

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

Бакалаврська робота з психології
**Взаємозв'язок тривожності на соціометричний статус підлітків в шкільному
колективі**

Студентки IV курсу групи
КПб-1-21-4.0д
Спеціальність 053.00.04 – консультативна психологія
Рамусь Аліни Валеріївни

Науковий керівник:
Викладач кафедри практичної психології
Лісова Н. А.

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНШИХ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА АДАПТАЦІЮ ПІДЛІТКІВ	5
1.1. Аналіз поняття шкільної адаптації та дезадаптації	5
1.2. Психологічні особливості адаптації підлітків	13
1.3. Фактори формування соціометричного статусу в шкільному колективі	18
1.4. Тривожність як чинник пристосування до оточуючого середовища	25
1.5. Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІОМЕТРИЧНИЙ СТАТУС ПІДЛІТКІВ В ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ	30
2.1. Організація емпіричного дослідження та психодіагностичний інструментарій	30
2.2. Результати дослідження	33
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження	41
2.4. Практичні рекомендації щодо способів полегшення пристосування до умов шкільного середовища	42
2.5. Висновки до розділу 2	43
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	45
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Актуальність. Дане дослідження охоплює особливу категорію – підлітків, різних соціометричних статусів. Рівень тривожності як фактор успішності адаптації має суттєве значення подальшого психо-фізіологічного розвитку даної вікової категорії.

Проблематика тривожності стала ще актуальнішою з початку повномасштабного вторгнення, і є провідним запитом сьогодення. Враховуючи вразливість вікової групи, потреба у соціометричному дослідженні є актуальною.

Метою дослідження є: визначити вплив тривожності на соціометричний статус підлітків в шкільному колективі.

Об'єкт дослідження: соціометричний статус підлітків в шкільному середовищі.

Предмет дослідження: тривожність, як фактор впливу на соціометричний статус підлітків в шкільному колективі.

Основними **завданнями** дослідження є:

1. Проаналізувати фактори формування соціометричного статусу підлітків
2. Розкрити специфіку впливу тривожності на різні сфери життя
3. Емпірично дослідити зв'язок тривожності та рівня адаптації підлітків в шкільному колективі
4. Надати практичні рекомендації щодо способів полегшення пристосування до умов шкільного середовища

Для вирішення поставлених завдань було використано **методи:**

а) теоретичні методи: аналіз та систематизація, узагальнення наукових джерел;

б) емпіричні методи: спостереження, бесіди, тестування:

- Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)
- Методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA)
- П'ятифакторний опитувальник TIPI (Ten Item Personality Inventory)
- Тест «Соціометрія» Дж. Морено

в) методи обробки даних.

Теоретична основа дослідження. У теоретико-методологічну основу бакалаврської роботи лягли теоретичні положення - Г. Айзенка, К.Роджерса, Р.Даймонда, Д. Джонсона, Ф. Джонсона, Філіпса, Морено тощо

База дослідження. Вибірка дослідження склала 25 підлітків чоловічої та жіночої статі (від 12 до 17). Дослідження проведене на базі соціального опитування.

Структура роботи: Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ІНШИХ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ НА АДАПТАЦІЮ ПІДЛІТКІВ

1.1 Аналіз поняття шкільної адаптації та дезадаптації

Адаптація – це процес пристосування до навколишнього середовища, який передбачає внутрішні та зовнішні зміни. Інтеграція індивіда може відбуватися двома шляхами: активною взаємодією з простором, видозмінюючи його; та пасивним – вимушеним, безмотиваційним підлаштуванням під обставини. Здійснюється у формах: акомодатії (повного підпорядкування вимогам зовнішнього середовища), комформізму (вимушеного підпорядкування вимогам зовнішнього середовища) і асиміляція (добровільного і безумовного прийняття норм та цінностей зовнішнього середовища на основі особистої солідарності з ними).

Шкільна адаптація – це важливий та особливий етап соціалізації, під час якого дитина відкриває для себе нові моделі поведінки та комунікації відповідно до специфічних установлених порядків навчального простору. Основне завдання вчителів та працівників освітніх закладів створити сприятливі психолого-педагогічні умови для полегшення процесу пристосування школярів.

Даний процес відбувається на таких рівнях:

1. Фізіологічний. Сукупність природніх фізіологічних реакцій кожного окремого організму. Має три фази:

- Початкова. Напруженість всіх систем організму, швидка втомлюваність, низький рівень працездатності, її нестійкість, розсіяність і низька концентрація тощо. Така реакція зумовлена залученням інтелектуального, емоційного рівнів.
- Друга. Нестійке пристосування. На даному етапі організм дитини перебуває в пошуку оптимальних діючих варіантів реакцій на різноманітні подразники.

- Третя. Період відносно стійкого пристосування. Перехід у звичний режим роботи, зменшення кількості стресу, повільне розслаблення та стабілізація.

2. Психологічний. У першу чергу, відсутність явно виражених психічних захворювань. Обов'язково враховується функціональний стан, а саме комплекс характеристик функцій і якостей, що можуть забезпечувати продуктивну діяльність: розумова працездатність. Також сюди належать:

- задоволеність базових потреб;
- достатній психічний розвиток особистості відповідно віку;
- належний рівень мотивації та інтелекту;
- задовільний емоційно-вольовий стан;
- загальне позитивне сприйняття дитиною себе та середовища;
- самоусвідомлення власної поведінки;
- провідні методи комунікації;
- позитивне сприйняття дитини в групі;
- рівень стресостійкості та способи реагування на стрес;
- наявність безпечного місця та кола підтримки;
- шляхи вирішення конфліктів тощо.

Для аналізу та визначення рівня психологічної адаптації велика увага приділяється аналізу саме емоційних проявів – сформованість емоційного інформаційного або "соціально-прийнятних способів реалізації емоційних станів". Через емоційну сферу також здійснюється оцінка змін зовнішнього середовища, як суб'єктивно прийнятних або дискомфортних, згідно з яким відбувається регуляції поведінки та діяльності

3. Соціальний. Це взаємопов'язаний процес пристосування індивіда до умов соціуму, формування сприятливої системи взаємодії, адекватним відображенням себе та своїх соціальних зв'язків, рольова пластичність поведінки, залученість у нові соціальні групи середовища, а також можливість задовольняти власні потреби. Порушенням адаптації вважають асоціальну поведінку: хуліганство, жорстокість, маргінальність, алкоголізм, наркоманію тощо.

*Всі рівні взаємопов'язані між собою та складають цілісну систему, тому їхнє розділення лише структурує матеріал.

Можна охарактеризувати та виділити 3 рівні адаптації:

Назва	Характеристика
Повна	• Оптимальний рівень тривожності • Відмінна або хороша успішність • Високий або середній рівень навчальної активності • Безпека та комфортність перебування в колективі однолітків • Позитивне ставлення до вчителів • Відсутність ускладнень на поведінковому рівні, наприклад, обмеження самопрояму
Неповна	• Оптимальний рівень тривожності • Задовільна успішність • Низький рівень навчальної активності • Несприятливе становище у колективі однолітків • Нейтральне ставлення до вчителів • Труднощі на поведінковому рівні
Ускладнена	Тут може спостерігатися «суперечливість» ознак. Наприклад: • Підвищений рівень тривожності та висока успішність • Низька успішність, але високий рівень навчальної активності • Несприятливе становище у колективі однолітків та позитивне ставлення до вчителя • Нейтральне ставлення до вчителів – труднощі на поведінковому рівні

Для порівняння, пропоную розглянути класифікацію рівня пристосованості А. Л. Венгера. Він відокремлює високий, середній та низький рівні адаптації в залежності від сприйняття дитиною навчального процесу і школи загалом, динаміки та

результату засвоєння навчального матеріалу, активної чи пасивної участі в суспільному житті і соціального статусу в колективі.

- Високий рівень передбачає: адекватну реакцію на запропоновані вимоги та правила, глибоке і повне засвоєння навчального матеріалу, змотивованість, старанність, самостійне виконання навчальної роботи та доручень без зовнішнього контролю, сприятливий соціальний статус в колективі.
- При середньому рівні адаптації: відвідини школи не викликає негативних переживань, навчальний матеріал розуміється і засвоюється, зосередженість і уважність спостерігається при зовнішньому контролі дорослого.
- При низькому рівні адаптації у дитини можемо побачити індиферентне ставлення до школи, пригнічений настрій, скарги на самопочуття, порушення дисципліни, навчальний матеріал засвоюється фрагментарно, неможливість самостійно працювати з підручником, відсутність або нерегулярність підготовки до уроків, потребує постійного контролю з боку дорослих, складність побудови комунікації, відсутність близького оточення.

На успішність процесу інтеграції може впливати:

- склад сім'ї (повна, неповна);
- рівень освіти батьків;
- методи виховання та комунікації батьків з дітьми та між собою;
- рівень конфліктності та стресу в сім'ї;
- рівень вимог у школі, навантаженість;
- шкідливі звички;
- стан фізичного здоров'я
- рівень попередньої адаптації в класі;
- статус дитини в групі тощо.

Адаптація – це не тільки пристосування до наданих умов, а ще й можливість зростання в них. Успішне проходження всіх стадій сприяє особистісному розвитку, індивідуалізації та інтеграції індивіда у групу. А для школярів процес адаптації нерозривно пов'язаний зі становленням особистості.

Протилежним явищем являється дезадаптація – суб'єктивне почуття нестабільності та тривоги, що провокує пошук нових, інакших рішень задля налагодження комфорту. Для дезадаптованих до освітньому середовищі школярів характерні незадовільна успішність, низький рівень навчальної активності, несприятливе становище в колективі однолітків, негативне ставлення до вчителя, порушення на поведінковому рівні.

Неадаптованість має патологічний та непатологічний характер. Перший наділений змістом, який відрізняється неприйняттям суб'єктивно важкої ситуації, особливо при високому ступеню загострення і важливості для особистості, внутрішній конфлікт дезадаптаційного стану може провокувати суїцидальну поведінку. Для другого характерно різка зміна умов перебування, розрив значущих зв'язків, брак соціалізації, гостре сприйняття власної поведінки у категоріях соціально-неприйнятна або прийнятна тощо.

Серед ознак непристосованості виділяють об'єктивні (зміна та/або невідповідність поведінки своїм соціальним функцій, патологічну трансформацію поведінки) та суб'єктивні (психоемоційний незадовільний стан особистості - від стресогенних переживань до клінічно виражених психопатологічних синдромів. Сюди можна віднести стан фрустрації та невизначеності. Також неприродньо довге переживання внутрішніх та/або зовнішніх конфліктів, нездатність вчасно впоратися з ними).

Також існують внутрішні (особистісні) і зовнішні (пов'язані з середовищем) групи чинників дезадаптації людини.

Внутрішні пов'язані з недостатньою реалізацією його соціальних потреб як особистості. Сюди входять:

- Тривала хвороба;
- Обмежені можливості в спілкуванні з оточуючими його людьми;
- Тривала ізоляція незалежно від його віку (вимушена або примусова) від середовища повсякденної життєдіяльності;
- Перемикання на інший вид діяльності (тривалу відпустку, тимчасове виконання інших службових обов'язків).

