

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ
ЯК ЧИННИК НАВЧАЛЬНОЇ НЕУСПІШНОСТІ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0539-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Фатєєва Анастасія Юріївна
Керівник: Іванова Л.С., к.філос.н., доцент
кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грединарова О.М.

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

Фатєєва Анастасія Юріївна

Тема роботи Психологічні особливості тривожності підлітків як чинник навчальної неуспішності

керівник роботи Іванова Л.С., к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

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

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Основні підходи та теорії до розуміння тривожності підлітків; Особливості тривожності підлітків; Структурно-змістовні характеристики експерименті з дослідження особливостей тривожності підлітків як чинника навчальної неуспішності; Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження.
5. Перелік графічного матеріалу: 5 малюнків
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Іванова Л.С., к.філос.н., доцент		
Розділ 1	Іванова Л.С., к.філос.н., доцент		
Розділ 2	Іванова Л.С., к.філос.н., доцент		
Розділ 3	Іванова Л.С., к.філос.н., доцент		
Висновки	Іванова Л.С., к.філос.н., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент _____ А.Ю. Фатєєва

Керівник роботи _____ Л. Іванова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 50 сторінок, 5 рисунка, 19 джерел , 2 додатки.

Об'єкт дослідження - особистісна тривожність підлітків.

Предмет дослідження - вплив особистісної тривожності на навчальний процес.

Мета роботи - полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей тривожності підлітків як чинника навчальної неуспішності, співвіднести тривожність підлітків та навчальну неуспішність.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів); емпіричні: Опитувальник БОДТ (багатошкальний опитувальник дитячої тривожності) та Методика тривожності Дж.Тейлора

Наукова новизна дослідження полягають у розширенні уявлень про психологічні особливості тривожності підлітків як чинника навчальної неуспішності. Доведено, що вплив тривожності підлітків на їх навчальну неуспішність, які можуть бути зафіксовані, формально, змістовно описані та проаналізовані.

Практична значимість дослідження у тому, що воно може сприяти покращенню як психологічного стану підлітків, так і їх навчальних досягнень. Розуміння взаємозв'язку між тривожністю і навчальною неуспішністю може допомогти педагогам, психологам і батькам у розробці ефективних підходів для підтримки підлітків.

ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК.

SUMMARY

Fateeva A.Y. The Psychological Features of Adolescent Anxiety as a Factor of Academic Failure.

Master's qualification work : 50 pages, 5 figures, 2 appendices, 19 sources.

The object of the study is the personal anxiety of teenagers.

The subject of the study is the influence of personal anxiety on the educational process.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically study the characteristics of adolescent anxiety as a factor in academic failure, to correlate adolescent anxiety and academic failure.

Based on the research, it is suggested that the anxiety of adolescents can cause a significant decrease in academic performance and affect their academic achievements.

Research methods: theoretical: (analysis and synthesis of literature on the selected problem, synthesis and generalization of the obtained results); empirical: BODT questionnaire (multiscale child anxiety questionnaire) and J. Taylor's Anxiety Methodology

The scientific novelty of the study consists in the expansion of ideas about the psychological features of adolescent anxiety as a factor in academic failure. It has been proven that the influence of teenagers' anxiety on their academic failure can be recorded, formally, meaningfully described and analyzed.

The practical significance of the research is that it can contribute to the improvement of both the psychological state of adolescents and their educational achievements. Understanding the relationship between anxiety and academic failure can help educators, psychologists, and parents develop effective approaches to support adolescents.

ANXIETY, PERSONAL ANXIETY, SUCCESS, RELATIONSHIP, ADOLESCENT.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	9
1.1 Основні підходи та теорії до розуміння тривожності підлітків.....	9
1.2 Психологічні особливості тривожності підлітків.....	12
1.3 Аналіз результатів дослідження.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА НАВЧАЛЬНОЇ НЕУСПІШНОСТІ.....	24
2.1. Організація та методологічне забезпечення дослідження.....	24
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. ВЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	34
3.1 Результати дослідження тривожності підлітків.....	34
3.2.Методичні рекомендації щодо підвищення успішності засобом корекції тривожності.....	35
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	40
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дане дослідження спрямоване на вивчення тривожності підлітків як чинника навчальної неуспішності. Тривожність підлітків є серйозною проблемою, яка турбує багатьох психологів та педагогів, вона може суттєво впливати на їх навчальну успішність, самопочуття та загальний розвиток.

У сучасному світі, де освіта відіграє ключову роль у подальшому життєвому успіху і задоволенні, важливо зрозуміти, як тривожність може впливати на навчальну діяльність підлітків. Дані з цього дослідження можуть стати підґрунтям для розробки та впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на зменшення тривожності та поліпшення навчальних результатів підлітків.

Підлітковий період є часом інтенсивних змін фізіологічного, психічного та соціального характеру. Підлітки постійно стикаються з вимогами які ставлять перед ними батьки, навчальна система, самооцінка, соціальні відносини та інші фактори їхнього оточуючого середовища. Також через ряд важливих контекстуальних факторів, таких як тотальний карантин, дистанційне навчання потім воєнний конфлікт - тривожність підлітків може зростати. Ці фактори можуть суттєво впливати на психологічний стан підлітків і стати перешкодою для їх навчання та академічного успіху.

У дослідження проводиться спроба вивчення рівня тривожності підлітків, її вплив на їхню навчальну діяльність, а також пошук ефективних стратегій психологічної підтримки та корекції тривожності. Це дослідження дозволить краще розуміти особливості та розробляти ефективні підходи для підтримки підлітків в умовах таких складних ситуацій.

Об'єкт дослідження - особистісна тривожність підлітків.

Предмет дослідження - вплив особистісної тривожності на навчальний процес.

Гіпотеза дослідження:

Тривожність підлітків спричиняє зниження навчальної успішності та впливає на їх навчальні досягнення.

Завдання дослідження:

Провести теоретичний аналіз підходів до тривожності підлітків 11-17 років, та можливостей зниження тривожності, розроблених у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці та практиці.

Емпірично виявити психологічні особливості тривожності підлітків (групи 11-17 років), дослідити вплив тривожності підлітків на навчальну неуспішність.

Розглянути основні засади та методи роботи різних психотерапевтичних напрямів під час роботи з особливостями тривожністю підлітків.

Методи дослідження: Багатошкального опитувальника дитячої тривожності (БОДТ) та Методика тривожності Дж.Тейлора

Теоретично-методологічною основою дослідження є:

Основні підходи до розуміння сутності тривожності відображено у наукових доробках вітчизняних та зарубіжних науковців Г. Айзенка, Ф. Астапова, Т. Гаврилової, О.Галієвої, О.Захарова, Ф. Зімбардо, З. Кісарчук, І.Павлова, Г. Прихожан, Ч.Спілбергера, З.Фрейда, Ю. Ханіна, К.Хорні та ін.

Науковці (Л.Божович, І.Кулагіна, Д.Фельдштейн, Л.Фрідман та ін.) вважають, що в підлітковому віці тривожність стає стійким особистісним утворенням), пояснюючи це особливостями «Я-концепції», ставленням до себе.

Емпірична база дослідження:

У дослідження було взято 100 осіб віком від 11 до 17 років.

Наукова новизна та теоритична значущість дослідження полягають у розширенні уявлень про формування тривожності підлітків як чинника навчальної неуспішності, а також взаємозв'язок тривожності та навчальної неуспішності. Доведено, що тривожність задає ряд рядів стійких змін, які можуть бути зафіксовані, формально, змістовно описані та проаналізовані.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що одержані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками у роботі з підлітками з метою зниженню рівня їхньої тривожності, а також викладачами закладів середньої освіти. Емпірично підтверджена ідея прямого взаємозв'язку тривожності підлітка та його навчальної неуспішності, що дає можливість більше розумітися в тривожності підлітків та розробляти підходи для допомоги підліткам.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Основні підходи та теорії до розуміння тривожності підлітків

Тривожність – одна з найскладніших проблем сучасної психології як науки, багатозначна за визначенням. Але водночас це одна з найбільш застосовуваних у практиці категорій – як діагностична, так і пояснювальна та інтерпретаційна. У психологічній літературі зустрічається дуже багато різних визначень поняття тривожності. Розглянемо основні:

«Тривожність» - стан людини який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та занепокоєння, що має негативне емоційне забарвлення.

Тривожність - це неприємний стан емоційної напруги, викликаний очікуванням майбутньої небезпеки або несприятливих подій і супроводжується певними фізіологічними реакціями. Тривога особливо виражена в підлітковому віці, коли формується ідентичність і ставлення до себе та навколишнього світу, виникають нові соціальні, психологічні та біологічні виклики [1].

Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності:

перша з них - це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан є абсолютно нормальним та має позитивний характер. Вона виступає своїм рідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людям серйозно і відповідально підійти до вирішення виникаючих проблем. Ненормальним є скоріше зниження ситуативної тривожності, якщо людина

перед серйозними ознаками демонструє недбалість і безвідповідальність, щодосить великий про інфантильність життєвої позиції, недостатньо сформульованої самосвідомості [2].

Певний рівень тривожності є природною рисою активної діяльності людини. У кожного свій оптимальний або бажаний рівень тривожності. Це те, що ми називаємо корисною тривожністю.

З точки зору Спілбергера, можна виміряти різницю між двома згаданими типами психотичних симптомів, які називаються «тривога - стан» та «тривога риса». Зв'язок між часовими перехідними характеристиками та відносно постійними нахилами [3].

