

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет психолого-педагогічний

Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З. М. Реєстраційний № _____
_____ 2023р. «__» _____ 2023р.

**ЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ, САМООЦІНКИ Й
СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ ПІДЛІТКА В ГРУПІ ОДНОЛІТКІВ**

Кваліфікаційна робота
студента групи *ПП-19*
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Кукси Івана Сергійовича

Керівник
кандидат педагогічних наук, доцент
Останчук О.Є.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кукса Іван Сергійович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним «Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету» ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Кукса І.С.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СИСТЕМІ ЗВ'ЯЗКІВ З САМООЦІНКОЮ І СОЦІАЛЬНИМ СТАТУСОМ ПІДЛІТКА.....	7
1.1. Підліткова тривожність як психосоціальна характеристика особистості.....	7
1.2. Самооцінка та соціальний статус: особливості формування у підлітковому віці.....	14
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ОСОБИСТІСНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ, САМООЦІНКОЮ І СОЦІАЛЬНИМ СТАТУСОМ ПІДЛІТКА В ГРУПІ ОДНОЛІТКІВ	23
2.1. Програма емпіричного дослідження.....	23
2.2. Дослідження тривожності підлітків за допомогою опитувальника Спілбергера-Ханіна.....	24
2.3. Дослідження загального рівня самооцінки підлітків за методикою Г. Казанцевої.....	25
2.4. Дослідження соціометричного статусу підлітків за методом Дж. Морено.....	26
2.5. Корекційно-розвивальна програма з подолання тривожності та підвищення самооцінки підлітків.....	32
Висновки до розділу 2.....	38
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	42
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особистість – це складна психосоціальна система, складові якої перебувають у динамічному взаємозв’язку. Підлітковий вік – це період, коли особистість знаходиться у нерівноважному стані, через вікову кризу порушується баланс між різними сферами психіки, розширюється варіативність траєкторій подальшого розвитку, система виходить на якісно інший рівень свого становлення. Особлива увага дослідників звернена на базові компоненти особистості, їх взаємозв’язок і взаємовплив. Такими компонентами виступають, в першу чергу, ті, які становлять ядро особистості як системи: самооцінка, Я-концепція, мотивація, потреби та ін. Оскільки особистість – це продукт соціалізації і вплив соціуму вирішальний (згідно культурно-історичної теорії Л. Виготського), то предметом вивчення стають – соціальний статус, міжособистісні зв’язки, рівень домагань та інші психосоціальні конструкти.

Драматизм підліткового віку полягає у необхідності вибору людиною ціннісних орієнтирів, визначенні своїх можливостей та їхній відповідності вимогам соціуму при тому, що досвіду, знань і умінь у підлітка ще не достатньо. Це спричинює підвищення тривожності, виникнення складних емоційних переживань. Особистісна тривожність, у свою чергу, негативно впливає на всі складові життєдіяльності підлітка: провокує зниження самооцінки, соціального статусу, призводить до поведінкових девіацій, підвищення агресивності, появи негативний одиничних «Я» в системі «Я-концепції» та інших негативних наслідків. Своєчасне виявлення тривожних підлітків засобами комплексної психологічної діагностики і запровадження розвиткових і корекційних впливів убезпечить їх від наслідків емоційних травм і допоможе зберегти баланс різних сфер психіки на наступних вікових етапах.

Актуальність вище окреслених проблем зумовили вибір теми нашого дослідження: *«Зв'язок особистісної тривожності, самооцінки й соціального статусу підлітка в групі однолітків»*.

Мета дослідження: вивчити характер взаємозв'язку особистісної тривожності з самооцінкою підлітка та його статусним положенням в групі однолітків задля подальшого розвитково-корекційного впливу.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні аспекти взаємозв'язку особистісної тривожності з самооцінкою та статусним положенням підлітка в групі однолітків.
2. Провести емпіричне дослідження з виявлення рівня особистісної тривожності, самооцінки та статусного положення підлітка в досліджуваній групі.
3. Провести статистичну обробку емпіричних даних та їхню інтерпретацію.
4. Розробити корекційно-розвивальну програму на зниження особистісної тривожності, підвищення самооцінки і соціального статусу підлітка.

Об'єкт дослідження: особистість підлітка як психосоціальна система.

Предмет дослідження: зв'язки між особистісною тривожністю, самооцінкою і соціальним статусом підлітка як інтегральними особистісними властивостями.

Методи і методики дослідження:

- теоретичні методи (теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення психолого-педагогічних знань з досліджуваної проблематики);
- емпіричні методи: психологічне спостереження за підлітками освітньому процесі, «Шкала самооцінки ситуаційної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; методика

дослідження загального рівня самооцінки Г. Казанцевої, метод соціометричних виборів Дж. Морено;

- статистично-математичні методи: методи описової статистики, метод Пірсона.

Апробація результатів дослідження. Головні положення і результати дослідження оприлюднені на щорічній звітній науково-практичній конференції студентів і молодих учених «Психологічний супровід особистості в умовах війни» (Кривий Ріг, 2023 р.).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося з січня 2023 року по квітень 2023 року на базі Криворізької загальноосвітньої школи № 69. У дослідженні брали участь учні 9-х класів у кількості 40 осіб (27 дівчат і 13 хлопців). Психологічні консультації проводилися зі шкільним психологом і класними керівниками.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (31 найменування) та 5 додатків. У кваліфікаційній роботі вміщено 6 таблиць і 3 діаграми. Обсяг роботи становить 44 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СИСТЕМІ ЗВ'ЯЗКІВ З САМООЦІНКОЮ І СОЦІАЛЬНИМ СТАТУСОМ ПІДЛІТКА

1.1. Підліткова тривожність як психосоціальна характеристика особистості

В психологічній науці проблема особистісної тривожності залишається фундаментальною, оскільки тривожність виступає дестабілізаційним чинником і детермінує більшість складних соціально-психологічних процесів і станів особистості (неврози, конфлікти, бар'єри саморозвитку тощо).

В теорії психологічної науки і по сьогодні одночасно використовуються різні тлумачення поняття «тривожність», «особистісна тривожність», «тривога», які іноді суперечать одне одному. В психології та інших соціальних науках розрізняють поняття «тривога» і «тривожність», аргументуючи сильний зв'язок між ними.

Більшість психологів дійшли такого розуміння у формуванні понятійного апарату проблеми тривожності: «тривога» - це психічний стан індивіда, а «тривожність» - стійка властивість особистості. Разом з тим, нерідко в психології поняття «тривожність» включає у себе поняття «тривога» (тобто, перше є більш ширшим, ніж друге); такий підхід був характерним для вітчизняної психології радянської доби.

Відповідно до теми нашого дослідження ключовим поняттям виступає «особистісна тривожність». Ним позначається стійка характеристика особистості, схильної до постійних негативних переживань в очікуванні потенційно загрозливих ситуацій і подій.

Засновник класичного психоаналізу З. Фройд обґрунтував тривожність як «конфлікт» біологічних потягів і вимог соціуму, яким повинен підпорядкуватися кожен індивід в процесі соціалізації [26]. Схожу позицію презентують М. Левітов [18] і В. Мерлін [18], які в своїх наукових працях обґрунтували тривожність як вроджену психодинамічну характеристику.

Згідно позиції американської дослідниці, представниці неофрейдизму Г. Горні, тривога розуміється як стан певної недовіри індивіда до оточуючого соціуму, а тривожність – як стан занепокоєння [8]. На відміну від позиції З. Фрейда, дослідниця обґрунтовувала впливовість соціальних чинників, якими спричинюється тривога (передусім, деструктивні міжособистісні відносини) [9].

Ч. Спілбергер, американський дослідник в галузі клінічної психології, визначає тривогу як негативний емоційний стан індивіда в ситуації реальної існування або суб'єктивного сприймання загрози, невизначеності подальших подій. У разі, якщо особа часто перебуває в такому негативному стані, тривожність стає стійкою властивістю особистості. Вченим розроблений діагностичний метод – «шкала тривоги», як спосіб вимірювання реактивної тривожності (на певний момент часу) і особистісної тривожності (базової риси особистості) [18, 31]. Особистісна тривожність має хронічний характер і сильно не залежить від соціальної ситуації, в якій перебуває індивід. Також уточняється, що такий вид тривожності переноситься на майбутнє, спрямована у майбутнє.

Засновник гуманістичного напрямку в психології і автор клієнтцентованої терапії К. Роджерс психологічну природу тривоги пояснює протиріччями між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Таке протиріччя являє собою особливий тип внутрішньо-особистісного конфлікту, який супроводжується появою хвилювання, напруженості, надмірного роздратування, знервованості та психосоматичними ускладненнями (безсоння, кволість, погіршення апетиту та ін.) [22, 23].

У вітчизняній психологічній науці радянської доби проблему тривожності вивчали вчені: Л. Божович, А. Прихожан, Д. Леонт'єв та ін.

Л. Божович запропонувала своє пояснення процесу виникнення різних видів тривожності – адекватної (у разі відсутності у індивіда умов задля задоволення своїх нагальних потреб) і неадекватної (у разі наявності умов для задоволення потреб) [4].

Д. Леонт'єв в межах наукової парадигми екзистенціалізму всебічно вивчає «екзистенційну тривогу» як особливої природи явище, яке виникає через усвідомлення людиною незворотності власного життя, втрати смислу життя, провини та інших складових життєдіяльності. Важливість висновку полягає ще й в тому, що екзистенційна тривога не детермінована (як вважають більшість дослідників) [18].

А. Прихожан, одна з провідних дослідниць проблем тривожності, ґрунтовно вивчає основні її аспекти – емоційний, операційний, когнітивний. У разі наявності у індивіда стійкої тривоги можна говорити про ймовірні порушення особистісного розвитку [16]. Дослідниця виокремлює два основні типи тривожності: відкриту і приховану. Відкрита тривожність проявляється в особливих поведінкових, емоційних і фізіологічних реакціях індивіда, а також у змінах діяльності і спілкуванні. Прихована тривожність переважно неусвідомлена, супроводжується надмірним спокоєм, демонстрацією «благополуччя», запереченням факторів тривоги.

