

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА
СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ В ГРУПІ**

Виконала студентка ІV курсу, групи 6.0539-2
спеціальності – 053Психологія
освітня програма: Психологія
Хруставчук Карина Олегівна
Керівник: к.пед.наук, доцент кафедри
психології та педагогіки освітньої діяльності
Козич.І.В.
Рецензент: д.психол.н., професор кафедри
психології Ткалич М.Г.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Хруставчук Карин Олегівна

Тема роботи Взаємоз'язок тривожності підлітків та соціометричного статусу в групі

керівник роботи: к.пед.наук, доцент кафедри психології та педагогіки освітньої діяльності Козич.І.В.

затверджені наказом ЗНУ «22» 02 2023 року № 341-с

2. Срок подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: охарактеризувати чинники формування та особливості виникнення тривожних станів у підлітковому віці, розглянути поняття соціометричного статусу в фахових дослідженнях, здійснити обґрунтування умов проведення та психодіагностичних методик емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності підлітків та соціометричного статусу в групі, проаналізувати результати емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності підлітків та соціометричного статусу в групі, розробити рекомендації до подолання наслідків тривожності підлітків та підвищення їх соціометричного статусу в групі.

5. Перелік графічного атеріалу: 4 таблиці, 7 малюнків

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
Вступ	Козич.І.В. доцент		
Розділ 1	Козич.І.В. доцент		
Розділ 2	Козич.І.В. доцент		
Висновки	Козич.І.В. доцент		

7. Дата видачі звання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	Січень – лютий 2023	Виконано
2.	Робота над вступом та затвердження плану	Лютий 2023	Виконано
3.	Робота над вступом	Лютий – березень 2023	Виконано
4.	Робота над першим розділом	Березень 2023	Виконано
5.	Робота над другим розділом	Березень – квітень 2023	Виконано
6.	Написання висновків	Квітень 2023	Виконано
7.	Нормконтроль	Квітень 2023	Виконано

Студент _____ К.О. Хруставчук

Керівник роботи _____ І.О. Козич

Нормконтроль пройдено

Нормконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 63 сторінки, 7 малюнків, 4 таблиці, 22 джерела.

Мета роботи полягає теоретично розкрити та емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між тривожністю підлітків та їх соціометричним статусом.

Об'єкт дослідження – феномен тривожності в осіб підліткового віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку між тривожністю підлітків та їх соціометричним статусом.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань дослідження та досягнення окресленої мети під час написання роботи нами було використано наступні методи:

- теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання);
- емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики);
- методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики).

Теоретична значущість дослідження: в ході дослідження було розроблено умови проведення роботи з виявлення проявів тривожності підлітків та з'ясування їх соціометричного статусу; з'ясовано взаємозв'язок між тривожністю підлітків та їх соціометричним статусом; виокремлено етапи корекційної роботи з подолання наслідків тривожності в осіб підліткового віку та підвищення їх соціометричного статусу.

Практична значущість дослідження зумовлена можливістю використання його результатів у подальших роботах, присвячених заявленій проблемі.

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СОЦІОМЕТРИЧНИЙ СТАТУС, ТРИВОЖНІСТЬ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Khrustavchuk Karyna. Topic of the work: Relationship between adolescent anxiety and sociometric status in the group. Qualification of the bachelor's work: 63 sides, 7 small tables, 4 tables, 22 dzhherel.

The meta-working field theoretically reveals and empirically investigates the psychological peculiarities of mutual interrelationship between anxiety and their sociometric status.

The object of follow-up is the phenomenon of anxiety in the osib of the juvenile age. The subject of the study is the psychological peculiarities of the interrelationship between the anxiety and the sociometric status.

Methods of follow-up: for the purpose of rozv'yazannya put zavdan dolzhennya and the achievement of the christened meti under the hour of writing the robots, we came up with the following methods:

- theoretical (theoretical analysis and synthesis, systematization, matching and aggregation of data from scientific sources, modeling method);
- empirical methods (caution, conversation, questioning, testing, standardized methods);
- Methods for processing and interpreting data (method of description statistics, analysis and analysis of methods of mathematical statistics).

Theoretical significance of the investigation: in the course of the investigation, the mind was divided and the work carried out showed the manifestations of anxiety and apprehension of their sociometric status; z'yasovano vzaimozv'yazok mizh trivozhnistyu pidlitkiv ix sociometric status; the stages of corrective work were rehabilitated in order to cope with the last anxieties in the special age of the age and advancement of their sociometric status.

The significance of the results is practical, as well as the possibility of different results in distant works, related to the statements of the problem.

The structure of the report is zoomed in by the methods and tasks. The work is composed of two entries, two divisions, revisions and a list of selected literature.

According to the results of using Taylor's questionnaire, the following results were obtained: 20% of the total number of respondents (6 teenagers) showed a low level of anxiety. The anxiety level of 10% of the total number of interviewed adolescents (3 adolescents) was demonstrated. An average level of anxiety was demonstrated by 40% of adolescents from the total number of respondents (12 adolescents). A high level of anxiety was found in 40% of adolescents from the total number of respondents (12 adolescents). So, based on the results of the use of the social adaptability method, the following psychological patterns of the manifestation of the specified characteristic in the study participants were identified. So, almost all the considered scales of the test were dominated by the average level. According to the results of J. Moreno's "Sociometry" method, the following indicators were obtained. 3 people from among the teenagers who took part in the survey (10% of the total number of respondents) were classified as leaders.

The obtained result confirms that teenagers recognize a peer who is endowed with the ability to find a way out of a problematic situation, strong intellectual abilities, and the potential to overcome the consequences of difficult and unpredictable situations as a leader. 6 people from the number of teenagers who took part in the survey (20% of the total number of respondents) were included among the desired members of the class team. Teenagers are respected in the classroom, they want to maintain friendly relations with them, they are erudite and creative, they love communication, but in situations where it is necessary to show leadership qualities, they prefer to be in the background. The obtained results based on the methods of determining the features of anxiety and sociometric status of teenagers confirm the Pearson correlation.

TEENAGE, SOCIOMETRIC STATUS, ANXIETY,
PSYCHOCORRECTION, ADAPTATION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ТА СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ В ГРУПІ.....	11
1.1. Чинники формування та особливості виникнення тривожних станів у підлітковому віці.....	11
1.2. Поняття соціометричного статусу в фахових дослідженнях.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ В ГРУПІ.....	32
2.1. Умови проведення та обґрунтування психодіагностичних методик емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності підлітків та соціометричного статусу в групі.....	32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності підлітків та соціометричного статусу в групі.....	37
2.3. Рекомендації до подолання наслідків тривожності підлітків та підвищення їх соціометричного статусу в групі.....	48
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження: Розвиток особистості складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів. В одних випадках вирішення проблем приносить людині радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку. В інших, навпроти, проблеми виявляються непереборними, і тоді вони стають причиною виявів тривоги і деструктивного розвитку особистості. Тому вивчення проблеми тривожності набуває все більшої актуальності, оскільки сприяє більш повному дослідженню рушійних сил психічного розвитку особистості, розумінню конструктивних і деструктивних моментів критичних ситуацій, формуванню вміння діагностувати й направляти кризові стани в позитивне русло.

Вивчення особливостей підліткової тривожності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

Протягом останніх декількох десятиріч науковці продовжують досліджувати та формулювати теоретичну, емпірично доказову базу концепції подолання наслідків переживання тривожності (Е. Местен [41], Дж.Річардсон [42] та багато ін.). За цей час науковці напрацювали велику емпіричну базу дослідження цього феномену, створили теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (Дж. Річардсон [42], Е. Местен [41], К. Болтон [40] та ін.); виявлені значні кореляційні зв'язки між стійкістю до тривожності та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо. У вітчизняній психології спеціалізовані дослідження шляхів подолання

тривожності наявні у працях Г. П. Лазос [12], Т. М. Титаренко [27; 28], О. М. Хамініч [29; 30].

Проте саме відсутність загальновизнаних визначень особливості взаємозв'язку між тривожністю підлітків та їх соціометричним статусом стає перешкодою на шляху подальшого просування досліджень, присвячених зазначеній проблематиці. Окрім того, відсутні й спеціалізовані дослідження, присвячені закономірностям формуванню соціометричного статусу осіб підліткового віку. Сукупність зазначених чинників зумовлює актуальність теми дослідження.

Мета дослідження: теоретично розкрити та емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між тривожністю підлітків та їх соціометричним статусом.

Поставлена мета передбачає необхідність вирішення таких завдань дослідження:

1. Охарактеризувати чинники формування та особливості виникнення тривожних станів у підлітковому віці;
2. Розглянути поняття соціометричного статусу в фахових дослідженнях;
3. Здійснити обґрунтування умов проведення та психодіагностичних методик емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності підлітків та соціометричного статусу в групі;
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності підлітків та соціометричного статусу в групі;
5. Розробити рекомендації до подолання наслідків тривожності підлітків та підвищення їх соціометричного статусу в групі.

Об'єкт дослідження: феномен тривожності в осіб підліткового віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку між тривожністю підлітків та їх соціометричним статусом.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження та досягнення окресленої мети під час написання роботи нами було використано наступні методи: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез,

систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики).

У дослідженні були використані такі методики:

1. Шкала тривожності Тейлора;
2. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;
3. Методика дослідження соціальної адаптованості;
4. Методика «Соціометрія» Дж. Морено.

Вибірка дослідження складалася з 30 осіб – учнів 9 класу КЗ «Вінницький ліцей № 7 імені О. Сухомовського» (15 хлопців та 15 дівчат, віком від 15 до 16 років).

Теоретична значущість дослідження: в ході дослідження було розроблено умови проведення роботи з виявлення проявів тривожності підлітків та з'ясування їх соціометричного статусу; з'ясовано взаємозв'язок між тривожністю підлітків та їх соціометричним статусом; виокремлено етапи корекційної роботи з подолання наслідків тривожності в осіб підліткового віку та підвищення їх соціометричного статусу.

Практична значущість дослідження зумовлена можливістю використання його результатів у подальших роботах, присвячених заявленій проблемі.

Структура дослідження зумовлена його метою та завданнями. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ТА СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ В ГРУПІ

1.1. Чинники формування та особливості виникнення тривожних станів у підлітковому віці

Тривожність – це комплексний, неоднорідний в психологічному плані феномен, що включає поведінкові, емоційні та когнітивні складові, тісно пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Виходячи з цього визначення, можна з абсолютною впевненістю сказати, що поява тривожності зачіпає особистісні особливості людини, змінюючи їх, і рідко такі зміни призводять до позитивних трансформацій.

У сучасній психологічній літературі тривожність сприймається як індивідуально-психологічна особливість особистості, яка виявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги без явних на те підстав [15]. Тривожність у підлітків безпосередньо залежить від рівня самооцінки: що нижча самооцінка, то вищий рівень тривожності.

Тривожність – це особистісна риса, яка успадковується від батьків та інших рідних, тому притаманна всім людям, але виявляється індивідуально на різних рівнях і тому по-різному впливає на поведінку. Передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока чутливість (сензитивність) нервової системи, а це не обов'язково виявляється в кожній людині. Підвищена тривожність дитини багато в чому залежить від способів спілкування з нею батьків.

Ми погоджуємося із думкою Е. Г. Ейдеміллера стосовно того, що є висока вірогідність розвитку тривожної дитини у тих батьків, які виховують її за типом гіперпротекції (надмірна турботливість, безліч обмежень і заборон,

постійне смикання). Під пресингом суворого контролю дитина втрачає впевненість у собі, поступово втрачає своє психологічне здоров'я.

На фізіологічному рівні реакція тривоги виявляється в посиленні серцебиття, частішанні дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, пониженні порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення.

Виділяють різні форми тривожності. Форма тривожності – особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального його виразу в характеристиках поведінки, спілкування і діяльності. Форма тривожності виявляється в прийомах її подолання і компенсації, що стихійно складаються, також відносно людини до цього переживання.

Ми поділяємо погляд Т. Титаренко, яка виділяє дві основні категорії тривожності [15]:

(1) відкрита – що свідомо переживається і проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги;

(2) прихована – різною мірою неусвідомлювана, така, що виявляється або в надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть в запереченні його, або непрямим шляхом – через специфічні способи поведінки.

