

Дуткевич Тетяна 

кандидат психологічних наук, професор,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

м. Кам'янець-Подільський, Україна

tetvik77@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПОДОЛАННІ СТРАХУ ПЕРЕД НАВЧАЛЬНИМИ ВИПРОБУВАННЯМИ

Анотація. У статті висвітлено результати теоретико-емпіричного вивчення копінг-поведінки старших підлітків стосовно страху перед навчальними випробуваннями. Показано, що переважній більшості старшокласників знайомі переживання страху перед навчальними випробуваннями, схарактеризовано типові способи подолання страху, що становлять основний зміст копінг-поведінки старшокласників, висвітлено роль вчителя у зменшенні страху перед навчальними випробуваннями.

Ключові слова: старший підліток, копінг-поведінка, страх.

Annotation. The article highlights the theoretical and empirical study results on older adolescents coping behavior regarding academic tests fear. It is shown that the vast high school students majority are familiar with the academic tests fear experiences. Typical fear overcoming ways that constitute the main content of high school students coping behavior are characterized, and the role of the teacher in reducing academic tests fear is highlighted.

Key words: older adolescents, coping behavior, fear.

Вступ. У процесі навчання учні зустрічаються з низкою проблем психологічного характеру, серед яких значну групу становлять недоліки

самовладання, пов'язані з порушенням чи відставанням вольової сфери. Ці проблеми загострюються у ситуаціях різних форм навчальних випробувань (опитування, виступи перед аудиторією, підсумкові уроки, контрольні й самостійні роботи, екзамени тощо). Невміння здобувачів освіти подолати надмірне хвилювання, страх позначається на погіршенні їх навчальних результатів, зниженні оцінок, зростанні помилок у відповідях, що стає бар'єром для підвищення якості освіти. Відтак проблема подолання страху підлітків перед навчальними випробуваннями належить до вельми актуальних у психологічній науці.

Мета статті - висвітлити результати теоретико-емпіричного вивчення копінг-поведінки старших підлітків стосовно страху перед навчальними випробуваннями.

Аналіз останніх досліджень. У ряді досліджень відзначається, що здобувачі освіти переживають страх перед іспитами (Н.Сургунд, В.Баля [1]), навчальними виступами на сцені (Ю.С.Тімакова [2]), складанням ЗНО (О.М.Амплєєва, А.В.Бокій [3]) та ін. Найбільш поширеними страхами у підлітковому віці є страх перед публічними виступами (85%), страх перед «іспитами» (60%), «страх невдачі та поразки» (20%). У підлітків, на відміну від молодших дітей, переважають страхи соціального походження, пов'язані із соціальною тривогою, яку викликають ситуації перевірки знань, контролю, перебування в центрі уваги, під наглядом [4]. Узагальнивши позиції різних авторів, В.А. Гузенко під соціальним страхом розуміє «емоцію, яка виникає у відповідь на «соціальну ситуацію загрози», переживається як очікування або передбачення небезпеки (невдачі, критики, втрати та ін.), при виконанні діяльності в певних умовах» [4, с. 98].

Дослідження О. Кондаша свідчать, що майже у чверті учнів виявляється страх перед навчальними випробуваннями (23,6%), особливо з математики (26%). 14,5% учнів перед контрольною роботою неспокійно сплять. Страхи учнів виникають через побоювання зазнати невдачі на контрольних (90%), отримати погану оцінку (76%), бути викликаним відповідати (50%), одержати

низьку оцінку (8,4%). Майже десята частина школярів не вміє подолати своє хвилювання і заспокоїтись [5, с. 15-20].

У роботі О.В. Савицької [6] показано, що у ситуації іспиту студенти-першокурсники використовують різноманітні (як конструктивні, так і деструктивні) способи копіngu, вибір яких залежить від рівня тривожності. До таких способів віднесено: вплив на фізичний стан організму (фізичні вправи, рухова активність; дихальні вправи; вживання певної їжі; водні процедури тощо), відволікання від ситуації іспиту, «випадіння з ситуації», спілкування для отримання вербальної підтримки (з рідними, батьками, друзями), самонавіювання, використання уяви й духовних практик (читання мантр, молитв тощо), врахування прикмет та екзаменаційних забобонів. Натомість неефективні спроби впоратися із тривогою та страхами можуть призвести до тривожних розладів – найпоширеніших дитячих порушень та надійних предикторів психопатології у дорослому віці (C.F.Weems & W.K.Silverman) [7, с. 115-119]. Отже, питання подолання страху старших підлітків перед навчальними випробуваннями потребує свого подальшого вивчення.