Деякі автори вважають тривогу хронічним емоційним станом. Передбачається, що в цьому випадку індивід відчуває тривогу весь час, у всіх ситуаціях, тобто вважається хронічною схильність емоційно реагувати навіть у ситуаціях загрози та стресу. Таке уявлення призводить до висновку, що слабкість, розбалансованість нервових процесів є причиною підвищеної тривожності. У цьому контексті тривожність розглядається як характеристика темпераменту [4].

Як зазначалося вище, тривожність як риса особистості може являти собою модель поведінки або схильність, яка приваблює індивіда до сприйняття різноманітних об'єктивно безпечних ситуацій, які містять загрози, змушуючи його реагувати на них тривоною, інтенсивністю, яка не відповідає об'єктивній рівень небезпеки. Стосовно виникнення тривоги як риси, Спілбергер припустив визначну роль відносин з батьками в ранньому розвитку і навіть для деяких подій, що призводять до подолання страху в дитинстві [2].

Тому для розуміння тривоги як риси особистості важливим є її відмінність від тривоги як психологічного стану.

Тривога взаємодіє з рисами особистості та може їх змінювати. Деякі дослідження пов'язують тривогу з особистим вихованням, наприклад з рівнем залякування. Виявляється, тривога може призвести до неадекватних рівнів булінгу двома способами: викликаючи надмірну обережність (зменшуючи булінг) або ускладнюючи оцінку ситуації, а також його власні здібності у цьому випадку великі зміни можуть відбутися як зверху, так і знизу рівень домагань) [1, 92].

Особистісна тривожність, схильність реагувати в тривожному стані на стресові ситуації, як крайній випадок, визначається частково генетично. Вчені припускають, що середній рівень нейротизму, який приблизно відповідає тривожності індивіда, був визначений природним відбором і формує оптимальний розподіл тривожності в популяції. Значна кількість дітей страждає на тривожні розлади.

Причиною тривоги, на думку А.М. Перісона, є тип внутрішнього конфлікту, коли одне бажання суперечить іншому, коли одна потреба заважає іншій, що призводить до дезорієнтації та невизначеності щодо навколишнього світу [9, 57].

Автори розрізняють дві основні форми тривоги: явну і приховану. Спочатку розділими наступні варіанти по порядку:

- Неконтрольоване занепокоєння (генералізоване) – інтенсивні свідомі симптоми, що проявляються як занепокоєння. Він виникає самостійно в будь-якому віці - людина не може з ним впоратися;
- регулююча (компенсуюча) тривожність – люди самостійно знаходять способи її подолання;
- Виховувана тривожність – сприймається та переживається як цінна особиста якість, яка веде до бажаних результатів. Цей тип тривоги найчастіше зустрічається у старших підлітків і молодих людей.

Як зазначав В. М. Астапов, тривога є найважливішим джерелом агресивної поведінки людини [4, 48]. Його агресивна маска маскує тривоги інших і свої власні. Принижуючи інших, агресивна людина втрачає почуття невпевненості, оскільки усвідомлює свою приниженість і нездатність жити так, як хоче. Агресивна, антисоціальна поведінка може поєднуватися з іншими ознаками тривоги, такими як фантазії та односторонні нав'язливі ідеї.

Тому емоція відображає реальну реальність у формі досвіду; різні форми досвіду (настрій, емоція, настрій, тиск, пристрасть і т. д.) Підвищена схильність відчувати тривогу в життєвих ситуаціях, в тому числі в тих, в яких об'єктивні характеристики не викликають занепокоєння. Тривога є найважливішим джерелом агресивної поведінки.

1.2 Психологічні особливості тривожності підлітків

Тривога має чітку специфіку, яка полягає в її джерелах, змісті, проявах, компенсації та захисті. Для кожної вікової групи існують певні сфери і реальні об'єкти, які призводять до підвищеної тривожності у більшості дітей, незалежно від наявності чи відсутності реальних загроз або стійко сформованої тривожності. Ці сплески тривоги, пов'язані з віком, є результатом переважних соціальних потреб [5].

Н. С. Кантоністова досліджувала вікову динаміку тривожності за допомогою проєктивних тестів і встановила, що діти дошкільного віку найбільше тривожні при взаємодії з вихованцями дитячого садка, найменше — при взаємодії з батьками [11, 83]. Найбільшу тривогу молодші школярі відчують у стосунках з дорослими, найменшу — з однолітками.

Підлітків найбільше хвилюють стосунки з однокласниками та батьками, а найменше — стосунки зі сторонніми дорослими та вчителями. Учні старших класів показали найвищий рівень тривожності у всіх сферах спілкування, але

їхня підвищена тривожність була особливо виражена у взаємодії з батьками та темах дорослих, на які вони певною мірою покладалися [6].

Грунтуючись на даних лонгітюдного дослідження, Дубровіна виявила, що рівень тривожності різко знизився в дев'ятикласниках порівняно з 7-8 класами, але знову підвищився в 10-класниках через збільшення самооцінки тривожності. Такий ріст у 8-10 класах однозначно пов'язаний з закінченням навчання у школі [10, 91].

У хлопчиків спостерігалися статеві та індивідуальні відмінності рівня тривожності та характеру факторів (успішність, статус серед однолітків, характеристики самооцінки, тривожність за типом ВНД) порівняно з підлітками.

Досліджуючи рівень заявок у підлітків, М. З. Неймарк виявив негативний емоційний стан у вигляді тривоги, страху, агресії, викликаний незадоволеністю заявленими успіхами. Крім того, у дітей з високою самооцінкою спостерігаються такі емоційні розлади, як тривога. Вони претендують на те, щоб бути «кращими» учнями, або займають найвищу позицію в колективі, тобто мають певним чином високі вимоги, хоча не мають реальної можливості реалізувати свої вимоги [9, 45].

Підлітковий вік – один із найскладніших періодів в онтогенезі людини. У цей період не тільки докорінно перебудовуються раніше сформовані психічні структури, а й виникають нові структури, закладаються основи свідомої дії. Онтогенетичний підлітковий вік – це різкий перехід до дорослості, в якому чітко переплітаються суперечливі тенденції розвитку [7, 39].

Підлітковий вік характеризується емоційною нестійкістю і швидкою зміною настрою (від збудження до депресії). Найсильніші емоційні реакції виникають при спробі вбити самолюбство. Пік емоційної нестабільності припадає на 11-13 років у хлопчиків і 13-15 років у дівчаток.

Як було сказано вище, певна частка тривоги є природною і непереборною ознакою активного способу життя людини. Під особистісною тривожністю можна розуміти стійку особистісну рису, що відображає тривожну схильність суб'єкта. Тривога в окремих людей, як правило, активізується тим, що вони сприймають як пов'язане з певними подразниками, які вони сприймають як небезпечні, або з певними ситуаціями, які загрожують їхній репутації, самоповазі чи самоповазі [8].

Ситуативна або реактивна тривога як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями. Напруга, тривога, неспокій, дратівливість. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресові ситуації та зміни інтенсивності та динаміки, які відбуваються з часом.

Підлітки з групи високої тривожності, як правило, сприймають загрозу своїй самооцінці та життю в багатьох ситуаціях і реагують у дуже стресовий спосіб, з вираженою тривогою.

У зв'язку з цим особливої уваги потребують підлітки з високим і дуже високим рівнем загальної тривожності. Як відомо, така тривога може бути викликана його реальним дискомфортом у найважливіших сферах діяльності та спілкування чи існування, так би мовити, на відміну від стану здоров'я клієнта, через особистісні конфлікти, порушення у розвитку самооцінки тощо [12, 115].

Останній випадок видається дуже важливим, оскільки часто залишається поза увагою вчителів і батьків. Такі страхи зазвичай відчують підлітки, які добре освічені та навіть демонструють відповідальне ставлення до навчання та дисципліни, але це очевидне щастя має невиправдано високу ціну: воно може призвести до зриву, особливо якщо діяльність дуже складна. У таких школярів виявляються виражені вегетативні реакції, невротоподібні та психосоматичні [13].

Страх у випадку часто викликаний конфліктом самооцінки, наявністю протиріччя між високими претензіями і досить сильною невпевненістю в собі. Такі конфлікти змушують цих школярів продовжувати досягати успіхів і водночас заважають їм це оцінити, що призводить до постійного незадоволення, нестабільності та напруги. Це призводить до роздутого прагнення до результатів, до того, що воно набуває ненасиченого характеру, внаслідок чого вчителі та батьки стурбовані навантаженнями та надмірностями, які проявляються у вигляді дефіциту уваги, зниження працездатності та підвищеної стомлюваності. попит [8, 73].

Тривогу через самооцінку можна визначити як сприйняття людиною нейтральної ситуації, яка становить загрозу для її самооцінки, самооцінки та досвіду через це сильне хвилювання, тривогу та страх. Дані кількох досліджень [14, 56] показують, що найвищий рівень самооцінки тривоги спостерігається у підлітків і старших, але не у дітей середнього або підліткового віку. Цікаво, що аналіз динаміки шкільної тривожності (дискомфорт у навчальних ситуаціях, ситуаціях спілкування з учителями), проведений на одних і тих же учнях, не показав різниці в середньому рівні тривожності між цими групами. Ці факти свідчать про те, що підвищену тривогу щодо самооцінки можна розглядати як особливо важливий показник потреби задовольнити самооцінку у старших підлітків [10].

Основним видом діяльності в цьому віці є спілкування. Спілкуючись насамперед з однолітками, підлітки здобувають необхідні знання про життя. Для підлітків дуже важлива думка групи, до якої вони належать. Саме перебування в певній групі додає йому додаткової впевненості. Позиція юнака в групі і якості, які він набуває в колективі, значною мірою залежать від його мотивації. Ізоляція підлітків від груп може призвести до зростання розчарування та тривоги.