До «відкритих» форм тривожності належать:

1. Гостра, нерегульована або слабо регульована тривожність – сильна, усвідомлювана, така, що проявляється зовні через симптоми тривоги, самотійно справитися з якою індивід не може.

2. Регульована тривожність, при якій люди самотійно виробляють достатньо ефективні способи, що дозволяють справлятися з нею, що компенсується. По характеристиках використовуваних для цих цілей способів усередині цієї форми можна виділити дві субформи:

(а) зниження рівня тривожності,

(б) використання її для стимуляції власної діяльності, підвищення активності.

Регульована тривожність, що компенсується, зустрічається переважно в 2-х віках – молодшому шкільному і ранньому юнацькому, тобто в періодах, що характеризуються як стабільні. Важливою характеристикою обох форм є те, що тривожність оцінюється як неприємне, важке переживання, від якого вони хотіли б позбавитися.

1.«Культивована» тривожність – в цьому випадку, на відміну від викладених вище, тривожність усвідомлюється і переживається як цінна для особи якість, що дозволяє добиватися бажаного.

Вважаємо, що форми прихованої тривожності зустрічаються приблизно однаковою мірою. Прихована тривожність зустрічається істотно рідше, ніж відкрита. Одна з її форм умовно названа «неадекватний спокій». У цих випадках індивід, приховуючи тривогу як від тих, що оточують, так і від самого себе, виробляє жорсткі, сильні способи захисту від неї, що перешкоджають усвідомленню як певних погроз на навколишньому світі, так і власних переживань [25].

Водночас тривожність визначається дослідниками як риса особистості, що має власну спонукальну силу, виступає як мотив або набута поведінкова диспозиція. Прояви тривоги поділяються на два основних види, які мають яскраво виражений індивідуальний характер:

– мобілізуючий – проявляється в підвищеній активності, майже агресивності; в підвищеному апетиті. Мобілізуюча тривога дає додатковий імпульс до діяльності;

– демобілізуючий – проявляється в оціпенінні, одеревенінні, раптовій втраті інтересу, апатії та ін. Особливо яскраво це проявляється за наявності стійкої тривожності. Мобілізуючий вплив тривога починає чинити тільки з підліткового віку, коли вона може стати мотивом діяльності, підміняючи собою інші потреби і мотиви.

За допомогою досліджень доведено вплив особистісної тривожності на мотивацію. Емпіричні дані свідчать про те, що тривога сприяє успішності

діяльності у відносно простих для індивіда ситуаціях та перешкоджає і навіть призводить до повної дезорганізації діяльності – у складних.

На нашу думку, немотивована тривожність характеризується безпричинним очікуванням неприємностей, можливих втрат. Психіка таких людей постійно знаходиться у стані напруги, а поведінка мало піддається контролю з боку свідомості, що в загальних рисах зближує стан тривоги та афекту.

Психологічні чинники тривоги можуть бути викликані внутрішнім конфліктом, неадекватним рівнем домагань; недостатнім обґрунтуванням мети; передчуттям об'єктивних труднощів; неузгодженістю мотивів афіліації, необхідністю вибору між різними образами дії.

Ми згодні з поглядом О. О. Лози, яка виділяє такі основні ознаки високого рівня особистісної тривожності [13]:

- особистість із високим рівнем тривожності схильна сприймати довкілля як таке, що містить у собі погрозу та небезпеку;
- високий рівень тривожності загрожує психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів;
- високий рівень тривожності негативно впливає на результати діяльності;
- тривожність у складі деяких індивідуально-психологічних особливостей особистості здійснює суттєвий вплив на професійну спрямованість;
- тривожність по-різному відбивається на стійкості поведінки та прояві навичок її самоконтролю.

Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену специфіку, що виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують певні сторони дійсності, які викликають підвищену тривогу в більшості дітей, незалежно від реальної погрози або тривожності як стійкого утворення.

Люди з тривожністю перебільшують значення чинників, що їх переймають, часто вважають, що хвилювання і прокручування тривожних

думок стають можливою біді на заваді, тому не хочуть «просто припинити це». Нетерпимість до непевності – важлива ознака тривожного розладу.

На наш погляд, людина з помірною тривожністю може успішно працювати і робити свої справи. Але так триває, доки тривожність не посилиться до стану, що заважає функціонувати, чи проблем зі здоров'я, зумовлених розладом. Тривожні люди схильні відмовлятися від чогось наче і хорошого: подорожей, пошуку нової роботи, знайомств і виступів – бо бояться, що стане бентежно до нестерпності.

Водночас об'єктивне вимірювання емоційних реакцій у стресових ситуаціях показує, що статеві розходження невеликі. Порівнюючи ці факти з тим, що традиційна чоловіча роль забороняє хлопчикові відчувати страх, ми припускаємо, що хлопці придушують або приховують частину своїх почуттів і переживань, що не відповідають ідеалу маскулінності, тоді як дівчата говорять про них відкрито. Тому, хоча дівчата вважають себе більш тривожними, ніж юнаки, об'єктивна картина поки залишається досить неясною.

Незважаючи на те, що існування феномена тривожності не викликає сумнівів у психологів, її прояви в поведінці простежити досить складно. Це пов'язане з тим, що тривожність часто маскується під поведінкові прояви інших проблем, таких як агресивність, залежність і схильність до підпорядкування, лінощі, помилкова гіперактивність, соматичні реакції. Надмірна тривожність не сприяє душевному комфорту та внутрішній гармонії, виступає підґрунтям для створення патогенних форм розумової діяльності, а тому потребує корекції.

Феномен тривожності в підлітковому віці виявляється в тому, що в підлітка часто виникає безпідставне почуття провини, невпевненість у позитивному результаті вирішення ситуації. Усвідомлення часових кордонів та очікування оточуючих ще сильніше збільшують тривогу, що створює нервову обстановку, псує самопочуття, і при цьому ніяк не сприяє якнайшвидшому вирішенню проблеми [7].

У дослідженні ми поділяємо думку Т. В. Грубі, яка визначає тривожність як особливий стан, який активізується із початком чи завершенням будь-яких справ, прийняттям серйозних і відповідальних рішень. Тривожним підліткам притаманні такі особливості особистості, як невпевненість у позитивному вирішенні ситуації, невдоволення особистісними здобутками; відсутність ясності при формулюванні мети, консервативність по відношенню до нового досвіду, безвідповідальність, незібраність, почуття провини, нерішучість та самообмеження [3].

Т. В. Грубі відзначає те, що тривожність пояснюється наявністю у підлітка низки таких суб'єктивних причин, як нерішучість, невпевненість у собі, перфекціонізм, прокрастинація, страх невдачі та несхвалення з боку оточуючих [3].

Для осіб підліткового віку найчастіше актуальною постає академічна тривожність – переживання з приводу виконання навчальних завдань. Феномен академічної тривожності пов'язаний з різними особливостями, утвореннями особистості, наприклад, з перфекціонізмом, прокрастинацією, із самовизначенням особистості загалом.

Навчальна діяльність являє собою тривалий у часі процес, де час є найважливішим і водночас невідновлюваним ресурсом. І саме у навчальній діяльності підліток стикається з порушенням інтеграції часових відносин при виконанні навчальних завдань, що знаходить вияв у їхньому відкладанні. Для успішної навчальної діяльності підліткові необхідна сформованість мотивації вчення, самостійності розумової праці, ціннісних переваг, стосунків із вчителями та однокласниками.

Центральне місце у системі всіх внутрішніх спонукань відведено мотивам навчання і ставлення до навчання. Ставлення до навчання – це складне психічне утворення, що належить до сфери морального розвитку особистості. Для багатьох підлітків властиві такі риси особистості, як нерішучість, безвідповідальність, недбалість, неорганізованість, лінощі – всі ці особливості яскраво виявляються вже в підлітковому віці [5]

Суттєвим особистісним чинником, що справляє вплив на формування тривожності в підлітків, виступає перфекціонізм – прагнення до досконалості, прийняття високих стандартів діяльності та високих вимог як до себе, так і до оточуючих [5]. М.А.Кисельова зазначає, що тривожність у підлітків часто визначена соціально-психологічними факторами, дія яких опосередкована такими особливостями особистості, як перфекціонізм та схильність до прокрастинації [9]. Необхідно також зауважити наявність взаємозв'язку між мотивацією та прокрастинацією.

М.А. Кисельова доходить висновку, що мотиваційно-вольова сфера підлітка, схильного до тривожності характеризується мотиваційною неготовністю особистості до подолання важких соціальних, психологічних бар'єрів; вольовий акт має невизначену структуру, зокрема, між постановкою мети та виконанням утворюється своєрідний «зазор», пов'язаний з переживанням тривожності ситуації [9]. Характеристики особистості тривожного підлітка багато в чому відповідають особистості з домінантним мотивом уникнення невдачі, що дозволяє зробити висновок про взаємозв'язок цих двох феноменів [9].

Особи підліткового віку з мотивом уникнення характеризуються низькою самоефективністю, песимістичним прогнозом вирішення ситуації, невпевненістю у собі, у своїй академічній та соціальній ефективності [22] Такі індивіди демонструють поведінковий зразок, який виявляється у самозвинуваченні, внаслідок чого відмовляються від продовження діяльності та виявляють бездіяльність. Таким чином, особи підліткового віку з мотивом уникнення виявляють характеристики тривожної особистості, і навпаки, тривожні особистості найчастіше вибирають стратегію уникнення.

Тривожність є одним із найбільш суттєвих факторів, що породжують складнощі підлітків у навчанні [24] Значна частина дослідників важливою умовою успішності навчання називають мотивацію досягнення успіху.

У навчальній діяльності підлітків велике значення має рівень самооцінки. Р. Фрост розуміє під самооцінкою почуття, стійке емоційне ставлення, яке має

виражений предметний характер, що виступає результатом специфічного узагальнення емоцій [28]. Т. Грубі визначає самооцінку як оцінку свого статусу в соціумі, успішності чи неуспішності власного життя [29]. Розрізняють самооцінку двох видів: самозадоволення та невдоволення собою [8]

Самооцінка підлітків формується під впливом власної результативності, яка зароджується в новоутворенні раннього дитинства – почутті гордості за свої досягнення та оцінки з боку оточуючих. Самооцінка у взаємодії з людьми змінюється і залежить від того, наскільки підліток виявляється значущим для інших.

Можна виділити три рівні самооцінки підлітка. Адекватна самооцінка – реальна оцінка самого себе, своїх можливостей та дій. Така самооцінка допомагає підлітку правильно співвіднести свої сили з різними завданнями та вимогами оточуючих. Завищена самооцінка – спотворене уявлення про власні можливості, переоцінювання власних зусиль і значущості. Занижена самооцінка – неадекватне недооцінювання себе підлітком, приниження своїх якостей та переваг.

Т. М. Титаренко відзначає, що тривожність є безперервною або ситуативною властивістю людини до перебування у стані підвищеного занепокоєння, відчуття страху у специфічних соціальних ситуаціях [18]. Т. Л. Крюкова визначає тривожність як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом до виникнення реакції тривоги [10].

Виділяють два основні види тривожності. Першим є ситуативна тривожність, породжена певною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Такий стан зустрічається практично у кожній людині напередодні можливих неприємностей та життєвих труднощів [16].

Цей стан є цілком нормальним, і відіграє свою позитивну роль у розвитку та формуванні особистості. Він являє собою свого роду мобілізуючий пристрій, який дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення проблем, що виникають. Ненормальним станом при ситуативному виді тривожності виступає її зниження, коли людина перед обличчям серйозних обставин

виявляє безвідповідальність і безладність, що часто вказує на інфантильну життєву позицію, недостатню сформульованість самосвідомості.

Інший вид тривожності – особистісна. Вона може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, які об'єктивно до цього не спонукають [16].

Тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує. Тривогу викликає зволікання із виконанням навчальних завдань, і внаслідок цього у підлітка швидко падає самооцінка, і він не в змозі подолати ці складності. Отже тривожність призводить до зниження успішності, а, отже, зниження рівня самооцінки, часто – до утворення комплексу неповноцінності, і як результат – до відмови від подальшого навчання.