Зовнішні фактори створюють дискомфорт, в тій чи іншій мірі стримулюють особистісний прояв/реакцію. До них відносяться:

- Нездорова сімейна обстановка (наприклад, в сім'ях з переважанням авторитарного стилю виховання, фактами насильства над дитиною);
- Відсутність або недостатня увага до спілкування з дитиною з боку батьків, однолітків;
- Придушення особистості незвичністю обстановки (вступ дитини в дитячий садок, школу; зміна групи, класу);
- Пригнічення особистості групою – неприйняття, утиск, насильство над дитиною з боку колективу, мікрогрупи. Особливо це характерно для підлітків: прояв жорстокості (насильство, бойкот);
- Негативний прояв "ринкового виховання", коли успішність вимірюється виключно матеріальним достатком. Не вміючи забезпечити достаток, людина виявляється в складному депресивному стані;
- Несприятливий вплив ЗМІ/соц мереж: вимоги формування не відповідають віку, пропаганда ідеалів соціального благополуччя і легкості їх досягнення. У той же час реальне життя призводить до розчарування;
- Деадаптивний вплив окремої особистості - наявність в групі людини, в присутності якої інші її члени або деякі з них відчують велику напругу, дискомфорт;
- Перевантаження, пов'язана з "турботою" про розвиток дитини, невідповідна його віку та індивідуальним особливостям – без урахування його фізичних і психічних можливостей заняттями в гуртку, спортом, навчанням.

Вчений вірменського походження та соціальний психолог Леон Налчаджян виділив такі види дезадаптованості:

- Тимчасова. Дисбаланс між особистістю і середовищем, що провокує здорову адаптивну активність.
- Стійка ситуативна. Наявність потреби, але невміння адаптуватися. Це найчастіше зустрічається у людей, що знаходяться в групі, але не є прийнятими нею.

- Загальна стійка. Стан перманентної фрустрованості, активуються патологічні захисні механізми. Наслідком неможливості пристосування є синдроми неврозів і психозів.

Причини шкільної дезадаптації:

- Неправильний підхід до виховання: завищені вимоги батьків до навчальних успіхів дитини; апозитивне ставлення до школи замість акценту на приємних враженнях; повторювальні міжродинні конфлікти стосовно успішності дитини; централізація дитини у сім'ї; незацікавленість, незалученість батьків у процесі навчання дитини.
- Порушення системи взаємин у школі: дидактогенія - несприятливий вплив процесу навчання; дидасталогенія - неналежне ставлення вчителя до учня; порушення взаємин дитини з однокласниками.
- Індивідуальні причини: затримка психічного розвитку; індивідуальна чутливість ЦНС дитини; низький інтелектуальний потенціал; гіперактивність; труднощі у емоційно-вольовій регуляції поведінки; відсутність мотивації; завищена самооцінка та рівень амбіцій дитини чи батьків; підвищений рівень тривожності дитини; агресивність; закритість; сенситивність до несприятливого впливу середовища; інертність нервових процесів; соматична ослабленість; негативізм.

Поради батькам щодо запобігання шкільній дезадаптації:

1. Формуйте позитивне ставлення до школи.
2. Виявляйте інтерес до шкільних справ та успіхів дитини.
3. Формуйте адекватну самооцінку та екологічне самосприйняття.
4. Не перевантажуйте дитину надмірними заняттями, чергуйте їх з грою, не ставте до дитини завищених вимог.
5. Навчайте етичних норм спілкування з іншими.
6. Привчайте самотійно долати труднощі.
7. Підтримуйте та хваліть дитину.
8. Пам'ятайте, що кожна людина має право на помилку.
9. Уникайте змагань і видів робіт, що враховують швидкість.
10. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми.

11. Частіше використовуйте тілесний контакт.
12. Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте прикладом дитині.
13. Зайвий раз не критикуйте, тим паче не принижуйте дитину.
14. Любіть дитину безумовною любов'ю, приймайте її такою, якою вона є.

1.2 Психологічні особливості адаптації підлітків

Підлітковий період - це період інтенсивного формування, перебудови та розвитку індивіда, його самосвідомості та активного самопізнання; що передбачає формування самооцінки, як коректора поведінки.

Головним критерієм самооцінки школяра виступають морально-психологічні аспекти взаємин. Уявлення про себе формується залежно від рівня залученості дитини до різних видів діяльності та її досвіду спілкування з однолітками і дорослими.

Підліток – це незріла, вразлива особистість. Характеризується нестабільністю прагнень, стимулів, емоційних реакцій та мотивів. Таких як: реакція емансипації (звільнення з-під будь-якої залежності, скасування обмежень, рівноправ'я), ентузіазм з частим переключенням уваги на різні види діяльності, бажання бути приналежним до групи, пасивно-оборонний тип захисної реакції. Також активно розвивається абстрактне, критичне типи мислення та формування власного бачення, що сприяє перегляду попередніх переконань та пошуку нових способів адаптації до середовища перебування.

До новоутворень ранньої юності відносяться: суб'єктність, диференціація, «мотиваційний вакуум» (коли зовнішня мотивація навчання (примус, оцінка, похвала) вже не задовольняє, а внутрішня, довгострокова (прагнення до знань, успішної соціалізації в майбутньому).) ще не виникла, не сформувалася), формування системи особистісних ціннісних орієнтацій, засвоєння соціальних ролей. Головне – це формування свідомого ставлення до себе як до повноцінного члена суспільства. На цьому етапі статус підлітка зміцнюється, тому батькам важливо звертати увагу на емоційний стан дитини, щоб запобігти конфліктам і булінгу у стосунках з однолітками. Відбувається поділ ролей «хороший учень» і «хороший друг»; негативне ставлення до виконання власних шкільних обов'язків; виникають перші конфлікти з учителями та порушення правил поведінки.

До новоутворень старшого підліткового віку відносяться: формування суспільної свідомості та переконань на основі попереднього досвіду щодо людських стосунків, самоствердження та самовизначення; переважна самостійність, рольові

експерименти для розуміння подальшого шляху самореалізації та самовдосконалення, суперечності у прийнятті себе та однолітків. А також зміна інтересів дітей, бунтарська поведінка по відношенню до дорослих (може проявлятися як ухилення від спілкування та/або створення власного закритого світу, недоступного для дорослих (зокрема, пошук підтримки в соціальних мережах), демонстративна поведінка); ширше розуміння відповідальності; швидке самовдосконалення.

Загальні потреби підліткового віку: самоактуалізація (пошук ідентичності: пізнання та формування самооцінки, власної гідності, місця в суспільстві та пошук інтересів), визнання групою (як рівноправного члена, підвищення значущості однолітків) , потреба зрівняти позиції з дорослими (приймати рішення, робити вибір з урахуванням власних уподобань, часто посилює напругу у стосунках, провокуючи тривожність), розуміння особливостей гендерної ідентифікації. Також критеріями формування «Я» підлітка є:

- набуття вмінь вольової саморегуляції, засвоєння оновлених життєвих цінностей, збільшення потреби інтеграції у групу та досягнення провідних позицій в ній – активна фаза формування особистості;
- висування вимог до себе, пізнання впливу суспільства, взяття відповідальності;
- зміна гедоністичних мотивів на довгострокову мету, задля досягнення більших результатів.

На особистісну трансформацію підліткового періоду впливають фізіологічні, психологічні та соціально-психологічні чинники.

Фізіологія, а саме статеве дозрівання, ускладнює психологічну перебудову емоційною нестабільністю. Передують реакція збудження над процесом гальмування, що часто спричиняє додаткові переживання, такі як: тривожність, депресивні стани, нав'язливі думки, агресивна або аутоагресивна поведінка, ризиковані, необдумані вчинки, самотність, ізоляція тощо.

Психологічні чинники пов'язані з формуванням самоідентифікації, категорії моральності та соціальної позиції. Також спостерігаються сумніви щодо самосприйняття – як суттєва ознака переживання кризи. Схильність до переоцінки власних можливостей та максималізму також ускладнює перехід у дорослість.

Надлишкова самовпевненість може змінюватися зневірою в собі, надмірна активність може призводити до виснаження та апатії, жага до комунікації чергується із закритістю, допитливість та зацікавленість – з байдужістю, егоїстичні наміри переходять в альтруїстичні тощо.

На емоційному рівні відбувається диференціація емоцій за силою, мотивом та типом реакції суб'єкту на об'єкт, додаткове закріплення соціальним схваленням. Низький рівень емоційної реактивності є несприятливим фактором для природнього дорослішання.

Когнітивно підліток переживає за власну соціальну позицію «хто я?», «яку позицію в групі/суспільстві я займаю?», за вибір майбутньої діяльності, за можливість реалізації власних амбіцій. Зростає потреба в незалежності, вихід із-під опіки дорослих може додатково перенавантажувати емоційну систему, що, у свою чергу, може призвести до зривів.

При цьому внутрішні конфлікти та зовнішні непорозуміння суттєво впливають на формування особистості для переходу на інший етап – юність. Внутрішня боротьба змінюється негативною та позитивною фазами, як зазначає дослідник Ш. Бюлер: перша супроводжується чутливістю, дратівливістю, втомою, неспокоєм; пізніше її замінює друга – пошук нових джерел та способів задоволення (наприклад, мистецтво, музика, нові хобі, самопізнання, романтичні відносини тощо).

За даними деяких досліджень емоційна трансформація підлітків відрізняється відносно статі. Так хлопчики приходять одразу до етапу виявлення переживань через поведінку, демонстрацію (з плюсів – відкрите самовиявлення, з мінусів – не урахування наслідків), тоді як дівчатка намагаються пояснити власні переживання (з плюсів – розвиток самоусвідомлення, з мінусів – затримка, пригнічення емоцій). Тим не менш все це природній процес формування «емоційного інтелекту», який допомагає функціонувати у групі – вирішувати конфлікти, відстоювати себе, сприймати інші точки зору, пізнавати, а точніше відчувати світ.

Додатково хочу приділити увагу такому явищу як «суб'єктивна дорослість» . Це бажання здаватися та поводитися як дорослий, не будучи ним, демонстративно копіюючи «дорослу» поведінку не тільки навколишньому середовищу, а навіювання

переконання «я достатньо зрілий, щоб вирішувати, розуміти, знати, увалювати рішення тощо». Причиною являються потреби в повазі та визнання особистості, як повноцінного члена суспільства, що має однакові права на рівні з дорослими.

У дітей підліткового віку можна відокремити два види відносин: з ровесниками та дорослими. Ці дві системи взаємовідносин розвивають особистість, паралельно існуючи, хоча нерідко входять у протиріччя за змістом і за регулюючими її нормами. Стосунки з однолітками зазвичай надають більше переваг, так як є рівноправними та керуються схожими стимулами, спільними проблемами та переживаннями, схожим розумінням світу. Що не можна сказати про взаємини з учителями та батьками, як би підліткі не намагалися збудувати партнерські стосунки тут, у результаті завжди отримують розчарування.

Тому можна сказати, що формування людини у цей період більше базується на мотивах групи. Саме у групі однолітків реалізуються, удосконалюють навички відстоювання себе, своїх інтересів та вчаться співвідносити їх з інтересами інших, що стимулює бути соціально активними, у той же час підкорятися колективній відповідальності. Ці навички додатково розвивають стресостійкість та збільшують шанси успішної інтеграції.

