

7. Праця дітей в Україні – підсумки вибіркового обстеження праці дітей, 1999. Статистичний бюлетень. – К., 2001. – 250 с.
8. Психолого-педагогічна реабілітація дітей, вилучених із праці на вулиці / За ред. О. П. Петрашук та І. І. Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2003. – 232 с.
9. Соціально-педагогічні основи захисту прав дитини: навч.-метод. посіб./ М. В.Євсюкова, О. А.Калашник [та ін.] ; за заг. ред. К. Б. Левченко та О. А. Удалової. – К. : ФОР «Чальцев», 2008. – 224 с.
10. Тарасова Т. В. Становлення та розвиток трудових об'єднань школярів України : навчально-методичний посібник. – Тернопіль : «Терно-граф», 2009. – 300 с.
11. Шаповал Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Т. Г.Шаповал. – К., 2006. – 20 с.

### РЕЗЮМЕ

**Т. В. Тарасова.** Сохранение здоровья несовершеннолетних в ученических трудовых объединениях.

*В статье рассматривается взаимосвязь между сохранением здоровья школьников и их деятельностью в различных трудовых объединениях (ретроспектива); анализируется негативное влияние неорганизованного труда на физическое и психическое здоровье детей и молодежи.*

**Ключевые слова:** физическое здоровье, неорганизованная работа, трудовое воспитание.

### SUMMARY

T. Tarasova. Maintaining the health of minors in the student's labor unions.

*This article is considered the problem: pupil – public-useful work which is the guarantee of saving health through activity of different labors unions (the retrospective view). The author was analyzed the negative influence of unorganized labors on the physical and psychical health of children and young people.*

**Key words:** physical health, irregular work, labor education.

УДК 57.016.4:159.942:613.96

**М. М. Твердохліб, М. М. Васюк, С. В. Дяченко**

Сумський державний педагогічний  
університет ім. А. С. Макаренка

### ОЦІНКА КОМПОНЕНТІВ САМОСПРИЙНЯТТЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ, ЇХ ВПЛИВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я

*У статті розглянуто психологічні особливості самосприйняття та саморегуляції підлітка у процесі онтогенезу та їх вплив на психічне та фізичне здоров'я індивідуума; проаналізовано вплив психічного стану на навчальну діяльність школяра.*

**Ключові слова:** самосприйняття, саморегуляція, підліток, конфлікт, тривожність, здоров'я.

**Постановка проблеми.** Останнім часом спостерігається посилений інтерес до причин і характеру психологічних проблем особистісного

розвитку учнів. Особливо актуальним це завдання постає в підлітковому віці – в одному з критичних періодів онтогенезу. Саме в цей період з'являється усвідомлення дитиною своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, інших людей, відбувається перебудова потреб, мотивів, поведінки [1, 23]. Водночас змінюються вимоги суспільства до підлітка, у зв'язку з чим підлітку необхідно погоджувати свої потреби з очікуваннями оточуючих та вимогами соціальних норм. Необхідність у такому погоджуванні часто пов'язана зі значними труднощами, які є причиною виникнення суперечностей у розвитку підлітка, зміни стану його здоров'я і дезапативної поведінки. Найбільш характерні для цього віку прояви конфліктності, але вони мають переважно ситуативний характер і поступово можуть минати. Проте за несприятливих умов, відсутності своєчасної психологічної допомоги вони можуть стати стійкими особистісними якостями [3, 95].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Слід зазначити, що психокорекція лише зовнішніх проявів конфліктності неефективна, оскільки конфліктна поведінка є наслідком зростання внутрішніх суперечностей. Лише корекційна робота, яка спрямована на гармонізацію самосприйняття та самооцінки підлітка, його ставлення до себе та своїх можливостей, спроможна ефективно знімати гостроту кризових явищ [5, 81].

