Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань
Спеціальність - 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Шифр 24360
номер залікової книжки

Виконав: студент ІІ курсу, група ППм-23-1 _____ Денис ГУСТОДИМ
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент _____ Зінаїда АНТОНОВА
науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор _____ Таїсія КОМАР
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

2 грудня 2024 р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет *здоров'я, психології, фізичної культури та спорту*
Кафедра *психології та педагогіки*
Освітній рівень *другий (магістерський)*
Галузь знань *05 «Соціальні та поведінкові науки»*
Спеціальність *053 «Психологія»*
Освітня програма *освітньо-професійна програма «Психологія»*

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології та педагогіки
_____ Таїсія КОМАР
підпис
протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Денис ГУСТОДИМ

1.Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Вплив тривожності на соціальну адаптацію учнів старших класів в навчально-виховному середовищі»
Керівник кваліфікаційної роботи: Антонова Зінаїда Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки.
Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання студентом роботи на кафедру 02 грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з науково-дослідної практики, комплекс методів та методик дослідження: Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) (MASC); Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін); Методика дослідження соціальної адаптованості (Л. Б. Філонов); Соціометрія Дж. Морено; Коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. теоретичні підходи до вивчення впливу тривожності на соціальну адаптацію учнів старших класів, 1.1 Тривожність як психологічне явище: поняття, види, стадії, 1.2 Соціальна адаптація старшокласників: особливості та етапи, 1.3 Вплив тривожності на соціальну адаптацію старшокласників, висновки до розділу, розділ 2 емпіричне дослідження впливу тривожності на соціальну адаптацію учнів старших класів в умовах навчально-виховного процесу, 2.1 Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження, 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування, 2.3 Розробка тренінгу соціальної компетентності для розвитку емпатії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зниження рівня тривожності у підлітків , висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
8 таблиць, 7 рисунків-діаграм.

1. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

2. Дата видачі завдання: 14 грудня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	І розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	ІІ розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	08 листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	16 грудня 2024 р.	виконано

Здобувач _____ Денис ГУСТОДИМ

Керівник роботи _____ Зінаїда АНТОНОВА

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Вплив тривожності на соціальну адаптацію учнів старших класів в навчально-виховному середовищі»

Здобувач Денис ГУСТОДИМ

Керівник: Зінаїда АНТОНОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 82 сторінки, 4 таблиці, 6 рисунків, перелік джерел складає 67 найменування, 1 додаток.

Ключові слова: тривожність, соціальна адаптація, особистісна та ситуативна тривожність, підлітковий вік

Об'єкт дослідження - соціальна адаптація учнів старших класів у навчально-виховному середовищі.

Предмет дослідження - вплив тривожності на процес соціальної адаптації старшокласників у навчальному середовищі.

Виходячи з результатів проведеного дослідження, створено набір психодіагностичних інструментів, що дозволяють оцінити ефективність впровадження спеціалізованих програм соціальної адаптації старшокласників із підвищеним рівнем тривожності в навчально-виховному середовищі. Розроблено також тренінг соціальної компетентності для розвитку емпатії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зниження рівня тривожності у підлітків.

Матеріали роботи можуть бути представлені в освітніх закладах для вдосконалення підходів та підтримки емоційного благополуччя учнів, особливо тих, хто має труднощі з соціальної адаптації. Психологи, вчителі, адміністрація та батьки можуть використовувати ці матеріали для створення комфортного середовища, яке сприятиме зниженню рівня тривожності серед учнів та полегшенню їхньої адаптації.

Дипломник _____ Денис ГУСТОДИМ
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ 9

1.1 Тривожність як психологічне явище: поняття, види, стадії 9

1.2 Соціальна адаптація старшокласників: особливості та етапи 19

1.3 Вплив тривожності на соціальну адаптацію старшокласників 25

Висновки до розділу 32

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ 37

2.1 Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження

37

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування 46

2.3 Розробка тренінгу соціальної компетентності для розвитку емпатії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зниження рівня тривожності у підлітків 62

Висновки до розділу 66

ВИСНОВКИ 69

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ 74

ДОДАТКИ 80

ДОДАТОК А Тренінг соціальної компетентності для розвитку емпатії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зниження рівня тривожності у підлітків 80

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема впливу тривожності на соціальну адаптацію учнів старших класів у навчально-виховному середовищі є надзвичайно актуальною в сучасних умовах. Пандемія COVID-19 та військовий стан в Україні суттєво змінили життя підлітків, ускладнивши їх адаптацію до нових соціальних умов і підвищивши рівень тривожності [48]. У періоді пандемії відбулося масштабне переведення освітнього процесу в онлайн-формат, що призвело до соціальної ізоляції старшокласників, обмеживши їхню можливість для живого спілкування з однолітками та педагогами. Це зумовило відчуття самотності та дискомфорту, оскільки для підлітків соціальна взаємодія є етапом емоційного та особистісного розвитку. Повернення до оф-лайн навчання після періоду дистанційного навчання вимагало від учнів не лише повторної адаптації до звичного середовища, а й подолання бар'єрів, пов'язаних із соціальними навичками та емоційною стійкістю, які могли послабитися через період ізоляції. Та сучасна українська молодь не мала часу до повернення в звичайний ритм життя. З початком вторгнення російських військ на територію України, умови життя нашого населення кардинально змінились, і підлітки, які переживають свою вікову кризу ідентичності зіткнулись з ще більшим психологічним навантаження [43;49].

В умовах військового стану в Україні питання тривожності набуло нового значення. Постійна загроза небезпеки, переїзди, розрив соціальних зв'язків, втрата близьких і тривала невизначеність майбутнього викликають підвищений рівень стресу серед старшокласників. Багато учнів вимушено змінили місце проживання, перейшли до нових навчальних закладів, що ускладнює їх адаптацію до нового соціального середовища [49]. Такі обставини формують почуття нестабільності та невпевненості, та часто призводять до порушень соціальних зв'язків, інтеграції в колектив і нормальну навчальну діяльність. За цих умов тривожність стає не просто емоційною реакцією, а перешкодою для

налагодження міжособистісних відносин, ефективного навчання та соціальної інтеграції. Тему тривожності досліджували такі вченні як З. Фрейд, Хорні, Г. Салліван, Е. Еріксон, Н. Левітов, А. Прохоров, Г. Глотова, Р. Віллобай, Р. Лезарус, Дж. Ейверілл та ін.

