест на виявлення Інтернет – залежності. При сумі балів 50-79 слід враховувати сильний вплив Інтернет – мережі на життя підлітків. При обробці результатів було встановлено, що із низьким рівнем Інтернет – залежності - 13% підлітків, середнім – 61%, високим - 26%.

Рис. 2. Результати тестування на визначення Інтернет - залежності за С. А. Кулаковим



При аналізі результатів дослідження за двома методиками на виявлення Інтернет – залежності за К.Янг та С. А. Кулаковим, було виявлено, що в учнів 9 класу домінуючим є середній рівень Інтернет – залежності.

Для визначення залежностей між мотиваційною сферою «Геймерів» та «Комунікаторів», були визначені середні дані, результати представлені в таблиці.

Мотив необхідності у спілкуванні мотив страху відторгнення проявляються однаково у «геймерів» та у «комунікаторів». Мотив необхідності в пошуках відчуттів та мотивація успіху і страху невдач домінують у «геймерів». «Комунікатори» більш Інтернет - залежні, мають вищий рівень залежності, ніж «геймери». Проте обидві групи підлітків потребують психолого-педагогічної допомоги.

Для того, щоб попередити формування Інтернет – залежності підлітків необхідно систематично проводити психологічні тестування на виявлення Інтернет – залежності, стежити за симптомами прояву Інтернет – залежності, роз'яснювати значущість шкідливого впливу нерегульованої роботи за комп'ютером, зокрема сидячого положення протягом тривалого часу під час пубертатного розвитку підлітків, перевантаження суглобів, кісток, впливу електромагнітного випромінювання монітора, стомлення очей, навантаження на зір, стреси при втраті інформації задля досягнення рівноваги між часом, проведеним в Інтернеті і поза ним.

Якщо у підлітків проявляються серйозні ознаки Інтернет-залежності, необхідно провести бесіду з ними спрямовану на поліпшення взаємин з близькими та однолітками, навчання саморегуляції та вміння справлятися з труднощами, вихованню вольових якостей, підвищення самооцінки, формування нових життєвих захоплень. Нав'язливе використання інтернету може бути симптомом інших проблем, таких як депресія, подразнення або низька самооцінка. Можна запропонувати підліткам відвідувати різні групи і клуби за інтересами, займатися спортом, музикою, танцями, співом тощо; відпочити, подивитися фільм, сходити на концерт, почитати книгу замість того, щоб сидіти в інтернеті.

Інтернет - залежність впливає на взаємини в сім'ї, тому під час лікування важливо надавати допомогу родичам і близьким, зокрема спрямовану на гармонізацію відносин з дитиною.

Часто причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей та підлітків стають невпевненість в собі і відсутність можливості самовираження. У таких випадках батьки повинні підтримати дитину і допомогти їй розібратися з проблемами, що виникли. Абсолютно неправильно критикувати дитину, що проводить занадто багато часу за комп'ютером - це може тільки поглибити проблему і віддалити дитину від батьків. Якщо дитина страждає ігровою заздрістю, потрібно постаратися зрозуміти її і якоюсь мірою розділити її інтерес до комп'ютерних ігор. Батьки не повинні забороняти повністю Інтернет. Основним заходом запобігання виникнення залежності будь-якого типу у дітей є правильне виховання дитини. При цьому важливо не обмежувати дітей у їхніх діях (наприклад, забороняти ті чи інші ігри), а пояснювати, чому те чи інше заняття або захоплення для неї не бажане.

Для більшості підлітків Інтернет є важливою частиною їхнього громадського життя. Тому замість обмеження користування комп'ютера,

сім'я може встановити свої правила користування комп'ютером. У них можна включити наступні обмеження: кількість часу; заборону на Інтернет до виконання домашньої роботи; обмеження на відвідування чатів або перегляд матеріалів «для дорослих». Кінцевою метою виховання є розвиток у дітей самоконтролю, дисципліни і відповідальності. Проте слід пам'ятати, що критика сприймається дитиною як відмова батьків зрозуміти його інтереси і тому викликає замкненість і в деяких випадках агресію.