Однією з яскравих особливостей підліткового віку є особистісна нестабільність. Вона проявляється, перш за все, в частих змінах настрою, афективній «вибуховості», тобто емоційній лабільності, пов'язаній із процесом статевого дозрівання, фізіологічними перебудовами в організмі. Але особистісна нестабільність – це більше, ніж коливання емоційного фону. У структурі особистості підлітка немає нічого сталого, остаточного, нерухомого.

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами і кризами. У цей період складаються, оформляються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімкого нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту.

Потрібно зауважити, що прояв тривожності може протікати в двох варіантах: це страх – гнів і страх – страждання, які по-різному проявляються, але однаково можуть бути причинами дезадаптації.

При визначенні провідних чинників формування тривожних станів у підлітків необхідно окремо наголосити на особливому впливі родини та школи

на можливість запобігання їх виникненню. Підлітковий вік – це вік, коли протиріччя між прагненням здаватися та невмінням по-справжньому бути дорослим особливо загострюються. Відтак, нездорова атмосфера в родині, надмірний контроль з боку батьків та їх негативне ставлення до самостійності дітей є досить частотним чинником виникнення тривожних та депресивних станів у підлітків.

Результати досліджень доводять, що підлітки з діагностованою тривогою частіше, ніж інші, повідомляють про відсутність в своїх сім'ях підтримки, єдності і демократичності в прийнятті рішень, а також про більшу частотність виникнення конфліктних ситуацій.

З урахуванням всіх цих даних можна сказати, що кожен з перелічених сімейних факторів може здійснювати свій внесок у формування тривожної поведінки підлітка. Так, підлітки, що наділені зниженим почуттям контролю, можуть бути більш схильними до тривожних переживань.

Труднощі підліткового віку пов'язані з підвищеною збудливістю, з іпохондричними реакціями, з афективністю, з гострою реакцією на образи, з підвищеною критичністю по відношенню до старших. Якщо ці особливості не враховувати, то в підлітків може сформуватися хронічна тривожність, яка в подальшому здатна призвести до стійких відхилень у моральному розвитку й поведінці.

Неуспішність у школі також може бути причиною конфліктів, що тягнуть за собою виникнення тривожності. Так само конфлікти, що є твірною основою для виникнення тривожних станів, можуть відбуватися й із однолітками у школі на підґрунті суперництва, автономії чи авторитету.

Таким чином, можна визначити, що тривожність як психічна властивість має яскраво виражену вікову специфіку, що виявляються в її змісті, джерелах, формах прояви. Для кожного віку існують певні області дійсності, які викликають підвищену тривогу, незалежно від реальної загрози або тривожності як стійкого утворення. Підліткова тривожність зазвичай виникає

внаслідок родинних непорозумінь, проблем у навчанні та конфліктів із однолітками.

Тривожність негативно впливає на формування та розвиток особистості підлітка в цілому. Відтак, необхідним постає проведення корекційної роботи з опрацювання проблеми надмірної тривожності в підлітковому віці.

1.2. Поняття соціометричного статусу в фахових дослідженнях

Соціометричний статус – це становище, яке займає індивід у системі міжособистісних відносин. Він визначається кількістю виборів чи переваг, які отримує кожен член групи за результатами соціометричного опитування [18].

Дослідження показують, що соціометричний статус особистості пов'язаний із віком, рівнем розвитку групи, діяльності, в якій вона бере участь, специфікою міжособистісних відносин у групі, мірою прийняття індивідуальних та групових і цінностей [4]. Цілі індивіда та особливості їх досягнення в групі, у свою чергу, багато в чому визначаються груповими нормами та вимогами, цінностями, які можуть вплинути на розвиток особистості членів групи.

У різноманітні відносин, учасниками яких є підлітки, соціометричний статус виконує різноманітні соціальні ролі. Проте сама по собі соціальна роль не визначає діяльність і поведінку кожного конкретного її носія у деталях: усе залежить від цього, наскільки індивід засвоїть, інтерналізує роль [1]. Тому, залежно від того, чи займає індивід цю позицію завдяки успадкованим ознакам або завдяки прижиттєвому формуванню ознак – розрізняють власне запропонований і соціометричний статус, що досягається.

Підлітковий вік – це перехідний етап між дитинством та дорослим життям. Цей період характеризується емоційної нестабільністю, впертістю, нестійкістю емоцій, підвищеною тривожністю, що супроводжує спілкування із однолітками. Підлітки відрізняються великою запальністю та пристрастю. З

цим пов'язане невміння стримувати себе, слабкість самоконтролю, різкість у поведінці.

У період підліткового віку зростає значущість міжособистісних взаємин. Від того, яке місце у структурі міжособистісних взаємин у навчальному колективі займає конкретний учень, може залежати формування особистості цього підлітка. Наприклад, низькостатусний учень може у майбутньому стати сором'язливим, а високостатусний – впевненим у собі та активним.

У підлітковому віці відбувається суттєве розширення сфер соціальної активності підлітків та зміна їхньої значущості. Підліток постає суб'єктом численних та різноманітних відносин. Міжособистісні відносини формують у підлітка навички соціальної взаємодії, вміння підкорятися і водночас відстоювати свої права, а також є важливим інформаційним каналом.

Взаємини, які складаються у підлітка у процесі навчання та спілкування у класі, є одним із чинників, що впливають на процес його соціалізації [3]. У процесі спілкування з однолітками відбувається опанування значущими для суспільства цінностей, а також їх індивідуальна модифікація. У встановленні взаємин між підлітками велику роль відіграють успіхи індивіда серед однолітків [6].

Спілкування з однолітками є своєрідною формою відтворення, освоєння відносин, йому належить важлива роль у формуванні особистості підлітка. Спілкування відбувається у процесі спільної роботи і здійснюється у різноманітних міжособистісних відносинах, як у разі позитивного, так і в разі негативного ставлення одного індивіда до іншого.

Центральною ланкою розвитку особистості підлітка є ставлення до однолітка, оскільки вплив однолітка на розвиток особистості опосередковується орієнтацією на іншого (А. Л. Венгер, О. А. Карабанова, М. І. Лісіна, К. Н. Поліванова, В. І. Слободчиков, Г. А. Цукерман, Д. Б. Ельконін, Б. Д. Ельконін та ін.). Під тиском групи однолітків підліток приймає її судження, наводить свої дії відповідно до того, чого чекає від нього група або, точніше, чого, на його думку, повинна чекати від нього група. Тоді виникає дилема: або

це конформіст, який на кожному кроці озирається на оточуючих, угодовець за своєю суттю, або нонконформіст, негативіст, який діє всупереч прийнятим нормам поведінки і вимогам суспільства [7].

Орієнтація на цінності групи, на її думку змушує індивіда виділяти коло осіб, позиція і оцінка яких для нього особливо істотні. Ці люди виступають в якості «призми», завдяки якій він прагне здійснювати акти соціальної перцепції. «Значущий інший» стає свого роду дзеркалом, в якому відображається сам індивід і все, що його оточує. Значуще оточення дає можливість людині побачити себе в різних дзеркалах, що відображають різні сторони особистості. Значущі особи впливають на думку, поведінку індивіда, в свою чергу, викликаючи у нього відповідну реакцію [1].

Так, виникає відповідна реакція на думку (відношення, поведінка), яка виражається як у внутрішніх реакціях (як сприймаю), так і в зовнішніх проявах (як реагую).

Розглянемо компоненти даної схеми:

1. Одноліток (значимість; статус в групі; стать).

В цілому відносини «підліток – значущий одноліток» стають в підлітковому віці визначальним типом взаємин. За даними дослідників, ієрархію значимості інших можна представити таким чином. Для третьокласників: старші школярі, однолітки, батьки, інші дорослі. Для п'ятикласників: однолітки, старші школярі, інші дорослі, батьки. Для підлітків: близький друг, одноліток, мати, старші школярі, класний керівник, молодші школярі. Підлітки в коло значущих інших включають: батьків, близького друга, вчителя, однолітка, молодших товаришів. Більш значущою для підлітків є думка однолітків, які займають в колективі лідируючі позиції, а також думка однолітка протилежної статі [2].

2. Статеві і особистісно значуща думка.

Для підлітка є значущою думка однолітка з приводу його зовнішності, її оформлення (зачіска, одяг, макіяж), невеликого або високого зросту, дефектів шкіри, надмірної ваги, розвитку у них вторинних статевих ознак як показників

дорослості. До особистісно значущої, на нашу думку, відноситься оцінка однолітками деяких особливостей характеру, принципи і установки, вміння дружити, бути справжнім другом. Підлітки чутливі до тих ситуацій, які містять в собі елементи «суспільної поведінки» і оцінювання, а також утвореного в зв'язку з цим почуття особистої загрози [9].

3. Психологічні особливості особистості підлітка, що сприймає думку однолітків:

а) мотивація.

Підлітки в рівнянні на однолітків прагнуть задовольнити потреби в доброму ставленні, в друзях, в хорошій думці про себе, бояться відкидання, а також бажають бути нарівні з товаришами за особистісними якостями. На нашу думку, якщо у підлітка переважають мотиваційні тенденції «бути самим собою» і «не володіти іншими», то це веде до формування незалежної, автономної, недомінантної особистості, яка має власну точку зору і керується нею. Мотивація «бути як інші» і «володіти іншими» формує конформну, домінантну особистість. Мотивація «бути як інші» і «не володіти іншими» - конформну, залежну, недомінантну особистість, а «бути самим собою і володіти іншими» - незалежну, автономну, домінантну особистість, яка вимагає від інших підпорядкування [13].

б) структура свідомості.

Ставлення до іншої людини входить до структури індивідуальної свідомості і грає важливу роль у розвитку особистості, причому особливу увагу надають взаємини зі значущими іншими.

Завдяки різним структурам своєї свідомості люди по-різному ставляться до думки іншого і трактують її іноді вельми суб'єктивно. У деяких типів людей структура свідомості виявляється усіченою, збідненою. Замість трьох залишаються тільки два типи відносин – до себе та інших. Залежно від тієї чи іншої структури свідомості виділяють три типи ставлення до іншої людини [12].

Одні ставляться до іншого як до об'єкта, вибудовуючи свою стратегію жорстким чином, авторитарно, виходячи тільки з себе, з того, що, на їхню думку, потрібно партнеру по комунікації, абсолютно не враховуючи при цьому зустрічного відношення. Інші планують і передбачають можливі зустрічні дії партнера («якщо він не відмовиться», «якщо він вчинить інакше» та інші), тобто відносяться до іншого не як до об'єкта, а як до суб'єкта. Треті планують взаємодію з іншою людиною подібно шахісту: «якщо він зробить так, то я вчиню інакше», «якщо він буде діяти інакше, я поступлю так» і так далі [5]. На нашу думку, дефіцитною буде і така структура свідомості, в якій акцент зміщений на ставлення до інших. З огляду на несформованість ставлення до себе і власної цінності такі люди надмірно чутливі до очікуваного відношення інших до себе, орієнтуючись в своїх діях і вчинках тільки на думки інших, не маючи власної думки.

в) життєва позиція.

Разом із офіційною структурою спілкування, у класі, як у соціальній групі, наявна психологічна структура неформального порядку, що формується як система міжособистісних відносин, симпатій та антипатій. Особливості такої структури багато в чому залежать від ціннісних орієнтацій учасників, їх сприйняття та розуміння один одного, взаємооцінок та самооцінок. Ступінь прийняття з боку членів групи, симпатії, антипатії визначають положення підлітка в групі, його соціометричний статус [5].

Підліток може бути задоволений або не задоволений своїм становищем, яке має певну стійкість, а з віком показник стабільності спілкування дитини в структурі емоційних взаємин однокласників збільшується [3].

Формування соціометричного статусу підлітка відбувається у процесі соціалізації. Група через систему очікуваних зразків поведінки, що відповідають кожній ролі, певним чином контролює діяльність своїх членів завдяки груповим нормам та груповим санкціям. Норми групи пов'язані з цінностями, що складаються виходячи з вироблення певного ставлення до

соціальних явищ, продиктованого місцем цієї групи у системі суспільних відносин, її досвідом у створенні певної діяльності.

Соціометричний статус пов'язаний із тим, яким чином здійснюється прийняття індивідом групових норм, наскільки кожен із новачків відступає від дотримання цих норм, як співвідносяться соціальні та «особистісні» норми [1]. Високий статус групи забезпечується згодою з груповими нормами.

