

УДК 37.062.2

Ольга Передерій

ВПЛИВ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ НА РІВЕНЬ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ ВАЛЬДОРФСЬКОЇ ШКОЛИ ТА УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу освітньої системи на рівень особистісної тривожності учнів. Виокремлено найістотніші причини виникнення тривожності школярів різних вікових груп. Розкрито основні відмінності рівнів особистісної тривожності учнів вальдорфської та загальноосвітніх шкіл. Надано рекомендації щодо корекції освітньої системи з метою зниження тривожності та стабілізації емоційного стану учнів.

Ключові слова: освітня система, тривога, страхи, тривожність, особистісна тривожність, вальдорфська школа, загальноосвітня школа.

Передерій О. Влияние образовательной системы на уровень личностной тревожности учащихся вальдорфской школы и учащихся общеобразовательных школ.

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы влияния образовательной системы на уровень личностной тревожности учащихся. Выделены существенные причины возникновения высокого уровня тревожности школьников разных возрастных групп. Раскрыты основные различия уровней личностной тревожности учащихся вальдорфской и общеобразовательных школ. Даны рекомендации по коррекции образовательной системы с целью снижения тревожности и стабилизации эмоционального состояния учащихся.

Ключевые слова: образовательная система, тревога, страхи, тревожность, личностная тревожность, вальдорфская школа, общеобразовательная школа

Економічні, політичні та соціальні трансформації, які відбуваються в нашій країні, посилюють психологічну напруженість в суспільстві. Єдиний шлях для України побудувати у майбутньому гуманно-демократичне суспільство – це сформувати духовно та фізично здорових членів спільноти.

Найбільшу надію ми покладаємо на молоде покоління, розвиток та виховання якого є прерогативою сучасної української школи. Адже саме освітня система формує особистість, її громадянську позицію та моральні якості.

Розуміння того, що сучасна шкільна освіта не відповідає вимогам сьогодення, знаходимо в Концепції нової української школи. Орієнтація на здобуття пересічним українським школярем застарілих знань, переобтяження теоретичною інформацією, недосконалість застосовуваних методів і технологій навчання призводять до втрати пізнавального інтересу, зростання рівня тривожності учнів та заважають їх гармонійному розвитку [8].

Явище тривожності привертає увагу дослідників ще й тому, що вона негативно впливає не лише на навчання школярів, але на їх соціальну адаптацію, стан здоров'я та загальний рівень психологічного благополуччя.

Саме тому проблема розвитку емоційної стабільності, запобігання й корекція як ситуативної, так і особистісної тривожності школярів є вкрай актуальною для педагогічної науки й практики. Від її успішного розв'язання багато в чому залежать стан здоров'я, позитивна мотивація навчальної діяльності, адаптивні можливості учня.

Проблема дитячої тривожності на сьогодні широко представлена в психолого-педагогічних дослідженнях. Її загальнотеоретичний аспект розкрито у роботах таких відомих учених, як Ч. Спілбергер [15], З. Фрейд [13], К. Хорні [14]. Шкільна тривожність стала об'єктом уваги таких сучасних зарубіжних та вітчизняних дослідників, як Ю. Бабаян [1], О. Брель [2], А. Захаров [4], А. Мікляєва [7], А. Прихожан [10], А. Разумова [12], С. Храбра [15].

Не викликає сумніву, що рівень тривожності школяра значною мірою залежить від характеру освітньої системи, на основі якої будується навчально-виховний процес, взаємодія вчителя та учня, уся життєдіяльність шкільного колективу.

Орієнтація сучасної освіти на загальнолюдські цінності активізувала пошук педагогічних систем, спрямованих на здоровий розвиток активної, творчої, адаптивної особистості школяра, здатного до позитивної самореалізації в динамічному світі, який швидко змінюється. Однією з гуманістично орієнтованих освітніх систем, апробованих світовою педагогічною спільнотою, є вальдорфська педагогіка, заснована на принципах людинознавства, розроблених відомим німецьким філософом і педагогом Рудольфом Штайнером на початку минулого століття. В основу цієї альтернативної педагогічної системи покладена ідея вільного всебічного розвитку особистості відповідно до тенденцій віку, особливостей темпераменту, характеру, характеристик емоційної сфери, індивідуальних можливостей і схильностей дитини. Основні ідеї вальдорфської педагогіки представлені в роботах європейських педагогів К. Кеніга, Е. Краніха, Б. Лівехуда, Р. Штайнера, а також російських та українських авторів Н. Абашкіна, В. Загвоздкіна, Н. Іонової, В. Пікельної, А. Пінського.