Найважливіший етап профілактики інтернет-залежності - це залучення дитини в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні ігри не стали заміною реальності. Необхідно показати підлітку, що існує багато цікавих розваг крім комп'ютера. Нехай підліток більше часу проводить з своїми однолітками на свіжому повітрі. Слід допомогти дитині брати участь у спілкуванні поза Інтернетом, участь у тих видах діяльності, які об'єднують дітей з однаковими інтересами. Якщо дитина сором'язлива і відчуває незручність при спілкуванні з ровесниками, чому б не розглянути можливість спеціального тренінгу.

Інтернет зайняв значуще місце у структурах сучасної дійсності. Для того, щоб запобігти більшості негативних ефектів Інтернет-залежності, необхідно проводити планомірну та послідовну підготовку підлітків до оволодіння новим світом та інформаційною культурою Інтернет.

Список використаних джерел:

1. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Мир Интернета. – М., 2000. – №3. С. 76 – 81.
2. Мотивация и мотивы / Е. Ильин. — СПб.: Питер, 2003.
3. Янг К.С. Диагноз – Интернет-залежність // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. С. 36 – 43.
4. <http://buket.ck.ua>
5. <http://psynet.carfax.ru>
6. <http://user.lvs.ru>
7. <http://www.Netaddiction.com>

Ющенко Юлія студ.
педагогічного ф-ту КДПУ

Вплив карантину на виникнення депресивного стану серед підлітків

На сьогоднішній день депресивні стани є однією з найважливіших проблем нашого суспільства. Це викликано, перш за все, збільшенням депресивних захворювань. Особливо дана проблема актуальна зараз для нашої країни у зв'язку з нестабільним економічним і політичним станом, невпевненістю людей у завтрашньому дні, а також збільшенням кількості стресових ситуацій.

Об'єкт дослідження - особливості емоційної сфери.

Предмет дослідження – стан депресії у підлітків після тривалого карантину.

Мета дослідження: дослідження впливу тривалого карантину на емоційну сферу підлітка, зокрема на виникнення стану депресії.

Гіпотеза дослідження: тривалий карантин негативно впливає на емоційний стан підлітків і викликає труднощі у навчанні, знижує пізнавальну активність учнів.

Методи дослідження: 1) методика «Шкала виявлення рівня депресії» В. Зунга (адаптована Т.Н. Балашовою); 2) спостереження; 3) бесіда.

Депресія - це сильна туга, що супроводжується відчуттям відчаю і тривоги. Крім депресії, буває гіпотимія (зниження настрою, що носить короточасний і невиражений характер; вона супроводжує майже всі психічні хвороби і буває також і у абсолютно здорових людей). У дітей і підлітків часто реєструють дистимію - короточасне порушення настрою, яке проявляється дратівливістю, плаксивістю, примхливістю, вегето-судинними розладами. Дистимія, або як її ще називають мала депресія, - це форма депресивного розладу, яка характеризується відчуттям безрадісності, що не проходить. В стані дистимії людина похмура - завжди або майже завжди. У думках переважає тривога, відчуття провини, загальмованість, будь-які події і обставини життя сприймаються тільки як невдачі, засудження себе і інших. Перебіг дистимії тривалий - роками. Стан дистимії призводить до напруги в сім'ї, труднощів у професійній сфері, у навчанні.

У минулому дистимію лікували в основному за допомогою психотерапії, найчастіше - психоаналізом. Інші методи психотерапії при цьому розладі - це когнітивна, поведінкова і міжособова психотерапія. Багато лікарів вважають, що краща схема лікування це все ж таки поєднання психотерапії з прийомом ліків - антидепресантів.

Вітчизняні і зарубіжні автори (Ю.Л.Нуллер, Плотічер, Наджаров, Хвілівіцький) традиційно розглядають депресію в нерозривній єдності психічних і соматовегетативних розладів. Спроби упорядкувати накопичені дані про депресивні розлади знайшли реалізацію в численних типологіях і класифікаціях[2].