Якщо в початковій школі майже усі діти готові до активної шкільної та соціальної адаптації, то в підлітковому віці з'являється байдужість до суспільно діяльності, особливо якщо він стикається з застарілими нормами в організації системи освіти, класного простору, непрофесійністю педагогів. Нехтування потребами у спілкуванні та прояву призводить до зменшення бажань соціально-комунікативної активності. Потреба у спілкуванні може задовольнятися в соціальних мережах, або загрожує взаємодією з сумнівними друзями, може призвести до формування різних видів хімічних залежностей, та порушенням моральних норм та соціальних правил.

Причинами дезадаптації підліткового віку можуть бути:

- несприятливі умови для самоаналізу та рефлексії (наприклад, зовнішні – знецінення почуттів, та внутрішні – нерозуміння як їх проявляти); нездатність оцінити себе, свої потреби та низька здатність використання минулого життєвого досвіду;

- агресивне навіювання вимог сучасного світу, може перешкоджати прояву та актуалізації дитини, створюючи додаткову напругу та внутрішні конфлікти, що, у свою чергу, ускладнює переживання підліткової кризи;
- перешкоди у налагодженні комунікації (наприклад, сором'язливість);
- низька самооцінка, зневіра у себе та відсутність зовнішньої підтримки (як зі сторони батьків, так і зі сторони однолітків);
- внутрішньо психологічна нестійкість пов'язана з попередньою гострою травматизацією;

1.3 Фактори формування соціометричного статусу в шкільному колективі

Учнівський колектив – це офіційно сформоване об'єднання дітей з метою здобування знань в закладах освіти. Така команда має окрему спільну ціль, яка прямо не перетинається з цілями кожного її члена.

Рівень єдності, групової синергії є показником психологічного комфорту учнівської групи. У результаті спостерігається гарне ментальне та фізичне самопочуття, достатній рівень змотивованості, активна самореалізація та соціалізація, продуктивність діяльності та необхідне засвоєння матеріалу.

К. Роджерс розглянув принципи, дотримуючись яких, можна створити сприятливу педагогічну атмосферу:

1. Демонстрація довіри та прийняття кожного учасника колективу.
2. Відгукуватися на прохання про допомогу, уточнення завдань та їх цілей.
3. Бути джерелом різноманітного досвіду, задля вирішення різного виду питань.
4. Мати навички активного слухання та психологічної підтримки.
5. Розвивати навички саморефлексії, вчити розрізняти емоції та проявляти активність, емпатично ставитись до оточуючих.
6. Залучати до групової взаємодії.

Здоровий психологічний клімат і відсутність конфліктів у колективі є показником його зрілості та результатом кропіткої праці класного керівника.

Психологічний клімат — це емоційно-психологічна атмосфера колективу, яка транслює загальний настрій, рівень задоволеності його учасників, враховуючи спільні моральні норми, інтереси та взаємозв'язки. Він безпосередньо впливає на рівень продуктивності групи, її змотивованості та проявляється у стилі спілкування, емоційному стані членів групи. Стабільно позитивний клімат колективу визначає його ефективність та гуманність відносин.

Учнівський колектив є важливим інструментом формування особистості, однак лише за умови, що його психологічний клімат є позитивним і позбавленим конфліктів, тим паче булінгу, будь-якого виду насилля. Саме тому аналіз і розуміння психологічного

клімату в класі мають ключове значення, оскільки впливає на виховання, екологічний розвиток учнів, формування характеру та взаємини між дітьми.

У випадку виявлення нездорової атмосфери необхідно з'ясувати її причини. Джерела конфліктів можуть виникати через розбіжності в:

- знаннях, здібностях, рисах характеру;
- емоційних чи психологічних станах;
- цілях, методах діяльності;
- мотивації, потребах, цінностях;
- поглядах, переконаннях, самооцінці.

Здоровий психологічний клімат на уроках часто базується на якості спілкування поза класною кімнатою не лише з однолітками, а й з вчителями, особливо класних керівником. А загальна атмосфера уроку тісно пов'язана з настроєм колективу.

Важлива частина викладання, особливий спосіб налагодження контакту між педагогом та учнем/нями – опитування. Під час опитування вчитель застосовує оцінку, для визначення правильності висловлювань. Однак оцінка є не лише показником навчальної успішності, а часто сприймається як визначення цілої особистості людини, дитини; тому будь-яка оцінка має бути попередньо позитивно обґрунтована. Вплив взаємодії проявляється на інтелектуальному, емоційному та вольовому рівнях активності учнів, визначає відчуття успіху чи невдачі, рівень тривожності, стимул досягнення тощо.

Щоб досягти бажаного рівня психологічного клімату, доречна педагогічна позиція передбачає усвідомлення таких переконань:

1. Виховання – центральний елемент педагогічної діяльності.
2. Ставлення до учня як до окремої унікальної особистості, а не виконавця учнівських обов'язків.
3. Урок сприймається не лише як спосіб навчання, а й як організація життя дитини. Різноманітні методичні прийоми мають не тільки розвивати, а й робити навчання цікавим і легким.
4. Постійне самовдосконалення. Не тільки допоможе урізноманітнити навчальний процес, а й запобігти професійному вигоранню.

Обов'язковою умовою трансформації учнів у цілісний організм є урахування закономірностей розвитку групи – для чого і використовуються соціометричні дослідження. Однак, соціометричні показники активності групи не завжди збігаються з реальною картиною. Наприклад, трактування «лідера» та «зірки» ототожнюється, хоча відрізняється від ставлення до особистості у колективі. При цьому лідер визначається успішністю в діяльності, а зірка індивідуальною прихильністю. Визначенням «зірки» іноді зловживають вчителі, тоді діти, що дотримуються дисципліни, мають вищі оцінки; водночас не до кінця адаптовані можуть мати занижені показники. Такий підхід призводить до неадекватного, необґрунтованого виховного впливу. Пізніше соціометричні дані відрізнятимуться від бачення зі сторони вчителя – яке теж варто враховувати при поданні висновків.

«Соціометрична» революція – теорія американського психолога та психіатра Дж. Морено, яка говорить – усі аспекти соціального життя можливо пояснити станом міжособистісних відносин. Всі конфлікти обумовлені розбіжністю мікро - і макроструктури групи. З усіх різновидів емоційних стосунків дослідник окремо виділив симпатію та антипатію, які визначають стан не лише малої групи, а й суспільства загалом.

Розбіжність означає, що система симпатій і антипатій, яка транслює психологічне ставлення особи до людей, часто не відповідає заданій індивіду макроструктури: близьке оточення може проявляти несприятливий вплив. Термін «соціометрія» буквально означає «соціальне вимірювання» - оцінка міжособистісних відносин. Завданням якої є привести у відповідність макро – і мікроструктури. Отже, щоб розв'язати конфлікти в сучасному суспільстві шляхом підбору або перестановки людей відповідно до їхніх симпатій.

Для отримання повної картини співіснування учасників групи та впливу на їх соціометричний статус можна використати спостереження за груповими процесами та опис групової динаміки.

Групові процеси – це способи корекції поведінки індивіда, які сприяють психологічні зміни у групі у період її існування. До внутрішньо групових динамічних процесів входять: розвиток групи, утворення правових норм, феномен групового тиску

(конформність), єдність учасників, прийняття групового рішення, дирекція та лідерство тощо. На повноцінне утворення та розвиток малої групи впливають як внутрішньо групові, так і зовнішні чинники.

Групова динаміка – це сфера соціальної психології, яка розглядає та вивчає психічні процеси, що відбуваються у малих групах. На початку терміном «групова динаміка» називали наукову школу, створену К. Левін («Центр групової динаміки» у Масачусетському технологічному інституті, США), дослідження якої ґрунтувались на системі поглядів-зв'язків індивіда з групою, завдяки яким можна впливати на суспільство. Психолог Л. Фестінгер звернув увагу, що групова динаміка виникла, як наслідок аналізу – чому одні групи впливають на своїх членів, а інші – ні.

До групової динаміки належать сукупність процесів, які показують весь цикл життєдіяльності групи та її етапи: створення, функціонування, розпад, а також прийоми та методи, за допомогою яких можна вивчати внутрішньо групові процеси в умовах лабораторного експерименту.

Статус кожного індивіда залежить від рівня його становища у малій групі, далі макро групі – суспільстві, його права, обов'язки і прерогативи. Це єдність об'єктивного і суб'єктивного, результат визначення значущості особистості групою чи суспільством. Визначається статус позицією, соціальним званням (офіційним статусом), а також ставленням до особистості учасників групи, ступенем їх поваги, прихильності, авторитетом, впливовістю індивіда в спільноті (неофіційний статус, залежить від соціальних ролей особистості)

Якщо виділяти етапи інтеграції та закріплення статусу дитини, то матимемо:

1. Початкове сприйняття. Коли дитина тільки потрапляє до нового колективу, її сприймають через зовнішні характеристики (одяг, поведінку, манери).
2. Визначення та формування статусу. Внутрішня та зовнішня адаптація, переживання «стресу» групи та нового її учасника.
3. Надання ролі. При можливості самопрояву визначаються – лідери, авторитети, активісти, "тихі" тощо.
4. Закріплення ролі. Соціальний статусу постійно змінюється під впливом успіхів дитини, її взаємодії з іншими та ставлення дорослих.

Розглянемо та класифікуємо види статусів у шкільному колективі:

1. Лідер. Діти, яких поважають, слухають і на яких рівняються. Вони активно беруть участь у житті класу, ініціюють заходи, впливають на думки інших.
2. «Зірки». Діти, які перебувають у центрі уваги через свої особливі таланти, зовнішність чи популярність. Їх часто обожнюють однокласники.
3. Прийняті. Діти, які мають друзів і гарні стосунки з більшістю однокласників та вчителями, «без проблемні».
4. Відторгнуті. Діти, яких виключають із групових взаємодій або піддають булінгу. Вони часто стають об'єктами насмішок або ізоляції.
5. Ігноровані. Діти, які залишаються осторонь активного життя класу, часто залишаються непоміченими. Їх не ображають, але й не прагнуть до тісного спілкування.
6. Амбівалентні. Діти, які викликають суперечливі емоції в однокласників. Одні їх люблять, інші — не приймають.
7. Ізольовані. Діти, які майже не взаємодіють з однокласниками. Вони можуть уникати соціальних контактів або відчувати себе "невидимими".

Для забезпечення необхідного розвитку дитини будь-якого віку важливою умовою є надання можливості вільно проявлятися, аналізувати запропонований матеріал, обирати способи самоорганізації, саморегулювання та самоконтролю. За даних умов дитина вільно вивчає світ, проявляє ініціативу, розвиває свої здібності. У свою чергу заохочується відкритість — здатність вислуховувати позиції та ідеї товаришів, узгоджувати з ними свої дії, конструктивно спілкуватися, толерантно ставитися, поважати та виконувати їхні прохання, досягати спільної мети.

Спільна діяльність — продуктивний спосіб формування статусу у групі. Він породжує різні типи взаємин між учасниками, а це, у першу чергу, дружня взаємодопомога, що характеризується співпрацею, готовністю допомогти товаришеві та отримати зворотню підтримку. Взаємини партнерства ґрунтуються на розподілі праці та дотриманні принципу рівності з метою досягнення спільної цілі. Спільні переживання у процесі взаємодії — радість успіху чи смutek від невдачі зближують дітей, підтримує позитивний клімат у групі. Але головна мета такого співробітництва — засвоєння

дітьми правил взаємодії з однолітками, використання позитивних форм спілкування з товаришами і емпатичному, поважливому ставленні до них. З доцільно створеною атмосферою процесу діяльності зі сторони педагога, така взаємодія дає право кожній дитині почуватися потрібною, важливою, а найголовніше – почутою.