Сучасні кризи підвищують значення створення адаптаційних механізмів, що сприяють підтриманню психологічного здоров'я учнів та зниженню рівня їх тривожності [44]. У своїх роботах сучасні дослідники-педагоги А. Богуш, Н. Бібік, М. Вашуленко, Н. Гавриш, О. Кононко, С. Лавреньєва, Л. Пироженко, З. Плохій, К. Прищепа, Г. Суворова, А. Середницька та інші вивчають різні аспекти адаптації учнів до школи. Саме тому обрана тема є дуже важлива. Проведення дослідження даної теми, розробка програми психологічної підтримки будуть спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості та підтримки учнів у процесі соціальної адаптації. Також, варто впроваджувати методики когнітивно-поведінкової терапії та соціально-психологічні тренінги, які допомагають старшокласникам опановувати ефективні стратегії управління тривожністю. Це дозволить учням не лише знизити рівень тривожності, але й краще адаптуватися до соціальних викликів, з якими вони стикаються в процесі навчання та соціалізації [29].

Значущим аспектом адаптації є інтеграція психологічної підтримки в освітній процес. Тому дослідження впливу рівня тривожності на соціальну адаптацію є необхідним. При виявленні позитивної кореляції між цими показниками, результати даної роботи важливо впроваджувати на рівні загальноосвітніх закладів, щоб навчальні заклади не тільки виконували академічну функцію, а й були середовищем, де підлітки можуть отримувати соціальну та емоційну підтримку. Проведення занять, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, емпатії, взаємодії з однолітками та вміння працювати в команді, може знизити рівень тривожності серед учнів, посилити їх стресостійкість і здатність до соціальної адаптації. Сучасний навчально-виховний процес вимагає від педагогів нових підходів і методик, які не лише ефективно навчаються, але й підтримують емоційний стан учнів, є менторами

для батьків, допомагаючи дітям долати тривожність і розвивати здатність до адаптації.

Тема дослідження є багатогранною і мало вивченою українськими вченими, а виходячи з досвіду закордонних діячів ми не завжди можемо адаптувати висновки їх роботи відносно наших учнів, так як у нас різні національні цінності та навчально-виховний досвід. Тому робота над темою: «Вплив тривожності на соціальну адаптацію учнів старших класів в навчально-виховному середовищі» має велике значення для наших фахівців, української молоді та батьків.

Об'єкт дослідження - соціальна адаптація учнів старших класів у навчально-виховному середовищі.

Предмет дослідження - вплив тривожності на процес соціальної адаптації старшокласників у навчальному середовищі.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз проблем соціальної адаптації учнів старших класів із підвищеним рівнем тривожності; розробити тренінг психологічної підтримки для таких учнів, які відчувають труднощі в адаптації до навчально-виховного середовища та переживають негативні емоційні стани, пов’язані з соціальною взаємодією, на основі виявлення сутності та психологічних механізмів.

Завдання дослідження:

1) на основі досліджень наукової літератури здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності, як психічного явища та розкрити поняття, види та стадії;
2) дослідити особливості та етапи соціальної адаптації старшокласників;
3) здійснити емпіричне дослідження впливу тривожності на соціальну адаптацію старшокласників в умовах навчально-виховного процесу;
4) розробити тренінг психологічної підтримки для сприяння адаптації учнів з високим рівнем тривожності.

Відповідно до мети та об’єкту дослідження була висунута **гіпотеза**, що тривожність ускладнює соціальну адаптацію учнів старших класів, знижуючи їхню активність та ускладнюючи налагодження міжособистісних стосунків.

Методи дослідження. У ході дослідження та для вирішення окремих дослідницьких завдань використовувався широкий спектр методів збору та обробки фактичного матеріалу:

- теоретичні методи (аналіз, узагальнення, інтерпретація, аналогія, теоретичне узагальнення отриманих результатів, моделювання особистісно-орієнтованої діяльності, узагальнення);
- емпіричні методи (спостереження, тестування, опитування);
- статистичні методи (ранжування, шкалювання, реєстрація, математико-статистичні методи обробки даних).

До психодіагностичного інструментарію увійшли такі методики: Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) (MASC); Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін); Методика дослідження соціальної адаптованості (Л.Б. Філонов); Соціометрія Дж.Морено; Коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона) [28;23].

У статистичній обробці даних використовувалися методи розподілу відповідей за категоріями респондентів, а також кореляційний і дисперсійний аналіз. Для аналізу експериментальних даних за допомогою методів математичної статистики використовували програмні пакети Microsoft Excel і STATISTICA для Windows

Практичне значення роботи. Розроблений тренінг соціальної компетентності для розвитку емпатії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зниження рівня тривожності у підлітків, може мати на меті використання у вигляді допоміжного, або корекційного інструментарію в роботі з підлітками для зниження рівня тривожності, екологічного вирішення конфліктних ситуацій та напрацювання нових навичок, що можуть допомогти їм краще інтегруватись в нові колективи. Комплекс діагностичних методик,

перевірених у ході практичної частини дослідницької роботи, забезпечує можливість аналізу результативності використання програм на позитивну динаміку соціальної адаптації підлітків, через стабілізацію стану тривожності [36].

Тренінг соціальної компетентності для розвитку емпатії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зниження рівня тривожності у підлітків може бути інтегрований в освітній, корекційний чи виховний процес на рівні використання спеціалістів різних навчальних закладів: ліцеїв, шкіл, вузів.