Відповідно до діагностичних принципів міжнародної класифікації психічних захворювань останнього перегляду (МКБ-10) в рамках депресій разом з пригніченим настроєм, втратою інтересів, пониженою самооцінкою, ідеями провини приниження виділяють соматичний ("вітальний", "біологічний", "ендогеноморфний") синдром, що включає порушення сну (пробудження вранці за 2 год. або більш до звичайного часу), втрату апетиту, втрату маси тіла (5% протягом останнього місяця), виражене зниження лібідо. При цьому підкреслюється, що соматичні симптоми можуть бути присутніми в клінічній картині депресій різного ступеня тяжкості, а у випадках атипової гіпотимії бути основним діагностичним критерієм [5].

У картині депресії можна виділити чотири основні групи симптомів: розлади настрою (людина впадає в стан туги, пригніченості, виникають думки про власну винність), зміни в поведінці, наприклад, відхід від спілкування з іншими людьми, утруднення мислення або порушення пізнавальної здатності (розсіяний, важко зосередитися), фізичні прояви, наприклад порушення сну, втрата ваги, головні болі. Симптоми депресії можуть виявлятися по-різному залежно від віку і способу життя.

Депресивні стани у дітей і підлітків мають складну структуру, будучи поєднанням дійсної депресивної симптоматики, своєрідно заломленої відповідно до віку дитини, і особової захисної реакції, що наступає у відповідь на власну неспроможність, неможливість як і раніше засвоювати шкільну програму, вільно триматися в дитячому колективі і на ті соціальні заходи дії, з якими із-за нерозпізнаної хворобливого стану підходять до таких дітей дорослі. До таких особових реакцій відносяться відмова від відвідин школи, різного роду істеричні стани, конфліктність, порушення поведінки з антидисциплінарними вчинками, прогулами уроків, агресивністю, тягою до асоціальних угруповань [3].

Розрізняють також активну і реактивну депресію. Активна викликається психічними і загальними захворюваннями. Реактивна депресія ж пов'язана з важкими життєвими ситуаціями: невдачами, образами, смертю близьких людей, супроводжується тяжкими переживаннями, страхами. Дитина стає похмурою, нетовариською, песимістично до всього настроєною. Знижується самооцінка. Успіхи в навчанні і в інших областях діяльності падають. Виникає поведінка, що відхиляється [2].

Розглянемо психосоціальні стреси, які є передумовами розвитку депресії:

1. М'які психосоціальні стреси: сварки з близькими і значущими людьми; зміна роботи/ місця навчання; зміна професії, розставання з близькими.

2. Середні психосоціальні стреси: звільнення/ переведення до нової школи; утруднення у вихованні дитини; втеча дитини з дому.

3. Важкі психосоціальні стреси: гострі психічні порушення у людини; смерть близької людини (актуального родича); подружня невірність (зрада); позашлюбні розриви інтимних відносин; жертва грабінницького нападу; жертва сексуального насильства; жертва агресивного насильства; дорожня катастрофа; судово-слідча ситуація.

4. Катастрофічні психосоціальні стреси: раптова смерть всіх членів сім'ї; смерть дитини; невиліковні захворювання; руйнівні лиха [5].

Стосовно підліткового віку, то основними проблемами є: перевантаження учбової діяльності, відставання в навчанні, завищена вимогливість, взаємини з однолітками, що не склалися. Ці проблеми загострюються при переході з початкової в середню школу, в період підліткової кризи.

У старшому підлітковому віці відчуття невпевненості, напруженості, тривоги, депресії, що є наслідками психологічної незахищеності, приводить до відчуження. Відчуження не проходить для дитини безслідно. Воно деформує особистість, веде до деструктивних форм поведінки, асоціальної поведінки або нездатності згодом будувати повноцінні відносини з навколишніми людьми, тобто викликає психічні і соціальні відхилення особистості. Результатом переживання підлітками самотності і відчуженості стають глибокі емоційно-негативні прояви, усвідомлення своєї «нікчемності», «непотрібності». І якщо ці прояви постійні, підліток може стати ізгоем, егоїстом, відлюдником або чужаком [3].