Загалом, тривожність являється закономірним фактором особистісного розвитку і виконує важливу функцію – попереджає про небезпеку, активізує різні сфери психіки. Одночасно тривожність пов'язана з негативними емоціями і переживаннями (страх, невпевненість, занепокоєння) і свідчить про психологічне неблагополуччя. Тривожність виконує негативну і позитивну функції, це залежить від адаптаційних можливостей особистості. Враховуючи розмаїття тлумачень поняття «тривожність», ми виокремили найбільш поширену градацію її видів: адекватна і неадекватна, відкрита і прихована, загальна та специфічна.

Дослідники Р. Білоус, І. Саннікова, І. Ясточкіна виокремлюють особистісний, адаптаційний і мотиваційний чинники особистісної тривожності [3, 29].

Важливим є врахування вікових аспектів тривожності. Дослідники підліткового віку виявили особливості формування особистісної тривожності на цьому віковому проміжку. В першу чергу звертається увага на те, що саме в цей віковий період набуває своїх завершених форм самооцінка (на кінець підліткового віку), яка становить ядро особистості. Самооцінка детермінує рівень домагань (адекватний або неадекватний), спрямованість Я-концепції (позитивна або негативна), знаходиться в сильному зв'язку з базовими характеристиками особистості (агресивність, адаптаційна активність, потреба в самоствердженні, цінності та ін.). У старшому підлітковому віці активізується процес формування Я-концепції – системного уявлення індивіда про самого себе, про свої можливості, і яка виконує вищу психічну функцію – саморегуляцію і самоорганізацію особистості. На завершення підліткового віку тривожність у більшості підлітків стабілізується на оптимальному для конкретної особи рівні.

Психологічні механізми особистісної тривожності формуються відповідно до вікових закономірностей розвитку психіки, які обґрунтовуються в наукових працях І. Беха, Л. Божович, Г. Горні, Є. Калюжної, І. Кона, М. Левітова, Г. Прихожан, Ф. Райс, В. Рибалки, Н. Токаревої, Ю. Ханіна та інших вчених. Був установлений механізм породження тривожності: конфлікт між самооцінкою та рівнем домагань, викликає одночасно підвищене прагнення до успіху і труднощі в оцінці даного успіху; веде до коливань, сумнівів, двоякості в оцінці і усвідомленні підлітком своєї успішності у сфері міжособистісних відносин, що є перепорою до задоволення потреби у спілкуванні.

Ф. Райс, спеціаліст в психології відносин, розвитку дітей і підлітків, всебічно досліджує складний процес переходу індивіда з періоду дитинства у підлітковий період, експериментальним шляхом і лонгитюдними

дослідженнями показує високий драматизм вікової кризи. Підвищеною тривожністю супроводжується процес становлення Я-концепції і самооцінки підлітка. Пояснюється це тим, що одиничні Я доволі часто різноспрямовані і конфліктують між собою. Формування самооцінки також породжує внутрішньо особистісні протиріччя, спричинені невідповідністю зовнішньої оцінки з боку соціуму особистим оціночним судженням [19].

Для підлітків характерною є специфічна ієрархія мотивів і потреб, які нерідко різноспрямовані, амбівалентні. Пошук нових відчуттів, нового досвіду, нових соціальних контактів вступає у резонанс з тривогами, які не отримали свого «розрядження» у попередній період життя. Щодо самооцінки проявів тривожності, то більшість підлітків фіксує у себе такі особливості, як: прискорене серцебиття, порушення сну, полярні переживання у вигляді мобілізації і активної роботи чи боязні невдачі, відчуття покинутості та самотності, відчуття сорому та провини. Розвиток емоційно-вольової сфери в підлітковому віці також має свою специфіку. Йдеться про надмірну емоційну збудливість, невірноваженість, нестабільність і бурхливість почуттів

Н. Токарева, А. Шамне, Н. Макаренко системно досліджують соціально-психологічні аспекти підліткового періоду, різноаспектно характеризують особливості емоційно-вольової, когнітивної, поведінкової сфери психіки сучасного підлітка [24]. Зазначається, що у підлітків тривожність надмірно підвищується через очікування ситуацій, в яких вони не зможуть успішно діяти, не отримають схвального відгуку в колі ровесників, переживатимуть страх. Висока залежність підлітка від групи однолітків, їхньої думки також стає причиною постійних хвилювань і негативних емоцій, які з часом перетворюються на сталу рису особистості – особистісну тривожність. Виборювання високого соціального статусу стимулює різні форми агресивності як засобу самоствердження індивіда в конкурентному середовищі, поступово розвивається синдром тривожності [24].

Фактором особистісної тривожності виступає прагнення підлітка вийти з під опіки батьків, яка сприймається ним як тиск на себе. Разом з тим,

для підлітків характерно переоцінювати власні психофізичні ресурси і якості особистості такі, як самостійність, відповідальність, організованість тощо. У разі невідповідності готовності підлітка розв'язувати проблеми зовнішнім викликам у нього виникає нервове напруження, розчарування, незадоволеність собою і соціальною ситуацією.

Старший підліток прагне будувати свою життєдіяльність відповідно до своїх ідеалів і переконань, які можуть суперечити загально прийнятим нормам, субкультури його найближчого оточення. Така невідповідність спричинює внутрішньо особистісний конфлікт, а отже зростання тривожності, агресивності та провокує різні негативні емоції.

Складні внутрішні переживання породжує процес самоідентифікації. Перший досвід зрозуміти свою сутність, усвідомити свою унікальність через порівняння себе з іншими, саморефлексія своєї поведінки і діяльності стимулює загострену потребу зберегти автономність, укріпити «самість», бути суб'єктом особистого життя. Різнострамовані стратегії виводять психічну систему із рівноваги, підліток потрапляє в «зону невизначеності», де шаблони, стереотипи і норми перестають відігравати визначальну роль. Перед підлітком розгортається ціле віяло різних варіантів рішень і можливостей. Оскільки визначатися підлітку приходиться самостійно, а досвіду для цього недостатньо, то виникає стан тривоги і, можливо, страху.

Тривожні підлітки відчувають постійну невпевненість, сумніви, коливання в правильності свого сприйняття успіху та неуспіху, та постійну невдоволеність ним, що також сприяє утворенню негативного емоційного досвіду. Тривожним підліткам характерно: невміння оцінювати свої дії, знаходити оптимальну для себе «зону» важкості завдання, а також визначити ймовірність бажаного для себе результату події. Внаслідок цього такі підлітки і справді значно частіше, ніж їх емоційно благополучні однолітки, об'єктивно стають неуспішними в ситуаціях, в яких відсутні зовнішньо задані критерії. Така прив'язаність до зовнішніх критеріїв, і практична відсутність внутрішніх, труднощі при виборі та оцінці своїх дій, забезпечують підвищену чутливість

до соціального порівняння, і створюють тим самим умови для суб'єктивного переживання невдачі, навіть у тих випадках, де реальних підстав для цього немає.

Є. Калюжна експериментальним шляхом приходиться до висновку, що високотривожні підлітки більшою мірою орієнтовані на спілкування, задоволення потреби афіліації, самовдосконалення, соціальну нормалізацію. Підлітки з помірною особистісною тривожністю орієнтовані на матеріальні потреби, також прагнуть активного спілкування з ровесниками, теплих відносин з ними. Підлітки з низькою тривожністю проявляють активність в проєктах альтруїстичного характеру, ініціативні, прагнуть самовдосконалення і саморозвитку. Дослідниця приходиться до висновку, що особистісна тривожність «виконує функцію адаптаційної самоактивізації, доцільність, спрямованість і результативність якої виступають критеріями (найбільш репрезентативними якісними характеристиками) ефективності особистісного функціонування» [11]. Є. Калюжна, підтримуючи позицію І. Кона і Г. Прихожан, емпіричним шляхом обґрунтовує думку, що особистісна тривожність, як стійка характеристика особистості, формується переважно в підлітковому віці [11].

Психологи зійшлися на спільній позиції щодо походження особистісної тривожності у підлітків. Теоретичними і емпіричними дослідженнями підтверджено, що тривожність є суб'єктивним феноменом, формується поступово під впливом соціальних і психо-особистісних чинників, зберігається її природна основа.

В підлітковій групі частіше, ніж у дитячій (дошкільники і молодші школярі), проявляються симптоми тривоги, оскільки підлітки більш чутливо сприймають свою зовнішність, своє соціальне положення у групі однолітків, свої відносини з значущими Іншими (батьки, учителі, друзі), більш емоційно реагують на подразники ззовні. Цим пояснюється переважання осіб з тривожно-залежним типом особистості саме в підлітковій групі. Як вже зазначалось вище, тривожний стан підлітка частіше обумовлений

психотравмами попереднього життя. Не випадково підлітковий віковий період вважають «віком тривоги». Для тривожного підлітка характерними є низька самооцінка, стратегія конформізму в міжособистісних відносинах, нервова напруга через ймовірнісні невдачі, неадекватний рівень домагань, часті негативні емоції і переживання. Отже, особистісна тривожність, як стійке особистісне утворення, закріплюється у підлітковому віці, сприяючи формуванню негативного емоційного досвіду, відсутності внутрішніх критеріїв, на які підліток може опиратись, та хиткості самооцінки і рівня домагань.

1.2. Самооцінка та соціальний статус: особливості формування у підлітковому віці

Особистісна тривожність пов'язана з базовими компонентами особистості як системи: самооцінка, Я-концепція, локус контролю, рівень домагань, мотиви самоствердження та ін. Предмет нашого дослідження становить зв'язок особистісної тривожності з самооцінкою і соціальним статусом підлітка. Цим зумовлені наші подальші науково-теоретичні пошуки.