Отриманні результати та напрацьовані матеріали дослідницької роботи рекомендовано використовувати у роботі психологічних служб, корекційних психологів, педагогів, класних керівників, працівників виховної сфери та батьків.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводили на базі Комунального закладу загальної середньої освіти "Ліцей № 18 Хмельницької міської ради" м. Хмельницький. Вибірка складалась з учнів 10-го класу ліцею, вікова категорія 14-15 років. До вибірки увійшло 17 дівчат та 8 хлопців. Збір експериментальної частини дослідження проходив в оф-лайн форматі, учні заповнювали бланки, які потім обраховувались та проходили порівняльний аналіз для дослідження на взаємозв’язок отриманих результатів між собою.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел, який містить 67 найменувань, з них 6 – іноземними мовами, 1 додаток. Основний зміст роботи викладений на 74 сторінках, містить 4 таблиці та 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

1.1 Тривожність як психологічне явище: поняття, види, стадії

Слово «тривога» походить від латинського «anxietas» (душити, турбувати та засмучувати) і охоплює поведінкові, афективні та когнітивні реакції на сприйняття небезпеки [59]. Тривога - це нормальна людська емоція. У помірних кількостях тривога стимулює випереджувальну та адаптаційну реакцію на складні або стресові події. У надлишку тривога дестабілізує особистість і призводить до дисфункціонального стану. Тривога вважається надмірною або патологічною, якщо вона виникає за відсутності виклику чи стресу, коли вона не пропорційна виклику чи стресу за тривалістю чи тяжкістю, вона призводить до значного дистресу та до психологічних, соціальних, професійних, біологічних та інші порушення [37].

У сучасній часовий проміжок розуміння і сприйняття послідовних фактів і подій скорочується, формується дефіцит усвідомлення, що призводить до зниження здатності рефлексувати; порушується базовий процес формування системи сенсу життя, підвищується рівень ситуативно-особистісної тривожності. Людина робить вибір, спираючись на свій попередній досвід, для чого необхідна пауза, що послаблює зв'язок рішучості, коли поточні реалії переломлюються через суб'єкт-об'єктну картину світу. Людина рефлексує і переживає власну автентичність і причетність до буття. Протиріччя між досвідом і реальністю є онтологічними та епістемологічними і викликають тривогу. Вивченням тривожності займались багато українських та закордонних науковців: В. Рибалка, В. Оржеховський, О. Кульчицька, Л. Найдьонова, Н. Чепелєва, З. Фрейда, Е. Еріксона, Ч. Спілбергера, К. Хорні, К. Айсард, Р. Мей, Ф. Перлза, Н. Мак Вільямса, В. Франкла, А. Асмолова, А. Лурія та інші. В

останні роки розвивається комплексний підхід до тривожності та проводяться спільні дослідження психотерапевтів і психіатрів [20;25;24;43;63].

До основних теорій дослідження тривожності можна віднести:

– Зігмунд Фрейд (1856–1939) – засновник психоаналізу. Фрейд визначив тривожність як наслідок неадекватного вивільнення лібідо, як функцію его, підкреслюючи роль тривоги в неврозі. Фрейд розглядав тривожність як сигнал конфлікту між підсвідомими бажаннями та соціальними нормами. Його основні праці з теми тривожності датуються 1920-ми роками, зокрема робота «Гальмування, симптоми і тривога» (1926 р.) [65].

– Карен Хорні (1885–1952) – представниця неофрейдизму. Вона досліджувала соціальні причини тривожності в 1930–1940-х роках. Ця концепція базується на впливі міжособистісних і соціальних факторів на формування тривожності, а головні роботи з'являються в книгах «Невроз і особистісне зростання» (1939 р.) та «Наші внутрішні конфлікти» (1945 р.) [67].

– Ролло Мей (1909–1994) – один із засновників екзистенційної психології. Мей досліджував тривожність у зв'язку із зовнішнім виглядом і сенсом життя у 1950–1960-х роках. Його головна робота, «Смисл тривоги» (1950 р.), визнаною класичною в екзистенційній психології [24].

– Юджин Ендлер і Норман Шохтер – психологи, які працюють над концепцією ситуативної та особистісної тривожності в 1960-х роках. Їхні дослідження стали основою для формулювання і вимірювання тривожності як стійкої риси і реакції.

– Чарльз Спілбергер (1927–2013) – психолог, який розробив Шкалу ситуативної та особистісної тривожності (STAI) у 1960-х роках. Його класична праця з'явилася в 1966 році і стала одним із найвідоміших інструментів для вимірювання тривожності, що широко використовується й донині [25].

– Джеффрі Грей (1934–2004) – британський нейропсихолог, який розробив біопсихологічну теорію тривожності. Його дослідження в 1970–1980-х роках розкривали зв'язок між біологічними системами мозку і тривожністю, зокрема в роботі «Психологія страху та стресу» (1982 р.) [27].

– Василь Рибалка (1942–2012) — український психолог, який досліджував психічне здоров'я та розвиток особистості в підлітковому віці, зокрема, феномен тривожності. «Психологія особистості» (1989) — у цій книзі розглядається природа тривожності. Він аналізував тривожність у контексті навчальної діяльності та соціальної взаємодії, звертаючи увагу на її роль у формуванні особистісних рис у старшокласників. Рибалка вважав, що тривожність у школярів часто обумовлена соціальним середовищем, тиском очікувань і конкуренції, що відбувається у навчально-виховному середовищі [24].

– Володимир Оржеховський (народився 1947 р.) досліджував психологічні аспекти тривожності у молодших і старших школярів, а також у студентів. Його праця «Психологія шкільної тривожності» (2001) стосуються тривожності як емоційного стану, що впливає на навчальну мотивацію і соціальні взаємини. Оржеховський вивчав тривожності у контексті психологічного клімату навчального закладу та соціальної підтримки. Він розробив методику для оцінки рівня тривожності, що базуються на взаємозв'язку між тривожністю та рівнем навчальної мотивації [18].

– Олена Кульчицька досліджує психоемоційні особливості підлітків, приділяючи особливу увагу тривожності як фактору, що впливає на розвиток особистості. Вона розглядає тривожність як важливий індикатор психологічного стану учнів, який може вплинути на їхню успішність та адаптацію в соціальному середовищі. «Психологічна підтримка учнів з високим рівнем тривожності» (2007) — у цій праці Кульчицька пропонує методики діагностики та корекції тривожності у школярів, розглядаючи її вплив на адаптацію в колективі та навчальному середовищі [5].

– Людмила Найдьонова досліджує вплив інформаційного середовища на тривожність дітей і підлітків. Вона аналізує, як медіа та соціальні мережі підвищують рівень тривожності в молоді, формуючи негативний емоційний фон і соціальні страхи. Її робота, «Психологічна культура особистості в інформаційному просторі» (2014), присвячена дослідженню впливу медіа на

психічне здоров’я дітей і підлітків, включаючи тривожність як реакцію на надлишок інформації та соціальний тиск [24].