Рекомендації щодо підвищення соціального статусу дитини:

- Повага зі сторони вчителів до дітей показує не лише важливість здорової комунікації, а й бажану поведінку для наслідування в соціумі;
- Сприяти висвітленню гарних якостей одне одного, для закріплення позитивного ставлення між учасниками. Наприклад, запропонувати дітям намалювати себе та своїх друзів, описати якості які захоплюють один в одному;
- Використовувати схвалення та пояснення, уникати прямих оцінок поведінки дитини;
- Встановлення чітких правил та дотримання їх всіма учасниками групи без виключень;
- Заохочувати співпрацю і взаємодію з однолітками під час ігор, виконання завдань.
- Важливо навчити дитину проявляти співчуття та піклуватися один про одного, це допомагає зміцнювати зв'язки у групі. Можна запровадити роль «санітарів», в обов'язки яких входить допомога друзеві, що потребує підтримки.
- Моделювання конфліктних, спірних ситуацій та всі можливі способи їх розв'язання. Це не тільки буде корисно впливати на мікро групу, а й сприятиме позитивній перебудові відносин поза нею.
- Заохочувати висловлювати свої потреби та переживання, що допоможе виявити проблему на ранніх стадіях. Наприклад, на початку виховної роботи запитувати про самопочуття: «Розкажіть про три яскраві емоції, які вам довелося сьогодні переживати».

1.4 Тривожність як чинник пристосування до оточуючого середовища

Певний рівень тривожності – природній та обов'язковий прояв продуктивної активності людини. Нормальний рівень тривоги – сигнал мобілізації організму, сигнал діяти. Допустимий рівень тривоги у дітей свідчить про впевненість особистості у власних силах, стресостійкість, а у випадку помилок, виявлення подразника проявляється адекватна реакція, яка пізніше самостійно стабілізується. Повна відсутність тривоги є не нормою, адже перешкоджає необхідній адаптації. Так само, як і надмірний прояв тривожності є негативним показником, тобто він перешкоджає функціонуванню особистості.

Тривожність як стан і як ознаку здорової психіки вивчав психолог Ю.Ханін. Термін «тривога» чи «тривожність», за його класифікацією, може визначатися не лише почуттям, а й рисою особистості. Індивіди зі схильністю до тривожності більше підлягають впливу стресу, схильні до тривоги високої інтенсивності (панічних атак), відповідної психосоматики. Його колега “стан тривоги” називає відображенням емоційних станів або визначених сукупностей реакцій, що виникають у індивіда, який сприймає ситуацію як особистісно загрозливу, не беручи до уваги чи присутня об'єктивна загроза (Спілбергер Ч., 1972).

Проблеми тривожних дітей різнобічні: з одного боку, проявляються як неуспішність або ж не вміння встановлювати контакт зі значимими людьми, з іншої сторони, внутрішні переживання – занижена самооцінка, не впевненість в собі, відчуття вини та сорому, глибоке переживання кожної невдачі, накопичення та фіксація негативного емоційного досвіду, прояв невротичних реакцій. При цьому слід зауважити, що навчання в школі пов'язане з періодичним переживанням тривоги, проте інтенсивність такого переживання не має перевищувати оптимального індивідуального рівня, провокуючи дезорієнтуючі реакції.

На практиці діти з вираженою тривожністю є «зручними» для вчителів та батьків. Адже саме вони завжди сумлінно виконують шкільні завдання, стараються

відповідати очікуванням педагогів, не порушують вимог та правил поведінки. Переживання занепокоєння матимуть особливості відносно вікових категорій. Так навчальна тривожність може бути закладена ще у дошкільному віці та викликана рядом причин: стилем викладання та виховання педагога, завищеними вимогами та очікуваннями з боку батьків та вихователів до дитини, регулярним порівняннями її з іншими дітьми, великою емоційною збудженістю батьків при підготовці до школи.

Далі важливо спостерігати та за потребою втручатися в проблему тривожності молодших школярів. Адже успішність навчання у початковій школі багато в чому визначає подальшу адаптацію в соціум. Найбільші переживання учнів початкової ланки пов'язані з шкільною діяльністю, у процесі якої можуть виникнути ускладнення в міжособистісних стосунках з учителем та однолітками, неспокій щодо власної відповідності рівню вимог до учнів та досягнень у виконанні навчальних завдань. Також жорсткі рамки та динамічний стиль роботи педагога часто означають і високий темп занять, що тримає дитину в стані постійної напруги. Учитель для дітей молодшого шкільного віку - авторитет, а отже кожна його оцінка значною мірою впливає на самосприйняття. Вчитель також має бути обережний у прояві власної поведінки та реакцій, аби не призвести до погіршення ситуації.

Педагогу необхідно знати ситуації, які можуть впливати на рівень тривожності та/або посилювати її:

- Неприйняття зі сторони однокласників. Що провокує сумнів у власній цінності, страх взаємодії, групової роботи, сприйняття себе як «поганої» дитини, школа буде асоціюватися з неприємним місцем, додатковий стрес, ізоляція тощо.
- Конкуренція. Також може стати причиною тривожності: при низькій успішності формується почуття меншовартості, тиск вимог високих результатів, агресія до інших однокласників, страх невдачі – страх нового – відставання у засвоєнні матеріалу.
- Підвищена відповідальність провокує перевтому та хронічний стрес, відсутність необхідного відпочинку – втрата інтересу до навчання та ігор, страх

невиправдати очікування, порушення дитячої соціалізації та формування синдрому відмінника.

Звичайно ж ситуація у сім'ї дитини також впливає на її рівень тривожності, більшу нервозність доводиться спостерігати у родинах з частими конфліктними ситуаціями, або неправильним стилем виховання (наприклад, гіперопіка).

Збільшенню шкільної тривожності учнів середньої та старшої школи сприяють такі чинники:

- 1) надмірна перевантаженість та науковість, складність навчального матеріалу;
- 2) великий обсяг домашніх завдань, позашкільних занять;
- 3) невідповідність структури та навчальних програм, методів та технік віковим особливостям учнів і рівню розвитку, підготовки;
- б) негативний психологічний клімат шкільного колективу;
- 7) оцінювання не лише домашніх завдань, а й поведінки, зовнішнього вигляду тощо.

Стійким особистісним утворенням тривожність стає у підлітковому віці. Внутрішня ментальна перебудова підлітка часто складна та суперечлива, що викликає труднощі у сприйнятті і адекватній оцінці власних успіхів і невдач, доєднуючи тим самим негативний емоційний досвід і тривожність як особистісну властивість. На даному віковому етапі тривожність стає наслідком незадоволення собою, найчастіше пов'язаного з порушеннями відносин із значущими людьми. Саме у цей період тривога мобілізує, до цього вона викликала лише дезорієнтацію.

Для подолання особистісної тривожності школярів важливо дотримуватися певних умов, пов'язаних з факторами, які її викликають:

- 1) Формування вчителем атмосфери доброзичливості та взаємопідтримки у стосунках між учнями під час навчання; створення у класі середовища, де кожна дитина відчувається прийнятою та захищеною незалежно від успішності в навчанні; розвиток взаємної довіри між учителями і учнями, а також між самими однокласниками.
- 2) Забезпечення педагогом індивідуального підходу у навчанні та вихованні школярів, сприяння розвитку їхньої унікальності та самостійності; спільна з психологом розробка стратегії і тактики для стимуляції самопрояву, опанування

елементів навчальної діяльності, а також розвитку пізнавальної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості.

3) Вміння чітко визначати мету діяльності; створення разом із психологом критеріїв оцінки особистих досягнень; розвиток мотивації до самовдосконалення, формування адекватного рівня амбіцій.

4) Щодо дітей схильних до тривожності використовувати розширені педагогічні критерії оцінювання; використання змісту і конкретних суджень, спрямованих на звуження сфери їх впливу; порівняння досягнень дитини з її власними попередніми успіхами.

5) Розвиток у школярів навичок самоаналізу, формування здатності до рефлексії та критичної оцінки власного «Я»; створення умов для гармонізації між уявленнями про «Я-реальне» та «Я-ідеальне»; сприяння усвідомленню причин тривожності, розумінню її психофізіологічних проявів, а також розвиток навичок контролю та подолання цього стану.

Робота з подолання особистісної тривожності школярів може проходити більш результативно за участі їх батьків. Сім'я має забезпечити:

- повагу до індивідуальності дитини;
- виховання самостійності, розвитку спрямованості на вільний вибір;
- підтримка ініціатив та самопрояву;
- допомога у визначенні шляхів виходу із складної ситуації;
- формування гармонійної системи цінностей та збереження емоційного комфорту;
- рефлексивного аналізу батьками власних методів виховання, системи заборон, покарань та заохочень.

Висновок до розділу 1

Підлітковий вік - важливий етап становлення особистості, в якому основними процесами є соціально-психологічний розвиток та підвищення власної значущості, як повноцінного члена суспільства. У цей період вони починають усвідомлювати своє місце у соціумі, набувають нових соціальних ролей та удосконалюють вже наявні, переглядають цінності і усвідомлюють прояв рольових стереотипів. Метою школи є психолого-педагогічний супровід цього процесу, який спрямований безпосередньо на розвиток самосвідомості учнів.

Однією з ознак цього віку є шкільна тривожність, яка формується у взаємодії з оточенням і може бути спровокована як ситуативними (зовнішніми), так і індивідуальними (внутрішніми) факторами. Але інтенсивна тривога може перевантажити психіку, викликати стрес, перешкоджати адаптації та формувати негативні реакції.

Соціометричний статус є ключовим фактором, що визначає адаптивний потенціал членів колективу. Сприяння позитивній соціальній взаємодії, зменшення ізоляції та заохочення залучення всіх учнів до активного шкільного життя є необхідною складовою для розвитку успішної соціальної адаптації. Вона також забезпечить здатність учня до самореалізації та підтримає його майбутній потенціал.

Щоб контролювати тривожність, необхідно створити приємну шкільну та родинну атмосферу. Отже, основна мета полягає в зниженні емоційного напруження, полегшення впливу навчального навантаження, заходи спрямовані на усвідомлення себе як особистості та як частини колективу, своїх можливостей і цілей. Це досягається завдяки гармонійному розвитку пізнавальної, емоційної та поведінкової сфер.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІОМЕТРИЧНИЙ СТАТУС ПІДЛІТКІВ В ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ

2.1. Організація емпіричного дослідження та психодіагностичний інструментарій

Дослідження складається з наступних етапів:

- Організація проведення методик з респондентами.
- Збір та аналіз отриманих результатів проведеного дослідження.
- Шкалювання.
- Формування висноку.

Характеристика вибірки

Вибірка складається з 34 респондентів, серед яких 12 осіб жіночої та 22 осіб чоловічої статей, віком від 11 до 13 років. У дослідженні брали участь 3 групи підлітків, об'єднаних у 3 шкільні колективи – два 5 та 6 класи.