Психологічні особливості підліткового віку вивчали такі науковці, як: Л. І. Божович, М. Й. Боришевський, Л. С. Виготський, Т. В. Драгунова, Д. Б. Ельконін, І. С. Кон, Д. Ф. Ніколенко, Л. М. Прокалієнко та ін. Проблеми дослідження і корекції самосвідомості, здоров'я та поведінки підлітків розглядалися у працях І. В. Дубровіної, А. В. Захарової, О. І. Зотової, В. Г. Кондратенко, А. М. Прихожан, І. А. Фурманова, С. М. Хорунжого та ін. На їх думку, центральне новоутворення особистості підлітка пов'язано з якісними зрушеннями у розвитку самосвідомості у формі виникнення у підлітка уявлення про себе вже не як про дитину. Дієвою стороною уявлення є прагнення бути і вважатися дорослим [2; 4–6].

На думку Т. В. Драгунової, «нове уявлення підлітка про себе і його прагнення увійти до світу дорослих вважається стрижневою особливістю, яка є структурним центром особливості в цей період розвитку, її афективно-потребовим ядром, що визначає зміст і напрям соціальної активності підлітка, систему його соціальних реакцій і специфічних

уболівань» [3, 126]. Усвідомлення себе дорослим, з одного боку, суперечить фактичним можливостям підлітка. З другого боку, найчастіше ставлення дорослого до підлітка не відповідає цьому його новому сприйняттю, тому підліток усіма доступними йому засобами намагається утвердити себе як самостійного суб'єкта, здатного до незалежних проявів в поведінці, в окремих вчинках [6, 321].

**Мета статті** – з'ясувати особливості самосприйняття та самооцінки підлітків, стану їх психічного здоров'я, психологічної адаптованості, спрямованості поведінкових та афективних реакцій.

**Організація та методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури, метод включеного спостереження, бесіди, аналіз ситуації реальної взаємодії підлітків з оточуючими, а також тестовий метод (стандартизовані та проєктивні методики, питальники). Дослідження проводилися на базі однієї із загальноосвітніх шкіл I – III ступенів м. Шостка. Основу експериментальної групи становили учні восьмих класів ( $n=51$ ).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі дослідження особливостей самосприйняття і саморегуляції підлітків виявлені різні рівні емоційної нестійкості та особистісної тривожності. Причому отримані дані корелюють із результатами, одержаними за методикою Ч. Спілберга (табл. 1).

Таблиця 1

**Рівні ситуаційної тривожності за методикою Ч. Спілберга (%)**

Рівень ситуаційної тривожності	Усього $n=51$	Хлопці $n=27$	Дівчата $n=24$
Висока	32,0	29,0	27,0
Помірна	60,0	63,0	58,0
Низька	8,0	8,0	15,0

За даними таблиці 1, більшість учнів мають помірний рівень ситуативної тривожності, 32% осіб від загальної кількості обстежених – високий рівень тривожності і лише незначна частина школярів має низький рівень тривожності.

Якісний аналіз даних свідчить про прагнення підлітків до душевного спокою, відчувати себе вільно і впевнено. Разом з тим одержані результати доводять наявність проблеми низької самооцінки, яка часто проявляється

дратівливістю, гостротою переживань неприємностей. Помічено, що підлітків турбують можливі труднощі й охоплює занепокоєння усякий раз, коли вони думають про свої справи і турботи. Вони переживають через дрібниці, прагнуть уникати критичних ситуацій і труднощів, їм не вистачає впевненості в собі.

Таким чином, більшість підлітків схильні до емоційно-негативних реакцій відносно життєвих ситуацій, які становлять загрозу для їх «Я» (самооцінки, рівня домагань, самоповаги тощо), що за несприятливих умов може спричинити наявність невротичний конфлікт, емоційні зриви і психічні захворювання.

Для виявлення управління підлітками своїм емоційним станом і поведінкою у важких життєвих ситуаціях була використана методика «незакінчені речення». Речення були сформовані так, що їх продовження повинно було виявити реагування підлітків на ситуацію фрустрації, а також стиль поведінки (табл. 2).