Аналіз результатів дослідження у 5 класі [17, 59] показав, що у підлітків рівень соціальної тривожності більш ніж удвічі перевищує рівень самооцінки. Це може вказувати на відносну важливість потреб спілкування з однолітками для дітей у цьому віці. Порівнюючи результати, отримані в 5 і 8 класах, дослідники виявили, що актуалізація потреби в задоволенні самооцінки була вищою в період переходу від статевого дозрівання до ранньої юності, ніж у молодших підлітків.

Слід також звернути увагу на молодих людей, для яких відносно характерна «надмірна мовчазність», тобто дуже низький рівень тривожності. Така несприйнятливність до благополуччя зазвичай носить компенсаторний, охоронний характер і перешкоджає повноцінному розвитку особистості. Підлітки рідко приносять у свою свідомість неприємні переживання. У цьому випадку емоційне благополуччя зберігається за рахунок неадекватного ставлення до дійсності, що негативно позначається на продуктивності діяльності [15].

Тому підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю та різкими перепадами настрою. Найбільше підлітки відчувають невпевненість у спілкуванні з однокласниками та батьками. Рівень тривожності підлітка залежить від рівня його самооцінки [18].

1.3 Аналіз результатів дослідження

Важливу роль академічної неуспішності відіграють емоційні фактори, а саме рівень шкільної тривожності підлітків. У цьому напрямку необхідно зрозуміти, як підлітки ставляться до оцінок, хто отримує зворотній зв'язок від батьків і вчителів, яка сфера діяльності компенсує неуспішність, яка система міжособистісного спілкування підлітка? Яку допомогу надають батьки підліткам, яке ставлення підлітка до цього. Тривожні, впевнені в собі підлітки

часто характеризуються підвищеною примхливістю і збудливістю. Вони сприймають повсякденні ситуації як джерело загрози [5].

Експерти із клінічної психології, психопатології та інших суміжних наукових галузей зазначають, що тривога є одночасно основним компонентом різноманітних психопатологічних синдромів і формує основу психопатологічних чи психосоматичних проявів. Таким чином, суб'єктивним джерелом агресивної поведінки є насамперед тривога як стан або фундаментальна властивість особистості, найбільш тісно пов'язана з психічними розладами. Тривога, породжена конфліктом і ворожнечею, сама по собі є результатом особистої дезадаптації.

Конфлікти й ворожість не знімають тривожності, а навпаки, підсилюють її, створюючи порочне коло, яке відбиває механізм дезадаптації, що виникає на цій основі.

Досліджуючи особливості проявів тривоги та їх роль у розвитку агресивної поведінки, ми дотримуємося концепції Ф. Б. Березіна про наявність тривожних рядів як істотного елемента процесу психологічної адаптації. Спектр тривоги включає кілька афективних явищ, які логічно замінюють один одного в міру виникнення та розвитку тривоги (внутрішня напруга - надмірна сенсорна реактивність - справжня тривога - страх - відчуття неминучості катастрофи - тривога - фобія).

Слід підкреслити, що вітчизняні психологи розглядають тривожність як прояв особистісного суб'єктивного дискомфорту або індивідуально-психологічних особливостей, що проявляється як схильність людей до частого та інтенсивного переживання тривоги, а також як низький поріг. це буває. Зазвичай він підвищується при нервово-психічних захворюваннях і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, які переживають наслідки травми [7].

Проаналізувавши літературу та публікації можемо виділити основні негативні сторони високої тривожності:

- Люди з підвищеною тривожністю сприймають світ як дуже небезпечний та чекають постійно якоїсь загрози ніж ті люди у яких нормальний рівень тривожності.

- Маючи високу тривожність знижується будь яка діяльність, що впливає на подальші результати. Відзначаємо кореляцію тривожності з властивостями особистості, від якої залежить успішність;

- Високий рівень тривожності позначається на стійкість поведінки і прояви навичок його самоконтролю. Випробувані з високим рівнем тривожності виявляють роздратованість, нетерплячість, прагнення пояснити свої неуспіх зовнішніми причинами;

- Тривожність розглядається як джерело агресивної поведінки, що відзначається в аналізі поведінки як дітей, так і дорослих;

- Тривожність пов'язана з негативним соціальним статусом, формує конфліктні відносини.

Таким чином, вирішення проблеми тривожності підлітків належить до гострих і актуальних завдань психології. Тому перед дослідниками стоїть задача як умога раніше діагностувати тривожність. В даний час наукові дослідження показують, що тривога підлітка при несприятливих умовах перетворюється в тривожність [4].

Відомо, що передумовою виникнення тривожної чутливості є підвищена чутливість. Однак не кожен підліток з підвищеною чутливістю може ставати тривожним. Багато чого залежить від способів спілкування батьків з дитиною. Іноді вони можуть сприяти розвитку тривожної особистості.

Наприклад, висока ймовірність виховання тривожної дитини батьками, які використовують виховання за типом гіперпротекції. У цьому випадку спілкування дорослого з дитиною носить авторитарний характер, дитина

втрачає впевненість у собі і в своїх власних силах, він постійно боїться негативної оцінки, починає турбуватися, що він робить що-небудь не так, тобто відчуває почуття тривоги, яке може закріпитися і перерости в стабільний особистісне утворення - тривожність [9].

Виховання за типом гіперопіки може поєднуватися з симбіотичними, тобто вкрай близькими стосунками дитини з одним з батьків, звичайно з матір'ю. У цьому випадку спілкування дорослого з дитиною може бути як авторитарним, таким і демократичним. До встановлення подібних відносин з дитиною близькі батьки з певними характерологічними особливостями - тривожні, недовірливі, невпевнені в собі. Встановивши тісний емоційний контакт з дитиною, такий з батьками заражає своїми страхами сина чи дочку, тобто завдяки формуванню тривожності. Посиленню в дитині тривожності можуть сприяти такі фактори, як завищені вимоги з боку батьків і вихователів, тому що вони викликають ситуацію хронічної неуспішності. Стикаючись з постійними розбіжностями між своїми реальними можливостями і тим високим рівнем досягнень, якого чекають від його дорослих, дитина відчуває занепокоєння, яке легко переростає в тривожність [11].

Ще один фактор, що сприяє формуванню тривожності, - часті докори, що викликають почуття провини. У цьому випадку дитина постійно боїться виявитися винним перед батьками.

Якщо у дитини посилюється тривожність, з'являються страхи - неодмінний супутник тривожності, то можуть розвинутися невротичні риси.

Невпевненість у собі, як риса характеру - це шкідлива установка на себе, на свої сили і можливості. Тривожність як риса характеру - це песимістична установка на життя, коли вона представляється як сповнена погроз і небезпек. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, у свою чергу, формують відповідний характер [16].

Таким чином, невпевнений у собі, схильний до сумнівів і коливань, боязкий, тривожний дитина нерішучий, несамотійний, нерідко інфантильний, підвищено вселяє. Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, а помисливість породжує недовіру до інших. Така дитина побоюється інших, чекає нападу, глузування, образи. Він не справляється із завданням у грі, з ділом. Це сприяє утворенню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Так, один з найбільш відомих способів, який часто вибирають тривожні діти, заснований на простому умовиводі: «щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися мене». Маска агресії ретельно приховує тривогу не тільки від оточуючих, але й від самої дитини. Тим не менш, в глибині душі у них – все та ж тривожність, розгубленість і невпевненість, відсутність твердої опори. Також реакція психологічного захисту виражається у відмові від спілкування та уникнення осіб, від яких йде «загроза». Така дитина самотня, замкнута, малоактивна [12].

Можливий також варіант, коли дитина має психологічний захист «ідучи у світі фантазій». У фантазіях дитина дозволяє свої нерозв'язні конфлікти, у мріях знаходити задоволення його невідлених потреб. Фантазії - один із чудових якостей, притаманних дітям. Для нормальних фантазій характерна їх постійний зв'язок з реальністю. Фантазії тривожних дітей втратили ці фактори. Цей же відрив від реальності і в самому змісті тривожних фантазій, які не мають нічого спільного з фактично можливими з фактичними можливостями і здібностями, перспективами розвитку дитини.

Тривожність надає неоднаковий вплив на ефективність навчання. Оптимальний рівень тривожності робить навчання ефективніше: активізує увагу, пам'ять, сприйняття, інтелектуальні здібності. Але коли рівень тривожності перевищує норму, це призводить до паніки. Щоб уникнути невдачі, дитина відсторонюється від навчання, боячись відповідати на уроках,

тривожиться, переживає, щоб його не запитали, а іноді навіть ходити до школи [13].

Результати дослідження вказують на те, що тривога у підлітків може проявлятися як реальне нечуття в основних сферах діяльності та спілкування, або існувати як суб'єктивне відчуття тривоги, несумісне з об'єктивною благополуччям. Останній випадок є особливо суттєвим, після чого часто його не помічають вчителі та батьки [16].

Цей тип тривоги часто відчують школярі, які демонструють успішність у навчанні, відповідно ставляться до своїх обов'язків, суспільного життя та дисципліни в школі. Однак це видиме благополуччя є наслідком внутрішніх конфліктів, порушення самооцінки та інших факторів. У таких підлітків спостерігаються виражені вегетативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні порушення [17].