Підліток з більш високим статусом не лише має уявлення про задані соціальні норми і правила, але й так само відтворює їх, а підлітки, які приймаються колективом, здатні впливати на формування цих норм. Однак іноді поведінка високостатусних членів групи співвідноситься не так безпосередньо з прийнятими в ній нормами, скільки з очікуваннями їх низькостатусних партнерів, схильних до впливу групових норм [7].

Для підлітків характерні яскраві афекти, запальність, агресивність, бурхливі прояви своїх почуттів. Вони пристрасно відстоюють свої погляди у суперечках, у вираженні обурення. Підлітки гаряче реагують на будь-яку інформацію, готові вибухнути, вбачаючи найменшу несправедливість відносно себе та своїх друзів [10].

Особи підліткового віку відрізняються підвищеною емоційною збудливістю. Оскільки вони не мають достатнього життєвого досвіду, то можуть легко потрапити під поганий вплив.

Підлітки палко беруться за цікаву справу, проте при виникненні труднощів можуть всі кинути або знищити зроблену роботу. Водночас особи підліткового віку можуть бути наполегливими, терплячими, якщо діяльність викликає в них яскраві позитивні почуття. Тому дуже важливо давати їм посильні завдання.

Емоційні переживання підлітків у цьому віці набувають більшої стійкості порівняно з молодшими школярами. Учні, зазвичай, надовго запам'ятовують образи на вчителя. Наприклад, підліток не пробачає критики у присутності однокласників чи інших осіб. Тому не слід дорікати, повчати чи соромити його при однолітках. Це може спричинити гострий конфлікт.

Почуття та емоції підлітка нерідко бувають суперечливими. Він може палко захищати свого друга і при цьому розуміти, що той абсолютно не правий. Підліток може мати високе почуття власної гідності і в той же час плакати від незаслуженої образи.

Дуже важливо, щоб ці протиріччя вирішувалися на користь позитивних суспільно значущих почуттів. Тому вчитель під час роботи з підлітками має бути чуйним, щоб допомогти учням подолати негативні емоції та зміцнити позитивні.

У підлітковому віці починає активно розвиватись емпатія. Це зумовлено тим, що вона є провідною соціальною емоцією. Емпатія – особистісна властивість, що має соціальну природу, і як будь-яка соціально обумовлена властивість піддається цілеспрямованому формуванню [4].

У загальному вигляді емпатія окреслює здатність індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей, співпереживати, розуміти внутрішній стан іншої людини. Незважаючи на те, що підлітковий вік є сензитивним для формування емпатії, у цей період для підлітків характерна також емоційна нестійкість, що значно ускладнює результативність цього процесу [7].

Підлітки чуйніше порівняно з молодшими школярами ставляться до думки колективу. Підліток цінує цю думку, поважає її, керується нею. Якщо молодшого школяра задовольняє похвала вчителя, то підліткові думка колективу набагато важливіша за загальну оцінку. Він болючіше і гостріше переживає несхвалення з боку колективу, ніж несхвалення вчителя [6].

В результаті зростання самосвідомості у підлітка виникає підвищена тривожність як щодо оцінки однолітками, так і з приводу самооцінки.

Дружба в цей період набуває іншого характеру порівняно з молодшим шкільним віком. Якщо молодших школярів пов'язують сусідство, спільні ігри, то в основі дружби підлітків лежить спільність інтересів, моральних почуттів та якостей особистості. До дружби вони висувають досить високі вимоги. Під

впливом дружніх відносин підлітки часто сильно змінюються, щоправда, не завжди на краще. Також у цьому віці поширена групова дружба.

Емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням. Тому особистісно-значуще ставлення до інших визначають як зміст, так і характер емоційних реакцій.

Група є найважливішим елементом мікросередовища і безпосередньо впливає на молодших підлітків. У колективі та під його впливом відбувається становлення особистості – формується її спрямованість, громадська активність, воля, створюються умови для саморегуляції та розвитку здібностей

У підлітковий період взаємодія людини з соціальними групами має особливе значення, тому що саме в цей період відбувається становлення особистості та батьківський авторитет заміщується авторитетом однолітків.

Провідною діяльністю підлітків є інтимно-особисте спілкування з однолітками – це діяльність, у якій відбувається практичне освоєння моральних цінностей. Часто навіть у основі погіршення успішності лежить порушення спілкування з однолітками. Тому зняття напруженості у спілкуванні у молодшого підлітка може значно покращити успішність.

У кожній групі підлітків виникають різні відносини: одні члени групи виявляються популярнішими за інших. Така система взаємних переваг і називається емоційною структурою групи.

Кожна людина в ній займає особливе місце, набуває певного соціометричного статусу. Йдеться про становище людини в системі міжособистісних відносин у конкретній групі. На нашу думку, соціометричний статус підлітка виражає ступінь привабливості його особистості серед інших членів групи.

Ми поділяємо думку Я. Л. Коломінського, згідно з якою міжособистісні відносини в групі підлітків ґрунтуються лише на позитивних виборах членами групи один одного:

- 1) «зірки», які здобули п'ять і більше позитивних виборів;
- 2) «підлітки, яким надається перевага», що набрали 3-4 вибори;

- 3) «підлітки, які приймаються колективом» і отримали 1-2 вибори;
- 4) «ізолювані», які не отримали жодного вибору [8].

За даними досліджень Я. Л. Коломінського, соціометричний статус часто є сталою величиною і зберігається при переході людини в іншу групу. Це зумовлено тим, що «зірка» чи «вигнанець» звик поводитися певним чином і продовжує (усвідомлено чи несвідомо) грати звичну йому роль. Члени нової групи «зчитують» пропонований їм образ і багато в чому відповідно до нього вибудовують свої стосунки з «новачком».

Можна відзначити такі ключові відмінності між емоційними особливостями молодших підлітків із різним соціометричним статусом.

Підлітків, які мають статус «ізолювані», можна описати, як досить відокремлених, більш агресивних і менш емпатичних, ніж інших. Вони більш емоційно нестабільні, проте прагнуть здаватися впевненішими у собі, менш тривожними.

Підлітки, що ігноруються колективом, схильні до дратівливості, вербальної агресивності. Їм складно співпереживати, підтримувати оточуючих. Вони схильні до дратівливості, але при цьому прагнуть здаватися менш емоційними, ніж є насправді [11].

Рівень емпатії у підлітків, що мають низький соціометричний статус, найчастіше виявляється значно нижчим, ніж у високостатусних підлітків. Це означає, що низькостатусні школярі частіше намагаються уникати особистих контактів, соромляться виявляти цікавість, що обмежує діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття у ізолюваних та ігнорованих підлітків. При цьому ті підлітки, які не отримали ні позитивних, ні негативних виборів, є менш товариськими та емпатичними, ніж ті підлітки, які ігноруються колективом.

Підлітки, які мають високий статус у групі, є більш товариськими та емпатичними. Вони менш агресивні та вразливі.

«Зірки» зріліші, емоційно стійкіші, ніж інші. Вони дбають про свій соціальний статус, необразливі. При цьому такі підлітки досить живі,

імпульсивні, сміливі та активні. У період серйозних стресових ситуацій досить тривожні і емоційні, так само, як і підлітки із іншим соціометричним статусом. У цьому аспекті вони схильні до фізичної чи яскраво вираженої вербальної агресії.

Підлітки, яким надається перевага, також досить емоційно стійкі. Вони не схильні до агресивності чи ворожості. Ця категорія підлітків так само, як і зірки, схильні до лідерства. Вони також схильні до сміливості, авантюризму. Ці підлітки надійні, схильні до емпатії та співпереживання [15].

Розподіл соціометричних статусів у молодшому та старшому підлітковому віці багато в чому є схожим. Відзначається переважання кількості «ігнорованих» підлітків. Це пояснюється тим, що питання соціометричної процедури опосередковано пов'язуються з успішністю (бажання сидіти з кимось на іспиті, контрольній роботі).

Наголошується на зв'язку статусу «лідер» з гарною успішністю в обох вікових групах. Це говорить про те, що навчання в школі і, таким чином, уявлення про задані соціальні норми школи, а також ступінь їх прийняття справляє великий вплив на розподіл соціометричних статусів протягом усього підліткового віку.

Наявні й певні відмінності у розподілі соціометричних статусів молодших та старших підлітків. У старшому підлітковому віці відбувається збільшення кількості підлітків, яким надають перевагу, а також зменшення ігнорованих членів підліткової групи, що пов'язано зі збільшенням згуртованості окремих підгруп, різноманітністю зв'язків, а також зростанням толерантності у старшому підлітковому віці. Соціометричний статус молодших підлітків найчастіше пов'язаний з академічною успішністю, тоді як у старшому підлітковому віці ця залежність виявляється меншою мірою.

Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену вікову специфіку, що виявляються в її змісті, джерелах, формах прояви. Для кожного віку існують певні області дійсності, які викликають підвищену тривогу, незалежно від реальної загрози або тривожності як стійкого утворення.

Підліткова тривожність зазвичай виникає внаслідок родинних непорозумінь, проблем у навчанні та конфліктів із однолітками.

Тривожність негативно впливає на формування та розвиток особистості підлітка в цілому. Відтак, необхідним постає проведення корекційної роботи з опрацювання проблеми надмірної тривожності в підлітковому віці.

Розподіл соціометричних статусів у молодшому та старшому підлітковому віці багато в чому є схожим. Відзначається переважання кількості «ігнорованих» підлітків. Це пояснюється тим, що питання соціометричної процедури опосередковано пов'язуються з успішністю (бажання сидіти з кимось на іспиті, контрольній роботі).

Наявні й певні відмінності у розподілі соціометричних статусів молодших та старших підлітків. У старшому підлітковому віці відбувається збільшення кількості підлітків, яким надають перевагу, а також зменшення ігнорованих членів підліткової групи, що пов'язано зі збільшенням згуртованості окремих підгруп, різноманітністю зв'язків, а також зростанням толерантності у старшому підлітковому віці. Соціометричний статус молодших підлітків найчастіше пов'язаний з академічною успішністю, тоді як у старшому підлітковому віці ця залежність виявляється меншою мірою.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ В ГРУПІ

2.1. Умови проведення та обґрунтування психодіагностичних методик емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності підлітків та соціометричного статусу в групі

Дослідження виявів тривожності в підлітків та їх впливу на соціометричний статус проводилося із 12.10.2022 до 23.10.2022 року в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Форми».

Вибірка дослідження складалася з 30 осіб віком від 15 до 16 років – учнів 9 класу КЗ «Вінницький ліцей № 7 імені О. Сухомовського». Серед них було 15 хлопців та 15 дівчат.

Для дослідження психологічних чинників тривожності в підлітків та їх впливу на соціометричний статус доцільно застосувати метод опитування, а конкретно – анкетування. Метод анкетування найчастіше використовують у випадках, коли необхідно опитати в стислі строки велику кількість розселених на великій території людей (від сотень до декількох тисяч) або забезпечити анонімність опитування. Зазвичай анкетування здійснюється за допомогою анкети – спеціально оформленого переліку питань, звернених до певної категорії респондентів, заповнення якої здійснюється респондентом самостійно, без участі дослідника.

Метод анкетування найчастіше використовують у випадках, коли необхідно опитати в стислі строки велику кількість розселених на великій території людей (від сотень до декількох тисяч) або забезпечити анонімність опитування. Зазвичай анкетування здійснюється за допомогою анкети – спеціально оформленого переліку питань, звернених до певної категорії

респондентів, заповнення якої здійснюється респондентом самостійно, без участі дослідника

Метод анкетування має такі очевидні переваги. По-перше, він дозволяє максимально успішно формалізувати та регламентувати процедуру «питання-відповідь». Використання методу анкетування сприяє охопленню великої кількості респондентів за обмежений час, що забезпечує репрезентативність результатів. Завдяки анкетуванню можна чітко визначати позиції дослідника та респондента, зберегти анонімність. Відповіді фіксуються самим респондентом, який так само має змогу ознайомитися одразу з усією сукупністю питань, а також давати на них відповіді у вільній послідовності. Вплив особистості дослідника на опитуваного є мінімальним.

Серед недоліків використання методу анкетування необхідно вказати, зокрема, мінімізацію безпосереднього спілкування респондента із дослідником, можливість спотворення результатів дослідження через нещирість респондента, і, відтак, зниження надійності та достовірності отриманої інформації, оскільки від правдивої відповіді досить легко ухилитися.