Таблиця 2

**Спосіб реагування підлітків на ситуацію фрустрації за методикою  
«незакінчені речення»**

<b>Спосіб реагування</b>	<b>Кількість осіб (%)</b>
Використання прийомів саморегуляції	49,2
Нейтральний	25,0
Афективно загострене реагування (всього)	25,8
а) асимілятивний стиль	9,3
б) акомодативний стиль	16,5

За даними таблиці 2, тільки 49,2% підлітків із двох класів прагнуть управляти своїм емоційним станом і поведінкою, при цьому вказують на конкретний спосіб саморегуляції або закінчують речення висловами на зразок: «намагаюся заспокоїтися», «прагну забути образу», «намагаюся себе змінити» тощо.

У 25% підлітків відповіді мали нейтральний характер: «не знаю», «нічого не роблю», «відступаю» тощо. Це свідчить про те, що багато дітей просто ще не навчилися аналізувати свій настрій, емоційні переживання, поведінку і тому не знають, що відповісти на запитання, яке описує їх переживання.

Результати опитування 25,8% респондентів указують на наявність у них афективно загостреного реагування (з різним ступенем вираженості) на різні ситуації фрустрації. Причому в одних випадках афективна реакція спрямована на інших людей, предмети, навколишній світ і має агресивні тенденції (акомодативний стиль поведінки) – 16,5%. В інших випадках негативні емоції підлітків спрямовані на себе (асимілятивний стиль поведінки) – 9,3%.

Гострота внутрішнього конфлікту, рівень емоційного неблагополуччя виражається в таких висловах підлітків:

- асимілятивний стиль: «не знаходжу собі місця, боюся», «потію», «червонію і піднімається тиск», «у мене все болить», «не їм», «злюся на себе», «рву волосся»;

- акомодативний стиль: «серджуся, кричу на всіх», «хочу помститися», «всіх ненавиджу», «б'ю всіх підряд», «мене все дратує», «на всіх ображаюся».

Одержані результати свідчать про високу внутрішню напругу цієї категорії підлітків, їх нервово-психічну нестійкість, неможливість подолати свої внутрішні переживання, які часто виходять з-під контролю і призводять до стану афекту. Крім того, результати доводять, що більшість підлітків залишаються наодинці зі своїми переживаннями, не знаходячи розуміння і підтримки у дорослих, або вони просто не хочуть звертатися до них по допомогу. Про це свідчать такі відповіді: «не хочу ні з ким розмовляти» тощо. До 30% учнів відповіли саме так. І лише незначна частина підлітків відзначили, що коли їм погано, вони просять допомоги в інших, діляться з кимось своїми переживаннями, зустрічаються з друзями або їм телефонують, щоб поговорити (9 учнів із 43–21%).

Значний відсоток відповідей свідчить про високий рівень ескапізму і низький рівень інтернальності підлітків, відсутність віри у свої сили, стихійну агресивність та емоційну пригніченість школярів. Так, на уникнення підлітками важких ситуацій указали близько 50% відповідей.

Згідно відповідей на деякі запитання можна говорити про те, що більшість підлітків не можуть управляти своєю поведінкою, відносинами з іншими людьми, вирішувати міжособові конфлікти. Так, на питання «Коли я ображений на друзів або батьків...» лише 15% респондентів відповіли, що прагнуть налагодити з ними стосунки, пояснити, чому на них ображені. Решта дітей або уникають контакту (66%), або афективно реагують на образу (19%).

На питання «Якщо виникне сварка між мною та іншими людьми...» тільки 35% підлітків відповіли, що прагнуть вирішити конфліктну ситуацію конструктивно (знаходять спосіб помиритися, ведуть переговори, усе обговорюють). Решта підлітків або уникають, починаючи займатися іншими справами (29%), або реагують неадекватно: звинувачують себе, ображаються, лізуть у бійку, прагнуть перемогти тощо (36%).