Самооцінка – це продукт зустрічного руху двох процесів: один з них спрямований зовні на особистість (оцінювання соціумом спроможностей індивіда), а другий – ініційований самим індивідом (самооцінювання). Особистість підлітка ще перебуває на етапі становлення, оскільки Я-концепція і всі її компоненти (самооцінка, саморефлексія, когнітивний компонент) лише формуються. У зв'язку з цим, важливо зберегти баланс зовнішнього, соціального формувального впливу на незрілу особистість і внутрішнього супротиву особистості, щоби не пригнічувати самопроцеси. Лише за цієї умови сформується адекватна самооцінка. У підлітковому віці самооцінка регулює поведінку, активізує самопроцеси (самопізнання, саморефлексію, саморозвиток та ін.), впливає на продуктивність соціалізації.

Поняття «самооцінка» запропонував видатний американський психолог, представник прагматизму і функціоналізму В. Джеймс [14]. Вченим запропоноване розуміння самооцінки як системи оціночних суджень індивіда

про самого себе за шкалою «вдоволення собою – невдоволення собою». Вдоволеність собою (висока самооцінка) проявляється через зверхність, самовдоволення, некритичне ставлення до себе, егоїстичність; невдоволеність собою (занижена самооцінка) має інші прояви – сором'язливість, безпідставне переживання почуття провини, невпевненість, вразливість тощо [14, 30].

Психолог-гуманіст К. Роджерс стверджує, що педагоги і психологи мають застосовувати такі методи і прийоми психолого-педагогічного впливу, які би сприяли підвищенню самооцінки учня. Головною метою шкільного навчання вчений називає формування у підлітків самооцінки. На основі своєї психотерапевтичної практики вчений переконався, що людина з адекватною або високою самооцінкою краще самореалізується, у неї зберігається психічне здоров'я, вона оптимістично налаштована. На противагу, низька самооцінка стає причиною значної кількості психічних порушень і девіацій, людина песимістична, з недовірою ставиться до своїх можливостей і соціуму [23].

Формування самооцінки у підлітка – вирішальний період всього його подальшого психічного і особистісного розвитку. Залежно від рівня самооцінки (низька, адекватна, висока) буде формуватися відповідна Я-концепція (позитивна або негативна). У свою чергу, Я-концепція, становлячи ядро особистості, визначає її психотип: у разі низької самооцінки особа, ймовірніше за все, стане «маніпулятором», а у разі адекватної і високої – «самоактуалізатором».

Е. Шостром переконливо аргументує хибність і ризикованість вибору людиною маніпулятивного типу життя для неї самої. На його думку «маніпулятор» займається «...самопотуранням власній соціально-неадекватній поведінці. Його дитяче «я не можу» перетворюється на доросле «я не можу, тому що ... («я надто сором'язливий», «я інтроверт», «моя матір мене відкидає»)» [28]. У маніпулятора домінує мотивація уникнення невдачі, така людина прагне уникати неприємностей і досягати бажаного. Маніпулятивну поведінку Е. Шостром називає самогубною, а актуалізовану поведінку – творчою. Основа життєдіяльності «маніпулятора»: брехня,

неусвідомленість, контроль і цинізм. «Актуалізатор» живе за іншими нормами: чесність, усвідомленість, свобода і довіра [28].

Р. Бернс дослідив вплив самооцінки учителя на успішність особистісного розвитку учня. Зазвичай, учителі з низькою самооцінкою обирають авторитарний стиль викладання, обмежуючи можливості самореалізації учнів [1]. Свою невпевненість такі педагоги компенсують надмірною регламентацією дій учнів, щоби уникнути будь-якої невизначеності на уроці, активно використовують методи заохочення і покарання, репродуктивні види роботи, посилений контроль за поведінкою учнів через недовіру до їхніх намірів, процесу і результату самооцінювання. Зовнішнє оцінювання домінує над самооцінюванням, в результаті чого процес формування самооцінки гальмується і викривляється. Учень привчається підпорядкуватися зовнішнім керівним впливам, втрачає свою суб'єктність, самооцінка занижується. Тотальний зовнішній контроль і домінування зовнішнього оцінювання невротизує учнів, сильно напружує їхню нервову систему, що призводить до виникнення «дидактогенного стресу» (негативні психосоматичні і психологічні прояви, які спричинені негативним впливом навчального процесу на психіку учня).

Тривожність (особистісна і шкільна) безпосередньо впливають на якість учбової діяльності учня, яка стає за своїм характером пристосовницькою. Прослідковується логіка: низька самооцінка вчителя призводить до зростання у нього особистісної тривожності; тривожний і непевний у собі вчитель реалізує авторитарний стиль педагогічного впливу (домінує монологіка, репродуктивний метод навчання, переважання зовнішнього контролю і оцінювання над самооцінюванням і самоконтролем учня), учні стають об'єктами впливу, втрачають суб'єктність, свобода самореалізації суттєво зменшується, зростання нервової напруги, тривожності і, як результат, виникнення «дидактогенного стресу». Отже, самооцінка учителя виступає дієвим фактором впливу на процес формування самооцінки учнів.

Переживання дидактогенного стресу розширює спектр ситуацій, які підліток сприймає як тривожні і небезпечні для нього. Психологічно складними стають навіть ті події і ситуація, які раніше сприймались ним емоційно спокійно (наприклад, публічні виступи).

Самооцінка підлітка виступає головним об'єктом виховання. Моральний розвиток (формування моральної поведінки, моральної свідомості, моральних переконань) базується на тому, як сам підліток сприймає себе, ставиться до себе, оцінює себе. Девіантна поведінка підлітка (аморальна, делінквентна, суїцидальна, адиктивна) формується доволі часто на основі низької самооцінки [2]. Саме у підлітковому віці індивід засвоює моральні цінності, його Я-концепція поступово поповнюється одиничними «Я», з кожним з яких особа ідентифікує себе і здійснює самооцінювання кожного одиничного «Я» [5, 6].

В наукових роботах з вікової та соціальної психології досліджується взаємозв'язок тривожності з самооцінкою і соціальним статусом підлітка, підтверджується існування сильного зв'язку високого рівня тривоги з низькою самооцінкою; джерелом тривоги виступає розрив між «Я реальним» та «Я ідеальним». У підлітка формується занижена самооцінка і стан дезінтеграції особистості. Досвід невдач ще більше підсилює негативне ставлення до себе, у підлітка переважають негативні оціночні судження про свої можливості і перспективи самореалізації.

І. Рашковська досліджує процес становлення «Ідеального «Я» підлітка. У структуру «Ідеального Я» дослідниця включає рівень самооцінки поряд з іншими компонентами: цінності, соціальний статус в групі однолітків, ідеали для наслідування, професійні наміри учня. Показово, що необхідними психологічними умовами становлення ідеального Я висувуються: встановлення балансу Я-реального і самооцінки, ідентифікація свого соціального статусу [20]. Іншими словами, підтверджується сильний зв'язок між психологічними змінними – самооцінка і соціальний статус.

Ф. Райс провів аналіз зв'язку самооцінки з різними компонентами особистості. Дослідник дійшов висновку про те, що у людей з низькою самооцінкою проявлялися симптоми емоційного неблагополуччя. Доведено, що суїцидальна поведінка формується найчастіше на заниженій самооцінці; така людина не цінує себе і своє життя, вважає себе недостойною, нікому непотрібною. Такі підлітки через свою високу тривожність – сором'язливі, болісно реагують на критику, вразливі, формується комплекс неповноцінності [19].

Лонгитюдні дослідження підтвердили сильний обернений зв'язок самооцінки з рівнем тривожності: чим вище самооцінка, тим нижче рівень тривожності. Науково достовірним також є факт: чим вище рівень тривожності, тим нижче самооцінка. Високо тривожні індивіди завжди невпевнені, безініціативні, бояться невизначеності, перебільшують ризики ззовні, що свідчить про занижену самооцінку. Причиною тривожності дослідники вбачають внутрішньо особистісний конфлікт. Визначний вплив на самооцінку здійснюють ще два фактори – усвідомлення підлітком своєї особистості і діяльності, а також, оцінка соціумом особистісних і діяльнісних можливостей підлітка.

Особистісна тривожність і самооцінка знаходяться у значимому зв'язку з іншою базовою особистісною характеристикою – рівнем домагань. У науковий обіг психологічної науки поняття «рівень домагань» увів К. Левін; цим терміном позначається прагнення індивіда досягти реалістичної мети, яка на його думку, реалістична, адекватна його можливостям (потенційними і актуалізованими), здібностям, досвіду. Рівень домагань може бути адекватним і неадекватним, заниженим і завищеним [12].

Емпіричні дослідження взаємозв'язку особистісної тривожності з особистісними характеристиками у підлітків, проведені А. Прихожан, довели негативні наслідки диспропорції у співвідношенні самооцінки і рівня домагань; йдеться про випадок, коли рівень самооцінки вищий, ніж рівень домагань і навпаки [16].

Оскільки особа не завжди оцінює себе адекватно, можливі випадки, коли людина розуміє свої високі здібності і потенційні можливості і, разом з тим, занижує складність поставленої мети (висока самооцінка і занижений рівень домагань). Така невідповідність самооцінки і рівня домагань породжує негативні переживання, викликає нервову напругу і високу тривожність. Людина переживає внутрішній конфлікт: прагне успіху і, одночасно, сама себе обмежує. Аналогічно несприятливою є ситуація, коли особа з низькою самооцінкою ставить перед собою надмірно складні цілі, на досягнення яких у неї не вистачає психологічних ресурсів, досвіду, компетентності. Людина прагне успіху, а отримує невдачу. Як наслідок, розчарування, апатія, роздратування, заздрощі та інші негативні переживання і зростання тривожності.

Деструктивний вплив на особистість, який спричинює невідповідність між самооцінкою і рівнем домагань, обґрунтовує Г. Костюк [21]. Внутрішній конфлікт між досягненнями і успіхами учня з тими цільовими орієнтирами, які він для себе визначив, але не в змозі досягти, породжують переживання афекту неадекватності. В психології «афект неадекватності» понятійно визначається, як певна форма афективної поведінки індивіда, що спричинена нездатністю досягти успіху у значимих справах, видах діяльності. Особа у такому стані прагне самовиправдовуватися, ігнорувати невдачі, вважати хибними поставлені цілі, проявляє впертість, самоізолюваність, негативізм тощо. Встановлюється значна дистанція між бажаним Я і його невідповідністю реальним досягненням підлітка.