У той же час питання впливу вальдорфської педагогіки на розвиток емоційної сфери школярів поки досліджені недостатньо.

Виходячи з цього, визначено *мету статті*: розкрити можливості вальдорфської педагогіки як гуманістично орієнтованої освітньої системи для розв'язання проблеми запобігання тривожності учнів різних вікових груп, показати відмінності в переживанні тривожності учнями вальдорфської та загальноосвітньої шкіл, визначити основні фактори, що впливають на рівень емоційної стабільності учнів вальдорфської школи.

Вперше в історії України складаються умови для встановлення пріоритету між особистістю і системою. Нова українська школа рухається у напрямку переорієнтації на особистісно-орієнтовану модель освіти, яка максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси, реалізуючи на практиці принцип дитиноцентризму [8]. Така реорганізація освітньої системи дозволяє зменшити навантаження школярів, сприяє розвитку їх емоційної

стабільності та зниженню рівня шкільної та особистісної тривожності.

Теоретичний аналіз проблеми нашого дослідження вимагає уточнення таких понять як «тривога», «страхи» «тривожність», «шкільна тривожність» та «особистісна тривожність».

Значний інтерес в контексті нашого дослідження мають роботи видатного психоаналітика З. Фрейда, адже саме вони визначили основні напрямки вивчення тривожності. З поняттям тривожність, на думку вченого, тісно пов'язані такі поняття, як тривога та страх. Так, тривога є функцією Его, її основна задача попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або яку слід оминати. Тобто, наявність тривоги у індивіда дає йому можливість реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом. Страхом З. Фрейд називає реакцію на конкретну небезпеку, а під тривожністю розуміє реакцію на невідому і невизначену небезпеку.

До основних ознак тривожності, на думку науковця, слід віднести: специфічне почуття неприємного; відповідні соматичні реакції (насамперед посиленням серцебиття); усвідомлення цього переживання. Несвідома тривожність розглядалася вченим у руслі досліджень психологічного захисту [13].

А. Петровський під «тривожністю» розуміє схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. Також дослідник відносить тривожність до одного з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Науковець впевнений, що тривожність зазвичай підвищується при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психотравми [11].

А. Прихожан пов'язує поняття тривожність з переживанням емоційного дискомфорту, з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Окрім того, дослідниця говорить про те, що тривожність являє собою стійке особистісне утворення, здатне зберігатися протягом досить тривалого періоду часу.

Тривожність може виступати як емоційний стан і як стійка властивість, як риса особистості, або темпераменту. Тривожність, пов'язану з процесом навчання, А. Прихожан називає шкільною тривожністю, з уявленнями про себе – самооцінковою тривожністю, зі спілкуванням – міжособистісною тривожністю [10].

Відомий американський дослідник Ч. Спілбергер також виділяє дві форми тривожності – тривога як стан і як властивість. Тривожність, пов'язану з конкретною зовнішньою ситуацією, дослідник називає ситуативною, а ту, що є стабільною властивістю особистості – особистісною [15].

Аналіз досліджень щодо вікової динаміки розвитку тривожності дозволив визначити специфіку прояву вказаної риси в різних вікових групах школярів.

Найбільшу увагу науковців привертає проблема тривожності *молодших школярів*, адже саме в цей період життя дитина зазнає найбільшого впливу освітньої системи.

На думку Ю. Бабаян, навчальна тривожність може бути сформована ще у *дошкільному віці* та викликана наступними причинами: стилем роботи вихователя; завищеними вимогами та очікуваннями по відношенню до дитини як з боку батьків, так і вчителів; постійними порівняннями з іншими дітьми; занадто великою емоційною збудженістю батьків при виборі школи, яка передається й дитині.

Основні тривоги *молодших школярів* пов'язані з шкільною діяльністю, в ході якої виникають певні ускладнення у міжособистісних стосунках з учителем та однокласниками, переживання з приводу рівня вимог до учнів та успішністю виконання навчальної діяльності [1].

Г. Прихожан відмічає, що саме в період вступу до школи учні мають досить високий рівень тривожності та зниження самооцінки, особливо у перші місяці навчання. Ці чинники знижують адаптивність дитини до нових соціальних умов [10].