Тривога в цих випадках часто виникає внаслідок конфлікту між високими очікуваннями та невпевненістю у собі. Цей конфлікт змушує підлітків постійно прагнути до успіху, але одночасно поважає їх правильно оцінювати свої досягнення, що настали до постійного невдоволення, нестабільності та напруги. Це може призвести до перевантаження, зниження працездатності та підвищеної шкідливості у підлітків [4].

Отже, у залежності від реального стану підлітки, його успішності в навчанні та інших факторів, інші підходи до корекції тривожності. У випадках, коли тривога викликана реальними причинами, конкуренція спрямована на формування навичок роботи та спілкування, які повністю подолати цю негативну травму. У випадку, коли тривога виникає через конфлікти самооцінки та внутрішні проблеми, необхідно працювати над корекцією самооцінки та подоланням внутрішніх конфліктів. Одночасно необхідно розвивати у підлітків здатність ефективно впоратися зі збільшеною тривожністю [3, 14].

Аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблеми дозволяє нам виділити ряд умов, при яких можуть формуватися високий або низький рівні тривожності, що виступають як негативний фактор успішності навчання [6, 77].

Перша група умов - особистісні особливості дитини. У цій групі розглядається такі умови як невпевненість у своїх силах, неадекватно завищена або занижена самооцінка, домінування прагнення домагатися успіху або уникати невдачі і пр.

Друга група умов - фізіологічна повноцінність дитини. Включає особливості фізіології дитини, тобто біологічну збереження ЦНС.

Третя група умов - соціальні умови, що визначаються переважно специфікою виховання дитини в сім'ї. У цій групі умов можуть виступати наступні фактори:

- Тип сімейного виховання. Так, в сім'ях з домінуючим типом сімейного виховання «Симбіоз» формується високий рівень тривожності, а при «Маленькому невдачу» - низький.

- Матеріальна забезпеченість сім'ї. При недостатньому матеріальному забезпеченні сім'ї можливе формування високого рівня тривожності, при цьому більшою мірою, даний факт визначається не стільки усвідомленням дитини молодшого шкільного віку, що йому «не вистачає грошей», скільки інтуїтивним переживанням за турботу батьків з цього приводу.

- Кількість дітей в сім'ї. Якщо дитина є єдиним у сім'ї, то, як правило, це призводить до формування низького рівня тривожності, надмірної пасивності. Старша дитина може відрізнитися високим рівнем тривожності, слідстві постійної боротьби за кращі умови життя [15].

Отже, ми обґрунтували основні умови, при яких тривожність може чинити негативний вплив на успішність дітей молодшого шкільного віку. Взаємозв'язок тривожності та успішності навчання очевидна. Однак характер даної залежності при певних умовах може бути позитивним і негативним [6].

Таким чином, розглядаючи проблему впливу тривожності на успішність навчання підлітків, можна зробити наступні висновки:

1. Успішність – складне і багатогранне явище дійсності, яка потребує різнобічних підходів при її вихованні.

2. В основі неуспішності завжди лежить комплекс причин. Серед них можна використовувати: недосконалість методів викладання, відсутність позитивного контакту з педагогом, страх виявитися кращим для інших, висока обдарованість учнів у якій-небудь конкретній області, несформованість розумових процесів.

3. Невстигаючі підлітки мають спільні риси, але також істотно відрізняються один від одного. У практиці повсюдної роботиз ними в кожному конкретному випадку неуспішності ми зустрічаємося з абсолютно новими особливостями, які вимагають пошуку нових шляхів індивідуального підходу.

4. Успішність навчання залежить від багатьох чинників психологічного та педагогічного режиму, одним з яких є тривожність, що розуміється як психологічний стан підвищеної турботи, емоційної напруги в ситуації можливої небезпеки.

5. Розрізняють кілька видів тривожності: особистісна і ситуативна.

6. Прояв тривожності в підлітковому віці має ряд особливостей, пов'язаних зі специфікою віку: гармонійності поєднання вимог двох особливо значущих для дитини спільнот: сім'ї та школи; недостатній рівень фізіологічної та інтелектуальної зрілості.

7. Взаємозв'язок тривожності та успішність навчання очевидна. Однак характер даної залежності при певних умовах може бути позитивним і негативним. Прояв тривожності як негативний чинник успішності навчання можливий за наявності таких групових умов: особистісні особливості дитини, соціальні умови [16, 17].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИКА НАВЧАЛЬНОЇ НЕУСПІШНОСТІ

2.1. Організація та методологічне забезпечення дослідження

З метою вивчення психологічних особливостей тривожності підлітків та взаємозв'язку з навчальною неуспішністю було проведено дослідження, у якому взяла участь група осіб віком 11-16 років. Кількість досліджуваних – 100 підлітків.

Дослідження проводилось в березні-квітні 2023 року онлайн, зважаючи на військовий конфлікт в країні та не працюючі школи в місті. Учні із захопленням проходили та виконували завдання та всі представлені методики, активно включались у бесіду про дистанційне навчання та життя в умовах війни, обговорювали і те, що в них викликає невпевненість, хвилювання, страх і тривогу.

Ми проводили методики та збір інформації лише раз в день для того, щоб уникнути впливу ситуаційних чинників. В умовах дистанційного навчання просили учнів виходити онлайн і проводили групові обговорення та звіби даних, звіряючи у класного керівника. Ми вважаємо, що саме такі заходи забезпечили достовірність результатів.

Методики, що ми використовували:

1. Анкетування з метою вивчення тривожності підлітків в умовах дистанційного навчання в період війни, бесіда, збір анкетних даних (стать, вік, переважаючи оцінки, успішність в навчанні)
2. Методика тривожності Дж.Тейлора (Додаток Б) [18]

3. Опитувальник БОДТ (багатошкальний опитувальник дитячої тривожності) (Додаток Г) [19]

Мета експериментального етапу була присвячена з'ясуванню та вивченню особливостей тривожності підлітків та вплив тривожності на навчальну неуспішність.

Ми проводили дослідження після уроків, в якому приймали участь учні різного віку та класів. Організаційні моменти: на початковому етапі вивчення ми повідомили заздалегідь підлітків про методи дослідження та розповіли про мету, завдання і можливості використання результатів у прикладній і практичній площині, гарантували учням анонімність.

Перша методика БОДТ (багатошкальний опитувальник дитячої тривожності), яка як опитувальник із багатьма шкалами може більш ширше оцінити особливості тривожності підлітків.

Для нашого дослідження ми взяли до уваги тільки три шкали:

- Шкала загальна тривожність
- Шкала пов'язана з успіхами в навчанні

Структура включає десять параметрів та шкал, що сприяє вивченню феномену тривожності осіб віком семи-вісімнадцяти років. Ми маємо можливість отримати диференційовану оцінку тривожності.

Опитувальник дозволив нам здійснити оцінку проявів тривожності у малих та мікро-групах (класу, неформалів), провести індивідуальний аналіз вияву тривожності в окремих угрупованнях учнів підліткового віку. Тобто, прогноз успішності та передбачення конфліктних взаємин, аналіз шкільних досягнень та успішності шкільного навчання методика забезпечує цілісно. Це у свою чергу дозволяє передбачати та запобігати виникненню конфліктів під час дистанційного навчання, спілкування та педагогічній взаємодії у системі 23 «вчитель-учень-батьки» та між спільнотами учнів-підлітків та окремих класів, між педагогами та вчителями- предметниками.

Друга методика «Шкала тривожності (автор Дж. Тейлор) представлена трьома факторами-ситуаціями. Перша дозволяє вивчити ситуації, які безпосередньо визначає навчальний заклад (школа, освітній простір). Друга демонструє взаємодією підлітка з учителем і дозволяє вивчати «шкільну тривожність» в умовах дистанційного навчання в тому числі. Третя дозволяє актуалізувати уявлення про себе (рівень само оцінювання тривожності).

2.2 Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати за методикою Дж. Тейлора і детально усі її шкали (вона містить ситуації - шкали трьох видів).

Перша тісно відображає навчальний заклад, друга - взаємодію з учителем і дозволяє виявити «шкільну тривожність», третя – це актуалізація уявлень про себе або «самооцінка тривожності».

Перша шкала (рис. 2.1) дає змогу зафіксувати норму (15 балів) або 56% учнів мають «корисну» для навчання тривожність, у 36% трохи завищена тривожність, учні мають конфліктні взаємини у спілкуванні та навчанні в шкільному середовищі, а це, веде до зниження рівня та якості досягнень. Чотири відсотки (4 учні) мають дуже високий рівень тривожності, що може свідчити про серйозні проблеми адаптації до навчального середовища. Та ще 4% мають високий рівень тривожності.