Опитувальники визначаються як методики, завдання яких подані у вигляді питань (тверджень). Особистісні опитувальники (стандартизовані самозвіти) – це сукупність методичних засобів, що використовуються для вимірювання окремих властивостей і проявів особистості. Вони складаються з набору пунктів (питань або тверджень), на які досліджуваний має відповідати (виносити судження, погоджуватись / не погоджуватись тощо) згідно запропонованої інструкції.

В основі проєктивного підходу лежить феномен проєкції досліджуваним прихованих або неусвідомлюваних аспектів власної поведінки або психічного життя.

У ході дослідження були використані такі методики, що дозволяють охарактеризувати вияви тривожності в підлітків та їх вплив на соціометричний статус:

1. Опитувальник «Шкала тривожності» Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності. Він був опублікований в 1953 р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Від обстежуваних вимагається дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають уявленню респондента про себе, він має відповісти «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо респондентові важко дати певну відповідь, рекомендовано відповісти «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових відповідей не робити;

Цей тест допомагає визначити вираженість тривожності в структурі особистості. Тривожність як особистісна риса позначає мотив чи набуту поведінкову позицію, яка змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин як такі, що містять погрозу, змушуючи реагувати на них через тривожні стани, інтенсивність яких не відповідає реальному рівню небезпеки. Реактивна (ситуативна) ж тривожність характеризує стан людини в даний момент часу, який характеризується емоціями, що переживаються суб'єктивно: напругою, занепокоєнням, нервовістю, стурбованістю в конкретних обставинах. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну чи стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

2. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції.

За цією методикою, тривожність – індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки.

Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Агресивність – не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу. Ригідність – ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови.

Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з його станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається зі станом респондента – 0 балів. Бали додаються за кожною групою запитань за 4 шкалами: шкали тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середньому та 15-20 балів – високому рівню.

3. Методика дослідження соціальної адаптованості. В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести зі способом життя, властивим опитуваному. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, опитуваний має зіставити його зі своїми звичками, своїм способом життя, і оцінити, якою мірою цей вислів може бути віднесено до нього.

Опитуваному пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на його думку), то він має позначити їх значком "+" у стовпчику "Так". Якщо ж наведені твердження несправедливі, то опитуваний має поставити "+" - у стовпчику "Ні".

4. Методика Дж. Морено «Соціометрія». Зазначена методика призначена для дослідження формальної та неформальної структур невеликих груп і колективів.

Вибір методики обґрунтовано тим, що саме вона проводиться в соціальній групі, якою є учнівський клас. Соціометричним способом вивчають психічний профіль шкільного класу за критеріями формальної та неформальної структур. За допомогою методики «Соціометрія» дослідник отримує змогу з'ясувати притаманні характеристики міжособистісних стосунків, виокремити мікрогрупи в класі, представників полярних особистісних типів: лідерів та аутсайдерів.

Зустрічаються різні версії проведення соціометрії, хоча у них є спільний підхід: досліджуванні повинні обрати від одного до трьох учнів, з якими вони бажають виконувати спільне навчальну роботу, брати участь в іграх, їхати на екскурсію тощо.

У різних варіаціях запитання формулюється в позитивному вимірі, тобто вибір здійснювати, відповідно до бажаності спілкування з учнем в першу, другу, третю чергу (а не тих, в товаристві яких не є цікаво і комфортно перебувати).

Дана методика дозволяє визначити соціометричний статус підлітка в учнівському колективі. Важливо дотримуватися правил проведення цієї методики, оскільки опитування проводиться письмово і так, щоб забезпечити таємницю виборів учнів, щоб не образити нікого з однокласників і не загострювати наявні конфлікти в класі. Тому психолог повинен опрацювати результати самостійно, не показуючи учням ні таблиці виборів, ні соціометричної матриці.

Учасникам дослідження було запропоновано відповісти на запитання: «З ким би ви хотіли виконувати навчальний проект?»

1. в першу чергу;
2. в другу чергу;
3. в третю чергу.

Обрані методики були покликані найбільш глибоко й об'єктивно виявити закономірності вираження тривожності в підлітків та їх впливу на соціометричний статус.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності підлітків та соціометричного статусу в групі

За підсумками використання опитувальника Тейлора було отримано такі результати.

Низький рівень тривожності продемонстрували 20% від загальної кількості опитаних (6 підлітків). Для цих підлітків характерним є переживання страху та напруги в момент, коли потенційно небезпечна ситуація вже виникла, до того вони здатні зберігати спокій, через що їх часто помилково вважають байдужими та емоційно холодними.

10% від загальної кількості опитаних осіб підліткового віку (3 підлітки) продемонстрували рівень тривожності, що може бути визначений як «нижче середнього». Для таких індивідуумів характерною є наявність власної думки, а також уміння його висловлювати й відстоювати. Вони спокійно ставляться до критики, наділені достатньо високою самооцінкою та незалежністю поглядів. Переживання і тривога виникають у людини на цьому рівні лише тоді, коли для них дійсно є привід.

Середній рівень тривожності продемонстрували 40% осіб підліткового віку від загальної кількості опитаних (12 підлітків). Підлітки з таким результатом характеризуються спокійним емоційним станом, помірною самооцінкою, комунікабельністю. Вони є більш відкритими, на відміну від підлітків із високою тривожністю. Проте вони так само можуть відчувати безпричинне хвилювання, коли для цього немає очевидних причин.

Високий рівень тривожності було виявлено у 40% осіб підліткового віку від загальної кількості опитаних (12 підлітків). Учасники цієї групи характеризуються високою емоційністю та низькою самооцінкою. Вони дуже сприйнятливі й чутливі до критики, часто побоюються висловлювати власну думку та виражати почуття. Для них характерне погіршення рівня роботи у стресових ситуаціях. Вони постійно мають необхідність у тому, аби їхню роботу цінили, визнавали. Подеколи характерними є фізичні вияви

тривожності.

Середній результат групи осіб підліткового віку за опитувальником Тейлора визначався шляхом застосування середнього арифметичного. За цим критерієм було отримано показник 23,7 балів, що співвідносне з високим рівнем. Відтак, слід відзначити, що опитані підлітки є досить нервовими та серйозно реагують на виникнення будь-яких проблем навколо себе.

Показники схильності до виявів тривожності за підсумками використання опитувальника Тейлора представлені на рисунку 2.1.

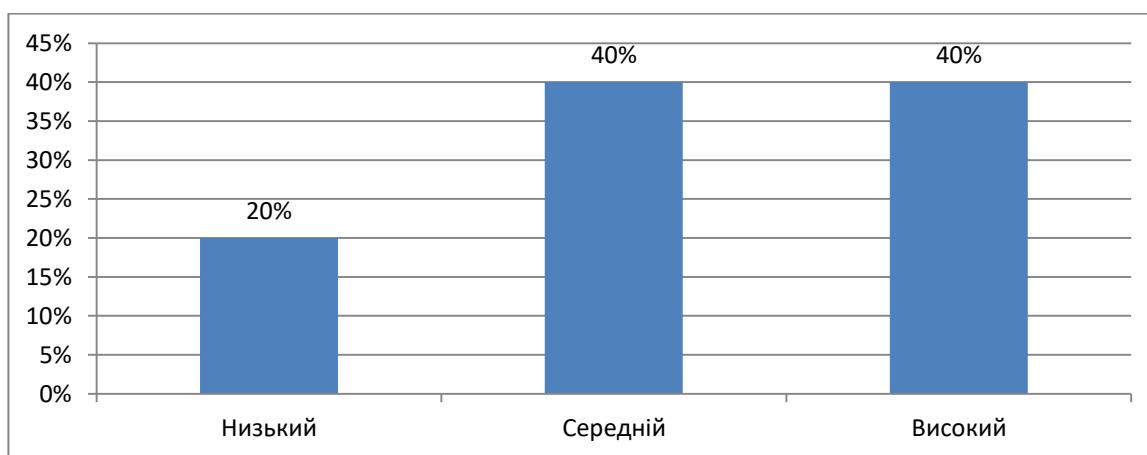


Рисунок 2.1. Показники схильності до виявів тривожності в групі осіб підліткового віку за результатами опитувальника Тейлора

Використання тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволило оцінити окремі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції.

За результатами діагностики тривожності у групі осіб підліткового віку було отримано такі результати.

20% опитаних підлітків (6 осіб) продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем тривожності. Для цих осіб характерною постає адекватність самооцінки, здатність протистояти соціальним цінностям та

стереотипам, що є сприятливими для зростання негативних емоцій (підозрливості, образи, почуття провини тощо).

50% опитаних учасників дослідження (15 осіб) продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем тривожності. Для них характерною є ситуативність вираження показників тривожності залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

Високий рівень тривожності продемонстрували 30% опитаних підлітків (9 осіб). Для них характерними рисами постають тяжіння до замкнутості, самозвинувачень, неадекватної оцінки оточуючих людей.

Графічно результати дослідження за шкалою «тривожність» у групі підлітків представлені на рисунку 2.2.

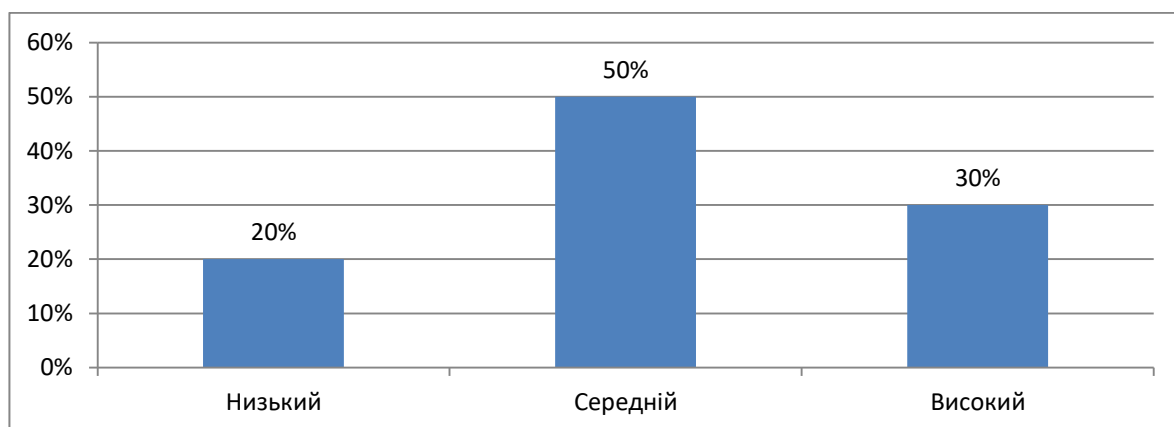


Рисунок 2.2. Показники за шкалою «тривожність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків

За результатами діагностики фрустрації в групі осіб підліткового віку було отримано такі результати.

40% опитаних підлітків (12 осіб) продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем фрустрації. Для цих учасників характерною постає відсутність схильності до негативних переживань, зокрема, до тривоги, розпачу, роздратування, розчарування.

20% опитаних учасників дослідження (6 осіб) продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем фрустрації. Для них характерною є

ситуативність вираження показників фрустрації залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

Високий рівень фрустрації продемонстрували 40% опитаних підлітків (12 осіб). Для них характерними рисами постають тяжіння до негативних переживань: розчарування, роздратування, тривоги, розпачу.

Графічно результати дослідження за шкалою «фрустрація» у групі осіб підліткового віку представлені на рисунку 2.3.