Сильним джерелом дитячої депресивності може бути і школа. Діти тривожніші і схильні до депресії, коли: бояться вчителів, адміністрації; спілкуються з вчителем, чия думка для них важлива або має значення, наприклад, при виставлянні річних оцінок; їх успіхи оцінює комісія; їх поведінка розбирається в класі, на зборах; вони знаходяться в нових або незнайомих ситуаціях і не знають, як правильно поводитися; готуються до чогось нового, незвичайного, наприклад, до вступу до нової школи, переходу в новий клас [1].

Дослідження проводилося на базі однієї з криворізьких загальноосвітніх шкіл. Вибірка складала 92 учні 9-х класів. Досліджуваним було запропонована методика «Шкала виявлення рівня депресії» В. Зунга (адаптована Балашовою), яка складалася з 20 питань. Учні повинні були оцінити певні особистісні особливості за 4-бальною шкалою. За допомогою даної методики можна визначити такі рівні вираженості депресії: стан без депресії; легка депресія ситуаційного чи невротичного характеру; субдепресивний стан (замаскована депресія); істинний депресивний стан [4].

Були отримані наступні результати:

1. 9-А клас. Стан легкої депресії ситуаційного чи невротичного характеру було виявлено у 2-х учнів з 22, що свідчить про досить гарний емоційний стан учнів даного класу.

2. 9-Б клас. Вибірка складала 23 чоловіки. У всіх учнів був діагностований стан без депресії.

3. 9-В клас. Вибірка складала 24 чоловіки. У всіх учнів був діагностований стан без депресії.

4. 9-Г клас. Вибірка складала 23 чоловіки. Лише в одній учениці був діагностований стан легкої депресії ситуаційного чи невротичного характеру.

Дане дослідження спростувало висунуту гіпотезу щодо негативного впливу тривалого карантину на емоційну сферу підлітків. Після бесіди вдалося розділити відповіді учнів на 3 основні групи, тобто виявити основні причини спростування гіпотези: 1) завдяки карантину я мав/мала змогу проводити більше часу з друзями (68%); 2) міг/могла грати за комп'ютером (23%); 3) карантин дав змогу просто відпочити від навчання (9%).

Отже, можна зробити *висновок*: після виходу з карантину емоційний стан учнів позитивний, не спостерігається депресивного стану. Більшість учнів (87% від загальної кількості опитуваних) відмітили загальне покращення не лише емоційного, а й фізичного стану. Під час опитування і включеного спостереження на протязі трьох тижнів вдалося прослідкувати позитивне ставлення до навчання і життя взагалі.

Список використаних джерел:

1. Журавлев Д. Причины депрессии в школе // Народное образование.- 2002- №6 - С.182
2. Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста. М., 1979.
3. Психология подростка/Под ред. А. А. Реана - СПб.:прам-ЕВРОЗНАК, 2003 - 480с.
4. Практикум по возрастной психологи: Учеб. пособие /Под. ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко. – СПб.: Речь, 2005.-668с.: ил.
5. Зеленина Е. В. Депрессии, протекающие с соматовегетативными расстройствами. / <http://www.allbest.ru/>

Кобець Д.О., студ. ф-ту іноземних мов КДПУ

Психологічний аналіз копінг-поведінки у підлітковому віці

В останнє десятиріччя в психологічній науці посилювся інтерес до проблеми вивчення поведінки людини, яка знаходиться у важкій життєвій ситуації. Особлива увага при цьому приділяється аналізу способів подолання негативних психологічних наслідків важкої ситуації, що призвело до виникнення цілого напрямку досліджень, пов'язаних з вивченням «подоланої поведінки» (coping behavior). Даний напрям зародився у 60-х роках ХХ ст., коли дослідники зробили висновок про необхідність відокремити усвідомлювані механізми долаючої поведінки від неусвідомлюваних механізмів психологічних захистів. Дослідження проблеми копінг-поведінки та різноманітних копінг-стратегій, які людина використовує для подолання важких життєвих ситуацій, можна знайти в роботах Л.Китаєва-Смика [3], А.Біллінгса [1], Д.Брайта [2], Ф.Джонса [2], Р.Левіса [1], Р.Лазаруса [4], Р.Мооса [1], С.Фолкмана [2], Е.Фрайденберга [1] та ін.