Виклад основного матеріалу. На підставі досліджень О.В. Вдовіченко та ін. [8], М.В. Хараджи й Л.П.Сніжко [9], А. Шамне [10], В.І. Шебанової і Г.О.Діденко [11] ми розглядаємо «копінг-поведінку» як активність старшого підлітка з подолання своїх небажаних психофізичних станів, зокрема страхів перед навчальними випробуваннями.

В емпіричному дослідженні копінг-поведінки старших підлітків з подолання страху перед навчальними випробуваннями взяли участь 32 учня 10 класу та 3 вчителі ЗЗСО. З метою оцінки страху перед навчальними випробуваннями у старшокласників був використаний метод опитування. Пропонувалось оцінити свій страх стосовно основних ситуацій навчальних випробувань за шестибальною шкалою, заповнивши бланк (табл.1).

Значення балів відповідало наступним рівням переживання страху (табл. 2).

Таблиця 1

Бланк опитувальника

Ситуації	0	1	2	3	4	5
1. Усне опитування						
2. Виступ перед класом						
3. Виступ на сцені						
4. Самостійна робота						
5. Контрольна робота						
6. Іспит						

Таблиця 2

Відповідність балів рівням переживання страху

Варіанти відповіді	Бали
Не виявляю хвилювання	0
Лише деколи помірне напруження	1
Підвищене напруження без негативного впливу на діяльність	2
Підвищене напруження і побоювання, що порушують діяльність	3
Часто значне хвилювання	4
Як правило, сильне хвилювання	5

Розподіл сукупності балів, наданих кожним респондентом, за рівнями страху був наступним: 0-9 – низький, 10-19 – середній, 20-30 – високий.

Також просили вчителів надати експертні оцінки кожному з досліджуваних щодо рівня їх страху у навчальних випробуваннях за цією ж шкалою.

За наслідками проведеного порівняння самооцінок з експертними оцінками рівня страху виявилось, що самооцінка старшокласниками страху перед навчальними випробуваннями помітно вища за ту оцінку, яку надають цим станам учнів вчителі (табл. 3).

У педагогів спостерігається недооцінка негативного впливу страхів на навчальну успішність старшокласників.

**Порівняння розподілу старшокласників за рівнями страху
перед навчальними випробуваннями за самооцінкою
і експертною оцінкою вчителів (у%)**

Рівень страху	Самооцінка старшокласників	Експертна оцінка вчителів
Високий	43,7	12,5
Середній	43,7	65,6
Низький	12,5	21,7

Аналіз даних показує, що з будь-яким навчальним випробуванням тісно пов'язано багато негативних суттєвих проявів і конкретних емоцій страху, які у більшості учнів викликають негативні психічні стани – пасивність, напруження, хвилювання, тривогу, розсіяність, неухважність тощо.

Найчастіше виникає побоювання щодо неуспіху й поганих оцінок.

На питання, як ви впливаєте на своє власне хвилювання, що робите для того, щоб його зменшити і з якими успіхами учні вказують на ті способи, до яких вдаються, щоб перебороти своє хвилювання, вплинути на себе, оволодіти своїми емоціями. Найчастіше вони користуються такими способами, як зосередження на даній проблемі, приниження значущості ситуації, заспокоєння – по 40,6%. На другому місці – зосередженість на посиленій підготовці – 25 %. На третьому – переключення думок в іншому напрямі, глибоке дихання – по 18,7%. Однак, не всі учні можуть успішно долати негативні емоції, виявляти витримку, зосередженість, здатність міркувати у ситуаціях опитування, контрольної чи самостійної роботи тощо. Жодних способів подолання хвилювання не використовує 12,5%.