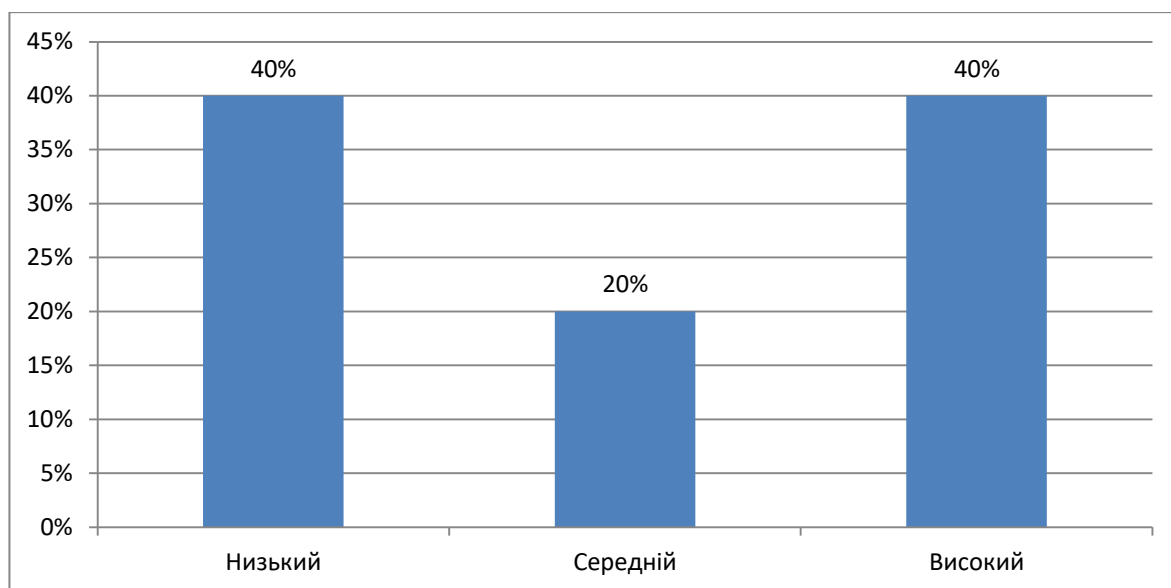


Рисунок 2.3. Показники за шкалою «фрустрація» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків

За результатами діагностики агресивності в групі осіб підліткового віку було отримано такі результати.

20% опитаних підлітків (6 осіб) продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем агресивності. Для них характерним постає намагання максимально уникати будь-яких конфліктних ситуацій, де можливий вияв агресії.

40% опитаних підлітків (12 осіб) продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем агресивності. Для них характерною є більша схильність до того, аби виявляти свою агресивність вербально, ніж фізично, також вони надають перевагу перенесенню агресії на неживий предмет, а не на людей.

Високий рівень агресивності продемонстрували 40% опитаних (12 осіб). У поведінці цих підлітків агресія виявляється у тенденції до здійснення нападів, завдання неприємностей та шкоди людям, тваринам, навколишньому світові.

Графічно результати дослідження за шкалою «агресивність» у групі підлітків представлені на рисунку 2.4.

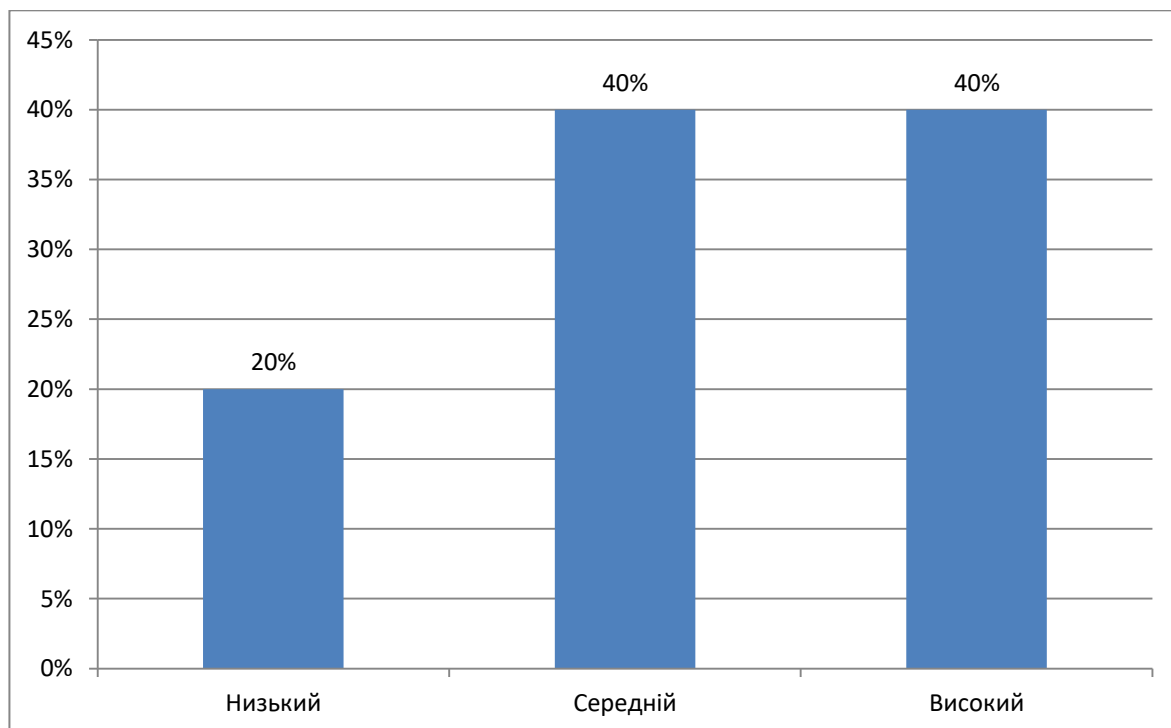


Рисунок 2.4. Показники за шкалою «агресивність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків

За результатами діагностики ригідності в групі підлітків було отримано такі результати.

30% опитаних підлітків (9 осіб) продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем ригідності. Для них характерною постає пластичність, здатність швидко адаптуватися, здатність до підлаштування до оточуючих обставин.

40% опитаних осіб підліткового віку (12 осіб) продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем ригідності. Для них характерною є ситуативність вираження ригідності залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

Високий рівень ригідності продемонстрували 30% опитаних підлітків (9 осіб). Цей рівень виявляється в незмінності поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній дійсності..

Графічно результати дослідження за шкалою «ригідність» у групі хлопців-підлітків представлені на рисунку 2.5.

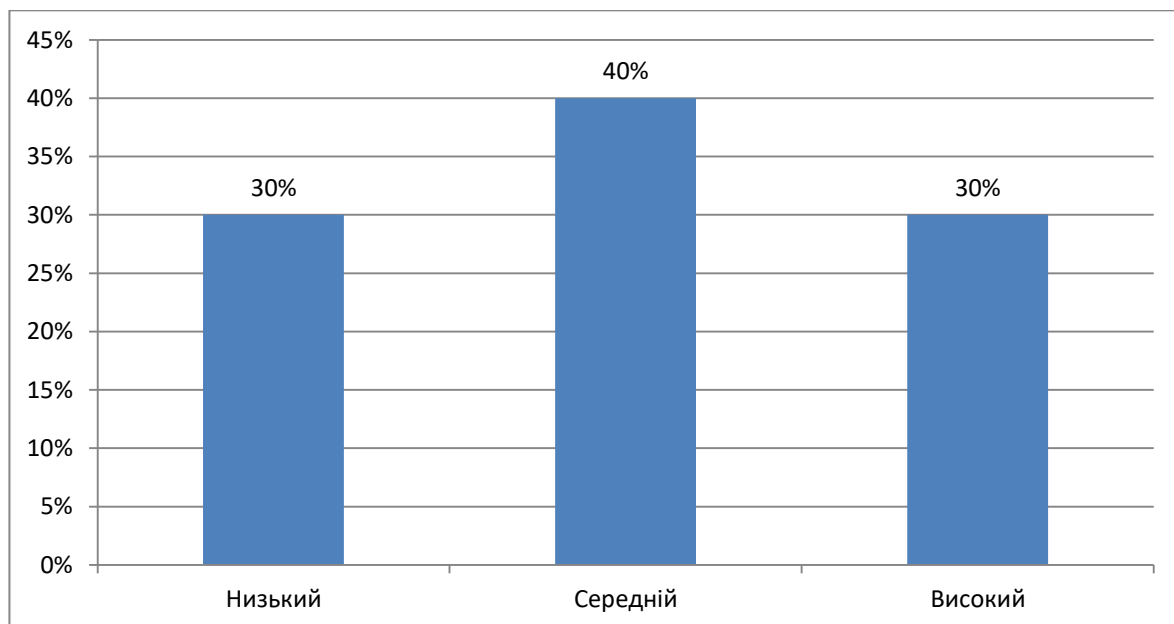


Рисунок 2.5. Показники за шкалою «ригідність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків

Отже, за методикою «Самооцінка психічних станів» було виявлено домінування середніх показників. Це означає тяжіння до ситуативності у вираженні оцінюваних станів особистості (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

Послугування методикою дослідження соціальної адаптованості принесло такі результати в групі осіб підліткового віку.

Високий рівень за методикою соціальної адаптованості було продемонстровано 30% опитаних осіб підліткового віку (9 осіб). Вони здатні до успішного подолання наслідків адаптації, сприймаючи їх як поточні проблеми, які не несуть серйозної загрози для їх життєдіяльності. При цьому вони завжди готові допомогти тим людям, які не здатні впоратися із адаптацією самостійно.

За методикою соціальної адаптованості з-поміж підлітків було відзначено кількісну перевагу показників середнього рівня (50% від загальної кількості

учасників опитування, 15 осіб). Ці підлітки достатньо стійко переносять стресові ситуації, які трапляються із ними в ході адаптації, та переважно не сприймають їх як значущі для свого життя.

Показники низького рівня за методикою соціальної адаптованості в групі були отримані 20% учасників дослідження (6 осіб). Ці підлітки дуже важко переживають усі випадки адаптації та часто не знають, як поводитися, аби подолати наслідки стресу, отриманого під час адаптації.

Графічно результати дослідження за методикою соціальної адаптованості в групі підлітків представлені на рисунку 2.6.

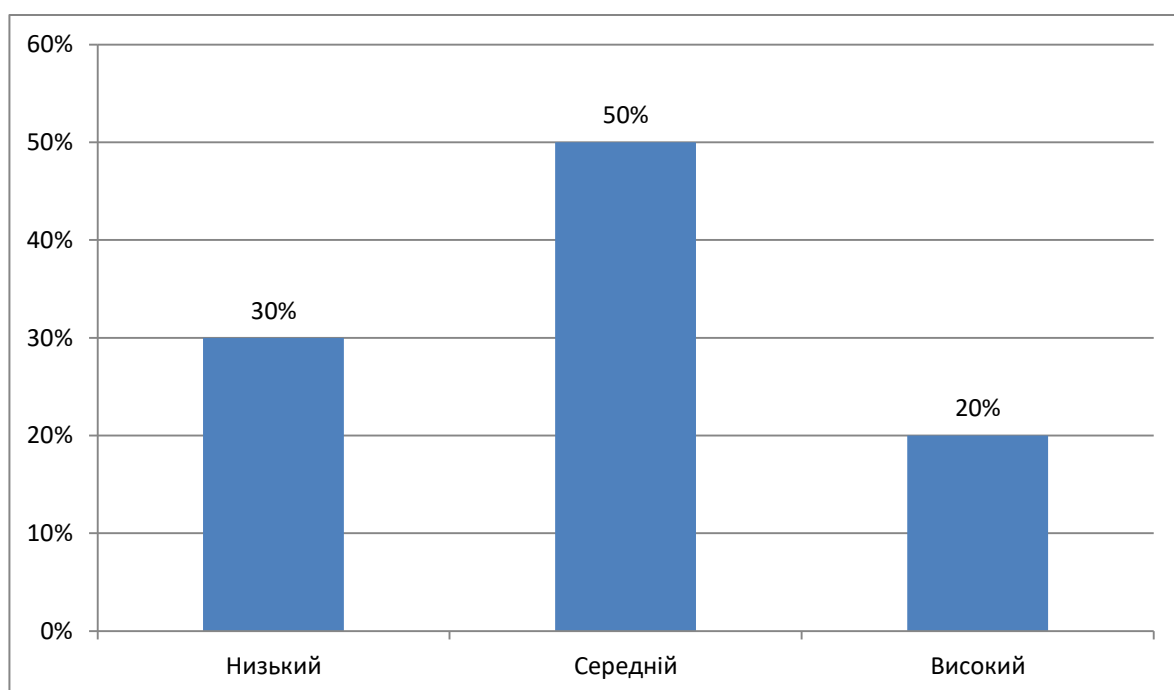


Рисунок 2.6. Показники за методикою соціальної адаптованості в групі підлітків

Отже, за підсумками використання методики соціальної адаптованості було виокремлено такі психологічні закономірності виявленості зазначеної характеристики в учасників дослідження. Так, практично за всіма розглянутими шкалами тесту було відзначено домінування середнього рівня.