Визначення методик дослідження

Для дослідження було взято 4 методики, які визначають:

Оцінку рівня шкільної тривожності Філіпса. Цей метод використовується для оцінки рівня шкільної тривожності в учнів, а також виявлення причин її виникнення та особливостей прояву. Вона дозволяє оцінити загальний рівень тривожності, пов'язаної зі шкільним середовищем, а також виявити фактори додаткового психологічного тиску — зокрема страх перед оцінюванням, страх негативного ставлення з боку вчителів чи однокласників, низьку фізіологічну стійкість до стресу та загальну соціальну тривожність.

У тесті представлено 58 запитань із варіантами відповідей «так» або «ні». За результатами можна визначити як загальний рівень шкільної тривожності, так і її складові, які важливо врахувати для подальшої психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та підвищення продуктивності навчального процесу.

Тест «Виявлення соціометричного статусу (метод Дж. Морено)». Використовується для вивчення міжособистісних відносин у групі та визначення соціометричного статусу її учасників. Вона дозволяє дослідити, кого учасники обирають для спільної діяльності, кому довіряють, з ким хочуть співпрацювати, а також виявити осіб, яких уникають або ігнорують. На основі відповідей визначається, хто в групі має високий рівень прийняття (лідер), хто займає нейтральне або периферійне положення, а хто є ізольованим чи відторгнутим.

Методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA) використовується для оцінки рівня психічного благополуччя особистості. Вона ґрунтується на підході, що психічне здоров'я — це не лише відсутність психопатології, а й наявність емоційного, психологічного функціонування та соціальної інтеграції. Метод дозволяє визначити, наскільки індивід відчуває задоволення від життя, переживає позитивні емоції, має сенс у житті, відчуває себе частиною суспільства та реалізовує свій потенціал.

У тестуванні MHC-SF-UA передбачено 14 пунктів, які учасник дослідження оцінює частоту переживань за останній місяць за шкалою від «ніколи» до «завжди». Результати дозволяють оцінити загальний психоемоційний стан (високий, помірний або низький), що дає змогу зробити висновки про ресурсний чи кризовий стан особистості, а також її здатність до адаптації та саморегуляції в умовах повсякденного життя.

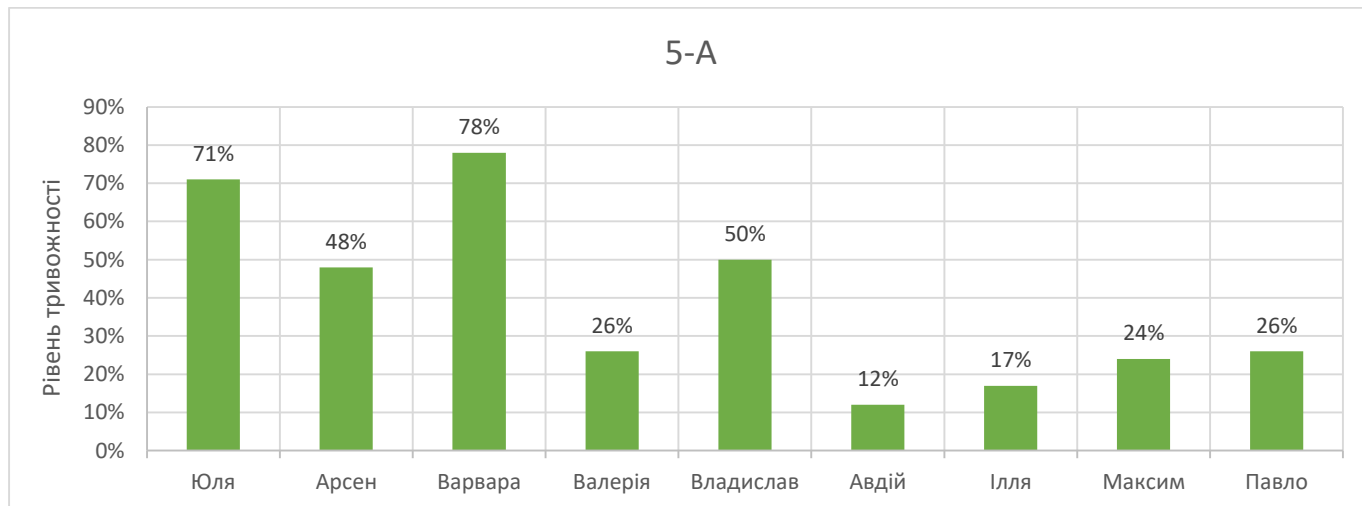
Адаптований в Україні п'ятифакторний опитувальник TIPI (Ten Item Personality Inventory) є інструментом для швидкої оцінки базових рис особистості відповідно до моделі «Великої п'ятірки». У її структурі виділяють п'ять ключових рис: екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, емоційну стабільність (або невротизм) та відкритість до нового досвіду. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Попри свою стислість – всього 10 тверджень, опитувальник є валідний та надійний. TIPI-UKR активно застосовується у рамках психологічного дослідження для оцінки особистісних рис, які можуть бути пов'язані з емоційним самопочуттям, поведінковими проявами чи адаптаційними

можливостями людини. Цей метод дозволяє краще досягнути соціальної структури групи, виявити рівень згуртованості, наявність підгруп, неформальних лідерів та потенційні конфлікти.

2.2 Результати дослідження впливу тривожності на соціометричний статус підлітків в шкільному колективі

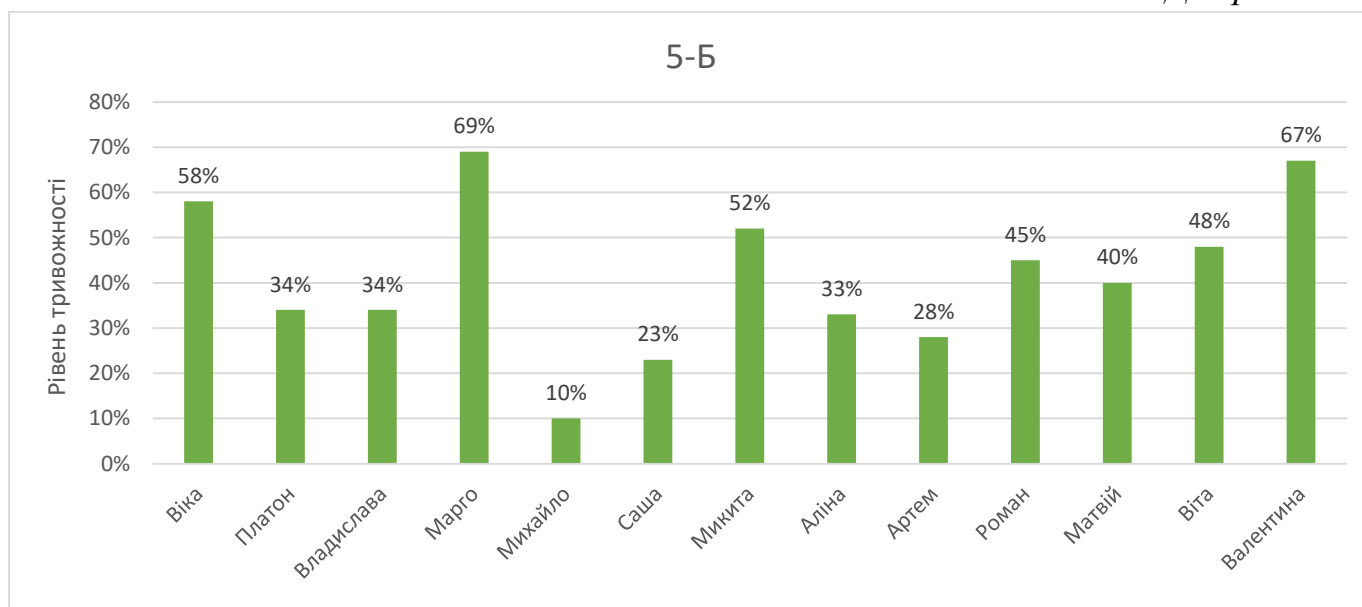
Результати дослідження оцінка рівня шкільної тривожності Філіпса.

Діаграма 2.1



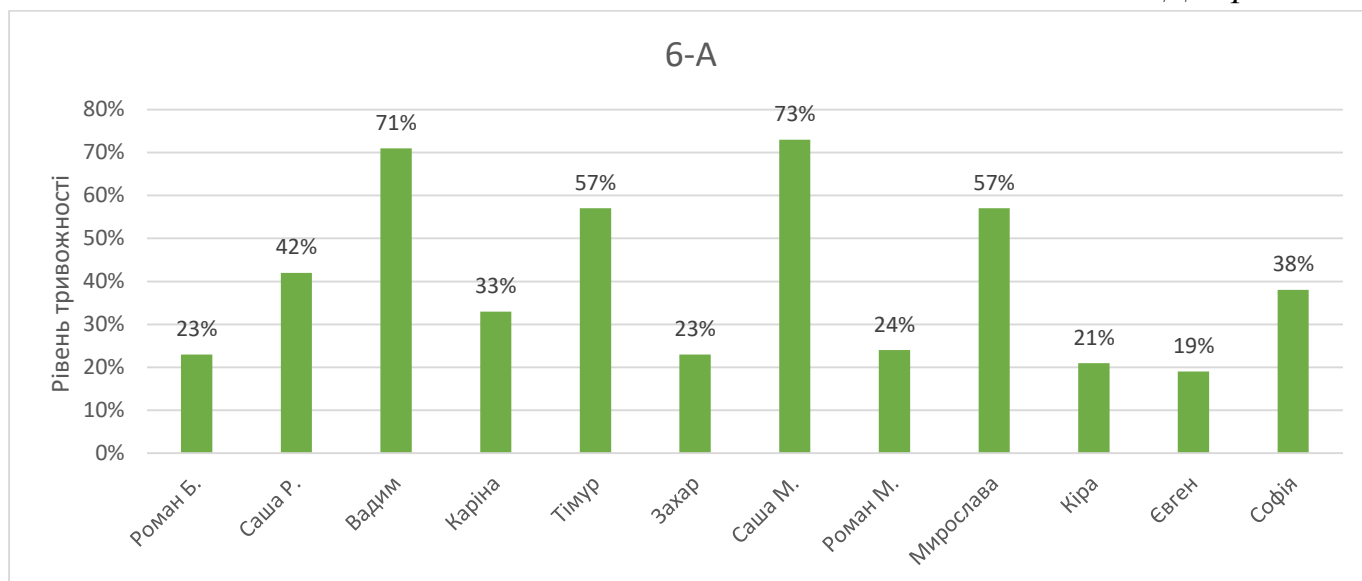
Короткий аналіз діаграми: висока тривожність у Юлі та Варварі – 22 % від опитуваних у групі; на межі підвищеної тривожності Арсен та Владислав також 22%, інші 67% у межах норми.

Діаграма 2.2



Короткий аналіз діаграми: високий рівень тривожності мають 23% зі всіх опитуваних у групі; 23% з підвищеною тривожністю та 54 % у межах норми.

Діаграма 2.3



Короткий аналіз діаграми: високу тривожність мають 33% з опитуваних у групі; всі інші знаходяться у межах норми.