Серед способів зменшення хвилювання старшокласники називають такі, що дозволяють мобілізуватись і краще підготуватись до випробувань, а саме: поліпшення підготовки (конспектування основних розділів матеріалу, запис головного, повторення письмове, про себе і вголос, розповідь матеріалу товаришеві), моторні і дихальні вправи (уповільнення, прискорення, підвищення чи зниження голосу), підвищення віри у свої сили, зосередженість

на змісті, самонавіювання і само переконання задля підвищення впевненості. Названо також і способи, які спрямовані на уникнення від розв'язання проблеми (розслаблення і відволікання, спрямування думок в іншому напрямі, пониження значущості ситуації, кава або заспокійливий засіб, смачна їжа).

Старшокласники називають також певні дії вчителів, що знижують їхні страхи перед навчальними випробуваннями, допомагають оволодіти собою (табл. 4).

Таблиця 4

Дії вчителів, що сприяють копінг-поведінці старшокласників

Зміст дій	Кількість учнів, яким вони допомагають (у%)
Встановлення доброзичливого контакту, спокійна атмосфера опитування	78,1
Заохочення, вияви згоди, зацікавленості, уважне ставлення, похвала	84,3
Надає можливість вільно відповідати, не перебиває, очікує від учня успіху, вірить у нього	40,6
Тактовність, бажання допомогти, індивідуальний підхід, повага	40,6

Дані таблиці 4 свідчать, що вчитель є не лише референтною особою для учнів, але й спроможний створювати емоційно-сприятливі умови для їхнього вільного саморозкриття й досягнення високих навчальних результатів. Також недооцінка вчителем дійсної глибини хвилювання учнів створює серйозні психологічні бар'єри для кращого взаєморозуміння. Відтак, компетентність педагогів у проблемі подолання страхів учнів перед навчальними випробуваннями потребує свого суттєвого вдосконалення.

Висновки. Отже, більшості старшокласників (біля 90%) знайомі переживання страху перед навчальними випробуваннями. Копінг-поведінка з подолання страху перед навчальними випробуваннями є активністю старшого підлітка з нормалізації своїх психофізичних станів (зменшення хвилювання,

тривоги, занепокоєння). Далеко не всі старшокласники володіють такою копінг-поведінкою, а це негативно впливає на якість їхньої освіти.

Важливо привернути увагу педагогів до проблеми страху старшокласників перед навчальними випробуваннями, обговорити її з учнями під час годин класного керівника, залучити шкільного психолога, підготувати інформаційні матеріали відповідного змісту для ознайомлення, вжити інших заходів з формування копінг-поведінки, що передбачає засвоєння учнями навичок самовладання, прийомів аутогенного тренування, які дозволять нормалізувати психофізичний стан, нададуть їм більшої впевненості у собі.

Список використаних джерел

1. Сургунд Н., Баля В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*, № 4, 2023. С. 156-165.
2. Тімакова Ю.С. Стан сценічного хвилювання студентів-співаків у процесі виконання навчального репертуару та його причини. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. № 1. 2020. С. 79-84.
3. Амплєєва О. М., Бокій А. В. Дослідження особливостей переживання страху випускниками шкіл перед складанням ЗНО. *Теорія і практика сучасної психології*. № 6, Т. 2. 2019. С.10-14.
4. Гузенко В.А. Соціальні страхи в процесі соціалізації особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1(46), 2015. С. 96-103. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/26c94f46-e330-4695-8a14-153b305a2962/content> (дата звернення: 26.02.2025).
5. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. Київ : Рад. школа, 1981. 170 с.
6. Савицька О.В. Особливості подолання екзаменаційного стресу студентами-першокурсниками з різним рівнем тривожності. *Габітус*. 2021. Вип. 28. С.47-53. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/28-2021/9.pdf> (дата звернення: 26.02.2025).

7. Weems C.F. & Silverman W.K. An integrative model of control: Implications for understanding emotion regulation and dysregulation in childhood anxiety. *Journal of Affective Disorders*. 2006. Vol. 91. P. 113-124.

8. Вдовіченко О.В., Полілуєва І.В., Кулаковський Т.Ю., Пєнов В.В. Копінг-поведінка та механізми подолання стресу. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. 2024. № 7 (35). С. 1083-1090. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/13018/13080> (дата звернення: 26.02.2025).

9. Хараджи М.В., Сніжко Л.П. Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 15(33). С. 884-892.

10. Шамне А. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 65-82.

11. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С.268-379.