Згідно досліджень О. Захарова, у значній мірі рівень тривожності молодших школярів пов'язаний зі взаєминами з учителем. Крім того, на емоційну стабільність дітей цієї вікової категорії впливає наявність певних страхів, а саме біди, нещастя та магічних страхів [4].

Підвищення рівня тривожності молодших школярів, за результатами досліджень О. Брель, може бути пов'язане зі ставленням батьків до шкільного життя й успіхів дитини. Досить часто батьки виявляють надмірну увагу до навчальної діяльності дітей та мають завищені очікування щодо їх успішності, демонструючи різке неприйняття негативних оцінок [2].

Неабиякий вплив на емоційний стан школярів, на думку дослідниці А. Разумової, спричиняє використання вчителем ненормативних вимог, які принижують особистість учня та роблять його залежним від бажань і емоційних настроїв вчителя [12].

Приєднуючись до думки більшості науковців, основними чинниками, що впливають на рівень емоційної стабільності та сприяють збільшенню шкільної тривожності учнів *середньої та старшої школи*, вважаємо наступні:

1) надмірна перевантаженість та затеоретизованість навчального матеріалу;

2) величезний обсяг домашніх завдань;

3) невідповідність структури навчального року віковим особливостям учнів;

4) невідповідність навчальних програм рівню розвитку та підготовки школярів;

5) недостатня компетентність педагогів, які не володіють сучасними методами та техніками викладання;

6) взаємини учнів з учителями;

7) постійні оцінно-перевірювальні ситуації;

8) Неприйняття вчителя дитячим колективом [4; 6; 8; 10; 12; 15].

Наявність високого рівня тривожності у школярів може призвести до погіршення навчальних результатів та зниження їх загальної успішності. Неуспіх породжує тривожність, яка, у свою чергу, сприяє закріпленню невдач та може привести до хронічної неуспішності. Тому знання психологічного стану школяра та вчасне виявлення високого рівня тривожності допоможе педагогу подолати навчальну неуспішність дитини та стабілізувати її емоційний стан. Саме на вирішення цих проблем спрямована вся організація життєдіяльності вальдорфської школи.

Аналіз теоретичних положень, на яких будується навчально-виховний процес вальдорфської школи, дозволив виділити ті з них, що позитивно впливають на розвиток емоційно-вольової сфери дітей, їхнє самопочуття й психологічний комфорт. До них, перш за все, слід віднести такі:

1. Специфічне орієнтування навчального плану на духовні потреби кожної вікової групи, що дає можливість максимально врахувати труднощі, які переживає дитина, і надати вчасну допомогу й підтримку.

2. Активізація чуттєвого переживання, яке передбачає як інтелектуальне, так і емоційно-вольове опрацювання учнями будь-якого навчального матеріалу, що сприяє формуванню культури почуттів і емпатії.

3. Принцип «класного вчителя», який веде своїх учнів від першого до восьмого класу й забезпечує психолого-педагогічний супровід кожної дитини відповідно до її індивідуальних особливостей. Після закінчення четвертого класу в дітей не виникає потреби в адаптації у зв'язку з появою в дитячому колективі нового класного керівника: з ними продовжує працювати «основний учитель», а це дозволяє легше пережити кризові явища перехідного віку і зберегти емоційну стабільність.

4. Відсутність традиційної оцінки в балах, що сприятливо впливає на самореалізацію кожного учня та його позицію в системі міжособистісних стосунків у класному колективі. До восьмого класу оцінка у вальдорфській школі має змістовний, стимулюючий характер, що дозволяє сформувати внутрішню мотивацію навчальної діяльності, орієнтовану на пізнавальний інтерес, спостереження, творчий підхід до розв'язання навчальних ситуацій.

5. Акценти на художній та художньо-ремісничий компоненти навчального процесу через використання можливостей живопису, музики, евритмії, різноманітної практичної діяльності дітей, спрямованої на розвиток емоцій, волі й інтелекту.

6. Упровадження «гігієнічної» організації навчання, орієнтація на ритм дня, тижня, року, викладання навчальних дисциплін «епохами» (спеціальними дво- або тритижневими циклами), що дає можливість органічного, послідовного розвитку матеріалу й глибокого занурення в навчальну діяльність, а також збереження часу та сил учня.