У. Джеймс запропонував формулу визначення самооцінки: самооцінка = успіх / домагання. Іншими словами, існує сильний зв'язок між самооцінкою індивіда і тим, на що він претендує (рівнем домагань). Прості дії з дробами показують принцип впливу на самооцінку – її можна підвищити шляхом досягнення більших успіхів або знизивши рівень домагань. У першому випадку індивід переживає позитивні емоції, наповнюється самоповагою у зв'язку з досягненням успіху у складних, соціальнозначимих справах, у

результаті чого самооцінка підвищується. Другий випадок: індивід ставить перед собою цілі і задачі, які адекватні його можливостям за рівнем складності, успішно їх досягає і розв'язує, що також утримує самооцінку на психологічно благополучному рівні [14].

Як вже зазначалася вище, самооцінка формується під впливом протилежно спрямованих процесів – ззовні на особистість (оцінка) і зсередини назовні (самооцінка). Поведінка і соціальна активність підлітка формується під впливом зовнішнього оцінювання. Саме соціум визначає, наскільки значимою особою є підліток у колективі однолітків, наскільки успішною являється його діяльність. Враховуючи існування такої залежності, психологами вивчається зв'язок між соціальним статусом і самооцінкою індивіда. Статистично значимим є зв'язок: чим вищий рівень особистісної тривожності, тим вірогідніше, що учень відноситься до осіб з низьким соціометричним статусом. І навпаки, впевнений у собі підліток схильний проявляти ініціативу, комунікативну активність, готовність виконувати складні доручення, діяти нестандартно, брати на себе відповідальність тощо. Всі названі якості сприяють популярності підлітка в колективі ровесників і високому соціальному статусу [7].

Соціальний статус є значимим для будь-якої людини, в будь-якому віці. Але для підлітків питання визнання в колі ровесників – ключове для їхнього гармонійного психічного і особистісного розвитку. Саме однолітки стають тією референтною групою, яка виробляє соціальні стандарти, норми поведіння, ціннісні орієнтири. Бути приналежними до них, відповідати їм – особистісно значиме питання для кожного підлітка.

Особливої значимості набуває спілкування як провідний вид діяльності в підлітковому віці. В процесі спілкування підлітки обмінюються думками, висловлюють своє бачення, уточнюють свої погляди, починають усвідомлювати відмінності між різними позиціями (своєю та інших осіб). У спілкуванні підліток отримує схвалення своєї позиції або її заперечення. У

такий опосередкований спосіб здійснюється зовнішнє оцінювання групою дій, вчинків і соціальної значимості кожного її члена. Отже, спілкування в колі ровесників - це умова формування соціального статусу і самооцінки підлітка.

Поступово в підлітковій групі виникає неформальна структура соціальних зв'язків, в якій до одних підлітків ставляться прихильно, вони популярні, перебувають у психологічному комфорті, а інших тримають на соціальній і психологічній дистанції. У такий спосіб підліткова група диференціюється на осіб з високим соціальним статусом, середньо статусних і з низьким статусом. Підлітки з високим статусом є референтними для інших членів групи, найбільш впливові і популярні. Члени підліткової групи з середнім (психологічно благополучним) статусом найкраще виконують функцію згуртування групи, оскільки не претендують на найвищий рівень визнання, але достатньою мірою ініціативні, комунікативні, дружні, без надлишкових амбіцій. Особи з низьким соціальним статусом – це група підлітків зі слабкими соціальними зв'язками, з найменшою прихильністю з боку інших однолітків; такі підлітки перебувають в «сірій зоні», в соціометрії їх позначають термінами «аутсайдери», «ізольовані», «відкинуті». Низький соціальний статус провокує зниження самооцінки у таких підлітків, вони вбачають у своєму оточенні певні загрози, очікують на неприємності і негативне підкріплення своїх дій. У зв'язку з цим, посилюється тривожність, яка вже з ситуативної перетворюється на сталу, базову характеристику особистості. У подальшому саме з числа таких підлітків з'являються ті, які мають різні види поведікових девіацій.

Задля емпіричної перевірки зв'язків між досліджуваними психологічними змінними нами була проведена комплексна психодіагностика, результати якої узагальнені у другому розділі.

Висновки до розділу 1

Тривожність виступає дестабілізаційним чинником і детермінує більшість складних соціально-психологічних процесів і станів особистості (неврози, конфлікти, бар'єри саморозвитку тощо). Психологічні механізми особистісної тривожності формуються відповідно до вікових закономірностей розвитку психіки.

Теоретичне дослідження тривожності у системі зв'язків з самооцінкою і соціальним статусом показало їх взаємозалежність, взаємовпливовість і значимість в психічному і особистісному розвитку підлітка. Самооцінка і соціальний статус знаходяться в сильному прямому зв'язку між собою: чим вище соціальний статус, тим вище самооцінка. Однак, не завжди зростання самооцінки призводить до покращення соціального статусу.

Теоретичні й аналітичні матеріали вказують на існування обернених сильних зв'язків між тривожністю і соціальним статусом, тривожністю і самооцінкою. У кожному випадку зростання тривожності призводить до зниження самооцінки і негативного впливу на соціальний статус (високо тривожна і невпевнена у собі людина втрачає популярність і впливовість на групу).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ОСОБИСТІСНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ, САМООЦІНКОЮ І СОЦІАЛЬНИМ СТАТУСОМ ПІДЛІТКА В ГРУПІ ОДНОЛІТКІВ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Емпіричний етап дослідження має своєю метою вивчити зв'язки між особистісною тривожністю, самооцінкою і соціальним статусом підлітка в групі ровесників. Дана мета конкретизується наступними завданнями:

- 1) визначити рівень особистісної тривожності підлітків;
- 2) визначити рівень самооцінки підлітків та їх статусне положення у класному колективі;
- 3) визначити силу і напрямок взаємозв'язку між психологічними змінними (особистісна тривожність, самооцінка, соціальний статус);
- 4) провести аналіз та інтерпретацію емпіричних даних, зробити висновки.

Емпіричне дослідження було проведено з використанням наступних методів і діагностичних методик:

- 1) опитувальник Спілбергера-Ханіна на виявлення рівня ситуаційної і особистісної тривожності учнів [15];
- 2) методика дослідження загального рівня самооцінки Г. Казанцевої [10];
- 3) метод соціометричних виборів Дж. Морено (Додаток В);
- 4) методи статистичної обробки даних (методи описової статистики, метод Пірсона).

У дослідженні брали участь учні 9-х класів ЗОШ № 69 м. Кривого Рогу, у кількості 40 осіб (з них 27 дівчат і 13 хлопців).

Програма була розроблена з урахуванням вікових особливостей підлітків, містить невеликі за обсягом діагностичні методики, які одночасно достатньо інформують щодо досліджуваних параметрів.

2.2. Дослідження тривожності підлітків за допомогою опитувальника Спілбергера-Ханіна

Діагностична методика призначена для самооцінки рівня тривожності – реактивної (на даний момент часу) і особистісної (стала характеристика особистості). Опитувальник вміщує 40 питань, 20 з яких діагностують ситуативну тривожність, а наступні 20 – особистісну тривожність [15].

Кожному підлітку був запропонований перелік тверджень, кожне з яких треба було кількісно оцінити, відповідно до власного емоційного стану. Варіанти відповідей: «Ні, це не так» - 1; «Напевно, так» - 2; «Вірно» - 3; «Дійсно, вірно» - 4. Результати дослідження рівня особистісної тривожності підлітків за методикою Спілбергера - Ханіна подано в таблиці 2.1 (Додаток А).

Результати діагностики підлітків досліджуваної групи дозволяють провести наступний аналіз:

- 70% опитуваних мають середній рівень ситуативної тривожності, 12,5% - високий, та 17,5% - низький, що свідчить про відсутність занепокоєння, тривоги чи стресу під час проведення діагностики у більшості учнів класу;
- 52,5% учнів мають середній рівень особистісної тривожності; 30% - високий, 17,5% - низький. За цими даними маємо, що більше половини опитуваних адекватно реагують на складні життєві ситуації, можуть їх вирішувати та не впадають в паніку. Учні ж з високим показником особистісної тривожності, відсоток яких більше в порівнянні з високим показником ситуативної тривожності, будь-які зміни звичної обстановки сприймають, як потенційно загрозливі і викликають відчуття тривоги. Однаковий відсоток підлітків з низькою ситуативною і особистісною тривожністю пояснюється тим, що це одні й ті самі особи.

На основі табличних даних нами побудована діаграма (рис.2.1).