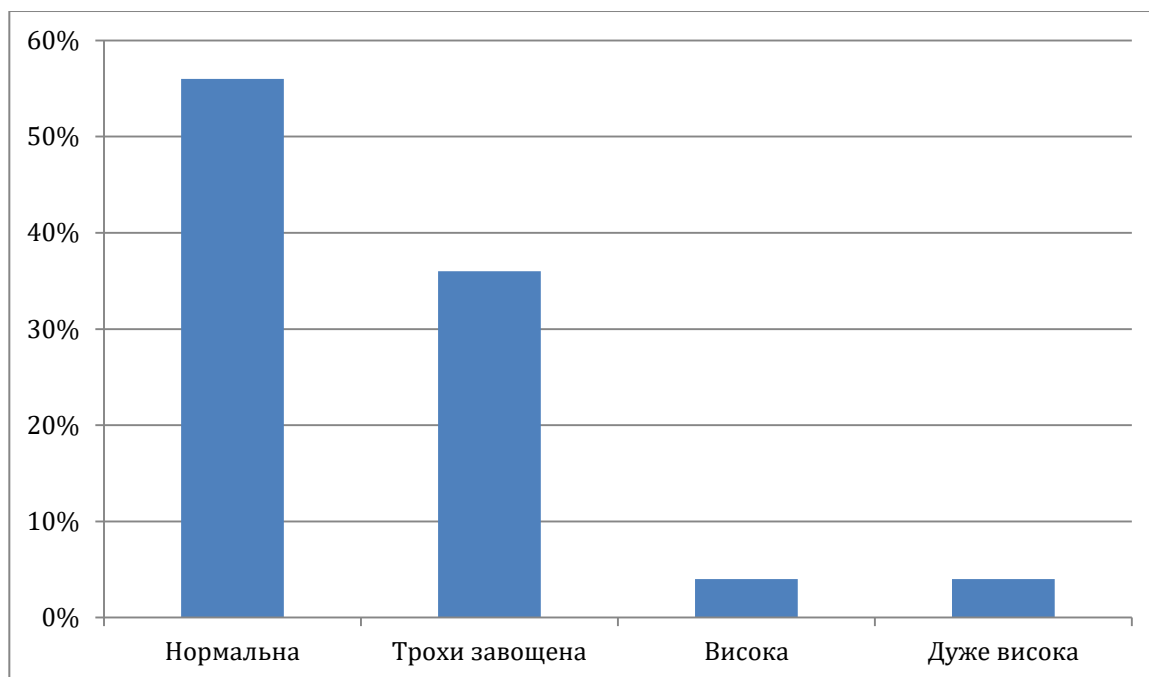


Рис. 2.1 Результати за першою шкалою

Друга шкала (рис. 2.2) відображає взаємодію з учителем і дозволяє виявити "шкільну тривожність".

Результати показують, що у 20% учнів спостерігається нормативний рівень тривожності в цій сфері, що свідчить про конструктивну взаємодію з учителем.

Однак, у 40% учнів спостерігається трохи завищений рівень тривожності, що може вказувати на напруженість у взаєминах з учителем, можливі проблеми сприйняття матеріалу або відсутність довіри до викладача.

У 40% учнів виявлено високий рівень тривожності, що свідчить про серйозні проблеми у спілкуванні з учителем та можливу негативну впливу на навчання.

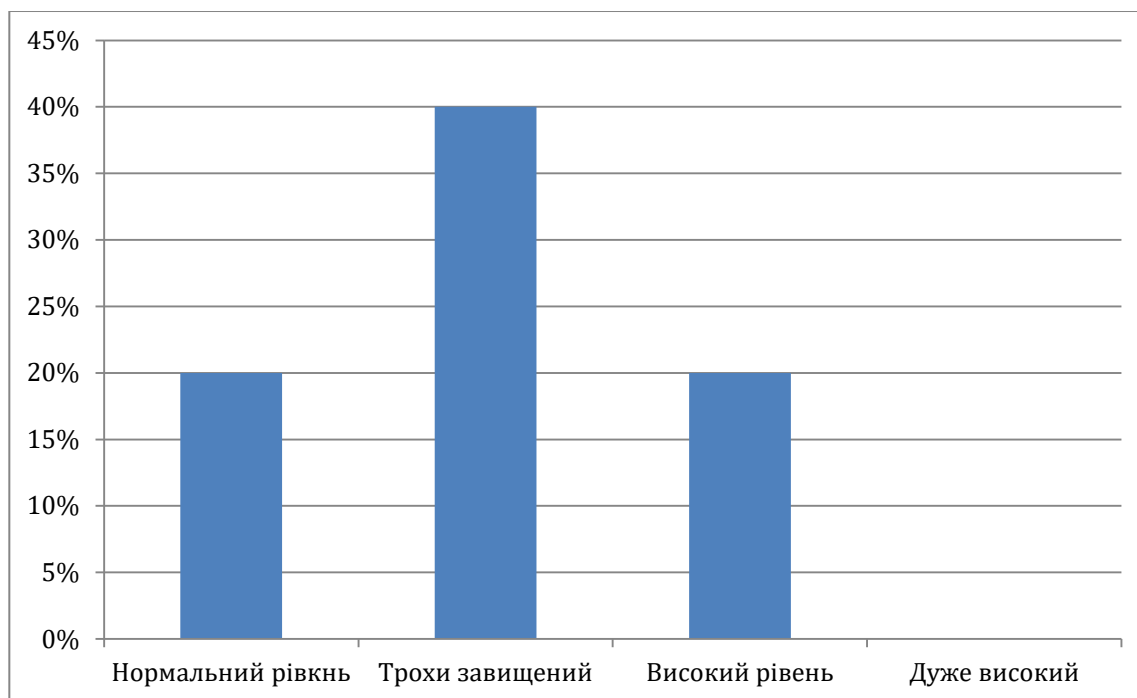


Рис. 2.2 Результати по другій шкалі

Третя шкала (рис. 3.) оцінює самооцінку тривожності учнів. Результати показують, що 30% учнів мають нормативний рівень тривожності щодо самооцінки, що свідчить про задоволення власними досягненнями. У 50% учнів спостерігається трохи завищений рівень тривожності, що може вказувати на недостатню впевненість у своїх здібностях та постійний стрес стосовно власних досягнень. У 20% учнів виявлено високий рівень тривожності щодо самооцінки, що може свідчити про серйозні проблеми самоповаги та низьку віру в власні можливості.

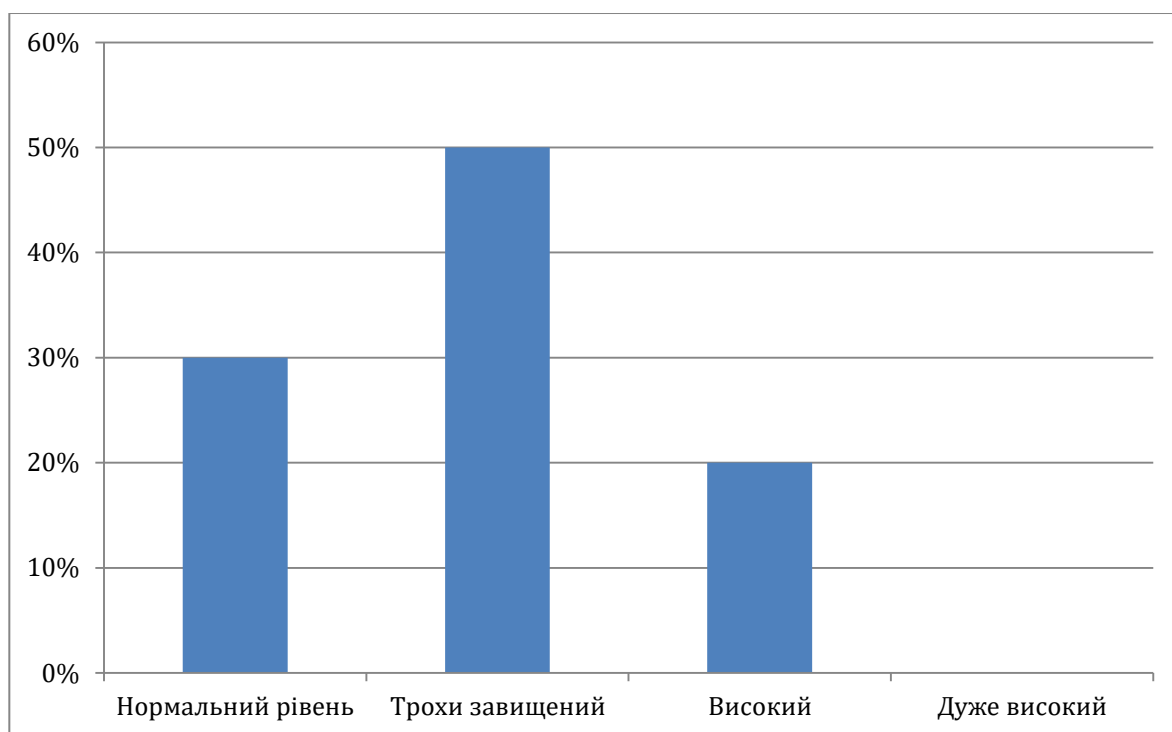


Рис.2.3 Результати по 3 шкалі

Таким чином, результати методики Дж. Тейлора вказують на наявність тривожності серед підлітків у шкільному контексті. При цьому, більшість учнів мають трохи завищений рівень тривожності, що може впливати на їхні навчальні досягнення та взаємини з учителями.

Друга методика «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності» або скорочено БОТД.

Перша шкала «загальна тривожність» в результатах якої відображається загальний рівень тривожних переживань дитини за останній час, пов'язаних із особливостями її самооцінки, впевненості в собі, оцінкою перспективи і ставленням до неприємностей.