Таким чином, багато підлітків демонструють виражений конфліктний стиль поведінки, емоційно загострене реагування на ситуацію, фрустрації, низький рівень саморегуляції емоційного стану і довільного управління поведінкою. Це підтверджують відповіді на питання «Коли я дуже злюся...». Тільки 27% підлітків хоч якось намагаються самі заспокоїтися (бігають, малюють, б'ють кулаками у стіну, лягають тощо), 8% підлітків або не знають, що робити, коли вони зляться, або не хочуть нікого бачити, або коли вони зляться, то лають їх. Решта (65%) підлітків афективно реагують на ситуацію фрустрації.

**Висновки.** Дослідження довели, що в абсолютній більшості випадків процес становлення способів, прийомів і стратегій подолання важких ситуацій та оволодіння своїм психоемоційним станом у підлітків протікає стихійно, без будь-якої активної участі дорослих. Діти самостійно, шляхом «спроб і помилок» намагаються знайти зручні для себе прийоми, що допомагають їм справитися з важкими ситуаціями, вирішити певний міжособистісний або внутрішньо-особистісний конфлікт. При цьому їм не завжди вдається усвідомити внутрішню суперечність, справитися із нервово-психічною напругою, стабілізувати емоційний стан, зберегти спокій, упевнитися в собі і вибрати адекватний спосіб реагування на ситуацію фрустрації. Психолого-фізіологічне напруження підлітків у свою чергу перешкоджає успішності навчання і загрожує стану здоров'я підлітків спочатку на функціональному рівні, а потім обумовлює низку захворювань соматичного і психічного характеру. Тому виявлення високого рівня цього неврологічного порушення у дітей та своєчасна його психокорекція дозволять підвищити успішність навчально-пізнавальної діяльності сучасних школярів і зберегти їх здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні особистісних якостей студентів з різним рівнем тривожності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Айхорн А. Трудный подросток / А. Айхорн. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
2. Выготский Л. С. Проблемы развития психологии : [собр. соч. в 6 т.] / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 3. – 366 с.
3. Драгунова Т. В. Проблема конфликтов в подростковом возрасте. Психология подростка : [хрестоматия] / Т. В. Драгунова. – М., 1997. – 526 с.
4. Макаренко М. В. Дослідження психофізіологічних учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях / М. В. Макаренко, І. О. Іванюра, В. І. Шейко // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48. – № 5. – С. 56 – 61.
5. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / [под ред. И. В. Дубровской]. – М. : Академия, 1995. – 170 с.
6. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон; пер. с англ. – СПб. : Ленато, АСТ, Фонд : Университетская книга, 1996. – 592 с.

## РЕЗЮМЕ

**Н. М. Твердохлеб, Н. М. Васюк, С. В. Дьяченко.** Оценка компонентов самовосприятия и саморегуляции подростков, их влияние на состояние здоровья.

*В статье рассматриваются психологические особенности самовосприятия и саморегуляции подростка в процессе онтогенеза и их влияние на психическое и физическое здоровье индивидуума; анализируется влияние психического состояния на учебную деятельность школьника.*

**Ключевые слова:** самовосприятие, саморегуляция, подросток, конфликт, тревожность, здоровье.

## SUMMARY

**N. Tverdohleb, N. Vasyuk, S. Dyuchenko.** Teenager's self-acceptance and selfregulation, their impact on health.

*In the article the psychological features of perception and self-regulation of teenager in the process of ontogenesis and their influence are examined on the psychical and physical health of individual. Influence of mental condition is analyzed on educational activity of schoolboy.*

**Key words:** perception, self-regulation, teenager, conflict, anxiety, health.

УДК 371.71 + 613.96 (477)

**В. І. Шахненко, М. С. Гончаренко**

Харківський національний університет  
імені В. Н. Каразіна

## ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, СТВОРЕННЯ СІМ'Ї І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ НА ЙОГО ЗАСАДАХ ЯК ОДНА З УМОВ ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

*У статті обґрунтовується необхідність введення у ЗНЗ України навчального предмету, факультативу чи спецкурсу «Здоров'я людини. Підготовка старшокласників до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах» як продовження у 10–12 класах чинного навчального предмету «Основи здоров'я» і*