Учасники дослідження мають певну систему переконань стосовно себе, світу та відносин із ним. Така відносна означеність життєвих пріоритетів дозволяє їм відносно успішно адаптуватися до нових умов, хоча, понад те, в

найскладніших життєвих перипетіях вони все одно потребують допомоги більш залученого до соціального життя приятеля.

Учасники дослідження загалом задоволені власною поточною діяльністю та сформованістю контактів навколо неї. Проте вони почуваються не настільки впевненими, аби ризикувати заради покращення поточного становища та зважитися на нову адаптацію.

За підсумками методики «Соціометрія» Дж. Морено були отримані такі показники.

До числа лідерів було віднесено 3 осіб з числа підлітків, що взяли участь у опитуванні (10% від загальної кількості опитуваних). Ці підлітки отримали найбільшу кількість виборів від своїх однолітків (4-5 виборів). Отриманий результат засвідчує, що лідером підлітки визнають однолітка, який наділений вмінням знайти вихід із проблемної ситуації, сильними інтелектуальними здібностями, потенціалом подолання наслідків складних та непередбачуваних ситуацій. Обрані лідери характеризуються здатністю до провадження сильних вольових дій, умінням раціональної оцінки ситуації, ерудованістю й креативністю.

До числа бажаних учасників класного колективу було віднесено 6 осіб із числа підлітків, які взяли участь у опитуванні (20% від загальної кількості опитуваних). До цієї групи належать підлітки, які зібрали по 3 вибори від своїх однолітків. Зазначених підлітків поважають у класі, із ними бажають підтримувати дружні стосунки, вони є ерудованими та креативними, люблять спілкування. Проте в ситуаціях, коли необхідним постає вияв лідерських якостей, вони надають перевагу перебуванню на другому плані або в ролі виконавців перед перспективою очолити будь-яку діяльність чи взяти на себе відповідальність у якій-небудь ініціативі.

Індиферентними за підсумками використання методики «Соціометрія» було визнано 18 осіб з числа підлітків, що взяли участь у опитуванні (60% від загальної кількості опитуваних). Вони отримали по 2 вибори від своїх однолітків. Представники групи з цим соціометричним статусом не відіграють

значної ролі у внутрішньокласних процесах. Вони є привабливими як співрозмовники та колеги за навчанням лише для декількох однокласників, при цьому дружні відносини з одними однокласниками аж ніяк не означають того, що буде сформована дружба із друзями цих однокласників. Ці підлітки не наділені лідерськими здібностями або ж не бажають їх виявляти.

Знехтуваними за підсумками використання методики «Соціометрія» виявилися 3 підлітки (10 осіб від загальної кількості опитуваних). Вони отримали від 0 до 1 вибору від своїх однолітків. Зазначені підлітки є або ізольованими від колективу з волі більшості його представників, або самі уникають можливості встановлення контактів у класному колективі та підвищення свого соціометричного статусу. Їх уникають через низку причин, серед яких – особливості характеру, відсутність спільних інтересів, бажання спілкуватися тощо.

Графічно результати дослідження за методикою «Соціометрія» в групі підлітків представлені на рисунку 2.7.

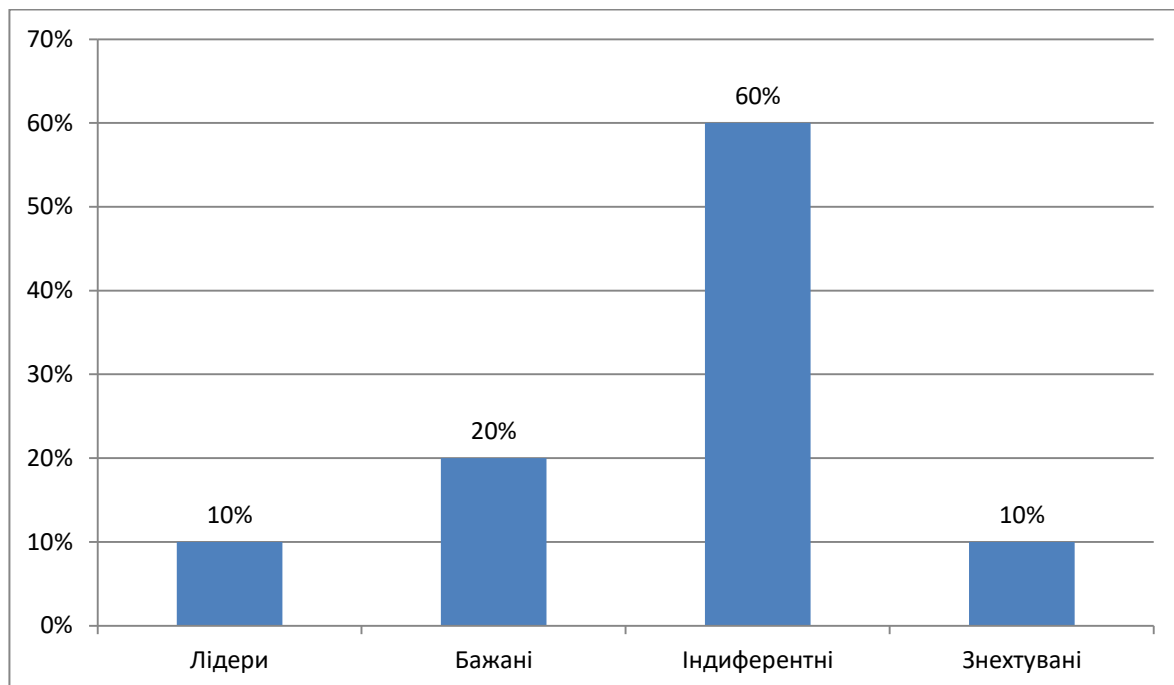


Рисунок 2.7. Показники за методикою «Соціометрія» в групі підлітків

Отже, за підсумками використання методики «Соціометрія» в групі підлітків можемо відзначити, що переважна більшість учасників опитування у своєму класному колективі мають такий соціометричний статус, як індіферентний. Ці підлітки формують обмежене коло соціальних зв'язків, не наділені ініціативою в процесах підліткової соціалізації, прагнуть спілкуватися та бути значущою людиною у своєму вузькому колі, надаючи цьому перевагу перед широкою популярністю. Також слід відзначити наявність у досліджуваному класному колективі групи знехтуваних підлітків, які примусово або добровільно ізольовані від участі в життєдіяльності класного мікросоціуму. Лідери та бажані підлітки, високий соціометричний статус яких ні в кого не викликає питань, складають у класі меншість.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми SPSS Statistica (Таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

**Таблиця розрахунку кореляції за допомогою програми SPSS Statistica 24
(між рівнем тривожності та соціометричним статусом підлітків)**

		Лід	Баж	Інд	Зне
BT	Кореляція Пірсона	1	,186	-,096	,186
	Знач. (двостороння)		,080	,369	,080
	N	30	30	30	30

Продовження таблиці 2.1

СТ	Кореляція Пірсона	,186	1	,479**	1
	Знач. (двостороння)	,080		,000	
	N	30	30	30	30
НТ	Кореляція Пірсона	-,096	,479**	1	,479**
	Знач. (двостороння)	,369	,000		,000
	N	30	30	30	30

Умовні позначки:

ВТ – високий рівень тривожності

СТ – середній рівень тривожності

НТ – низький рівень тривожності

Лід – лідери

Баж – бажані

Інд – індиферентні

Зне - знехтувані

Отримані результати за методиками щодо визначення особливостей тривожності та соціометричного статусу підлітків підтверджує кореляційний зв'язок за Пірсоном.

Було констатовано, що показник «високий рівень тривожності» має прямий кореляційний зв'язок із соціометричним статусом «знехтуваний» ($p < 0,643$, $t < 0,001$). який вказує на те, що коли підлітки є ізольованими від колективу, вони більше тяжіють до уникнення участі в будь-яких процесах, де

від них вимагатиметься виявлення взаємодії, подолання власної тривожності. І навпаки, низька тривожність у підлітків корелює із соціометричним статусом «лідер» або «бажаний».

2.3. Рекомендації до подолання наслідків тривожності підлітків та підвищення їх соціометричного статусу в групі

Нами розроблена і апробована програма психологічного тренінгу, яка спрямована на подолання наслідків тривожності підлітків та підвищення їх соціометричного статусу в групі. Основна мета групової корекції тривожності підлітків – зниження рівня тривожності шляхом навчання навичкам адаптивної поведінки.

Для досягнення цієї мети психолог у процесі тренінгу має вирішити такі завдання:

- дати підліткам можливість усвідомити неконструктивність тривожної поведінки;
- виробити у підлітків вміння грамотно виявляти свої емоції та стримувати тривожні реакції;
- навчити підлітків розуміти переживання, стани та інтереси інших людей;
- сприяти формуванню у підлітків навичок конструктивного вирішення міжособистісних відносин.

Виконання цих завдань дає можливість підліткам знизити рівень тривожності до прийняттого і таким чином досягти адекватної соціалізації.

Програма розрахована на 6 зустрічей по 2 години. 1-2 рази на тиждень.

Психокорекційний вплив здійснюється у три етапи.

1. Етап «Орієнтовний».
2. Етап «Реконструктивний».
3. Етап «Закріплюючий».

Перший етап, що має назву «Орієнтовний», покликаний реалізувати такі завдання: отримання додаткової інформації про особистісні особливості підлітків, особливості їх взаємовідносин. На цьому етапі акцент робиться на досягнення рівності та перетин привілеїв.

Структура першого етапу складається з двох занять (Заняття 1-2) і представлена в Таблиці 2.2:

Таблиця 2.2.

Перший етап «Орієнтовний»

Етап	Заняття	Мета	Вправи	Час
«Орієнтовний»	1	знайомство учасників групи один з одним та ведучим; встановлення правил поведінки у групі; зняття емоційної напруги; створення робочої атмосфери.	1. Представлення учасників тренінгу один одному, визначення правил роботи групи.	10 хв.
			2. Розминка: вправи на знайомство та синхронізацію (вправи «Привітання», «Договір», «Крок уперед усі, хто», «Мое особисте місце»).	45 хв.
			3. Обговорення підсумків заняття.	
			4. Ритуал прощання.	5 хв.
«Орієнтовний»	2	продовження знайомства та синхронізація групи; встановлення контактів між учасниками; зняття емоційної та	1. Обговорення враження від попереднього заняття. 2. Розминка: вправи на знайомство, синхронізацію, довіру («Імена по колу», «Оплески»).	10 хв.

Продовження таблиці 2.2

		тілесної напруги; розвиток навичок спільної гри.	3. Основна частина: вправи на усвідомлення себе та своєї поведінки («Жучок», «Сіамські близнюки», «Чарівні кульки»), обговорення різних ситуацій.	45 хв.
			4. Заключне обговорення підсумків заняття. 5. Ритуал прощання.	5 хв.

Другий етап, що має назву «Реконструктивний», покликаний реалізувати такі завдання:

- актуалізація та реконструкція конфліктних ситуацій;
- формування адекватного способу поведінки у конфліктних ситуаціях;
- об'єктивування негативних тенденцій особистісного розвитку;
- емоційна корекція почуттів та переживань;
- розвиток комунікативної компетентності;
- розвиток здатності до усвідомлення почуттів та переживань.

Структура другого етапу складається з трьох занять (Заняття 3-5) і представлена в Таблиці 2.3.:

Таблиця 2.3.

Другий етап «Реконструктивний»

Етап	Заняття	Мета	Вправи	Час
Реконструктивний	3	організація взаємодії між учасниками; корекція почуттів; усвідомлення неконструктивних способів вираження тривоги.	1. Розминка; вправи на синхронізацію, довіру та взаємодію («Привітання», «Сліпий і поводитир».	10 хв.

Продовження таблиці 2.3

			2. Основна частина: вправи на усвідомлення своєї тривожності та неконструктивності поведінки (психодраматична реконструкція недавніх реальних конфліктів) («Рецепт: як зробити дитину тривожною»)	40 хв.
			3. Заключне обговорення. 4. Ритуал прощання (м'язова релаксація для підлітків з використанням глибокого дихання та візуальних образів).	10 хв.
Реконструктивний	4	усвідомлення тривожної поведінки та вираження свого ставлення до неї; навчання методів релаксації.	1. Проміжне тестування. 2. Розминка: вправи на довіру, взаємодію та рух («Привітання», «Будинок», «Хто тут житиме»).	20 хв.
			3. Основна частина: рольова гра з метою виявлення тривожної поведінки; навчання методів релаксації.	30 хв.