Під час обробки підраховується загальна кількість розбіжностей по всьому тесту. Якщо відхилення становить понад 50 % - то це свідчить про підвищену тривожність. Сформований відсоток відображає узагальнену картину за попередньо визначеними ознаками:

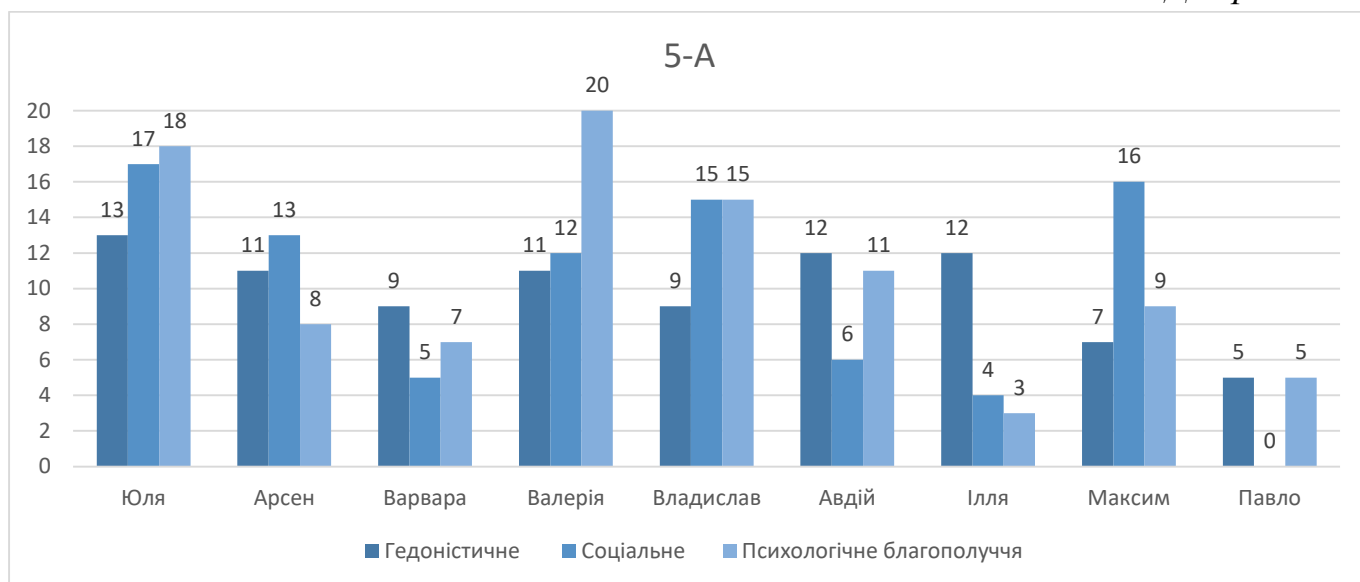
1. Загальна тривожність — це загальний емоційний стан дитини, який формується внаслідок його щоденної участі в шкільному житті.
2. Соціальний стрес — відповідає за труднощі у міжособистісному спілкуванні з учасниками навчального процесу.
3. Фрустрація потреби досягти успіху — несприятливий внутрішній конфлікт, який заважає дитині реалізувати своє прагнення до успіху.
4. Страх самовираження — це тривожність під час необхідності відкрито виразити власну позицію, продемонструвати свої можливості.
5. Страх перевірки знань — хвилювання, пов'язане з різними формами перевірки знань, особливо на широку аудиторію.
6. Невпевненість, зумовлена соціальним очікуванням — тривога, яка виникає у наслідок залежності від оцінок та думок оточення (вчителів, батьків, однолітків) і страх не відповідати цим очікуванням.
7. Загальна шкільна тривожність — негативне ставлення до шкільного процесу,

деструктивному сприйнятті навчання як джерела стресу.

8. Загальна оцінка тривожності — загальне ставлення учня до школи, як до місця самореалізації.

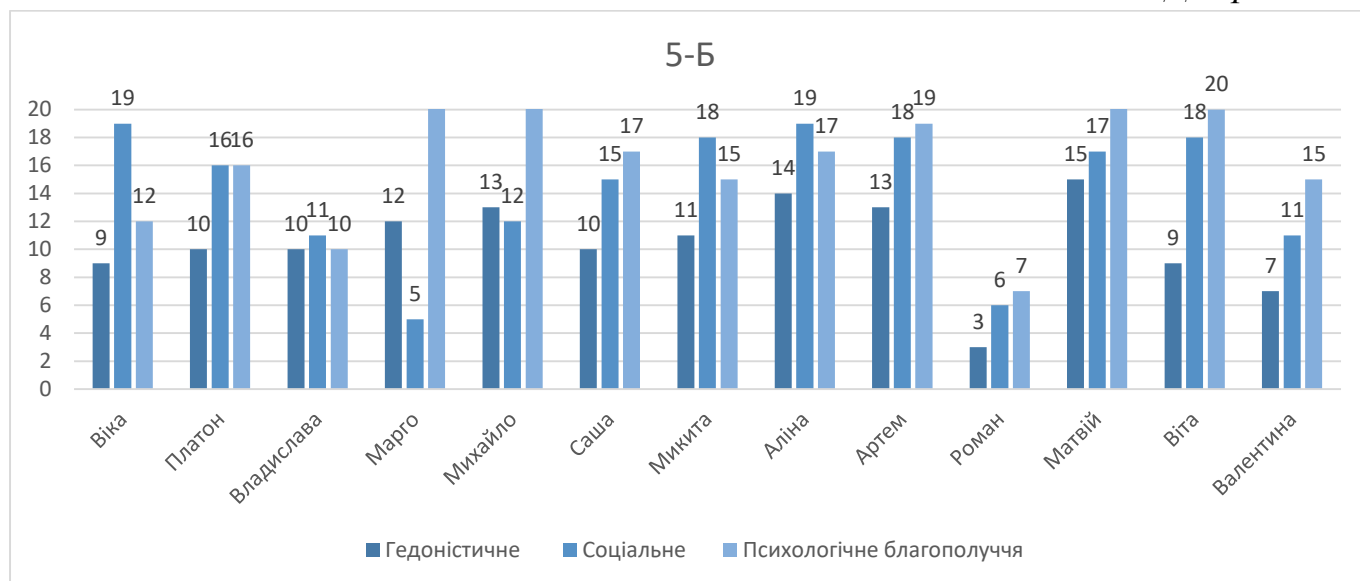
Результати дослідження «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA)

Діаграма 2.4



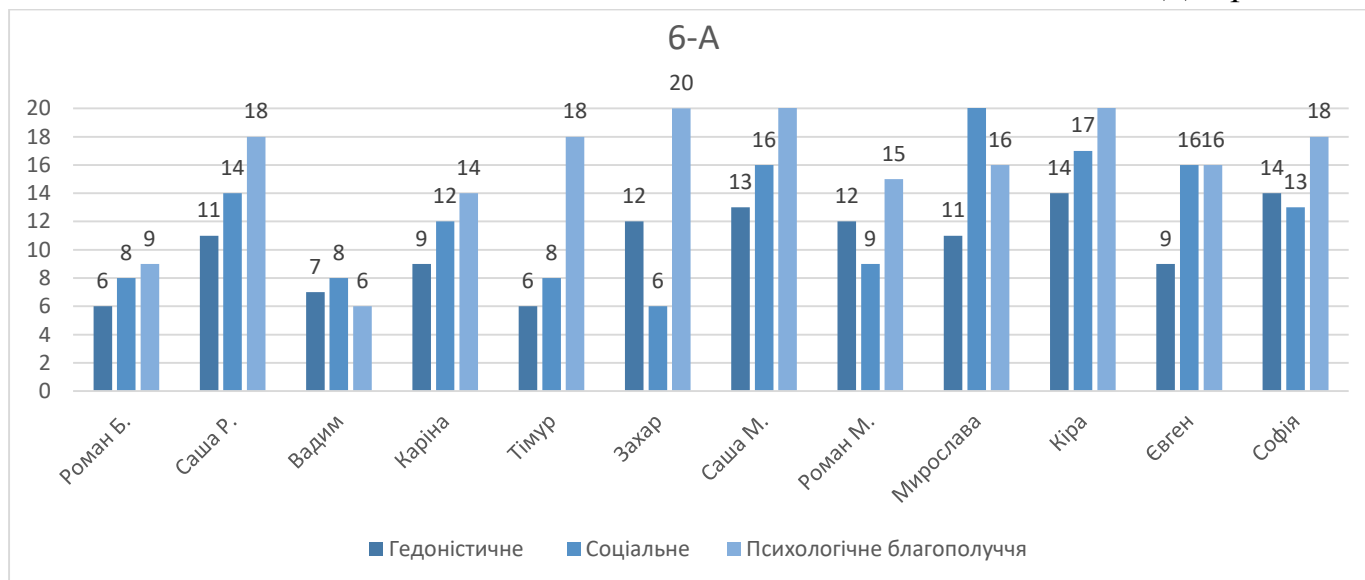
Згідно з результатами, психічне здоров'я учнів 5-А класу є різномірним. Найвищі показники емоційного, соціального та психологічного благополуччя мають Юля і Валерія, особливо Валерія з максимальним рівнем (20 балів). У Павла та Іллі спостерігаються найнижчі результати, що може вказувати на труднощі адаптації та потребу в підтримці. Більшість учнів (Арсен, Владислав, Авдій, Максим) мають середній рівень психічного здоров'я.

Діаграма 2.5



У 5-Б класі загалом спостерігається середній і високий рівень психічного благополуччя учнів. Найвищі результати мають Аліна, Артем, Михайло, Матвій, Платон і Валентина — у них гармонійно розвинуті всі три сфери благополуччя. Низькі показники виявлено лише у Романа (емоційна сфера) та Марго (соціальне благополуччя), що може вказувати на внутрішні труднощі адаптації.

Діаграма 2.6



У 6-А класі переважають середні та високі рівні психічного благополуччя, проте наявний широкий діапазон результатів. Найкращі показники мають Захар, Саша М., Кіра та Софія — у них розвинені всі три компоненти. Низький рівень емоційного та соціального благополуччя зафіксовано у Романа Б. і Вадима, що свідчить про потребу

в психологічній підтримці. Більшість учнів (Каріна, Тимур, Саша Р., Мирослава, Євген, Роман М.) перебувають на середньому рівні.