7. Використання терапевтичного аспекту педагогіки: корекція емоційного стану й нервового напруження дітей завдяки роботі з кольором, формою, звуком на уроках живопису, ліплення, музики; матеріалом, ескізами, інструментами на заняттях циклу «Технології»; словом, звуком і жестом на уроках евритмії.

8. Широке використання методів творчої гри, театралізації, проектів для пробудження закладених у кожній дитині здібностей і включення її в активні соціальні контакти.

9. Демократичний стиль відносин, колегіальне управління школою, постійна взаємодія з батьками й громадськістю, що створює додаткові передумови для формування позитивного іміджу школи та створення сприятливого мікроклімату в колективах як педагогів, так і учнів.

Аналіз досвіду роботи вальдорфських шкіл України підтверджує теоретичне положення про те, що навчання в цих закладах освіти не зводиться до передання знань, умінь і навичок, а створює передумови для виховання в широкому розумінні, коли мислення приводиться в правильне співвідношення з волею, почуттями, бажаннями. Це сприятливо впливає на рівень емоційної стабільності дітей і створює передумови для запобігання як ситуативній, так і особистісній тривожності.

Діагностичне обстеження учнів вальдорфських і загальноосвітньої шкіл підтверджує, що педагогічна система, на основі якої будується навчально-виховний процес, є найважливішим чинником, що впливає на рівень тривожності школярів. Діагностика проводилася на базі вальдорфських шкіл Дніпра, Кривого Рогу, Одеси, Києва, а також навчально-виховного комплексу № 66 м. Дніпра, де старші класи є гімназичними. У дослідженні брали участь 700 учнів вальдорфських шкіл і така ж кількість дітей, що навчаються в загальноосвітній школі. Для діагностики використовувався комплекс надійних, валідних методик, а також методи математичної статистики.

Серед учнів 3-5 класів вальдорфської школи високий рівень тривожності виявлений у 11 % дітей (при цьому кількість тривожних хлопців більша, ніж кількість дівчат). У загальноосвітній школі відповідний показник складає 25 % (при цьому кількість тривожних дівчат майже вдвічі перебільшує кількість тривожних хлопців). Низький рівень тривожності відзначається в 46 % учнів вальдорфської школи та лише 22 % учнів НВК. Основною причиною таких відмінностей, на наш погляд, є відсутність у вальдорфській школі традиційної оцінки в балах, що знижує рівень тривожності й сприяє формуванню відчуття захищеності й безпеки.

Аналізуючи причини й характер дитячих страхів як одного із проявів тривожності, слід відзначити, що найбільш вираженими є страхи кошмарних снів і темряви. Вони присутні в 24 % учнів вальдорфської та 26 % дітей загальноосвітньої школи. Високий

рівень соціально опосередкованих страхів (людей, дітей, покарання, запізень, самотності) присутній у 23 % учнів навчально-виховного комплексу й 5 % учнів вальдорфської школи. Привертає до себе увагу й той факт, що страх тваринних і міфічних персонажів присутній у 29 % дітей, що навчаються в загальноосвітній школі, і лише в 6 % учнів вальдорфської школи. Таку тенденцію ми схильні пояснити тим, що вальдорфські школярі проводять менше часу біля телевізора, рідше дивляться фільми жахів і грають у агресивні комп'ютерні ігри. Рекомендації школи з цього питання постійно обговорюються з батьками, завданням яких є організація та контролювання вільного часу дітей. Постійний зв'язок основного вчителя з батьками, як відомо, є найважливішим принципом вальдорфської педагогіки.

Виявлений страх фізичного пошкодження притаманний 11 % учнів вальдорфської школи й 15 % дітей, які навчаються в загальноосвітній школі, страх смерті – 7 % вальдорфських і 17 % учнів НВК. Така суттєва відмінність пояснюється, на наш погляд, кількома причинами: по-перше, вже на початковому етапі навчання у вальдорфській школі присутні дисципліни, які допомагають розвинути навички орієнтування в навколишньому просторі (евритмія, спеціальна гімнастика, рухливі ігри), а це приводить до того, що діти можуть рухатися більш вільно, без травм і пошкоджень; по-друге, уже під час навчання в початковій школі учні знайомляться з величезною кількістю казок, міфів, легенд, де зустрічаються з різними життєвими ситуаціями, у тому числі й проблемою смерті. Це, на нашу думку, психологічно готує дитину до дорослого життя та зменшує емоційне напруження, яке виникає в кризові періоди розвитку особистості у зв'язку з усвідомленням можливості виникнення стресів, які сприймаються людиною як психотравми.