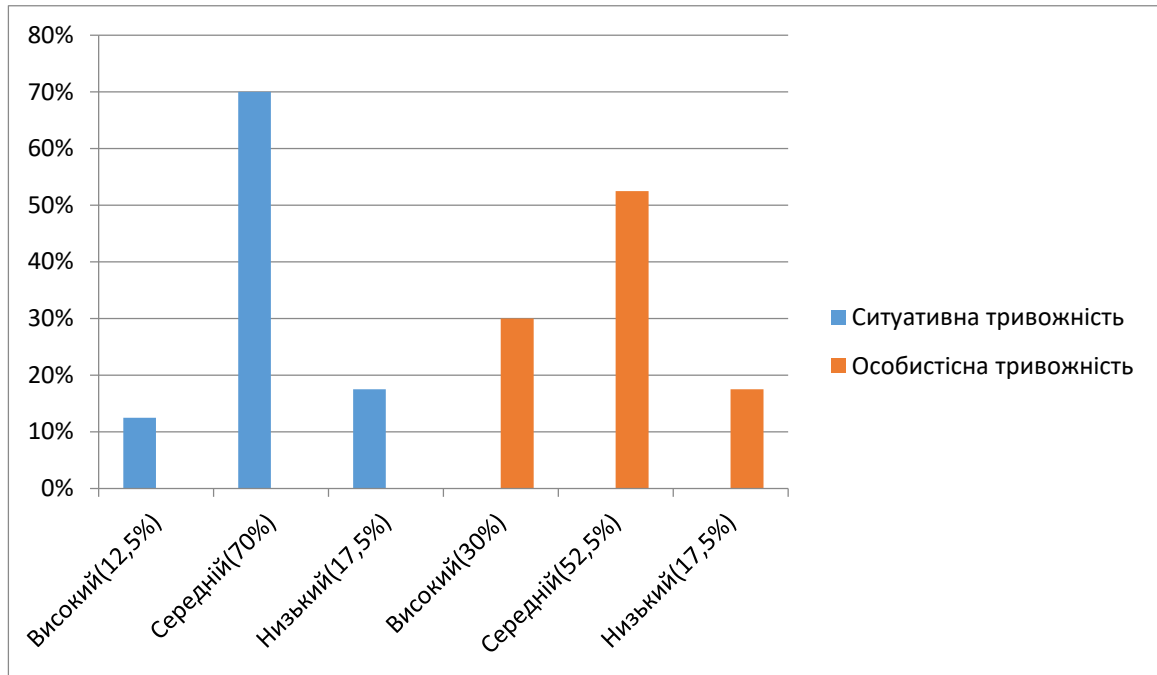


Рис. 2.1. Рівні ситуативної та особистісної тривожності підлітків на етапі комплексної діагностики

2.3. Дослідження загального рівня самооцінки підлітків за методикою Г. Казанцевої

Діагностична процедура спрямована на діагностику рівня самооцінки особистості. Методика представлена у вигляді опитувальника, який містить 20 питань; підлітку пропонується відповісти «так» чи «ні» [10]. Остаточний результат може варіювати в інтервалі від -10 до +10 балів:

За результатами діагностики рівня самооцінки підлітків ми отримали наступні дані, які подані нами в таблиці 2.2 (додаток Б).

Тож, у групі досліджуваних підлітків виявлено, що:

- 47,5% учнів мають середній рівень самооцінки, тобто приймають та поважають себе, у них присутній інтерес до самого себе та аутосимпатія;
- 37,5% учнів мають високий рівень самооцінки, тобто є самовпевненими і самодостатніми, мають виражену аутосимпатію, не схильні до самозвинувачень;

- 15% учнів мають низький рівень самооцінки, тобто у них відсутні самовпевненість та самоповага, можуть бути непослідовними у своїх діях, їм важко схвально прийняти себе.

На основі табличних даних нами побудована діаграма (рис.2.2).

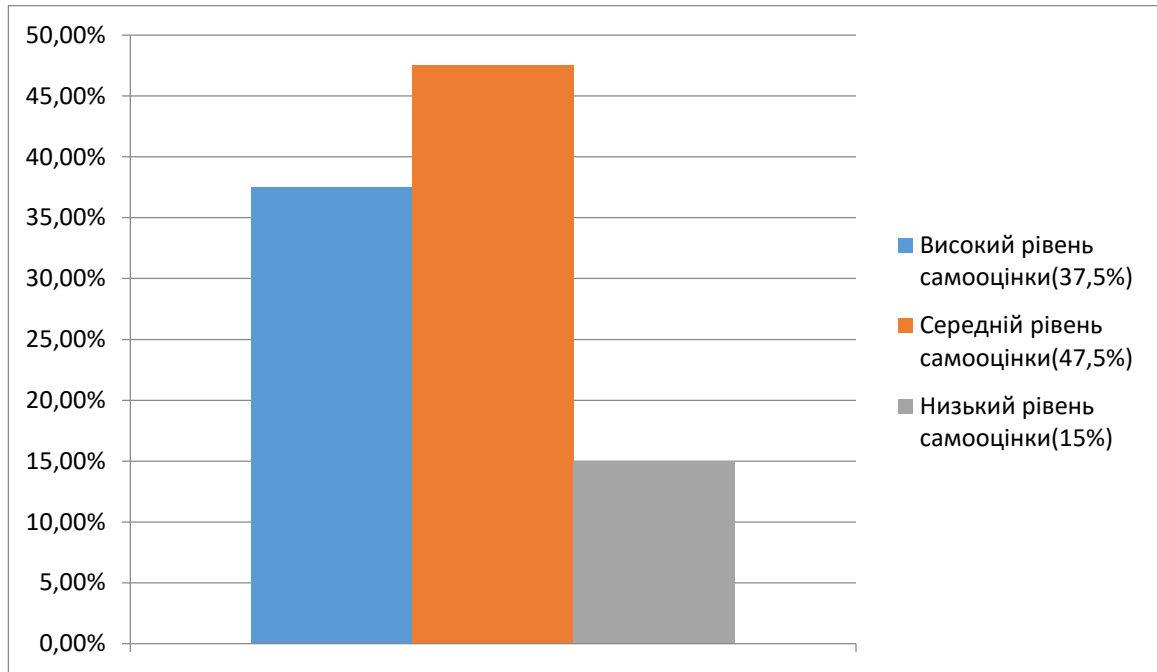


Рис. 2.2. Результати вимірювання рівня самооцінки підлітків (Н.Г. Казанцева)

2.4. Дослідження соціометричного статусу учнів (метод Дж. Морено)

Метод соціометричних вимірів використовується задля діагностики міжособистісних відносин і аналізу соціальних зв'язків у групі. Досліджуються неформальні зв'язки і, опосередковано, психологічний клімат у групі [17].

Основна ідея полягає в тому, що кожному підлітку треба зробити вибір бажаних для нього членів групи. Існує параметричний і непараметричний варіант методики. Нами була використана параметрична процедура проведення соціометричних виборів, тобто з обмеженням кількості виборів кожного з учасників за допомогою введення «соціометричного обмеження», що підвищує надійність отриманих даних і полегшує статистичну обробку. Для обох досліджуваних учбових класів соціометричне обмеження склало 4 вибори.

Наступним етапом математичної обробки соціометричних даних була побудова соціоматриці (матриці зв'язків, за допомогою якої аналізуються внутрішньогрупові відносини (Додатки В, Г, Д).

У подальшому, щоб достовірно виділити соціометричних «зірок» та «знехтуваних», за допомогою статистичного аналізу було встановлено верхні і нижні критичні границі. Тож випробувані, які мають кількість виборів рівну або вище верхньої границі – соціометричні «зірки», а ті, що мають кількість виборів, що відповідає нижній границі чи менше її – «знехтувані». Після низки математичних дій ми визначили, що для підлітків 9-А класу: $X_{\text{верхнє}} = 12$; $X_{\text{нижнє}} = 4$ (при похибці не більше 5%). Для 9-Б класу $X_{\text{верхнє}} = 11$; $X_{\text{нижнє}} = 5$ (при похибці не більше 5%).

Наступним кроком було визначення індексу соціометричного статусу і-члена групи, який є мірою впливу конкретного учня на групу в цілому, та на кожного з її членів. Чим ближче індекс до 1, тим вище соціометричний статус і-члена. Розрахунок відбувався за формулою:

$$C_i = \frac{\sum_{j=1}^N (R_i^* + R_i^-)}{N - 1}$$

Також було визначено коефіцієнт задоволеності своїм положенням у класі:

$K_{\text{зад.}}$ = число взаємних виборів і-члена / число позитивних виборів і-члена

Чим ближче коефіцієнт і-члена до 1, тим вище рівень задоволеності своїм статусним положенням у класі.

Щоби структурувати всі отримані дані та індекси показників соціометричного статусу підлітків, було укладено таблицю 2.3. Соціоматриці для (9-А і 9-Б класів) подано в Додатках (таблиця 2.4 і 2.5, Додатки Г, Д).

Таблиця 2.3

Показники соціометричного статусу підлітків

№ п/п	П.І. учня	Соціометричні показники
1	А.К.	Знижений соціометричний статус – «неприйнятний». Кількість виборів -7. $C_1 = 0,3$; $K_1 = 0,75$.

2	А.И.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 8. $C_2=0,34$; $K_2=0,5$
3	А.В.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 8. $C_3=0,34$; $K_3=0,5$.
4	Б.А.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 7. $C_4=0,3$; $K_4=0,5$
5	Б.Д.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 8. $C_5=0,34$; $K_5=1,25$.
6	Б.О.	Знижений соціометричний статус – «неприйнятий». Кількість виборів – 6. $C_6=0,26$; $K_6=0,5$
7	Д.Н.	Вище середнього соціометричний статус – «має перевагу». Кількість виборів – 9. $C_7=0,39$; $K_7=0,75$.
8	Ж.М.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 6. $C_8=0,26$; $K_8=1$.
9	І.В.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 7. $C_9=0,3$; $K_9=0,5$.
10	К.Є.	Високий негативний соціометричний статус. Кількість виборів – 8, з них негативні – 7. $C_{10}=0,34$; $K_{10}=0,25$.
11	К.О.	Знижений соціометричний статус – «неприйнятий». Кількість виборів – 6. $C_{11}=0,26$; $K_{11}=0,33$.
12	О.А.	Знижений соціометричний статус – «неприйнятий». Кількість виборів – 7. $C_{12}=0,3$; $K_{12}=0,5$.
13	Ол.А.	Знижений соціометричний статус – «неприйнятий». Кількість виборів – 6. $C_{13}=0,26$; $K_{13}=0,5$.
14	О.В.	Знижений соціометричний статус – «неприйнятий». Кількість виборів – 7. $C_{14}=0,3$; $K_{14}=0$.
15	К.С.	Знижений соціометричний статус – «неприйнятий». Кількість виборів – 6. $C_{15}=0,26$; $K_{15}=0,33$.
16	П.Д.	Високий негативний соціометричний статус. Кількість виборів – 10, з них негативні – 7. $C_{16}=0,43$; $K_{16}=0,75$.
17	С.В.	Знижений соціометричний статус – «неприйнятий». Кількість виборів – 7. $C_{17}=0,3$; $K_{17}=0,25$.
18	С.М.	Високий негативний соціометричний статус. Кількість виборів – 9, з них негативні – 8. $C_{18}=0,39$; $K_{18}=0$.
19	С.А.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 9. $C_{19}=0,39$; $K_{19}=1$.
20	Суд.М.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 7. $C_{20}=0,3$; $K_{20}=0,5$.
21	Т.І.	Високий негативний соціометричний статус. Кількість виборів – 9, з них негативні – 6. $C_{21}=0,39$; $K_{21}=0,75$.