Таблиця 2.1

Назва категорії	Респонденти	Аналіз
	5-А	Загальна к-сть учасників: 9
Високий	Юля, Валерія,	2
Помірний	Арсен, Владислав, Авдій	3
Низький	Варвара, Ілля, Максим, Павло	4
	5-Б	Загальна к-сть учасників: 13
Високий	Михайло, Аліна, Артем, Роман, Матвій	5
Помірний	Віка, Платон, Марго, Саша, Микита, Віта	6
Низький	Владислава, Валентина	2
	6-А	Загальна к-сть учасників: 12
Високий	Захар, Саша М., Мирослава, Кіра, Софія	5
Помірний	Каріна, Роман М., Євген	3
Низький	Роман Б., Саша Р., Вадим, Тимур	4

* в таблиці зазначено ступень загального благополуччя за оцінками трьох шкал

Класифікація шкал:

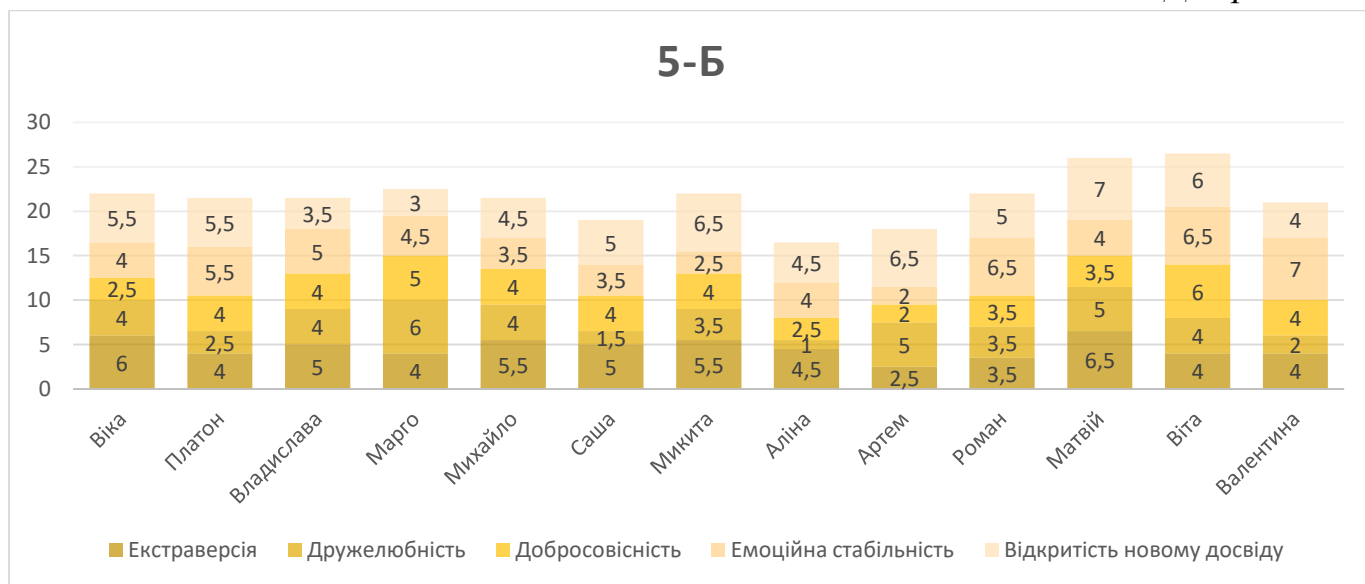
1. Емоційне благополуччя включає такі показники: задоволення життям, переживання позитивних емоцій, відчуття спокою та натхнення.
2. Психологічне благополуччя визначає внутрішнє відчуття мети та сенсу в житті, самореалізацію та особистісний ріст.
3. Соціальне благополуччя оцінює відчуття приналежності до суспільства, здатність до соціальних взаємодій і підтримки.

Діаграма 2.7



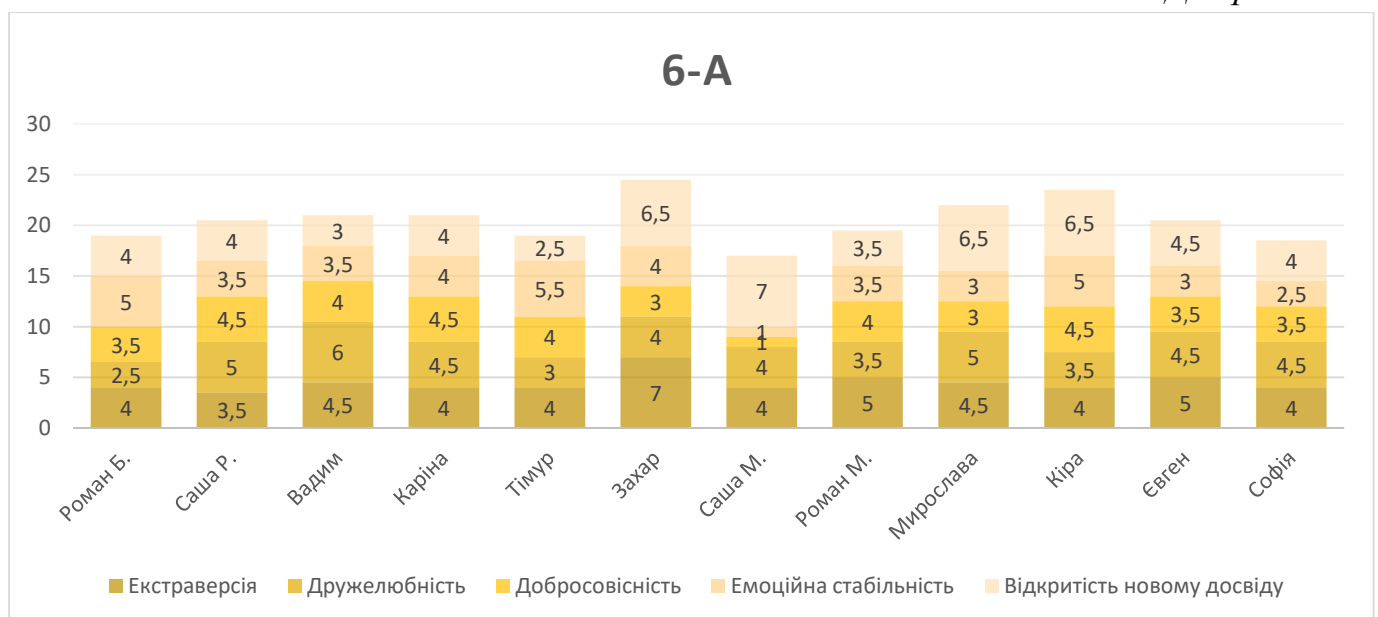
У 5-A класі переважає середній і помірно високий рівень емоційної стабільності; найнижчі показники у Владислава (3) та Іллі (1), найвищі — у Юлі, Валерії та Арсена. Екстраверсія найбільш виражена у Юлі (6,5), Валерії (5,5) та Іллі (7), найнижча — у Павла (2,5) і Владислава (3). Відкритість до нового досвіду вища у Юлі та Валерії (7), тоді як більшість мають 2,5–3 бали. Добросовісність найбільша у Владислава, Юлі (по 7) і Валерії (6,5), дружелюбність — у Арсена й Авдія (по 5), найнижча — в Іллі (2,5) та Варвари (1,5), що корелює з емоційною нестабільністю та соціальним статусом.

Діаграма 2.8



У 5-Б класі рівень емоційної стабільності варіюється: найвищі показники у Матвія (6,5), Віки (6), Платона (5,5) і Владислави (5), найнижчі — в Артема (2), Аліни (2,5) і Михайла (1,5). Найекстравертованіші — Матвій (6,5), Артем (6), Платон і Віка (5,5); найнижча екстраверсія — у Валентини (2). Відкритість до нового досвіду найвища у Валентини (7) і Владислави (6). Добросовісність найбільш виражена у Владислави, Микити, Матвія (по 5), нижча — у Саші й Михайла (3,5–4). Дружелюбність у більшості на рівні 4–5 балів, проте у Валентини — лише 2, що може свідчити про труднощі в соціальній взаємодії.

Діаграма 2.9



У 6-А класі більшість учнів демонструють середній або помірно високий рівень емоційної стабільності, найнижчий — у Саші М. (1), найвищі — у Захара (6,5), Софії та Каріни (по 4,5). Екстраверсія найбільш виражена у Саші М. (7) та Каріни (6), найнижча — у Євгена й Тимура (2,5). Відкритість до нового досвіду найвища у Кіри, Мирослава та Захара (6,5), найнижча — у Тимура (2,5), більшість мають середні показники. Добросовісність найбільш розвинена у Вадима (6), Каріни та Кіри (по 5); нижча — у Саші Р. (3,5) та Романа Б. (4). Дружелюбність варіюється від високої у Тимура й Каріни (5,5) до низької у Саші М. (1) і Євгена (3), що корелює з емоційною стабільністю та соціальною взаємодією.

Результати дослідження «Виявлення соціометричного статусу (метод Дж. Морено)»

Таблиця 2.2

Назва соціометричного статусу	Респонденти
5-А	
«Лідер»	Артур
«Прийнятий»	Авдій, Влад, Юра, Павло, Максим
«Ігнорований»	Ілля, Соня, Аїда, Олександра, Кіра, Саша, Ніка, Арсен, Юля
«Відторгнений»	Злата, Варвара
5-Б	
«Лідер»	Михайло
«Прийнятий»	Марго, Віка, Нікіта, Платон, Руслан, Влад
«Ігнорований»	Аміна, Малена, Валентина, Альбіна, Артем Л., Віктор
«Відторгнений»	Артем А., Артур
6-А	
«Лідер»	Кіра та Каріна (по 5 голосів)
«Прийнятий»	Захар, Рома М.,
«Ігнорований»	Тимур, Арина, Міра, Поліна, Софія
«Відторгнений»	Рома Б., Саша Р., Вадим, Євген

*у даній таблиці вписані всі учасники групи, у тому числі ті, хто не брали прямої участі у дослідженні, але були обрані респондентами.

Загальні висновки з інтерпретації:

1. Лідер (зірка групи) – особа, яку найчастіше обирають для співпраці, має високий рівень популярності серед учасників. Володіє хорошими соціальними навичками та здатністю впливати на інших. Часто є неформальним лідером і відіграє важливу роль у координації діяльності групи.
2. Прийнятий учасник – особа має стабільний, середній рівень соціального статусу. Будує позитивні, але не настільки міцні взаємини з іншими учасниками.
3. Ігнорований (нейтральний) – людина, яку рідко або зовсім не обирають для взаємодії. Хоч має низький рівень популярності, однак не відчуває явного відторгнення від групи, не є ізольованою або конфліктною фігурою.
4. Відторгнутий учасник – особа, яку вибирають рідко. Має соціальні труднощі, переживання відчуття ізоляції. Можуть бути джерелом конфліктів або непорозумінь.

2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Метою проведеного дослідження було встановлення зв'язку між рівнем тривожності підлітків і їхнім соціометричним становищем у шкільному колективі. Для тестування учасників використовувалися чотири психодіагностичні інструменти, основні зокрема методика Філіпса для визначення рівня тривожності, а також соціометричний підхід Дж. Морено, що дозволяє оцінити міжособистісну прихильність і статус кожного учня в групі.

Аналіз результатів засвідчив наявність закономірності: школярі з підвищеною тривожністю зазвичай виявлялися ізольованими або відторгнутими членами колективу, тоді як ті, хто мав низький рівень тривожності, займали більш соціально активні позиції, зокрема були прийнятими або лідерами. Це свідчить про зворотню залежність між рівнем тривожності та соціальною інтеграцією: зростання тривожності ускладнює формування позитивних контактів у групі.

2.4 Практичні рекомендації щодо способів полегшення пристосування до умов шкільного середовища

Одним із провідних завдань сучасного освітнього процесу є забезпечення сприятливих умов для ефективної соціально-психологічної адаптації школярів. На основі аналізу отриманих результатів та теоретичних положень, сформовано такі практичні рекомендації:

1. Організація та розвиток соціальних компетентностей учнів. Доцільно впроваджувати тренінгові програми та інтерактивні заняття, спрямовані на розвиток навичок саморозуміння, ефективної комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів, емпатії та кооперації.
2. Забезпечення психологічної підтримки учням. Необхідно створити систему психологічного супроводу, що передбачає індивідуальні та групові консультації, профілактичну роботу з виявлення дезадаптованих учнів, а також підтримку дітей з емоційною нестабільністю.
3. Оптимізація мікроклімату шкільного колективу. Рекомендується впроваджувати педагогічні стратегії, орієнтовані на розвиток атмосфери взаємоповаги, прийняття, підтримки та довіри в учнівському середовищі. Сприятливий психологічний клімат є вирішальним чинником адаптації.
4. Покращення комунікації між школою та сім'єю. Важливо повідомляти батьків про особливості соціалізації дитини, кооперація щодо шляхів підтримки дитини та активного залучення обох сторін до виховної роботи.
5. Індивідуалізація освітнього підходу. Зважаючи на індивідуальні психологічні особливості учнів (темперамент, рівень тривожності, самооцінка, тощо), педагогічна діяльність має передбачати гнучкість та варіативність методів і засобів навчання.
6. Сприяння залученню до позашкільної діяльності. Участь у гуртках, проєктах та позакласних заходах може стати ефективним чинником загального психологічного благополуччя, розширення кола спілкування та зниження рівня шкільної тривожності.