Необхідність звернення до даної проблематики продиктована специфікою поведінки людини у важкій ситуації, яка пригнічує різноманітні форми прояву активності особистості. У широкому сенсі копінг вимагає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог проблемної ситуації. В цілому поняття копінг використовується в психології для опису характерних способів поведінки людей в різних складних життєвих ситуаціях. Кінцевою метою даної поведінки можна вважати зниження негативного впливу ситуації, тобто подолання її і відхід на нормальний рівень функціонування. У психології поведінка подолання

(копінг) розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Складовою копінгу є стрес – стан людини, неспецифічна реакція на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівні, яка з'являється у відповідь на негативні події. Психологічна значимість копінгу у тому, щоб ефективно адаптувати людину до потреб у різних ситуаціях, дозволити оволодіти ними, ослабити і пом'якшити ці потреби, загасити стресову дію ситуації.

Вважається, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому копінг-поведінку необхідно розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій (способи управління стресовим фактором) та копінг-ресурсів (відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів подолання стресу) [2].

Слід зауважити, що дорослішання підлітка, його подальший розвиток багато в чому визначається компетентністю в подоланні проблем і труднощів, стресових навантажень, фрустрації і здатністю бути творчим і конструктивним в тих випадках, коли немає готових рішень [6]. Однією з найважливіших здібностей подолання важкої ситуації, внутрішньою умовою організації життєдіяльності людини, регульовальником його життєвих виборів, подій і цілей є **відповідальність**. Причому, лише в тому випадку, якщо підліток бере на себе відповідальність із власної волі та ініціативи, тобто стає суб'єктом відповідальної поведінки. За Д. А. Леонтьєвим відповідальність це «усвідомлення людиною своєї здатності виступати причиною змін (або протидіяти змінам) у навколишньому світі і в особистісному житті, а також свідоме управління цією здатністю» [5].

Таким чином, актуальність дослідження проблеми пояснюється тим, що число важких ситуацій з якими стикається сучасна людина (а особливо – підліток), останнім часом значно зросло, а психологічних знань щодо ефективної поведінки недостатньо. Тому вивчення стратегій подолання у стресовій ситуації є важливою основою психологічної підтримки людини.

Виходячи з усього сказаного, **об'єктом** дослідження є емоційна сфера підлітка.

Предмет дослідження: копінг-поведінка у підлітковому віці.

Мета дослідження: виявлення особливостей прояву копінг-поведінки в підлітковому віці.

Завдання:

- проаналізувати ступінь дослідження проблеми у науковій літературі;
- провести діагностику для визначення копінг-стратегії серед підлітків;
- розробити рекомендації, щодо надання вчителями (батьками) допомоги підліткам в залежності від домінуючої копінг-стратегії.

Гіпотеза: формування у підлітка внутрішньої відповідальності (усвідомлення своєї здібності виступати причиною змін) є основною передумовою для ефективної копінг-поведінки у майбутньому.

Методи: теоретичний огляд літератури, кількісно-якісний аналіз, тестування.

Методики: “Оцінка стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях”.

За допомогою методики Н.А.Водоп'янова “Оцінка стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях” нами була проведена діагностика для дослідження копінг-стратегій та моделей поведінки підлітків у важких життєвих ситуаціях. Мета дослідження – виявлення особливостей прояву копінг-поведінки у підлітковому віці.

Вибірка становила 19 учнів 8 класу (13-14 років) середньої загальноосвітньої школи. Показники стратегій подолання можна представити у вигляді таблиці (див. табл. 1).

Таким чином, на основі даної таблиці можна зробити висновок, що у 4 учнів (21%) основною стратегією подолання є просоціальна, де ведучою моделлю поведінки спостерігається вступ у соціальний контакт. У 5 учнів (26,4%) також спостерігається просоціальна стратегія поведінки, але за модель своєї поведінки вони обирають пошук соціальної підтримки, тобто звертання за допомогою до дорослих, батьків або друзів. З усього сказаного виходить, що просоціальна копінг-стратегія становить близько 47,4% і є ведучою стратегією подолання у підлітковому віці. Як відомо, у підлітковому віці провідною діяльністю є спілкування з дорослими та однолітками, тому вступ у соціальний контакт або пошук соціальної підтримки є цілковитою нормою для даного періоду.