Результати такі: (Рис.4)

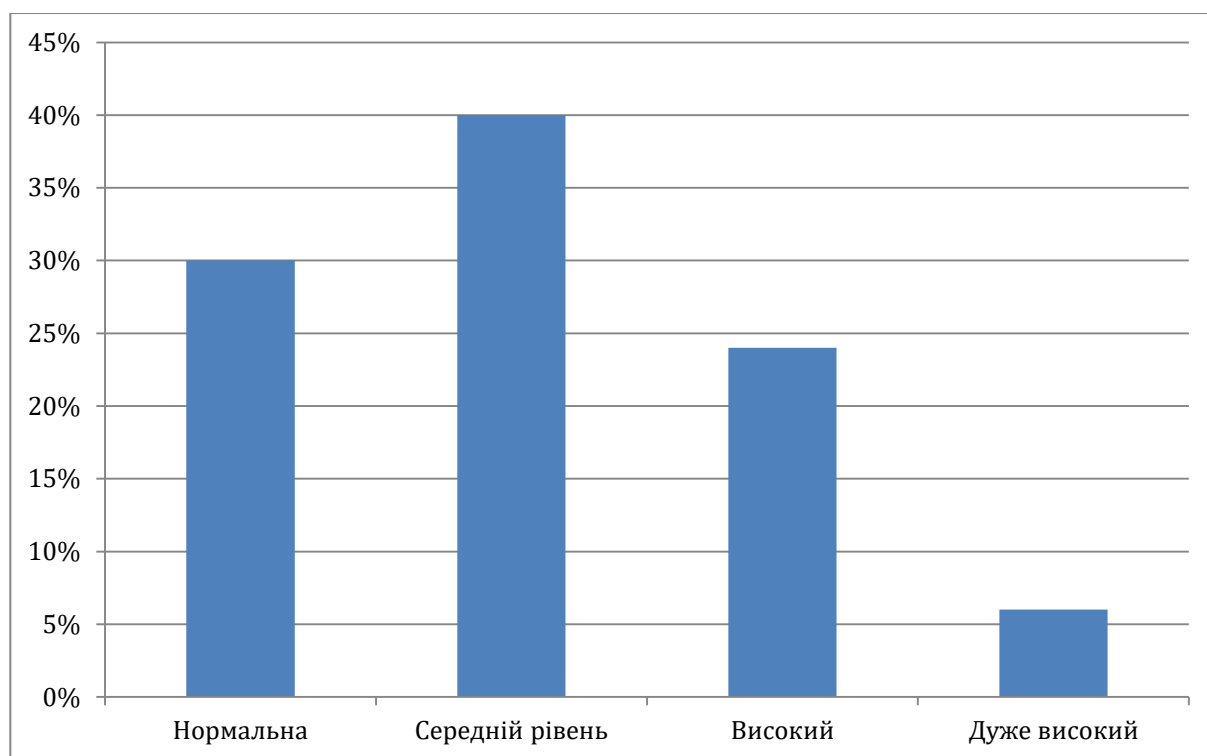


Рис.2.4 Шкала загальної тривожності

Нормальний стан тривожності спостерігається у 30% підлітків, що може означати, що вони мають стабільну самооцінку, впевненість в собі, позитивне ставлення до майбутнього і здатні ефективно впоратися з неприємностями.

Середній рівень тривожності виявлений у 40% підлітків. Це може свідчити про те, що у них інколи виникають переживання, пов'язані з самооцінкою, ставленням до навчання і майбутнього. Ці підлітки можуть відчувати тривогу у певних ситуаціях, але взагалі їх тривожність є помірною і не заважає їхнім навчальним досягненням.

Високий рівень тривожності спостерігається у 24% підлітків. Це може означати, що вони мають значні тривожні переживання, які впливають на їхню самооцінку, впевненість в собі і негативно впливають на їхнє ставлення до навчання та майбутнього. Вони можуть мати складнощі у взаєминах з оточуючими і досвіджувати труднощі у справлянні з неприємностями.

У 6% підлітків спостерігається вищий рівень тривожності, що може свідчити про значну самооцінку, незадовільне ставлення до навчання і майбутнього, а також про інтенсивні тривожні переживання, які можуть серйозно впливати на їхнє функціонування та навчальні досягнення.

Друга шкала пов'язана з успіхами в навчанні в результатах якої відображається рівень тривожних побоювань дитини, що впливають безпосередньо на розвиток у неї потреби в успіху, досягненні високого результату і т.п.

Результати по цій шкалі: (Рис.2.5)

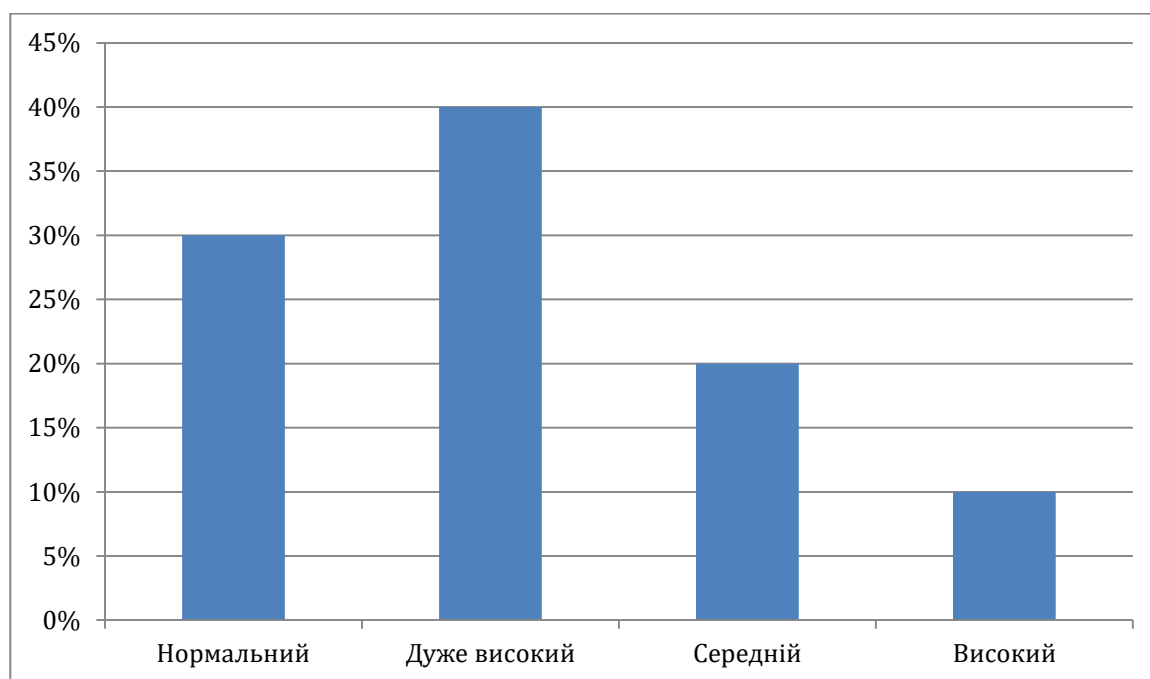


Рис. 2.5 Шкала шкала пов'язана з успіхами в навчанні

Нормальний рівень тривоги, пов'язаної з успіхами в навчанні, спостерігається у 30% підлітків. Це означає, що вони відносно спокійні щодо своїх навчальних досягнень і мають стабільну самооцінку.

Дуже високий рівень тривоги пов'язаної з успіхами в навчанні виявлений у 40% підлітків. Це може свідчити про те, що вони дуже переймаються своїми навчальними результатами і відчувають великий тиск стосовно своїх успіхів. Це може впливати на їхню самооцінку та сприйняття навчання.

Високий рівень тривоги пов'язаної з успіхами в навчанні спостерігається у 10% підлітків. Це означає, що вони відчувають тривогу щодо своїх навчальних досягнень, але в меншій мірі, ніж підлітки з дуже високим рівнем тривоги.

Середній рівень тривоги пов'язаної з успіхами в навчанні спостерігається у 20% підлітків. Це може свідчити про те, що вони мають помірну тривогу стосовно своїх навчальних досягнень, але взагалі можуть ефективно функціонувати.

За результатами анкетування ми отримали таку картину:

1. Дослідження показало, що серед вивченої групи підлітків переважають дівчинки, займаючи 63% від загальної кількості учасників. Залишаються 37% хлопчиків.

2. За результатами дослідження можна виявити, що більша частина дівчаток виявляє вищий рівень тривожності порівняно з хлопчиками.

3. При встановленні взаємозв'язку тривожності підлітків та їх навчальними успіхами ми побачили, що у підлітків з високою та дуже високою тривожністю є проблеми з успішністю та оцінки, порівняно з підлітками у якій нормальна та середня тривожність, є нижчими.

Отже, в цьому дослідженні було застосовано дві методики для визначення тривожності підлітків та їх впливу на навчальну успішність: методика Дж. Тейлора і "Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності" (БОТД). Результати цих методик надали нам важливу інформацію про рівень тривожності та його зв'язок з навчальною неуспішністю.

За методикою Дж. Тейлора, результати показали, що підлітки мають різний рівень загальної тривожності, тривоги, пов'язаної з успіхами в навчанні, а також тривоги, що виникає в ситуаціях перевірки знань. Ці результати вказують на те, що існує певна частка підлітків зі збільшеним рівнем тривожності, що може впливати на їх навчальні досягнення та ставлення до навчання.

Також, за методикою "Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності" (БОТД), ми отримали результати за шкалами загальної тривожності, пов'язаної з успіхами в навчанні та тривоги, що виникає в ситуаціях перевірки знань. Ці результати вказують на рівень тривоги у підлітків та його зв'язок з навчальною сферою. Вони можуть допомогти ідентифікувати підлітків, які переживають підвищений рівень тривоги, пов'язаної з навчанням, і спрямувати увагу на розвиток психологічних стратегій для покращення їх навчальних досягнень та загального благополуччя.

РОЗДІЛ 3.

ВЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

3.1. Результати дослідження тривожності підлітків

Результати дослідження щодо тривожності підлітків та її взаємозв'язку з навчальною неуспішністю є наступними:

Під час аналізу тривожності підлітків, використовувалися різні методики, такі як "Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності" (БОТД), методика Дж. Тейлора та інші. Кожна з цих методик мала свої шкали та показники, які дозволяли виміряти тривожність у підлітків з різних аспектів.