Діагностування учнів середніх і старших класів показало, що у власні здібності й можливості вірять 79 % підлітків, які навчаються у вальдорфській школі, і 62 % учнів НВК. Низький рівень довіри до себе спостерігається в 3 % вальдорфських школярів і 15 % учнів НВК. Відчуття неповноцінності мають лише 1 % учнів вальдорфської школи. У загальноосвітній школі таких дітей 13 %, що можна вважати серйозною ознакою неблагополуччя дітей даної категорії.

За даними тестування депресивність виявлена в 1 % учнів вальдорфської школи. У загальноосвітній школі дітей, схильних до депресії, 9 %, до того ж кількість хлопців серед цієї категорії більша, ніж дівчат (11 % та 7 % відповідно).

У цілому, на основі проведеного діагностування можна зробити висновок, що учні вальдорфської школи більш емоційно стабільні та менше тривожні. При різноманітності індивідуальних Я-концепцій для більшості з них характерне позитивне ставлення до себе. Серед поведінкових настанов можна відзначити орієнтування на лідерство, нормальну адаптацію та відчуття емоційного комфорту.

Виходячи з даних діагностування, можна стверджувати, що в дітей вальдорфської школи переважає радісний, спокійний настрій, протягом дня мають місце позитивні зміни емоційного стану, зростає оптимістичність і доброзичливість, що свідчить про сприятливі умови та позитивний мікроклімат.

Важливе місце серед цінностей дітей посідають духовні та моральні. Учні мають розвинену сферу власних почуттів і добре розуміють почуття інших людей. Цьому значною мірою сприяє орієнтування вальдорфської педагогіки на цілісний розвиток особистості за допомогою активізації її мислення, почуттів, волі, формування навичок соціальної взаємодії.

Враховуючи позитивний досвід педагогів вальдорфської школи та приєднуючись до думки авторів Концепції нової української школи, вважаємо, що проблема емоційної нестабільності та високого рівня шкільної тривожності учнів може бути вирішена за таких умов:

- навчальні завдання і час на їх виконання визначаються із урахуванням індивідуальних особливостей учнів;
- навчальний матеріал інтегрується в зміст споріднених предметів;
- обсяг домашніх завдань обмежено;
- навчання організовано через діяльність та ігровими методами (як у класі, так і поза його межами);
- вчитель має свободу вибору, або навіть право створення навчальних програм у межах стандарту освіти;
- вчитель застосовує сучасні методи та техніки викладання;
- запроваджується описове формувальне оцінювання без традиційних оцінок;

- вчителя підтримує в кожному учневі впевненість і мотивацію до пізнання;
- учні мають свободу вибору предметів та рівня їхньої складності;
- учні мають можливість навчання в різновікових предметних або міжпредметних групах;
- використовуються можливості художнього та художньо-ремісничого циклу предметів для корекції емоційного стану й нервового напруження школярів;
- значно увага приділяється фізичному вихованню школярів та формується навички здорового способу життя;
- управління освітньою діяльністю школи ведеться на демократичних засадах [3; 5; 8; 9].

З метою подолання проблеми особистісної тривожності школярів слід нівелювати негативні фактори впливу освітньої системи. Впровадження у практику шкільного життя психолого-педагогічних умов, що сприятимуть профілактиці та подоланню тривожності школярів є основним завданням нової української школи.

Таким чином, дослідження підтвердило наявність існування відмінностей у рівнях тривожності учнів вальдорфської та загальноосвітньої шкіл, що може свідчити про позитивний вплив вальдорфської педагогіки на емоційний стан школярів, створюючи сприятливі умови для їхнього здорового гармонійного розвитку.

Крім того, дотримуючись рекомендацій авторів Концепції, з метою формування емоційної стабільності та зниження особистісної тривожності школярів освітню діяльність слід організувати згідно вимог XXI століття, враховуючи при цьому індивідуальний стиль, темп, складність, навчальні траєкторії учнів, вікові особливості фізичного, психічного і розумового розвитку дітей.