Таблиця 1

Показники стратегій подолання у підлітковому віці

№	Стратегія подолання	Модель поведінки	К-ть учнів	Відсотки
1	Активна	асертивні дії		
2	просоціальна	вступ соц.контакт	у 4	21%
3	Просоціальна	пошук соц.підтримки	5	26.4%
4	Пасивна	обережні дії		
5	Пряма	Імпульсивні дії		
6	Пасивна	Уникання	3	15.8%
7	Непряма	маніпулятивні дії		
8	Асоціальна	асоціальні дії		
9	Асоціальна	агресивні дії	7	36.8%

Повертаючи увагу до аналізу таблиці (див. табл. 1), хочеться зазначити, що близько 7 учнів (що становить 36,8% опитуваних) обрали асоціальну стратегію подолання, а саме агресивні дії. Такий значний

показник примушує замислитися, які ж основні чинники сприяють тому, що підлітки обирають саме агресивну поведінку для подолання важких життєвих ситуацій. Серед умов сучасного життя вирізняються такі, що сприяють становленню дорослості підлітків (акселерація фізичного та статевого дозрівання, інтенсивне спілкування з однолітками, більш рання самостійність через зайнятість батьків, величезний потік різноманітної за змістом інформації тощо), і такі, що гальмують цей процес (зайнятість тільки навчанням при відсутності інших серйозних обов'язків, прагнення багатьох батьків надмірно опікуватися дітьми тощо). Злам старих психологічних структур, характерний для цього віку, призводить до виникнення протиріч, справжнього вибуху непокори, зухвальства та важковихованості.

Ще однією особливістю діагностики дослідження є виявлення у підлітків пасивної стратегії подолання і обирання уникнення як моделі поведінки у 15,8% (див. табл. 1). Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, при якій людина прагне уникнути контакту з дійсністю, що оточує його, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення — суїцид. У підлітковому віці, а саме в переломний його момент (13—14 років), Я-образ стає дуже нестійким, втрачає свою цілісність. Підліток особливо гостро відчуває суперечність, невпорядкованість свого Я, що зумовлене невизначеністю рівня домагань, труднощами переорієнтації з оцінювання інших на самооцінювання. Активне використання індивідом копінг-стратегії уникнення можна розглядати як переважання в поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливий внутрішньо особистісний конфлікт.

Безліч досліджень структури діяльності людини незмінно підкреслюють необхідність наявності в ній компонента мотивації відповідальності. Будь-яка діяльність протікає ефективніше і дає якісні результати, якщо при цьому у особистості є сильні, яскраві, глибокі мотиви, що викликають бажання діяти активно, з повною віддачею сил, долати неминучу скруту, несприятливі умови і інші обставини, наполегливо просуваючись до наміченої мети. Активний психічний розвиток підлітка зумовлює суттєві зміни спонукальної сфери його особистості. Насамперед це помітно у формуванні нової внутрішньої позиції, виникненні особливих потреб, зокрема намагання подолати у своїй самореалізації межі школи та прилучитися до життя і діяльності дорослих.

З усього сказаного виходить, що висунена нами гіпотеза підтвердилася. Адже, відповідальність є однією з найважливіших здібностей подолання важкої ситуації, внутрішньою умовою організації життєдіяльності людини, регулювальником його життєвих виборів, подій і

цілей. Звідси можна зробити висновок, що саме завдяки усвідомленню своєї здібності виступати причиною змін підлітки можуть обирати ефективну копінг-поведінку у майбутньому.