За результатами досліджень, виявлено, що значна частина підлітків проявляла певний рівень тривожності. Наприклад, за методикою "Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності", було виявлено, що 55% підлітків мали високий рівень тривожності, 28% - середній рівень, а 17% - низький рівень тривожності.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що існує взаємозв'язок між тривожністю підлітків та їх навчальною неуспішністю. Підлітки з високим рівнем тривожності частіше мають проблеми з навчанням та досягненнями у школі. Вони можуть відчувати стрес, зосередження та вплив тривожності на їх когнітивні та емоційні процеси може перешкоджати їх навчанню.

Важливо зауважити, що тривожність сама по собі не є причиною навчальної неуспішності, але вона може впливати на навчальні процеси та мотивацію учнів. Також, існує можливість, що навчальна неуспішність може призводити до збільшення рівня тривожності у підлітків.

Ці результати підкреслюють необхідність уваги до психологічного стану підлітків та врахування факторів тривожності при плануванні та реалізації

освітніх програм. Розуміння взаємозв'язку між тривожністю та навчальною неуспішністю може допомогти в розробці психологічних стратегій та інтервенцій, спрямованих на поліпшення навчальних результатів та зниження тривожності у підлітків.

3.2 Методичні рекомендації щодо підвищення успішності засобом корекції тривожності

Методичні рекомендації щодо підвищення успішності засобом корекції тривожності у підлітків можуть включати наступні аспекти:

- Створення сприятливої навчальної атмосфери: Важливо створити позитивне й доброзичливе середовище в класі, де підлітки почуваються комфортно й безпечно. Педагоги повинні проявляти емоційну підтримку та зацікавленість у розвитку кожного учня, створюючи можливості для позитивного самовиявлення.

- Розвиток навичок релаксації: Важливо вчити підлітків різноманітним стратегіям релаксації, які допоможуть їм знизити рівень тривожності й стресу. Можна використовувати методики глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації, медитації, йоги тощо. Це допоможе підліткам зосередитися, заспокоїтися й зменшити тривожність.

- Розвиток позитивного мислення: Важливо навчити підлітків позитивно мислити й зосереджуватися на своїх успіхах, сильних сторонах й можливостях. Педагоги можуть проводити тренінги з розвитку позитивного мислення, використовувати позитивні афірмації, стимулювати учнів до відзначення своїх досягнень.

- Розвиток навичок саморегуляції: Підлітки повинні навчитися контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації. Педагоги можуть використовувати методики саморегуляції, такі як планування й управління

часом, постановка й досягнення мети, використання позитивних стратегій вирішення проблем.

- Підтримка соціальної взаємодії: Важливо створити можливості для підлітків брати участь у групових діях, співпраці й спілкуванні з ровесниками. Групова робота, колективні проекти та спільні заходи сприяють підтримці соціальної взаємодії та впливають на зниження тривожності.

- Психологічна підтримка: Важливо надати підліткам можливість обговорити свої емоції, переживання й страхи з психологом або дорослими особами, яким вони довіряють. Індивідуальні консультації та групові заняття можуть бути корисними для підтримки підлітків та допомоги їм управляти своєю тривожністю.

- Розробка навчальних стратегій: Вчителям слід враховувати особливості підлітків з тривожністю при розробці навчальних стратегій. Диференційований підхід, використання різних методик та засобів навчання, створення структурованих завдань та планування часу можуть допомогти підліткам знизити тривожність і поліпшити їх навчальні результати.

Ці методичні рекомендації спрямовані на підвищення успішності учнів шляхом корекції тривожності. Врахування психологічних аспектів у навчальному процесі може стати важливим кроком у поліпшенні навчальних результатів та стану емоційного благополуччя підлітків.

ВИСНОВКИ

Проведений нами теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності підлітків як чинника навчальної неуспішності дозволило сформулювати наступні висновки:

Основні положення результату теоритичного аналізу :

- Збільшена тривожність: Підлітки частіше відчують тривогу порівняно з дорослими або дітьми. Це може бути пов'язано зі змінами у фізіології та психології підліткового розвитку, а також зі стресом, який супроводжує їх соціальні, шкільні та особисті перетворення.

- Соціальна тривожність: Багато підлітків відчують тривогу у соціальних ситуаціях, особливо коли вони потребують взаємодії з незнайомими людьми або коли вони перебувають під оглядом своїх ровесників. Це може бути пов'язано з бажанням отримати позитивну оцінку від інших і побоюванням бути відкинутими або відхилені.

- Шкільна тривожність: Багато підлітків відчують тривогу, пов'язану зі школою. Це може бути пов'язано з вимогами до навчання, страхом неуспіху, соціальними взаємодіями з однолітками та вчителями, а також зі стресом, пов'язаним з вибором майбутньої кар'єри або вступом до університету.

- Загальна тривожність: Деякі підлітки можуть відчувати загальну тривогу, яка присутня у багатьох сферах їхнього життя. Вони можуть постійно хвилюватися, відчувати напругу та переживати негативні думки. Це може впливати на їхній загальний самопочуття та якість життя.

- Фізичні симптоми: Тривожність у підлітків може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як головні болі, шлункові розлади, м'язова напруга, нездатність зосередитися та проблеми зі сном.

При експериментальному дослідженні було виявлено наступні основні факти:

Зв'язок між тривожністю та навчальною неуспішністю: Було встановлено, що підлітки з вищим рівнем тривожності частіше мають проблеми з навчанням і досягають менших результатів у школі. Висока тривожність може заважати їхній здатності зосередитися, запам'ятовувати і виконувати завдання.

Страх перед провалом: Багато підлітків, які відчувають тривогу, мають страх перед провалом і бояться не відповісти належним чином на навчальні завдання або не досягти очікуваних результатів. Це може призвести до уникання навчальних ситуацій або навіть до психологічного блокування.

Перфекціонізм: Деякі підлітки з тривожністю мають тенденцію до перфекціонізму і надмірної самокритики. Вони встановлюють надмірно високі стандарти для себе і постійно стремляться до досягнення їх, що може призвести до почуття невдачі та посилення тривоги, якщо не досягають заданих цілей.

Взаємозв'язок зі стресом: Висока тривожність підлітків часто пов'язана зі стресом, який вони відчувають у школі. Велика навантаженість, тестування, соціальний тиск та інші фактори можуть підвищувати рівень тривожності, що може впливати на їхню навчальну продуктивність.

Індивідуальні різниці: Виявлено, що рівень тривожності підлітків і його вплив на навчання може значно варіюватись в залежності від індивідуальних особливостей кожного підлітка. Деякі підлітки можуть мати вроджену схильність до тривожності, тоді як інші можуть відчувати більшу тривогу внаслідок зовнішніх факторів.

У даному дослідженні було виявлено, що учні з високим рівнем тривожності мають менші середні оцінки у порівнянні з учнями з низьким та середнім рівнями тривожності. Ці результати підкреслюють важливість визначення рівня тривожності учнів та вживання заходів для зниження

тривожності та поліпшення навчального процесу для всіх учнів, незалежно від їхнього рівня тривожності.

Отже, результати досліджень свідчать про те, що високий рівень тривожності може мати негативний вплив на навчальну успішність підлітків, тому важливо враховувати цей фактор при розробці програм навчання та методик роботи з підлітками.

Висунута під час теоретичного аналізу гіпотеза про тривожність підлітків як чинник навчальної неуспішності була підтверджена. Тривожність підлітків має пряме відношення до неуспішності в навчанні.

Всі завдання були виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. / А. В. Шамне, С. А. Прахова. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.
2. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 21 с.
3. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с
4. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004.
5. Фадин А. Страх – 2. Юність. 2004. № 10. 189 с.
6. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 41. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 302-313.
7. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2010. 20с.
8. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Підліток: як йому допомогти*. Київ. 2004. С.60-65.

9. Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
10. Lam LT, Peng ZW. "Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 164 (10). October 2010. P. 901–6.
11. Габдрєва Г.Ш. Основні аспекти проблеми тривожності у психології. Тонус, 2000
12. Хорні К. Невротична особистість нашого часу; Самоаналіз: Пров. з англ. / Загальн. ред. Т.В.Бурменской, М.: Изд-ка група «Прогрес», 1993
13. Сунтєєва Ж. Робота з негативними емоційними переживаннями та високою тривожністю. *Шкільні технології*. 2007. № 2. С. 147 - 156.
14. Сушкова Ф. Рівень тривожності школярів зростає: вивчення причин тривожності. *Виховання школярів*. 2006. № 9. С. 26 – 34
15. Кочубей Б, Новікова Є. Ярлики для тривоги. *Сім'я та школа*, 2000
16. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
17. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.
18. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка*. Вип. 26. Київ, 2005. С. 62-67.
19. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
20. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник / М. М. Марусинець, О. О. Мішкулинець. Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.

ДОДАТКИ

Додаток Б

Методика тривожності Дж.Тейлора

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

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».

12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекування завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.

35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Опитувальник БОДТ (багатошкальний опитувальник дитячої тривожності)

Методика являє собою багатошкальний опитувальник, який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності в дітей і підлітків, що є значимими для медико-психолого-педагогічної практики. Розроблена психодіагностична структура багатовимірної оцінки включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років.