– Наталія Чепелєва є відомою українською психологією, яка вивчає розвиток особистості, включаючи феномен тривожності в освітньому контексті. У роботі «Емоційний розвиток підлітків у навчальному середовищі» (2009) - вона звертає увагу на тривожність як компонент емоційної компетентності підлітків і вважає, що формування навичок самоконтролю та емоційної регуляції може знизити рівень тривожності. Її підходи допомагають зрозуміти, як тривожність впливає на навчальну діяльність та адаптацію підлітків у соціумі [26].

Ці дослідники і їх теорії заклали основу сучасного розуміння тривожності, їх робота має велике значення для практичної психології.

Тривожність - це як психічний, так і фізичний стан негативного очікування. Психічно це характеризується підвищеним збудженням і побоюваннями, які переходять у тривожне занепокоєння, а фізично — неприємною активацією багатьох систем організму — все для полегшення реакції на невідому небезпеку, реальну чи уявну.

Когнітивні відчуття страху в очікуванні якогось поганого результату та фізичні відчуття, такі як нервозність і прискорене серцебиття, призводять до дискомфорту. Занепокоєння покликане привернути увагу та стимулювати людину зробити необхідні зміни, щоб захистити те, що їй дороге. Випадкові напади тривоги є природними і навіть можуть бути продуктивними [42].

Тривога - це стан захисту, керований нервовими ланцюгами страху та активований неправильним сприйняттям або переоцінкою загрози з боку оточення, внутрішнього світу тіла чи внутрішнього світу думки. Тривога є нормальною реакцією на загрозу, і дискомфорт, який вона створює, покликаний привернути увагу та стимулювати захисну реакцію. Але надто часто тривога є надмірною, постійною або невідповідною тому, що її викликало, і вона заважає повсякденному функціонуванню або запускає дезадаптивну поведінку, від

уникнення ситуацій, що створюють загрозу, до вживання психоактивних речовин, щоб уникнути дискомфорт від тривоги.

Часті тривожні стани можуть мати негативний вплив на багато структур і функцій мозку, включаючи пізнання, змінюючи роботу мислення . По-перше, це спонукає мозок помічати негатив, а також схиляє до депресії. Мозок стає гіперчутливим до загроз, сприймаючи нейтральні події як загрозливі та реагуючи занепокоєнням — розмірковуючи про можливі погані результати [50].

Ряд нейронних структур відіграє певну роль у тривозі, але одна, яка надає їй сильного емоційного забарвлення, це мигдалеподібне тіло. Раціональна, мисляча префронтальна кора головного мозку відповідає за інтерпретацію природи загрози та оркестрування поведінкової реакції. Інші області мозку також реагують на загрозу і сигнали, які вони генерують, активуючи реакцію на стрес та активуючи всі системи організму для боротьби чи втечі [52].

Три основні мозкові центри в системі тривоги — мигдалеподібне тіло, гіпокамп і префронтальна кора головного мозку (ПФК) — зазнають суттєвих змін у структурі та функціях внаслідок частих тривожних станах. Найпомітніше те, що мигдалеподібне тіло збільшується в розмірах і продуктивності, спонукаючи його видавати помилкові сигнали про небезпеку. ПФК зменшується в розмірі та активності, послаблюючи його здатність осмислювати емоційні переживання та спрямовувати відповідну реакцію. Порушення когнітивних функцій не обмежується обробкою емоційної інформації, але поширюється на вирішення всіх проблем. Зі свого боку, гіпокамп переважно зберігає спогади, пов’язані з загрозами. Крім того, корозійний вплив тривоги на ПФК і гіпокамп, у майбутньому, налаштовує і без того скомпрометований мозок на деменцію, таку як хвороба Альцгеймера.

Сигнал лиха, під час тривожності, надсилається до багатьох інших частин мозку, включаючи гіпоталамус, який, у свою чергу, передає сигнал до решти тіла, вмикаючи симпатичну нервову систему. Вивільнення епінефрину (адреналіну) з надниркових залоз організму приводить мозок у стан пильності,

загострюючи почуття та вимагаючи підвищеної пильності щодо навколишнього середовища. Мигдалеподібне тіло також спілкується з гіпокампом, сховищем пам’яті, яке може помістити сигнал загрози в заспокійливий контекст — чи ні [61].

У нормі, завдяки численним взаємозв’язкам, префронтальна кора головного мозку, центр виконавчих функцій, здійснює контроль над емоційним виходом мигдалини. Але негативні емоційні сигнали, що виходять від активованого мигдалеподібного тіла, посилені збуджуючим нейромедіатором глутаматом, порушують когнітивне функціонування, включаючи прийняття рішень, і утримують префронтальну кору від переключення на інші справи. Тривога замикає процес прийняття рішень , буквально пригнічуючи нормальну активність певних популяцій нейронів префронтальної кори.

Гіпоталамус передає сигнал нейронно та гормонально, запускаючи реакцію на стрес. Частота сердечних скорочень збільшується. Підвищується артеріальний тиск. Дихання прискорюється. Ділянки стовбура мозку вмикаються, переводячи людину у стан високої пильності. Гіпокамп, дім пам’яті, спирається на минулий досвід, щоб спробувати поставити природу загрози в контекст. Префронтальна кора головного мозку, яка отримує всю інформацію для створення узгодженої інтерпретації подій і налагодження відповідної поведінкової реакції, може послабити або посилити відчуття загрози та ступінь страждання. У тривожному мозку — через надмірну збудливість системи відповіді на стрес, активність різних нейрохімічних речовин, порушення нервових ланцюгів або інактивацію специфічних клітинних популяцій у префронтальній корі — мигдалеподібне тіло по суті переважає префронтальну кору [61;65].

Ще до того, як у людини є шанс подумати про природу небезпеки — до того, як гіпокамп, осередок пам’яті, зміниться, щоб поставити загрозу в контекст минулого досвіду, — людина насторожуєтесь і починає всюди шукати ознаки біди; важко зосередитися, важко працювати, змінюються емоції, знижується бажання до спілкування і з’являється безсоння. Тіло готується до

швидких дій. Серце починає швидко перекачувати кров. Зі збільшенням пульсу зростає кров’яний тиск і частота дихання. З’являється відчуття м'язової напруги, навіть посмикування. Може відчуватись: запаморочення; напруга м'язів; тремтіння; сухість у роті; пітливість; біль у животі; головний біль.