22	Ф.Ю.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 7. $C_{22}=0,3$; $K_{22}=0,5$.
23	Ч.Я.	Негативний соціометричний статус. Кількість виборів – 7, з них негативні – 5. $C_{23}=0,3$; $K_{23}=0,25$.
24	А.А.	Високий негативний соціометричний статус. Кількість виборів – 12, з них негативні – 8. $C_{24}=0,7$; $K_{24}=1$.
25	Д.А.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 8. $C_{25}=0,47$; $K_{25}=1$.
26	Д.Н.	Вище середнього соціометричний статус – «має перевагу». Кількість виборів – 9. $C_{26}=0,5$; $K_{26}=1$.
27	Г.Р.	Вище середнього соціометричний статус – «має перевагу». Кількість виборів – 9. $C_{27}=0,5$; $K_{27}=0,75$.
28	Г.Н.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 7. $C_{28}=0,4$; $K_{28}=0,75$.
29	З.Р.	Низький соціометричний статус – «знехтуваний». Кількість виборів – 4. $C_{29}=0,23$; $K_{29}=0,75$.
30	Є.Ю.	Високий негативний соціометричний статус. Кількість виборів – 10, з них негативних – 10. $C_{30}=0,58$; $K_{30}=0$.
31	О.А.	Низький соціометричний статус – «знехтуваний». Кількість виборів – 5. $C_{31}=0,29$; $K_{31}=0,5$.
32	Р.А.	Високий негативний соціометричний статус. Кількість виборів – 9, з них негативних 6. $C_{32}=0,52$; $K_{32}=0,75$.
33	Р.В.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 7. $C_{33}=0,4$; $K_{33}=1,25$.
34	К.С.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 8. $C_{34}=0,47$; $K_{34}=0,5$.
35	К.А.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 6. $C_{35}=0,35$; $K_{35}=1,25$.
36	Л.Д.	Низький соціометричний статус – «знехтуваний». Кількість виборів – 5. $C_{36}=0,29$; $K_{36}=0,5$.
37	С.С.	Вище середнього соціометричний статус – «має перевагу». Кількість виборів – 10. $C_{37}=0,58$; $K_{37}=1$.
38	С.В.	Високий негативний соціометричний статус. Кількість виборів – 11, з них негативних 8. $C_{38}=0,64$; $K_{38}=0,5$.
39	Ш.С.	Нормальний соціометричний статус – «прийнятий». Кількість виборів – 7. $C_{39}=0,4$; $K_{39}=0,5$.
40	Д.Д.	Низький соціометричний статус – «знехтуваний». Кількість виборів – 4. $C_{40}=0,23$; $K_{40}=0,5$.

Тож, у підлітків виявлено:

- Низький соціометричний статус мають 10% учнів, вони є так званими «знехтуваними», тобто група не вважає їх авторитетними, виключає зі своїх об'єднань за інтересами та намагається взагалі не спілкуватись. Такі підлітки зазнають булінг з боку однолітків;
- Знижений соціометричний статус мають 20% учнів, це так звані «неприйняті»; в такому випадку група не приймає конкретного учня, так як він дуже вирізняється з-поміж інших, наприклад відмінно вчиться, є членом певної субкультури чи має оригінальні, не характерні для даного класу, інтереси. Коефіцієнт задоволеності своїм положенням в класі у даної вибірки знаходиться у проміжку від 0 до 0,5;
- Нормальний соціометричний статус у групі підтвердили 37,5% учнів, це так звані «прийняті», це учні, які активно спілкуються між собою, мають спільні інтереси, достатньо авторитетні у групі. Коефіцієнт задоволеності своїм положенням в класі даної вибірки від 0,5 і вище;
- Соціометричний статус вище середнього мають 12,5% учнів: це ті учні, які «мають перевагу»; вони не є «соціометричними зірками», але суттєво впливають на однокласників, на них намагаються рівнятись, і їх, як правило, не засуджують за помилкові дії. Коефіцієнт задоволеності своїм положенням в класі у цих учнів знаходиться в інтервалі від 0,75 до 1;
- Високий соціометричний статус, або, так звані «соціометричні зірки», відсутні у даній вибірці учнів; у групі наявні підлітки з високим негативним соціометричним статусом (його мають 20% учнів). Це учні, що отримали велику кількість виборів, але вони здебільшого негативні, їх не можна назвати «знехтуваними», оскільки їх все ж таки обирають. Разом з тим, вони не є «зірками», так як більшість учнів в класі не вважає їх лідерами чи тими, на кого рівняються. Зазвичай, до цієї підгрупи входять «шибайголови», які вчиняють у школі безглузді витівки.

Щоби проілюструвати загальну систему відносин даної вибірки, нами побудована діаграма (рис. 2.3).

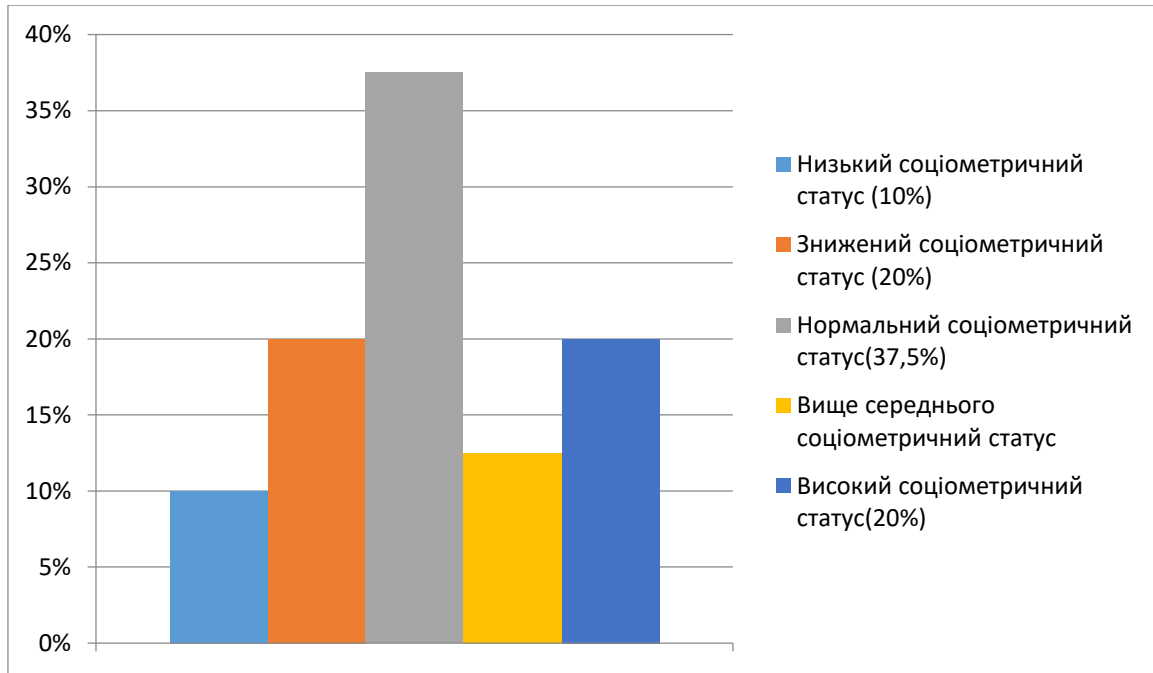


Рис. 2.3. Результати соціометричного дослідження підліткової групи

Задля аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження нами були застосовані математичні методи обробки даних, а саме - комп'ютерна програма статистичної обробки STATISTICA. Для розрахунку було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Щоб виявити рівень статистичної значущості взаємозв'язку особистісної тривожності та самооцінки підлітка, було висунуто наступні статистичні гіпотези:

H_0 : особистісна тривожність не впливає на самооцінку підлітка;

H_1 : особистісна тривожність впливає на самооцінку підлітка.

Тож, у ході статистичного обчислення було виявлено, що коефіцієнт кореляції між показниками тривожності та рівнем самооцінки $r = -0,552$ (при двосторонньому рівні значимості 0,25, та ступені свободи 1,37). Тобто отриманий зв'язок є оберненим і помірним. Гіпотеза H_1 приймається: особистісна тривожність впливає на самооцінку підлітка. При цьому, підвищення показників особистісної тривожності знижує рівень самооцінки досліджуваних.

Щоби виявити рівень взаємозв'язку особистісної тривожності зі статусним положенням підлітка в групі однолітків, було висунуто наступні статистичні гіпотези:

H_0 : особистісна тривожність не впливає на статусне положення підлітка в групі однолітків;

H_1 : особистісна тривожність впливає на статусне положення підлітка в групі однолітків.

У ході статистичної обробки даних було виявлено, що коефіцієнт кореляції між показниками тривожності та статусного положення в групі $r = 0,189$ (при двосторонньому рівні значимості 0,25 та ступені свободи 1,37). Зв'язок гранично слабкий і прямий. Тож, приймається гіпотеза H_0 : особистісна тривожність не впливає на статусне положення підлітка в групі однолітків.

Підсумовуючи можемо сказати, що математичний аналіз отриманих діагностичних даних підтвердив, що тільки особистісна тривожність та рівень самооцінки сильно впливають один на одного. При цьому, збільшення однієї змінної супроводжується зменшенням іншої. Виявлено кореляційні зв'язки різної сили між досліджуваними показниками. Так, зв'язок особистісної тривожності та рівня самооцінки є сильним і оберненим, тобто підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням рівня самооцінки учнів. Разом з тим, зв'язок особистісної тривожності та соціального статусу підлітків – гранично слабкий, майже відсутній, тобто вказані психологічні змінні майже не впливають одна на одну.