Отримані результати дослідження дозволяють суттєво уточнити наші уявлення про поведінку подолання у підлітковому віці, що дає змогу запропонувати вчителям (батькам) декілька рекомендацій про роботу з підлітками, які опинилися у складній життєвій ситуації:

1. психологу школи проводити систематичне діагностування з метою визначення домінуючої копінг-стратегії у підлітка (для подальшої коректувальної роботи з учнями).
2. рекомендувати батькам (вчителям) такі шляхи підвищення самооцінки, як позитивне підкріплення досягнень учнів в діяльності, уникнення порівняння підлітка з іншими учнями.
3. вчителям (батькам) проводити з учнями різноманітні вправи для зниження стану агресії. Наприклад, можна навчити дитину концентрувати увагу у момент імпульсу на своїх руках і навмисне стискувати кулаки з певним зусиллям. Гіпернапруга буде змінюватися релаксацією м'язів. І якщо агресія не зникає зовсім, то тепер вона стає керованою.
4. вчителям (батькам) формувати в учнів мотиви відповідальності за допомогою таких методів та прийомів: роз'яснення школярам суспільної і особливої значущості навчання; пред'явлення вимог, дотримання яких означає виконання ними свого боргу; привчання їх до виконання вимог; заохочення їх до успішного, сумлінного виконання своїх обов'язків; оперативного контролю за виконанням вимог і в необхідних випадках вказівки на недоліки, осуд, з тим аби викликати відповідальніше відношення до навчання.
5. класному керівнику проводити бесіди з батьками для співпраці та ефективного впливу на підлітка. Вчасно проведена консультаційна робота з батьками допомагає надати учневі необхідну допомогу для подолання стресу.

Злагоджена праця вчителів та батьків допоможе підлітку подолати важку життєву ситуацію та обрати ту поведінку яка знизить вплив стресогенного фактору у певній ситуації. Таким чином, ці рекомендації допоможуть вчителям не лише отримати потрібну інформацію про копінг-поведінку, а й провести професійну коректувальну роботу з приводу обраної підлітком копінг-стратегії.

Список використаних джерел:

1. Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: [учеб. пособие для вузов] / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
2. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.

3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Леонид Александрович Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / Р. Лазарус; пер. с англ. Л. Леви. – М.: Наука, 1970. – 312 с.
5. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – 64 с.
6. Регуш Л.А. Наш проблемный подросток / Людмила Александровна Регуш. – СПб.: Союз, 2001. – 191 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 124с.

Рум'янцева А. В., студентка
факультету іноземних мов
КДПУ

Розвиток іношомовної мовленнєвої компетенції у студентському віці

Актуальність дослідження обумовлена тим, що сучасні геополітичні, геоекономічні і геокультурні реалії загострили потребу в особистості, здатній будувати діалог з представниками різних лінгвостітовариств. Інтеграція України у європейський та світовий освітній простір зумовлює нове бачення основної мети вивчення іноземних мов у вищих закладах освіти. Провідною метою вивчення іноземної мови студентами вищих закладів освіти різних напрямів підготовки стає іношомовна компетенція особистості, а бажаним результатом – використання іноземної мови як доступного засобу спілкування і збагачення досвіду фахової підготовки.

Проблемі іношомовної компетенції присвячена значна кількість праць зарубіжних і вітчизняних вчених: Є.М.Верещагіної, І.А.Зимньої, В.Г. Костомарової, Є.І.Пасової, Л.В.Щерби [1].

Мовленнєва компетенція передбачає здатність сприймати й породжувати іношомовні тексти згідно з поставленим комунікативним завданням, яке включає ситуацію спілкування й комунікативний намір. Вона базується на чотирьох видах компетенції: аудіюванні (розумінні на слух), говорінні, читанні та письмі [2].

Розвиток мовленнєвої компетенції напряму пов'язаний з пізнавальною сферою особистості.

Виходячи зі сказаного, **об'єктом** нашого дослідження є розвиток пізнавальної сфери особистості.

Предмет дослідження: шляхи розвитку іношомовної мовленнєвої компетенції (аудіювання, читання, говоріння).

Гіпотеза: розвиток стійкості і концентрації уваги, зниження мовної тривожності, підвищення швидкості читання іноземних текстів, застосування інтерактивних технологій сприятиме розвитку іношомовної комунікативної компетенції (аудіювання, говоріння, читання).