Дослідження показують, що тілесні симптоми часто призводять до неправильного діагнозу, коли симптоми приписують фізичним причинам, а справжнє джерело проблеми залишається невиявленим.

Багато людей, які відчувають тривогу, шукають лікування від тілесних симптомів, вважаючи, що вони мають бути спричинені фізичними причинами, але справжнє джерело проблеми залишається збільшена тривожність [65].

У психології тривожність розглядається як особливий феномен, що включає як тимчасову реакцію на стресову ситуацію, так і стійку особистісну рису. Тривожність впливає на процес соціальної адаптації, навчальну успішність, міжособистісну взаємодію і загальне психічне здоров'я. Науковці виділили три типи тривожності: соціальна, навчальна, екзистенційна.

- Соціальну тривожність детально розвинули американські психологи Річард Хеймберг і Девід Кларк, які зосередилися на вивчених тривогах у соціальних ситуаціях. Вони досліджували механізми соціальної тривожності та впливу страху суду й оцінки на поведінку людини, особливо підлітків, які активно взаємодіють із соціумом.
- Навчальну тривожність як окремий тип тривоги розглядали Річард Сарсон і Майкл Махоні, які досліджували зв'язок між страхом невдачі та успішністю учнів. Вони вивчали, як стресові ситуації в навчанні (іспити, контрольні роботи) впливають на психологічний стан учнів.
- Екзистенційну тривожність глибоко досліджував представник екзистенційної психології Ролло Мей. Він вважав, що ця тривога спостерігається в результаті роздумів про сенс життя, страху смерті, невизначеності майбутнього. Ексистенційна тривожність, за Меєм, є природною частиною особистісного зростання [66].

Поділ тривожності на ситуативну (реактивну) і особистісну (тривалість) був запропонований американським психологом Чарльзом Спілбергером. У своїй роботі він розробив Шкалу ситуативної та особистісної тривожності (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) , яка стала однією з найпопулярніших у світі методик для оцінки тривожності.

- ✓ Ситуативна (реактивна) тривожність — це тимчасова реакція на конкретну стресову подію, наприклад, виступ перед аудиторією. «Тривога-стан» є короткочасною, активується у відповідь на стрес і знижується після завершення стресового стану.
- ✓ Особистісна тривожність — це стійка характеристика, яка показує наявність особистості сприймати різні ситуації як загрозливі і часто перебувати у тривожному стані. Люди з високою особистісною тривожністю «Тривога-риса» знаходяться частіше в тривожних станах навіть у нейтральних ситуаціях. Це властивість залишається стабільною протягом життя і є частиною особистісного профілю людини [52].

Тривога вимагає певного когнітивного розвитку. У новонароджених є деякі вбудовані страхи, але потрібен деякий час, щоб з'явилася здатність до тривоги — занепокоєння про можливість майбутнього поганого результату. Потрібна уява, і ця здатність найяскравіше виявляється в розвитку удаваної гри, яка з'являється приблизно у 2 роки.

Багато повсякденних спостережень і багатьох досліджень показують, що приблизно у віці 8 місяців у немовлят розвивається страх бути розлученими з матір'ю чи іншим опікуном і вони стають чіпкими. Насправді реакцію малюків на короткочасну розлуку з батьками чи опікунами зазвичай використовують як тест на силу прихильності. Тривога розлуки у віці від 18 місяців до 3 років є нормальною стадією розвитку. Тривога розлуки стає проблематичною, якщо вона зберігається до шкільних років і викликає у дітей страх вийти з дому або загубитися.

Тривога додає стресу для розвитку в той час, коли діти та сім'ї переживають багато стресів, і діти мають менше можливостей для ігор та інших

видів діяльності, які зменшують тиск. Якщо батьки чи інші особи сприймають дитячі занепокоєння та дозволяють молодим людям уникати тих ситуацій, які викликають занепокоєння, діти втрачають досвід, необхідний для повноцінного соціального та емоційного розвитку. Крім того, діти не знають, як позбутися своєї тривожності і вони вчяться жити з невизначеністю. Піддаючись страху, дитина не навчиться вирішувати проблему, яка породжує тривогу [33].

Шкільна успішність часто є хорошим барометром психічного здоров'я дітей. Занепокоєння може позбавити дітей здатності бути уважними в школі, і участь у класі може постраждати, а також оцінки. Як і здатність зосереджуватися на домашньому чи іншому завданні, або навіть пам'ятати про їх виконання. Вчителі зазвичай добре спостерігають за поведінкою дітей і швидко помічають зміни в концентрації, участі та продуктивності.

Періодичні бесіди з вчителями можуть витягти подразнюючу інформацію про поведінку дітей, яка інакше може бути непомітною для батьків. Крім того, батьки, які відкладають усе інше на кілька хвилин щодня, щоб регулярно говорити зі своїми дітьми про те, що в них на думці та що відбувається в їхньому житті, мають привілейоване становище, щоб безпосередньо почути, коли виникають занепокоєння. Можливо, лише так вони дізнаються про такий досвід, як знущання , який часто не помічають вчителі та адміністратори, але є сильною перешкодою для відвідування школи [63].

Періодична тривога є очікуваною частиною життя. Людина може відчувати занепокоєння, коли стикаєтеся з проблемою на роботі, перед проходженням іспиту або перед прийняттям важливого рішення [9]. Але тривожні розлади включають більше, ніж тимчасове занепокоєння чи страх. Для людини з тривожним розладом тривога не зникає і з часом може погіршуватися. Симптоми можуть заважати повсякденній діяльності, як-от ефективність роботи, навчання в школі та стосунки. Тривожні розлади є одними з найпоширеніших психічних станів у загальній популяції, а їх симптоми є одними з найпоширеніших скарг. Симптоми тривоги спричиняють

погіршення якості життя, особливо щодо міжособистісних стосунків і самореалізації [50].

Симптоми тривоги можуть проявлятися як психічні або соматичні скарги, класифіковані за DSM-IV при таких розладах: обсесивно-компульсивний розлад, соціальна фобія, специфічна фобія, генералізований тривожний розлад, панічний розлад, посттравматичний стресовий розлад, агорафобія, та ін. DSM-IV також перераховує тривогу, яка виникає як розлад адаптації, вторинна внаслідок зловживання психоактивними речовинами чи загального захворювання. Нарешті, тривожність, яка не є психіатричним діагнозом, може бути ситуативною у нормальних людей або бути симптомом іншого психіатричного розладу [12].