2.5. Корекційно-розвивальна програма з подолання тривожності та підвищення самооцінки підлітків

З урахуванням результатів емпіричного етапу дослідження нами була упорядкована корекційно-розвивальна програма з подолання високої особистісної тривожності, підвищення самооцінки підлітків.

Метою корекційно-розвивальної програми є зниження рівня особистісної тривожності учнів підліткового віку та підвищення їх загального рівня самооцінки.

Завдання, що впливають з мети програми:

- 1) знизити рівень особистісної тривожності підлітків;
- 2) сформувати впевненість у собі та позитивне ставлення до себе;
- 3) підвищити загальний рівень самооцінки шляхом акцентування уваги на власних перевагах;
- 4) застосувати ситуацію успіху задля підвищення статусного положення підлітка.

У програмі зазначені такі *методичні засоби*: вправи на знайомство, розігрів, згуртування групи, вправи на зняття м'язових затисків, емоційної напруги, релаксаційні вправи, вправи на відпрацювання навичок впевненої поведінки та рішучості, вправи на усвідомлення внутрішніх ресурсів, власної індивідуальності учня.

Програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 60 хв., проведення – 1 раз на тиждень. Цільова група: підлітки з високим рівнем особистісної тривожності та низьким рівнем самооцінки. У таблиці 3.1 подано структуру корекційно-розвивальної програми.

Таблиця 3.1

Структура корекційно-розвивальної програми з подолання тривожності і підвищення самооцінки підлітків

1 етап. Знайомство, створення атмосфери довіри та безпеки	2 етап .Основний, направлений на зниження тривожності підлітків та підвищення їх самооцінки	3 етап. Заключний, підведення підсумків, прощання з групою
Включає в себе 1 заняття, в процесі якого група згуртовується, встановлюються правила, створюється відчуття безпеки середовища.	Включає в себе 4 заняття, метою яких є зниження рівня особистісної тривожності підлітків, підвищення впевненості у собі, самоповаги та любові до себе.	Включає в себе 1 заняття, метою якого є закріплення вміння справлятися з життєвими труднощами та бути самодостатнім.

Заняття 1.

1. Вправа «Твоє ім'я» (10 хв.)

Мета: ідентифікація підлітка зі своїм іменем, усвідомлення власної індивідуальності та значущості.

Учасники стають в коло, психолог передає м'яч одному з учнів, він виходить на середину та називає своє повне ім'я. Далі кожен має назвати різні варіанти імені того, хто в центрі, завдання повторюється для кожного з учасників.

Обговорення: Психолог просить поділись у групі своїми враженнями, які вони відчували коли чули своє ім'я. Чи було приємно слухати те, скільки варіантів звертання існує?

2. Вправа «Вийди з кола» (15хв.)

Мета: активізація учнів, відпрацювання стратегій впевненої поведінки, подолання складних ситуацій.

Психолог пропонує учням стати в коло, далі просить одного бажаного зайти в коло, а всім іншим – міцно вхопити один одного за долоні. Завдання підлітка, який стоїть у колі – вийти з нього (на вибір: із застосуванням сили, хитростю або дипломатичними перемовинами). Психолог одночасно фіксує, скільки знадобилось часу учневі щоб виконати завдання. Інші учасники також можуть спробувати свої сили.

Обговорення: 1. Вам було важко вийти з кола? 2. Як ви вважаєте, обрана стратегія виконання завдання виявилась вдалою? 3. Що ви відчували після того, як вам все ж таки вдалось вибратись з кола? 4. Як ви вважаєте, хто з учасників швидше впорався з завданням?

3. Вправа «Скоромовка проти гніву» (15хв.)

Мета: зняття емоційної напруги в групі, навчання навикам безпечної розрядки агресії.

Вправа проходить у 2 етапи, на першому – кожен з учасників отримує картку з певною скоромовкою та згадує будь-яку ситуацію, в якій відчував себе роздратованим. Імітуючи свої ситуації, учасники рухаються по аудиторії,

і «бурмочуть собі під ніс» скоромовку. За сигналом психолога перший етап закінчується і починається другий. На другому етапі учням потрібно, імітуючи згадану ситуацію, ходити мовчки, іноді зупиняючись перед одним з учасників, злісно проговорювати свою скоромовку в обличчя.

Обговорення: 1. Що ви відчували після першого і другого етапів гри?
2. В якому випадку вам вдалось більше звільнитись від своїх негативних емоцій? 3. Чи сподобалось вам виражати свій гнів у такій незвичній формі?

4. Вправа «Мої думки» (10хв.)

Мета: аналіз власних думок, відчуттів, звернення «до себе».

Психолог роздає кожному учню аркуш паперу та пропонує у повній тиші, протягом 3 хвилин (час фіксується) записувати на аркуші всі думки, що народжуються одразу. Слід фіксувати всі думки, без винятку. Далі учням пропонується проаналізувати, які думки у них переважають: позитивні чи негативні. Також психолог звертає увагу на те, наскільки вони різноманітні. Всі думки треба поділити на групи і виявити основні, які турбують. У разі бажання, учню можна на весь загал зробити аналіз записів.

5.Релаксація «Дерево» (15хв.)

Мета: стабілізація внутрішнього стану, баланс нервово-психічних процесів.

Сідайте зручніше, заплющуйте очі. Уявіть, що ви знаходитесь у красивому літньому лісі. Він не густий, сонечко просвічує своїми променями всі дерева, квіткові галявини чергуються з густими чагарниками, вам дихається легко, вільно, ваші груди наповнюються киснем. Поступово ви відчуваєте, як сонечко проникає в вас, зігріває своїми променями кожную частину тіла, поступово ви помічаєте, що ваша рука вже не рука – а гілочка, ноги стали міцним стовбуром...ви дерево. Детально роздивіться, який у вас міцний і гнучкий стовбур, як вітер розхитує гілочки, як листя, звернене до променів сонця наповнюється силою...а сила йде з низу. Корінь, беручи сили з землі, наповнює життєдайними соками все дерево, кожную його частинку, ви відчуваєте, як ці соки циркулюють по вашому стовбуру, як наповнюють вас

енергією життя. Сонечко вже згасає, лісу не видно, ви вже не дерево, а учень 9 класу, поступово повертаєтесь в цю кімнату, але все ще відчуваєте енергію циркулюючих в вас соків, коли будете готові, розплющуйте очі.

7. Отримання зворотного зв'язку (5 хв.)

Психолог пропонує групі відповісти на питання: «Який у вас настрій?» «Чи змінювався ваш настрій у ході вправ?», «Що вам сподобалось сьогодні, а що ні? Чому?». Потім тренер пропонує всім підвестися, взятися за руки, подякувати один одному та попроситись.

Заняття 2

1. Вправа «Мій настрій» (15хв.)

Мета: усвідомлення свого емоційного стану, вміння його виражати.

Психолог роздає підготовлені аркуші паперу та засоби малювання: олівці, фарби. Пропонує учням намалювати свій настрій. Він може бути у будь-якій формі: певний «герой», овоч чи фрукт і т.д. Далі учням пропонується презентувати свій малюнок, розповісти, що на ньому зображено, який настрій і чи вдалось перенести на папір свої відчуття.

2. Вправа « Паперові м'ячики» (10хв.)

Мета: рухова активність, емоційна розрядка негативних емоцій учнів.

З газет робимо паперові м'ячики, психолог ділить групу на 2 команди, проводить на підлозі кордон та пояснює умови. У кожної команди на її території є м'ячики, їх завдання – перекинути їх на сторону супротивника.

Обговорення: 1. Чи сподобалось вам грати? 2. Чи можна використовувати цю гру, як розрядку негативних емоцій замість сварок у класі?

3. Вправа «Ода про себе» (10 хв.)

Мета вправи: підвищення рівня самооцінки.

Психолог пропонує дітям взяти аркуші паперу і написати собі «схвальну оду». Хвалить себе, бажайте собі добра, здоров'я, успіхів. Написавши, зачитайте її в групі. Кожного ранку, прокидаючись, зачитуйте собі схвальне звернення до себе. Обговорення: 1. Вам сподобалось писати і зачитувати схвальний текст про себе? 2. Хто з групи похвалив себе найкраще?

4. Вправа «Встаньте з місць» (10 хв.)

Мета: відпрацювання рішучості, вміння інтуїтивно розуміти наміри інших та координувати з ними свої дії.

Учасники сідають у коло, тренер проговорює завдання: «Зараз я буду показувати різну кількість пальців, необхідно щоб така ж кількість учасників вставала з місць. Не більше і не менше, чим швидше виконується завдання, тим краще».

Обговорення: 1. Чим ви керувались, приймаючи рішення, коли вставати?

5. Вправа «Я ціную себе» (10хв.)

Мета: усвідомлення внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості у собі.

Психолог пропонує кожному учаснику подумати та записати на аркуші паперу все, за що він себе цінує: це може бути певна риса характеру або вчинок. Далі потрібно по колу кожному учаснику зачитати, за що він себе цінує.

Обговорення: 1. Що ви відчували, коли на всю групу зачитували, за що себе цінуєте? 2. Як ви вважаєте, хто з учасників найбільш ціннісно ставиться до себе? 3. Чому важливо цінувати себе?

6. Вправа «Моє майбутнє» (15хв.)

Мета: створення позитивного настрою на майбутнє.

Психолог пропонує учням подумати і відповісти на наступні питання про майбутнє, з огляду на раніше набутий досвід, отриманий на попередніх заняттях. Питання такого змісту: 1.Моє майбутнє бачиться мені...2.Я чекаю на...3.Я хочу...4.Я думаю про...5.Мені хочеться досягти успіху у...6.Для цього мені потрібно...7.Подолати перешкоди мені допоможе...