2.5 Висновки до розділу 2

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчують, що рівень тривожності є важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на характер міжособистісної взаємодії підлітків у шкільному середовищі. Високий рівень тривожності провокує підвищений рівень внутрішньої напруги, що впливає як на самопочуття та самосприйняття – низький рівень впевненість у собі та власних можливостях, так і негативно проявляється у спілкуванні – уникнення соціальних контактів. Це, у свою чергу, може призводити до погіршення адаптації у шкільному колективі, зниження навчальної мотивації та підвищення ризику розвитку вторинних психологічних проблем.

Особливу увагу слід приділяти учням із вираженим рівнем тривожності, які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки. Робота з ними має бути спрямована на розвиток умінь емоційної регуляції, самоусвідомлення, формування ефективних навичок соціального взаємообміну та подолання страхів, пов'язаних із навчальною діяльністю або міжособистісним спілкуванням.

Отримані дані підтверджують доцільність впровадження профілактичних та корекційно-розвивальних програм для дітей у школах. Отже, тривожності є один із ключових психологічних параметрів у процесі формування здорового соціального клімату в учнівському колективі.

ВИСНОВКИ

У рамках даного дослідження було здійснено теоретичний та емпіричний аналіз впливу тривожності на соціометричний статус підлітків у шкільному колективі. З огляду на актуальність проблеми психоемоційного благополуччя учнів та важливість соціальної інтеграції підлітків у навчальному середовищі, дана тема набуває особливої значущості як у контексті шкільної психології, так і в межах сучасної освітньої практики.

У теоретичній частині роботи було проаналізовано основні підходи до розуміння тривожності як емоційного стану, її класифікацію, механізми виникнення та психологічні наслідки. Було з'ясовано, що тривожність у підлітковому віці часто має ситуативно-особистісний характер, поєднуючи в собі риси як реактивної, так і стабільної особистісної тривожності. Окрему увагу приділено специфіці міжособистісної взаємодії підлітків у шкільному середовищі та визначенню соціометричного статусу як індикатора соціальної адаптації учнів.

Результати емпіричного дослідження показали про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності учнів та їхнім соціометричним статусом у шкільному колективі. Зокрема, виявлено, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше потрапляють до груп із низьким соціометричним статусом, характеризуються меншою популярністю серед однолітків, уникають ініціатив у спілкуванні та мають підвищену чутливість до соціальної оцінки. І навпаки – учні з помірним або низьким рівнем тривожності демонструють вищу залученість до групової взаємодії, більше позитивних виборів у соціометрії та загалом вищу соціальну інтеграцію.

Отже, тривожність можна розглядати як вагомий чинник, що впливає на соціальне функціонування підлітків у навчальному середовищі. Зниження рівня тривожності через психологічну підтримку, тренінги соціальних навичок, розвиток емоційної компетентності може позитивно вплинути на покращення міжособистісних стосунків та загальний психологічний клімат у класі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія», 2014. - Вип. 20.
2. Лепешинський, Х.(2007), Адаптація анкети «Ваги психологічного благополуччя» К. Ріфф [Адаптація опросника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф], журнал психології – Psihologicheskij журнал, № 3(15), С. 24-27.
3. Іщук О. В. Усвідомлення ідентичності як чинник успішної соціалізації / О. В. Іщук // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана 164 Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. - 2011. - Вип. 12. - С. 449 - 458.
4. Кравчук Л. Українська школа: історичний контекст становлення. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua>
5. Адаптація до школи: фізіологічна, психологічна та соціальна / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://stud.com.ua>
6. Куцина О. Ю. 2020. Вивчення психологічних факторів дезадаптації у школярів / О. Ю. Куцина // Актуальні проблеми психології. – № 1(11). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ap.uu.edu.ua>
7. Дезадаптивна поведінка молоді як соціально-психологічна проблема. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua>
8. Дезадаптація особистості / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://stud.com.ua>
9. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : [Навч. посібник] / Л. Е. Орбан-Лембрик. - К. : Академвидав, 2005. - 446 с
10. Суспільний педагог: Дезадаптація дітей у шкільному середовищі. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sotsped6.blogspot.com>
11. Erikson E. H. Life cycle / E. H. Erikson // International Encyclopedia of the Social Sciences. - [Vol. 9] - New York: Crowell Collier & Macmillan, 2007. - P. 286- 292
12. Соловйова Д. Ю. 2012. Фактори адаптації першокласників до школи // Питання психології. – № 4. – С. 23–31.

13. Кістяк Т. В. 2008. Психологічна адаптація першокласників : навч. посібник. – М. : Академія. – С. 27.
14. Дубровінська І. В., Фарбер Д. Л., Безруких М. М. 2000. Психофізіологія дитини: психофізіологічні основи дитячої валеології : навч. посібник. – М. : ВЛАДОС. – С. 106.
15. Литвиненко Н. В. 2007. Соціально-психологічна адаптація школярів в критичні періоди розвитку (індивідуально-типологічний підхід) : монографія. – М. : Сфера.
16. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. 2009. Вікова фізіологія (фізіологія розвитку дитини) : 4-е вид. – М. : Академія.
17. Литвиненко Н. В. 2009. Адаптація школярів в критичні періоди розвитку до освітнього середовища : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Самара. – С. 24.
18. Венгер А. Л., Цукерман Г. А. 2001. Психологічне обстеження молодших школярів. – М. : ВЛАДОС-ПРЕС.
19. Безруких М. М. 2009. Труднощі навчання в початковій школі: причини, діагностика, комплексна допомога. – М. : Ексмо. – С. 260.
20. Безруких М. М. 2009. Труднощі навчання в початковій школі: причини, діагностика, комплексна допомога. – С. 264.
21. Куликова Т. Г. 2007. Особливості емоційного розвитку і самооцінки учнів початкових класів зі шкільною дезадаптацією : дис. ... канд. психол. наук. – М.
22. Куликова Т. Г., Климін С. В. 2005. До проблеми діагностики особистісних факторів адаптації до шкільного середовища учнів початкових класів // Світ психології. – № 4. – С. 246–250.
23. Куликова Т. Г. 2007. Особливості емоційного розвитку і самооцінки учнів початкових класів зі шкільною дезадаптацією : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М. – С. 4–5.
24. Соловйова Д. Ю. 2012. Фактори адаптації першокласників до школи // Питання психології. – № 4. – С. 23–31.
25. Кістяк Т. В. 2008. Психологічна адаптація першокласників : навч. посібник. – М. : Академія.

26. Шляхи формування колективу молодших школярів : психокорекційний комплекс. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ua.kursoviks.com.ua>
27. Причини проявів та психолого-педагогічні умови подолання шкільної тривожності. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.smila.com>
28. Консультація: Підвищення соціально-психологічного статусу дитини в групі. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua>
29. Орбан-Лембрик Л. Е. 2004. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. – К. : Либідь. – 576 с.
30. Підчасов Є. В. 2010. Динаміка психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі : дис. ... канд. психол. наук. – Х. – 245 с.
31. Грись А. М. 2013. Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми : монографія. – К. : Геопринт. – 280 с.
32. Максимова Н. Ю. 2009. Проблема соціальної дезадаптації неповнолітніх у парадигмі девіантології // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : Гнозіс. – Т. XI, ч. 6. – С. 248–257.
33. Ковальчук О. В. 2023. Особливості адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти // Освіта та педагогічна наука. – 2023. – Вип. 105. – С. 45–52. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://archer.chnu.edu.ua>

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛІПСА

Інструкція. Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус").

Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: "Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про гом, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: "плюс", якщо ви згодні з ним, або "мінус", якщо не згодні".

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?

7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?

31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?

38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?

41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?

42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?

45. Висміюють чи часом твої однокласники твоєю зовнішністю і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось заплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 +	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 +	30 +	40 -	50 -	

Загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:

понад 50 % - підвищена тривожність;

понад 75 % - висока тривожність;

кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті.

Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 S = 22
2. Переживання соціального стресу.	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 S = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 S = 13
4. Страх самовираження.	27, 31, 34, 37, 40, 45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2, 7, 12, 16, 21, 26 S = 6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3, 8, 13, 17, 22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18, 23, 28 S = 5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 S = 8

Опрацювання результатів:

Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).

Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.

Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.

Подання цих даних у вигляді діаграми.

Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).

Подання порівняльних результатів при повторних замірах.

Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Додаток Б

Виявлення соціометричного статусу (метод Дж. Морено)

Інструкція. Уявіть собі, що ваш клас розформовується і ви отримали доручення набрати його новий склад. Дайте відповіді на запитання:

Яких трьох учнів класу ти взяв би з собою?

Яких трьох учнів класу ти не взяв би з собою?

Хто, на твою думку тебе взяв би з собою?

Хто, на твою думку, тебе не взяв би з собою?

Соціометричні дані про стосунки в групі можуть бути виражені графічно у вигляді соціограм, де будуть наочно показані переплетіння взаємних симпатій і антипатій, наявність і відносини між угрупованнями, наявність соціометричних «зірок» (вибраних більшістю опитуваних), «ізольованих» (не вибраних ніким взагалі) й «відторгнених» (на кого припали лише негативні вибори).

Офіційних лідерів класу виявляють шляхом постановки запитань: «З ким ти хотів би навчатися в класі?» тощо. Неофіційних – через запитання: «З ким ти поїхав би на відпочинок?».

Додаток В

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я» – коротка форма» (МНС - SF - UA)

Інструкція. Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів.

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	Ніколи (0 балів)	1 – 2 рази (1 бал)	Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали)	Приблизно 2 – 3 рази на тиждень (3 бали)	Майже кожен день (4 бали)	Кожен день (5 балів)
щастя						
цікавість до життя						
задоволення						
що можете зробити важливий внесок для суспільства						
належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)						
що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви						
що люди зазвичай хороші						
що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас						

задоволення собою як особистістю						
що успішно впорається із повсякденними зобов'язаннями						
теплі та довірливі стосунки з оточуючими						
що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення						
впевненість у висловлюванні власних поглядів						

(за необхідності, застосуйте 10-бальну шкалу).

Категоріальна діагностика. Високий діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або « Майже кожен день» і переживає принаймні 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 –14) « Кожен день» або « Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Низький діагностується, якщо індивід зазначає, що « Ніколи» або « 1 – 2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного з трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 –14, серед яких 4 – 8 утвердження є показниками соціального благополуччя, а 9 – 14 показниками психологічного благополуччя). В індивідів, які не увійшли до жодної із названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.