- Генералізований тривожний розлад включає постійне та надмірне занепокоєння, яке заважає повсякденній діяльності. Це триваюче занепокоєння та напруга яка може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як неспокій, відчуття нервозності або легка втомлюваність, труднощі зосередження, напруга м’язів або проблеми зі сном. Часті турботи зосереджені на повсякденних речах, таких як робочі обов'язки, здоров'я сім'ї або незначні справи, такі як домашні справи, ремонт автомобіля або зустрічі.
- Основним симптомом панічного розладу є повторювані напади паніки, переважна комбінація фізичного та психологічного стресу. Оскільки симптоми можуть бути досить серйозними, деякі люди, які відчувають напад паніки, можуть вважати, що у них серцевий напад або інша небезпечна для життя хвороба. Вони можуть звернутися до відділення невідкладної допомоги. Панічні атаки можуть бути очікуваними, такими як реакція на об’єкт, що викликає страх, або несподіваними, які, очевидно, виникають без причини. Середній вік початку панічного розладу становить 20-24 роки. Напади паніки можуть виникати при інших психічних розладах, таких як депресія або посттравматичний стресовий розлад.

- Специфічна фобія - це надмірний і постійний страх перед певним об'єктом, ситуацією або діяльністю, яка, як правило, не є шкідливою. Пацієнти знають, що їхній страх надмірний, але не можуть його подолати. Ці страхи викликають таке страждання, що деякі люди докладають крайніх зусиль, щоб уникнути того, чого вони бояться. Прикладами є публічні виступи, страх літати або страх павуків.
- Агорафобія - це страх опинитися в ситуаціях, коли втеча може бути важкою або незручною, або допомога може бути недоступною в разі симптомів паніки. Страх є непропорційним до реальної ситуації і зазвичай триває шість місяців або більше та спричиняє проблеми у функціонуванні. Людина з агорафобією відчуває цей страх у двох або більше з наступних ситуацій: користування громадським транспортом; перебування на відкритих просторах; перебування в закритих приміщеннях; стояти в черзі або бути в натовпі, та ін. Особа активно уникає ситуації, потребує товариства або терпить інтенсивний страх чи тривогу.
- Людина з соціальним тривожним розладом відчуває значну тривогу та дискомфорт через те, що її збентежили, принизили, відкинули або на неї дивилися зневажливо під час соціальних взаємодій. Люди з цим розладом намагатимуться уникнути ситуації або терпіти її з великим занепокоєнням. Типовими прикладами є надзвичайний страх перед публічними виступами, знайомством з новими людьми або їжею/питтям у громадських місцях. Страх або тривога спричиняє проблеми з повсякденним функціонуванням і триває щонайменше шість місяців [61;64].

1.2 Соціальна адаптація старшокласників: особливості та етапи

Будучи актуальною проблемою в умовах змін у різних сферах діяльності людини, соціальна адаптація викликає науковий інтерес багатьох дослідників. Фундаментальні концепції адаптації свідчать про її присутність у всіх процесах,

пов’язаних з життєдіяльністю всіх живих організмів – від біологічних до психосоціальних.

Соціальна адаптація – це здатність індивіда ефективно пристосовуватися до соціального середовища, бути здатним самостійно справлятися з повсякденним життям і брати на себе соціальну відповідальність [1]. Соціальна адаптація є не тільки важливим показником оцінки психічного здоров'я особистості, а й ключовим фактором визначення ступеня її соціалізації. Він відіграє важливу роль в індивідуальному академічному розвитку, плануванні кар’єри та майбутній соціальній поведінці. Старший шкільний період – це особливий період, коли індивідуальна фізіологія та психологія швидко змінюються. Через вікові особливості та різні причини вони також схильні до різноманітних психологічних та поведінкових проблем у процесі соціальної адаптації [2].

На соціальну адаптованість підлітків в основному впливають внутрішні психологічні чинники (наприклад, рівень інтелекту, самосвідомість, особливості особистості) і зовнішні об'єктивні фактори (наприклад, шкільне середовище, соціальне оточення, сімейне оточення), серед яких є важлива роль школи. Соціальна адаптація — це процес пристосування особистості до вимог соціального середовища, що охоплює засвоєння норм, цінностей, ролей і очікувань суспільства [32]. Соціальна адаптація особливо важлива для старшокласників, які проходять перехідний етап до дорослості та потребують успішної інтеграції в різні соціальні групи [15]. Недавні дослідження виявили, що шкільна атмосфера (тобто підтримка вчителів, підтримка однолітків і можливості самостійності) тісно пов’язана з адаптивністю підлітків, а шкільна атмосфера може безпосередньо впливати на соціальну адаптацію підлітків. Тому школа повинна формувати усвідомлений розвиток соціальної адаптованості, а вчителі повинні створювати атмосферу для виховання соціальної адаптивності.

Важливо відокремити дві основні складові соціальної адаптації – це психологічна та біологічна складові. Науковці вивчали стани особистості в процесі соціальної адаптації спостерігаючи великий вплив на тіло і на

психологічний стан людини. Так психологічні аспекти розглядались різними науковцями та мали розвиток в їх теоріях. Одним з таких науковців є Альберт Бандура (1977) він розробив теорію соціального навчання, відповідно до якої соціальна адаптація підлітків відбувається через процес моделювання поведінки значущих дорослих і однолітків. За Бандурою підлітки спостерігають за поведінкою авторитетних осіб (батьків, учителів, лідерів у класі) та досліджують її, навчаючись соціальним навичкам. Це включає розвиток: емпатії, здатність вирішувати конфлікти, самоконтролю в соціальних ситуаціях [6].

Теорія соціального навчання Альберта Бандури передбачає, що спостереження та моделювання відіграють головну роль у тому, як і чому люди навчаються. Теорія Бандури виходить за рамки сприйняття навчання як результату безпосереднього досвіду спілкування з навколишнім середовищем. Навчання, згідно з Бандурою, може відбуватися, просто спостерігаючи за поведінкою інших. Він додає дві важливі ідеї процесу еволюції в навчанні людини:

1. У людському суспільстві люди вивчають поведінку в навколишньому середовищі через процес навчання шляхом спостереження;
2. Між стимулом і реакцією відбуваються опосередковані процеси.