Продовження таблиці 2.3

			4.Заключне обговорення з оцінкою результатів заняття. 5.Ритуал прощання.	10 хв.
Реконструктивний	5	підвищення активності та самооцінки учасників тренінгу; прийняття ними своїх негативних якостей.	1. Обговорення вражень від попереднього заняття. 2. Розминка: вправи на довіру, взаємодію та рух («Привітання», «Вираз довіри», «Штовхалки».	15 хв.
			3. Основна частина: розігрування конфліктних ситуацій з обговоренням тривожних проявів учасників.	25 хв.
			4. Релаксаційні вправи («Змінне дихання», «Літнє поле»).	20 хв.
			5. Ритуал прощання.	

Третій етап, що має назву «Закріплюючий», покликаний реалізувати такі завдання:

- узагальнення сформованих на попередньому етапі способів комунікації;
- перенесення нового конструктивного досвіду у реальне життя.

Структура третього етапу складається з одного заняття (Заняття 6) і представлена в Таблиці 2.4:

Таблиця 2.4.

Третій етап «Закріплюючий»

Етап	Заняття	Мета	Вправи	Час
Закріплюючий	6	закріплення конструктивних способів поведінки	1. Розминка: вправи на взаємодію, усвідомлення власного емоційного світу, і навіть почуттів інших людей.	10 хв.
			2. Основна частина: – тренінг поведінки у ситуаціях, що провокують появу тривоги у середовищі однолітків; – рольові ігри на формування умінь стримувати свої емоції, на відпрацювання конструктивних форм поведінки («Швидка психологічна допомога», «Умов мене»); – вправи на навчання прийнятним способам вираження гніву, відреагування на негативні ситуації в цілому («Галерея негативних портретів»); – функціональне тренування конструктивної поведінки у ситуації конфлікту.	1 год. 5 хв.

Продовження таблиці 2.4

			3. Заключне обговорення з оцінкою результату тренування. 4. Релаксаційні вправи («Місце сили») 5. Ритуал прощання.	15 хв.
--	--	--	--	--------

Таким чином, розроблена тренінгова програма була спрямована на подолання наслідків тривожності підлітків та підвищення їх соціометричного статусу в групі. Запропонована програма тренінгової роботи з підлітками може використовуватись у роботі соціальних та психологічних служб. Вона дозволяє знизити рівень тривожності підлітків у поведінці. Техніки та вправи, що використовуються в програмі тренінгу, спрямовані на корекцію тривожної поведінки, навчання підлітка конструктивному спілкуванню з людьми та управлінню своїми емоціями.

Дослідження виявів тривожності в підлітків та їх впливу на соціометричний статус проводилося із 12.10.2022 до 23.10.2022 року в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Форми».

Вибірка дослідження складалася з 30 осіб віком від 15 до 16 років – учнів 9 класу КЗ «Вінницький ліцей № 7 імені О. Сухомовського». Серед них було 15 хлопців та 15 дівчат.

У дослідженні було застосовано такі методики, що дозволяють охарактеризувати вияви тривожності в підлітків та їх вплив на соціометричний статус:

1. Опитувальник «Шкала тривожності» Тейлора;
2. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;
3. Методика дослідження соціальної адаптованості;
4. Методика Дж. Морено «Соціометрія»;

Середній результат групи осіб підліткового віку за опитувальником

Тейлора визначався шляхом застосування середнього арифметичного. За цим критерієм було отримано показник 23,7 балів, що співвідносне з високим рівнем. Відтак, слід відзначити, що опитані підлітки є досить нервовими та серйозно реагують на виникнення будь-яких проблем навколо себе.

За методикою «Самооцінка психічних станів» було виявлено домінування середніх показників. Це означає тяжіння до ситуативності у вираженні оцінюваних станів особистості (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

За підсумками використання методики соціальної адаптованості було відзначено домінування середнього рівня. Учасники дослідження мають певну систему переконань стосовно себе, світу та відносин із ним. Така відносна означеність життєвих пріоритетів дозволяє їм відносно успішно адаптуватися до нових умов, хоча, понад те, в найскладніших життєвих перипетіях вони все одно потребують допомоги більш залученого до соціального життя приятеля.

За підсумками використання методики «Соціометрія» в групі підлітків можемо відзначити, що переважна більшість учасників опитування у своєму класному колективі мають такий соціометричний статус, як індиферентний. Ці підлітки формують обмежене коло соціальних зв'язків, не наділені ініціативою в процесах підліткової соціалізації, прагнуть спілкуватися та бути значущою людиною у своєму вузькому колі, надаючи цьому перевагу перед широкою популярністю. Також слід відзначити наявність у досліджуваному класному колективі групи знехтуваних підлітків, які примусово або добровільно ізольовані від участі в життєдіяльності класного мікросоціуму. Лідери та бажані підлітки, високий соціометричний статус яких ні в кого не викликає питань, складають у класі меншість.

Розроблена тренінгова програма була спрямована на подолання наслідків тривожності підлітків та підвищення їх соціометричного статусу в групі. Запропонована програма тренінгової роботи з підлітками може використовуватись у роботі соціальних та психологічних служб. Вона дозволяє знизити рівень тривожності підлітків у поведінці. Техніки та вправи, що

використовуються в програмі тренінгу, спрямовані на корекцію тривожної поведінки, навчання підлітка конструктивному спілкуванню з людьми та управлінню своїми емоціями.

ВИСНОВКИ

Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену вікову специфіку, що виявляються в її змісті, джерелах, формах прояви. Для кожного віку існують певні області дійсності, які викликають підвищену тривогу, незалежно від реальної загрози або тривожності як стійкого утворення. Підліткова тривожність зазвичай виникає внаслідок родинних непорозумінь, проблем у навчанні та конфліктів із однолітками.

Тривожність негативно впливає на формування та розвиток особистості підлітка в цілому. Відтак, необхідним постає проведення корекційної роботи з опрацювання проблеми надмірної тривожності в підлітковому віці.

Розподіл соціометричних статусів у молодшому та старшому підлітковому віці багато в чому є схожим. Відзначається переважання кількості «ігнорованих» підлітків. Це пояснюється тим, що питання соціометричної процедури опосередковано пов'язуються з успішністю (бажання сидіти з кимось на іспиті, контрольній роботі).

Наявні й певні відмінності у розподілі соціометричних статусів молодших та старших підлітків. У старшому підлітковому віці відбувається збільшення кількості підлітків, яким надають перевагу, а також зменшення ігнорованих членів підліткової групи, що пов'язано зі збільшенням згуртованості окремих підгруп, різноманітністю зв'язків, а також зростанням толерантності у старшому підлітковому віці. Соціометричний статус молодших підлітків найчастіше пов'язаний з академічною успішністю, тоді як у старшому підлітковому віці ця залежність виявляється меншою мірою.

Дослідження виявів тривожності в підлітків та їх впливу на соціометричний статус проводилося із 12.10.2022 до 23.10.2022 року в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Форми».

Вибірка дослідження складалася з 30 осіб віком від 15 до 16 років – учнів 9 класу КЗ «Вінницький ліцей № 7 імені О. Сухомовського». Серед них було 15 хлопців та 15 дівчат.

У дослідженні було застосовано такі методики, що дозволяють охарактеризувати вияви тривожності в підлітків та їх вплив на соціометричний статус:

1. Опитувальник «Шкала тривожності» Тейлора;
2. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;
3. Методика дослідження соціальної адаптованості;
4. Методика Дж. Морено «Соціометрія»;

Середній результат групи осіб підліткового віку за опитувальником Тейлора визначався шляхом застосування середнього арифметичного. За цим критерієм було отримано показник 23,7 балів, що співвідносне з високим рівнем. Відтак, слід відзначити, що опитані підлітки є досить нервовими та серйозно реагують на виникнення будь-яких проблем навколо себе.

За методикою «Самооцінка психічних станів» було виявлено домінування середніх показників. Це означає тяжіння до ситуативності у вираженні оцінюваних станів особистості (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

За підсумками використання методики соціальної адаптованості було відзначено домінування середнього рівня. Учасники дослідження мають певну систему переконань стосовно себе, світу та відносин із ним. Така відносна означеність життєвих пріоритетів дозволяє їм відносно успішно адаптуватися до нових умов, хоча, понад те, в найскладніших життєвих перипетіях вони все одно потребують допомоги більш залученого до соціального життя приятеля.

За підсумками використання методики «Соціометрія» в групі підлітків можемо відзначити, що переважна більшість учасників опитування у своєму класному колективі мають такий соціометричний статус, як індиферентний. Ці підлітки формують обмежене коло соціальних зв'язків, не наділені ініціативою в процесах підліткової соціалізації, прагнуть спілкуватися та бути значущою

людиною у своєму вузькому колі, надаючи цьому перевагу перед широкою популярністю. Також слід відзначити наявність у досліджуваному класному колективі групи знехтуваних підлітків, які примусово або добровільно ізольовані від участі в життєдіяльності класного мікросоціуму. Лідери та бажані підлітки, високий соціометричний статус яких ні в кого не викликає питань, складають у класі меншість.

Розроблена тренінгова програма була спрямована на подолання наслідків тривожності підлітків та підвищення їх соціометричного статусу в групі. Запропонована програма тренінгової роботи з підлітками може використовуватись у роботі соціальних та психологічних служб. Вона дозволяє знизити рівень тривожності підлітків у поведінці. Техніки та вправи, що використовуються в програмі тренінгу, спрямовані на корекцію тривожної поведінки, навчання підлітка конструктивному спілкуванню з людьми та управлінню своїми емоціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грубі Тамара Валеріївна. Основні методики діагностики перфекціонізму. *Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції : «Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості»* (м. Харків, Україна, 15–16 січня 2016 року). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 59–63.
2. Дворник Максим Сергійович. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ., 2014. 215 с.
3. Дворник Максим Сергійович. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
4. Карамушка Людмила Миколаївна. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45 С. 35–40.
5. Карамушка Людмила Миколаївна. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія. Київ.- Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. 254 с.
6. Карамушка Людмила Миколаївна, Бондарчук Олена Іванівна., Грубі Тамара Валеріївна. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.
7. Кокур Олег Матвійович. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ.: Міленіум, 2004. 265 с.

8. Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1(1). С. 122–125.
9. Лоза О.О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Київ, 2015. 216 с.
10. Татенко Віталій Олександрович. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2006. № 1 (15). С. 3–13.
11. Титаренко Тетяна Михайлівна. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ. : Либідь, 2003. 376 с.
12. Титаренко Тетяна Михайлівна. Психологічні особливості буденного дискурсу. *Актуальні проблеми психології*. Т. 2. Психологічна герменевтика. Київ., 2001. Вип. 1. С. 76–85.
13. Титаренко Тетяна Михайлівна. Соціально-конструктивістська природа життєвих завдань особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. статей / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ., 2008. Вип. 19 (22). С. 131–139.
14. Титаренко Тетяна Михайлівна. Сучасна психологія особистості. Київ. : Марич, 2009. 232 с.
15. Тищенко С. П. Феноменологічний досвід особистості у словесному вираженні: інтерпретація автобіографічних наративів. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. Київ., 2010. Вип. 38. С. 306–335.
16. Цуканов Борис Йосипович. Час у психіці людини. Одеса: Астропринт, 2000. 218 с.
17. Черемних К. О. Наратив як категорія сучасного соціогуманітарного дослідження: епістемологія, методологія, інструмент. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ., 2009. Вип. 22 (25). С. 189–195.
18. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance. New York : Plenum Press, 1995. 273 p.

19. Freeman E. K. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Current Psychology*. 2011. № 30. P. 375–382.
20. Frost R. The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14. P. 449–468.
21. Grubi T.V. A set of techniques to investigation a perfectionism of personality of scientific and pedagogical staff of the higher school. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Науковий журнал за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки. Київ. : Логос, 2016. № 4 (7). С. 25-31.
22. Tuckman B. W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. Chicago : The Ohio State University. APA Symposium Paper, 2002. 25 p.