Нова українська школа має навчати школярів справлятися зі стресом та напругою, а вирішення педагогічних задач в атмосфері психологічного комфорту та підтримки допоможе розкрити потенціал кожної дитини.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Подальшого вивчення потребують методи та засоби зниження рівня тривожності школярів різних вікових груп, взаємозв'язок рівня прояву тривожності та конкретного профілю

навчального закладу, ролі вчителя та психологічної служби у вирішення даної проблеми.

Література

- 1. Бабаян Ю. О.** Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів / Ю. О. Бабаян, О. О. Коновалюк // Зб. наук. праць. – 2014. – Вип. 2.12 (103). – С. 18–21. – (Серія: Психологічні науки).
- 2. Брель Е. Ю.** Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции : автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогическая психология» / Е. Ю. Брель. – Томск, 1996. – 23 с.
- 3. Гуманистическая** направленность штайнеровской педагогики : [метод. пособие для преподават. и студ. педвузов] / [ред. А. Ойттинен]. – Москва : Владос, 1999. – 176 с.
- 4. Захаров А. И.** Психотерапия невротиков у детей и подростков / А. И. Захаров. – Ленинград, 1988. – 214 с.
- 5. Ионова Е. И.** Вальдорфская педагогика : теоретико-методологические аспекты / Е. И. Ионова. – Харьков : Бизнес-Информ, 1997. – 299 с.
- 6. Казаннікова О. В.** Особливості проявів тривожності у молодших школярів / О. В. Казаннікова // Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць. – 2014. – Вип. 1. – С. 176–180. – (Серія: Психологічні науки).
- 7. Микляева А. В.** Школьная тревожность : диагностика, коррекция, развитие / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – СПб. : Речь, 2004. – 247 с.
- 8. Нова українська школа :** концептуальні засади реформування середньої школи. – Київ : [б.в.], 2016. – 40 с.
- 9. Патцлафт Р.** Лейтмотиви вальдорфської педагогіки / Р. Патцлафт, Т. Кальфер. – Київ : Наїрі, 2008. – 129 с.
- 10. Прихожан А. М.** Тревожность и страх у младших школьников. Руководство практического психолога / [под ред. И. В. Дубровиной]. – Москва : ИЦ Академия, 1995. – 168 с.
- 11. Психология.** Словарь / [под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского]. – Москва : Политиздат, 1990. – 178 с.
- 12. Разумова А. В.** Адекватность образа ребенка у родителей с разными стилями семейного воспитания и личностными особенностями : автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогическая психология» / А. В. Разумова. – Москва, 2004. – 20 с.
- 13. Фрейд З.** Анализ фобии пятилетнего мальчика / З. Фрейд. – Москва : Просвещение, 1990. – 61 с.
- 14. Хорни К.** Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – Москва : Академический проект, 2009. – 208 с.
- 15. Храбра С. З.** Дослідження адаптаційних можливостей учнів старшого шкільного віку в залежності від рівня особистісної та ситуативної тривожності / С. З. Храбра // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : зб. наук. праць. – 2016. – Вип. 8. – С. 361–368.
- 16. Spielberg C. D.** Anxiety : Current trends in theory and research / C. D. Spielberg. – N.Y., 1972. – Vol. 1.

SUMMARY

Perederii O. The influence of the educational system on the level of personal anxiety of the Waldorf schools and High schools students.

The problem of students anxiety attracts the attention of many researchers. High level of anxiety affects students' studying, their social adaptation, their health and psychological state.

The theoretical analysis of the influence of the educational system on the level of students' personal anxiety is made in the article. The most significant causes of anxiety of different age groups have been given. Thus, the main factors affecting the level of emotional stability and students anxiety are: excessive theoretical materials, a huge amount of homework, imbalance between the school year structure, curriculum and students age characteristics, lack of teachers competence who cannot use modern teaching methods and techniques, the relationship between students and teachers.

The basic differences in anxiety between Waldorf and secondary schools pupils have been studied, and it has been found that the anxiety level of Waldorf schools students is much lower.

The problem of emotional instability and high school students anxiety can be resolved under the following conditions: learning process is determined according to the individual characteristics of students; the amount of homework is limited; training through organized activities and gaming methods; teacher uses modern teaching methods and techniques; teacher supports each student's confidence and motivates for learning; use possibilities of art subject to stabilize students emotional state and anxiety; much emphasis is made on students' physical skills and a healthy lifestyle; school education is conducted on democratic principles.

Key words: educational system, anxiety, fears, personal anxiety, Waldorf school, comprehensive school