Для старшокласників, які прагнуть належати до певних соціальних груп і бути прийнятими однолітками, це навчання є швидким способом пристосування до соціального середовища [47].

Теорія соціалізації Талкотта Парсонса (1902-1979) соціальна адаптація є процесом, через який особистість засвоює культурні цінності, норми, ролі та установку соціуму. Парсонс наголошував на важливості навчальних закладів і сім'ї як основних агентів соціалізації, які формують базові соціальні навички. У своїй книзі «Соціальна система» Талкотт спробував об'єднати в систематичній та узагальненій формі основні контури концептуальної схеми для аналізу структур і процесів соціальної системи. Соціальна система аналізується як частина більшої концептуальної схеми, яку Парсонс назвав «теорією дії». Як

така, це одна з трьох основних диференційованих підсистем дій, дві інші – особистість і культура [41]. Для Парсонса основною одиницею будь-якої системи дій є одиничний акт (волюнтаристська теорія). Волюнтаризм – це суб'єктивний процес прийняття рішень окремими суб'єктами, але такі рішення є частковим результатом певного роду обмежень, як нормативних, так і ситуаційних. Соціальна система складається з безлічі окремих акторів, які взаємодіють один з одним у ситуації, яка має принаймні фізичний або екологічний аспект, суб'єктів, які мотивовані з точки зору тенденції до «оптимізації задоволення», і чиє ставлення до їхніх ситуацій, включаючи один одного, визначається й опосередковується в термінах системи культурно структурованих і спільних символів. Оскільки різні орієнтовані суб'єкти (з точки зору їх конфігурації мотиваційних і ціннісних орієнтацій) взаємодіють, вони досягають угод і підтримують моделі взаємодії, які соціалізуються [57].

Ерік Еріксон (1902–1994) запропонував теорію психосоціальних стадій розвитку, де кожен етап життя супроводжується певною кризою, в яких необхідний успіх для повноцінної адаптації. Наприклад, у підлітковому віці людина стикається з кризою ідентичністю, під час якої формує своє місце в соціумі, засвоює соціальну роль та створює свою цінність [62].

Ганс Айзенк (1916–1997) розглядав соціальну адаптацію в контексті особистісних рис, таких як екстраверсія та нейротизм. Він вважав, що люди з високим рівнем нейротизму можуть мати труднощі з адаптацією через підвищену тривожність, тоді як екстраверти краще пристосовуються до соціального середовища.

Ці дослідники розробили теоретичні засади, які пояснюють, як людина пристосовується до соціального середовища, навчається соціальним нормам і ролям, розвиває власну ідентичність та інтегрується в суспільство. Психологічна складова соціальної адаптації враховує особистісні, когнітивні та емоційні механізми, завдяки яким відбувається гармонійне входження людини в соціум [55].

Вивчення біологічних аспектів соціальної адаптації є міждисциплінарною темою, що пов’язана з нейронаукою, генетикою та ендокринологією. Так Пол Маклін (Paul D. MacLean) – проводив дослідження лімбічної системи. Він запропонував концепцію «триєдиного мозку», в якій описав лімбічну систему як «емоційний мозок», що має ключове значення для соціальної адаптації. Лімбічна система забезпечує обробку емоцій, пов'язаних з соціальною взаємодією (страх, тривога, прив'язаність). А Роберт Сапольскі (Robert Sapolsky), вивчав роль гормону кортизолу (гормону стресу) в адаптації до соціальних викликів [47]. Його дослідження показали, як соціальний стрес впливає на гормональну систему, а сильний кортизол під час стресу може знизити здатність до адаптації. Джон Качіоппо (John Cacioppo), один із засновників соціальної нейронауки, досліджував, як соціальна ізоляція впливає на мозок і імунну систему. Він описав механізми, за якими відсутність соціальної підтримки посилює стрес, підвищуючи рівень запальних процесів в організмі [41]. На основі цих досліджень можна виділити ключові аспекти біологічних процесів людини, що впливають на соціальну адаптацію:

- Нервова система: включає адаптацію когнітивних і емоційних реакцій для підтримки стійкості в соціумі. Наприклад, соціальна взаємодія активізує певні ділянки мозку (лімбічну систему), що відповідає за емоції, і кору головного мозку, яка контролює поведінку та саморегуляцію.
- Гормональна система: соціальна адаптація супроводжується змінами в гормональному фоні. Наприклад, гормон окситоцин сприяє соціальним зниженням зв'язків і постійній тривожності у спілкуванні. Кортизол, гормон стресу, може знижуватися в сприятливому середовищі і підвищуватися в стресовому стані.
- Імунна система: соціальна ізоляція або відчуття небезпеки в соціумі може ослаблювати імунну відповідь, а соціальна підтримка, навпаки, зміцнює імунітет. Дослідження показують, що соціальна ізоляція пов'язана з підвищеним ризиком запальних процесів.

- Генетична адаптація: деякі гени можуть впливати на соціальну адаптацію, сприяючи розвитку певних поведінкових рис, наприклад, налаштованості до співпраці або емпатії, що підвищують успішність адаптації в соціальних групах [31;32].

Таким чином, біологічна складова соціальної адаптації — це комплексна реакція організму, яка готова допомогти, або завадити індивіду підтримувати рівновагу, адаптуючись до соціального оточення на фізіологічному та психологічному рівнях [32].

Старшокласники проходять через складний період розвитку, в якому соціальна адаптація має важливе значення для формування особистісної стійкості, комунікативних навичок та впевненості у своїх можливостях. Успішна соціальна адаптація у підлітків проявляється у:

- ✓ кращому розумінні соціальних норм і правил,
- ✓ інтегруванні у суспільство,
- ✓ формуванні здорових міжособистісних відносин,
- ✓ зниженні рівня стресу та тривожності, пов'язаних із новими ситуаціями [22].

Здорову соціальну адаптацію старшокласників до нового колективу можна розподілити на основні етапи:

- ❖ 1 етап - початкова адаптація.