Процедура дослідження Перед початком роботи досліджуваному видається текст опитувальника, після чого - інструкція: "Запропоновані вам питання мають відношення до того, як ви себе зазвичай відчуваєте. На кожне запитання необхідно однозначно відповісти "так" або "ні". Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут нема правильних або неправильних, "гарних" або "поганих" відповідей. Над питаннями довго не задумуйтеся. Якщо ви визначилися з відповіддю на конкретне запитання, то навпроти відповідного номера необхідно поставити знак "+", якщо відповідь "так", і знак "-", якщо ваша відповідь на дане запитання - "ні". Якщо вам важко вибрати однозначну відповідь, то вибирайте рішення у відповідності з тим, що буває частіше. Якщо ваша відповідь на дане запитання може бути неоднаковою в різні періоди вашого життя, вибирайте рішення так, як це правильно в даний час. Будь-яку, відповідь, яку ви не можете сформулювати як "так", необхідно вважати негативною (тобто "ні"). Потім досліджуваному надається реєстраційний бланк для заповнення. Після того як дитина (або дорослий, який їй допомагає) заповнила бланк, за кожним параметром підраховується арифметична сума "сирих" балів. Такий підрахунок

здійснюється з використанням ключа, де за кожний збіг з ключем нараховується 1 бал на користь відповідної шкали.

Текстовий матеріал

1. Чи часто ти відчуваєшся занепокоєним і схвилюваним?
2. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте в різні ігри?
3. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тільки тому, що тебе можуть не вибрати?
4. Як ти думаєш, чи втрачають симпатії вчителів ті з учнів, які не встигають у навчанні?
5. Чи можеш ти вільно говорити з батьками про речі, які тебе турбують?
6. Чи важко тобі вчитися не гірше за інших дітей?
7. Чи боїшся ти вступати в дискусію?
8. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки добре ти знаєш матеріал?
9. Чи часто ти відчуваєшся стомленим?
10. Чи відбивається твоє хвилювання на шлунку?
11. Коли ти ввечері лягаєш у ліжку, чи часто ти відчуваєш неспокій з приводу того, що буде завтра?
12. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто із твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш робити ти?
13. Чи здається тобі, що оточуючі часто недооцінюють тебе?
14. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
15. Чи можеш ти звертатися зі своїми проблемами до близьких, не відчуваючи страху, що тобі буде гірше?
16. Чи часто тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
17. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
18. Зазвичай ти хвилюєшся при відповіді або виконанні контрольних

завдань?

19. Чи відчуваєш ти себе бадьорим після відпочинку?
20. Чи доводилося тобі опинитися в таких ситуаціях, коли ти відчуваєш, що твоє серце ось-ось зупиниться?
21. Чи часто тебе щось мучить, а що - не можеш зрозуміти?
22. Чи часто ти відчуваєш себе не таким, як більшість твоїх однокласників?
23. Чи часто ти боїшся, що не буде про що говорити, коли хтось починає з тобою розмову?
24. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких нема в інших дітей класу?
25. Чи здається тобі іноді, що батьки тебе добре не розуміють?
26. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ти робиш помилки?
27. Зазвичай тебе хвилює те, що думають про тебе оточуючі?
28. Чи турбує тебе правильність виконаного завдання?
29. Чи відчуваєш ти себе гірше від хвилювань і очікування неприємностей?
30. Чи трапляється, що ти відчуваєш свербіння шкіри й поколювання, коли хвилюєшся?
31. Чи часто ти хвилюєшся через те, що, як виявляється пізніше, не має ніякого значення?
32. Чи правильно, що більшість дітей ставляться до тебе дружньо?
33. Чи відчуваєш ти незручність, перебуваючи серед малознайомих людей?
34. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель просить залишитися після уроків для індивідуальної роботи?
35. Коли в тебе поганий настрій, чи радять тобі батьки заспокоїтися й відволіктися?
36. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь із твоїх друзів, що ти хочеш виділитися?
37. Чи часто, відповідаючи на уроці, ти переживаєш про те, що думають про тебе в цей час інші?

38. Чи мрієш ти про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе питають?
39. Чи часто у тебе болить голова після напруженого дня?
40. Чи буває у тебе сильне серцебиття в тривожних ситуаціях?
41. Чи часто ти відчуваєш невпевненість у собі?
42. Чи подобається тобі той однокласник, до якого інші діти ставляться найкраще?
43. Зазвичай ти боїшся несвідомо образити інших людей своїми випадково сказаними словами або поведінкою?
44. Чи боїшся ти критики з боку вчителя?
45. Чи починають твої батьки сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку ти зробив?
46. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж тепер?
47. Чи часто однокласники сміються над твоєю зовнішністю й поведінкою?
48. Чи буває так, що, відповідаючи перед класом, ти починаєш заїкатися і не можеш чітко промовити жодного слова?
49. Чи важко тобі вранці вставати вчасно?
50. Чи бувають у тебе несподівані відчуття жару або холоду?
51. Чи важко тобі зосередитися на чомусь одному?
52. Чи правда, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
53. Чи часто ти, почувши сміх, думаєш, що сміються з тебе?
54. Чи легко вчителю збентежити тебе своїм несподіваним запитанням?
55. Чи часто батьки цікавляться тим, що тебе хвилює і чого ти хочеш?
56. Чи боїшся ти не впоратися зі своєю роботою?
57. Чи часто ти докоряєш себе в тому, що не використовуєш всі здібності?
58. Зазвичай ти спиш спокійно напередодні контрольної або екзамену?
59. Чи легко ти засинаєш увечері?
60. Чи здається тобі іноді, що серце б'ється нерівномірно?
61. Чи часто тобі сняться страшні сни?

62. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само гарно, як і твої однолітки?
63. Чи боїшся ти втратити симпатії інших людей?
64. Чи вважаєш ти, що педагоги ставляться до тебе несправедливо?
65. Чи завжди батьки з розумінням вислуховують твої думки і погляди?
66. Чи можеш ти бути дуже наполегливим, якщо хочеш досягти певної мети?
67. Чи важко тобі писати, якщо при цьому хтось дивиться на твої руки?
68. Чи часто ти отримуєш низьку оцінку, добре знаючи матеріал, тільки через те, що хвилюєшся і губишся при відповіді?
69. Чи часто ти сердишся через дрібниці?
70. Чи буває так, що при хвилюванні в тебе з'являються червоні плями на шиї та обличчі?
71. Чи часто ти відчуваєш страх у тих ситуаціях, коли точно знаєш, що тобі ніщо не загрожує?
72. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим, ніж вони?
73. Зазвичай тобі байдуже, що думають про тебе інші?
74. Чи боїшся, що тебе можуть викликати до директора?
75. Якщо ти зробиш щось не так, чи будуть твої батьки постійно і всюди говорити про це?
76. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
77. Чи подобається тобі бути першим, щоб інші тебе наслідували і йшли за тобою?
78. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш, що ось-ось розплачешся?
79. Чи часто тобі доводиться вдома допрацьовувати завдання, які не встиг виконати в класі?
80. Чи буває тобі важко дихати через хвилювання?

81. Чи боїшся ти залишатися вдома сам?
82. Чи заважає тобі сором'язливість потоваришувати з тим, з ким хотілося б?
83. Чи часто буває, що тобі здається, ніби оточуючі дивляться на тебе як на нікчемну і непотрібну людину?
84. Чи "холоне" в тебе все всередині, коли вчитель робить тобі зауваження?
85. Чи буває прикро, коли твоя думка не збігається з думкою батьків, а вони категорично наполягають на своєму?
86. Чи часто тобі сниться, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
87. Чи боїшся, що тебе неправильно зрозуміють, коли захочеш щось сказати?
88. Чи часто трапляється, що в тебе злегка тремтить рука при виконанні контрольних завдань?
89. Чи легко тобі розплакатися через дрібницю?
90. Чи боїшся, що тобі раптом стане погано в класі?
91. Чи страшно тобі залишатися одному в темній кімнаті?
92. Чи задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
93. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують від тебе оточуючі?
94. Чи сниться тобі іноді, що вчитель гнівається, тому що ти не знаєш матеріал?
95. Чи відчуваєш ти себе нікому не потрібним кожного разу після сварки з батьками?
96. Чи сильно переживаєш з приводу зауважень і оцінок, які тебе не задовольняють?
97. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?
98. Чи турбуєшся ти дорогою в школу про те, що вчитель може дати класу перевірну роботу?
99. Чи часто ти отримуєш нижчу оцінку, ніж міг би отримати, через те що

не встиг чогось зробити?

100. Чи пітніють у тебе руки і ноги при хвилюванні?

Ключ до методики

Шкала 1.

відповідь "так" 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91.

Шкала 2. відповідь "так" 2, 12, 22, 52, 72, 82. відповідь "ні" - 32, 42, 62, 92.

Шкала 3.

відповідь "так" 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 83, 93.

відповідь "ні" - 73.

Шкала 4.

відповідь "так" 4, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94.

відповідь "ні" - 14. Шкала 5.

відповідь "так" 25, 45, 75, 85, 95. відповідь "ні" 5, 15, 35, 55, 65. -

Шкала 6.

відповідь "так" 6, 16, 26, 36, 46, 56, 76, 86, 96.

відповідь "ні" - 66.

Шкала 7.

відповідь "так" - 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 87, 97.

відповідь "ні" - 77. Шкала 8.

відповідь "так" 8, 18, 28, 38, 48, 68, 78, 88, 98.

відповідь "ні" - 58.

Шкала 9.

відповідь "так" 9, 29, 39, 49, 69, 79, 89, 99. відповідь "ні" 19, 59.

Шкала 10.

відповідь "так" 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100.

Методика оцінювання

Підсумковим балом за будь-якою шкалою завжди є сума десяти чисел, кожне з яких рівно нулю або одиниці. Тому мінімальне значення будь-якого показника - нуль, а максимальне 10.