Обговорення думок учасників у групі.

6.Отримання зворотного зв'язку (5 хв.)

Психолог пропонує групі відповісти на питання: «Який у вас настрій?», «Чи змінювався ваш настрій у ході вправ?», «Що вам сподобалось сьогодні, а що ні? Чому?». На завершення психолог пропонує всім встати, взятись за руки, подякувати один одному та попроситись.

Висновки до розділу 2

На емпіричному етапі дослідження вивчалися зв'язки між особистісною тривожністю, самооцінкою і соціальним статусом підлітка в групі ровесників. У дослідженні брали участь учні 9-х класів ЗОШ № 69 м. Кривого Рогу, у кількості 40 осіб (з них 27 дівчат і 13 хлопців).

Емпіричне дослідження було проведено з використанням наступних методів і діагностичних методик: опитувальник Спілбергера-Ханіна на виявлення рівня ситуаційної і особистісної тривожності учнів [14]; методика дослідження загального рівня самооцінки Г. Казанцевої [9]; метод соціометричних виборів Дж. Морено; методи статистичної обробки даних (методи описової статистики, метод Пірсона).

Узагальнені результати комплексної діагностики показали, що більшість опитаних мають середній рівень ситуативної тривожності. Аналогічною є ситуація з особистісною тривожністю. Більше половини опитуваних адекватно реагують на складні життєві ситуації. У підлітків переважає адекватна і висока самооцінка. Соціальний статус у 70% підлітків благополучний, низький у 10%. Зв'язок особистісної тривожності та рівня самооцінки є сильним і оберненим, тобто підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням рівня самооцінки учнів. Разом з тим, зв'язок особистісної тривожності та соціального статусу підлітків – гранично слабкий, майже відсутній, тобто вказані психологічні змінні майже не впливають одна на одну.

Впровадження корекційно-розвиткових засобів. Спрямованих на зниження тривожності, сприятиме згуртованості підліткового колективу, що позитивно вплине на неформальну структуру міжособистісних відносин. Може бути досягнута ситуація, коли в колективі всі підлітки будуть з позитивним соціальним статусом. Благополучний соціально-психологічний клімат сприятиме зниженню особистісної тривожності, підвищенню самооцінки кожного члена групи.

ВИСНОВКИ

Теоретичне і емпіричне дослідження дозволяє зробити такі висновки.

Більшість науковців трактують тривожність, як негативне емоційне переживання, пов'язане з передчуттям небезпеки. Виникнення та закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням базових вікових потреб дитини. Сталою психологічною характеристикою тривожність стає у підлітковому віці.

Підлітковий вік – це період, коли особистість знаходиться у нерівноважному стані, через вікову кризу порушується баланс між різними сферами психіки, розширюється варіативність траєкторій подальшого розвитку, система виходить на якісно інший рівень свого становлення.

Самооцінка становить ядро особистості підлітка, яка перебуває у процесі свого становлення. Дисбаланс між зовнішніми вимогами соціуму і актуальними потребами підлітка виводять психіку з рівноваги і ускладнюють соціалізацію. Внутрішні протиріччя між двома, протилежно спрямованими тенденціями (зовнішній соціальний вплив і самоідентифікація), породжують високу психологічну напругу, призводять до емоційного дискомфорту, поведінкових девіацій та інших негативних наслідків. Як результат, підвищення тривожності, що тягне за собою зниження самооцінки і можливе погіршення соціального статусу у групі ровесників. Саме соціум визначає, наскільки значимою особою є підліток у колективі однолітків, наскільки успішною являється його діяльність. Враховуючи існування такої залежності, психологами вивчається зв'язок між соціальним статусом і самооцінкою індивіда.

Особистісні конструкти – тривожність, самооцінка і соціальний статус – перебувають у складному динамічному зв'язку. На емпіричному етапі дослідження вивчалися зв'язки між особистісною тривожністю, самооцінкою і соціальним статусом підлітка в групі ровесників. У дослідженні брали участь

учні 9-х класів ЗОШ № 69 м. Кривого Рогу, у кількості 40 осіб (з них 27 дівчат і 13 хлопців).

Емпіричне дослідження було проведено з використанням наступних методів і діагностичних методик: опитувальник Спілбергера-Ханіна на виявлення рівня ситуаційної і особистісної тривожності учнів; методика дослідження загального рівня самооцінки Г. Казанцевої; метод соціометричних виборів Дж. Морено; методи статистичної обробки даних (методи описової статистики, метод Пірсона).

Емпіричним шляхом підтверджено сильний обернений зв'язок між особистісною тривожністю і самооцінкою: чим вище рівень особистісної тривожності, тим нижче рівень самооцінки (і навпаки). Між особистісною тривожністю і соціальним статусом сильного зв'язку не виявлено, він гранично слабкий (тривожні підлітки можуть бути соціально прийнятими у групі однолітків). Разом з тим, високо тривожні підлітки мають неблагополучний соціальний статус, перебувають в «соціальній ізоляції». Наявність фобій, невпевненість, безініціативність, замкненість перешкоджають їхній продуктивній соціалізації.

Результати комплексного діагностичного обстеження засвідчили, що більша частина підлітків може справлятися з труднощами і не сприймає їх, як загрозові; мають адекватну самооцінку, приймають себе як особистість, уникають самозвинувачень. Також, у близько 50% досліджуваних не виникає проблем з соціальним положенням у групі, вони є «прийнятими» чи тими, що «мають перевагу». У вибірці присутня і так звана «проблемна» група підлітків, що мають високі показники тривожності, низьку самооцінку та неприйняття в групі однолітків, але цей відсоток учнів значно менший.

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження нами була упорядкована корекційно-розвивальна програма з подолання високої особистісної тривожності, підвищення самооцінки, покращення неформальної структури групи підлітків. Програма включає в себе наступні методичні засоби: вправи на знайомство, розігрів, згуртування групи, вправи на зняття

м'язових затисків, емоційної напруги, релаксаційні вправи, вправи на відпрацювання навиків впевненої поведінки та рішучості, вправи на усвідомлення внутрішніх ресурсів, власної індивідуальності учня.

Впровадження корекційно-розвиткових засобів. Спрямованих на зниження тривожності, сприятиме згуртованості підліткового колективу, що позитивно вплине на неформальну структуру міжособистісних відносин. Розуміння причин, характерних проявів та специфіки особистісної тривожності у підлітковому віці, вивчення факторів впливу тривожності на особистість уможливорює процес попередження і подолання шкідливих наслідків негативних емоційних станів у процесі соціалізації і особистісного розвитку підлітка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва: Прогресс, 1986. 422 с.
2. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ. Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
3. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 5. Т. 2. Ресурс: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/7.pdf
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург. [и др.] : Питер, 2008. 398 с.
5. Боришевський М.Й., Музичук С.Т., Антоненко В.В., Удодова Л.П., Пилипенко Л.І. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі: Навч.-метод. посіб. Інститут змісту і методів навчання; Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 1999. 190с.
6. Боришевський М.Й., Галян І.М. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності. Київ: Дніпро, 2001. 74 с.
7. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. № 9.1 (36.1), september, 2016. Ресурс: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/9/6.pdf>
8. Горні К. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 701. — 742 с.
9. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. *Philosophical arkiv*, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
10. Дослідження самооцінки підлітка (опитувальник Г.М. Казанцевої); Ресурс: https://stud.com.ua/82694/psihologiya/doslidzhennya_samootsinki_pidlitka_opituvalnik_gnkazantsevoy

- 11.Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2008, С. 18. Ресурс: <file:///C:/Users/work11/Downloads/100207745.pdf>
- 12.Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / Под общ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой. Москва: Смысл, 2001.
- 13.Напрееенко О. К. Психіатрія і наркологія: підручник / О. К. Напрееенко, М. І. Винник, І. Й. Влох ; за ред. проф. О.К. Напрееенка. Київ : ВСВ «Медицина», 2011. 528 с.
- 14.Ногаев И. В. У. Джеймс и философия прагматизма. *США и Канада: экономика, политика, культура*. 2007. № 8. С. 53 – 64.
- 15.Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). Ресурс: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf
- 16.Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва: Московский психолог.-соц. Институт; Воронеж: изд. НПО «МОДЭК», 2000. 304с.
- 17.Психологічна служба: підруч. / В. Г. Панок та ін. Київ: НікаЦентр, 2016. 362 с.
- 18.Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ Мельничук Оксана Богданівна, Пасічняк Руслана Федорівна, Вольнова Леся Миколаївна та ін. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.
- 19.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : [пер. с англ. Н.Мальгиной, С.Харитоновой, С.Рысева, Л.Царук]. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 624 с.
- 20.Рашковська І.В. Психолого-педагогічні умови становлення ідеального «Я» підлітка. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2015.

- 21.Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології і педагогіці: *Навчальний посібник*. Одеса, 2009. 575с. , С.142.
- 22.Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека. Москва : Прогресс-Универс, 1994. 401 с.
- 23.Роджерс К., Фрейберг Д. Свобода учиться. Москва : Смысл, 2002. 527 с.
- 24.Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 309 с.
- 25.Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.
- 26.Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / авт. очерка о Фрейде Ф.В. Бассин, М.Г. Ярошевский. Москва : Наука, 1989. 456 с.
- 27.Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой межличностной деятельности. *Вопросы психологии*. 1993. № 5. С. 56–64.
- 28.Шостром Е.Человек перед выбором: манипуляция или актуализация. Ресурс: <https://psylib.org.ua/books/shost01/txt01.htm>
- 29.Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія : Педагогічні науки. Київ. 2014. № 1 (22). С. 173–180.
- 30.James W. Psychology: BrieferCourse. N.Y.: H.Holt&Co, 1893.
- 31.Spielberger Charles D. Personality characteristics of users of smokeless tobacco compared with cigarette smokers and iion-users of tobacco products. *Personality and Individual Differences*, (with J. P. Foreyt, G. K. Goodrick and E. G. Reheiser), 1996. 216 p.