На цьому етапі підлітки починають пристосовуватися до нових соціальних умов. Вони знайомляться з новими нормами і правилами, вивчають соціальні ролі та норми поведінки в колективі. Початкова адаптація включає в себе ознайомлення з колективом: старшокласники знайомляться з однолітками та вчителями, які можуть вплинути на їхній процес соціалізації. Прийняття правил і норм: підлітки вчяться розуміти та слідувати загальним нормам поведінки, встановлених у навчальному закладі. Підтримка з боку дорослих: важливим є залучення вчителів та батьків до процесу адаптації, щоб підлітки почувалися комфортніше [8].

- ❖ 2 етап - активна адаптація.

На етапі активної адаптації старшокласники активно інтегруються в шкільне середовище та починають розбудовувати соціальні зв'язки. Основні аспекти цього етапу включають встановлення дружніх відносин: підлітки формують соціальні зв'язки з однолітками, що є важливою частиною їхнього розвитку. Пошук ідентичності: на етапі активної адаптації старшокласники досліджують власні цінності, погляди та інтереси, формують свою особистісну ідентичність. Розвиток комунікативних навичок: старшокласники навчаються вирішувати конфлікти, працювати в команді та проявляти емпатію [6].

❖ 3 етап - закріплення адаптації.

На завершальному етапі відбувається стабілізація адаптаційних навичок. Підлітки починають почуватися більш комфортно і впевнено в соціальному середовищі, де вони хочуть знайти своє місце. Основні риси цього етапу – це закріплення соціальної ролі. Старшокласники займають певну роль у колективі, яка відповідає їх індивідуальним якостям. Відбувається прийняття ідентичності. Підлітки впевненіше сприймають себе та розуміють свої сильні й слабкі сторони. Та проходить розвиток самостійності - соціальна адаптація стає базою для подальшого розвитку особистості та підготовки до дорослого життя [15;14].

1.3 Вплив тривожності на соціальну адаптацію старшокласників

Підлітковий вік - це перехідний період між дитинством і дорослістю. Це включає деякі великі зміни — у тілі та в тому, як молода людина ставиться до світу.

Багато фізичних, сексуальних, когнітивних, соціальних та емоційних змін, які відбуваються в цей час, можуть викликати очікування та тривогу як для дітей, так і для їхніх сімей. Розуміння того, чого очікувати на різних етапах, може сприяти здоровому розвитку протягом підліткового та раннього дорослого віку [60].

Підлітковий вік - це соціально сконструйоване поняття. У до індустріальному суспільстві дітей вважали дорослими, коли вони досягли фізичної зрілості; однак сьогодні ми маємо подовжений період між дитинством і дорослістю, відомий як підлітковий вік. Підлітковий вік — це період розвитку, який починається в період статевого дозрівання і закінчується в період ранньої зрілості або становлення дорослого віку; типовий віковий діапазон становить від 12 до 18 років, і цей етап розвитку має деякі передбачувані етапи [34].

Зображення підлітків у засобах масової інформації часто наголошують на проблемах, які можуть бути частиною підліткового віку. Групове насильство, шкільні стрілянини, нещасні випадки, пов’язані з алкоголем, зловживання наркотиками та самогубства за участю підлітків надто часто відображаються в газетних заголовках і сюжетах фільмів. У професійній літературі також підлітковий вік часто зображується як негативний етап життя — період бурі та стресу, який потрібно пережити або витерпіти. Підлітків часто характеризують як імпульсивних, безрозсудних і емоційно нестабільних. Це, як правило, пояснюють «віруючими гормонами» або тим, що зараз відомо як «підлітковий мозок» [54].

Сім'я є центром суспільного життя дітей. У підлітковому віці група однолітків починає замінювати сім'ю як основний соціальний центр дитини. Групи однолітків часто створюються через відмінності в одязі, зовнішньому вигляді, поглядах, захопленнях, інтересах та інших характеристиках, які можуть здаватися стороннім особам не глибокими або тривіальними. Спочатку групи однолітків зазвичай одностатеві, але в підлітковому віці зазвичай стають змішаними. Ці групи мають важливе значення для підлітків, тому що вони забезпечують перевірку непередбачуваного вибору підлітка та підтримку в стресових ситуаціях, це важливий крок до соціальної адаптації [60].

Соціальні зміни під час статевого дозрівання є одним із етапів, які повинен пройти кожен підліток. Потяг до протилежної статі починається в період статевого дозрівання, і у деяких підлітків це може викликати почуття соціальної тривоги. Підлітковий вік - це час, коли починають розвиватися їхні

статеві або репродуктивні органи. У такий вразливий час для підлітків цілком природно почуватися ніяково в соціальних ситуаціях [40].

Підлітки хочуть мати власну ідентичність. Вони схильні дивитися на зразки для наслідування вдома чи поза ним. Також вони починають замислюватися про те, що є «правильно», а що «неправильно», і сумніваються у своєму ставленні до певних речей. Їм потрібен час, щоб зрозуміти свою сексуальність і звикнути до неї. Дівчата та хлопці починають відчувати «дивні» почуття до іншої статі і можуть не знати, що з цим робити. У деяких підлітків їх сексуальна ідентичність може викликати плутанину, тривогу та дискримінацію. Через свою сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність вони можуть зіткнутися з переслідуваннями чи остракізмом, у чому може бути неймовірно складно орієнтуватися. Це також і час, коли вони починають зустрічатися [34]. Старшокласнику може бути незручно говорити з батьками про це, і він може мати мало інформації або дезінформацію про романтичні відносини.

Змагання – ще один важливий аспект соціального життя підлітка. Дитина може конкурувати з однолітками у всьому. Їхній дух суперництва багато в чому говорить про їхнє сприйняття себе – чи мають вони позитивну самооцінку, чи негативну. Сексуальні почуття та думки про секс можуть здаватися підлітку неправильними, через що вони можуть відчувати провину.

У цей час їхнє коло спілкування розширюється, оскільки вони зайняті спілкуванням із друзями в соціальних мережах, за допомогою телефону та за його межами. Підлітки, яким важко дається соціальна адаптація, можуть опинитись без групи однолітків і у них може розвинутися сильне почуття відмінності та відчуженості. Хоча ці почуття зазвичай не мають постійних наслідків, вони можуть погіршити потенціал для дисфункціональної або антисоціальної поведінки. З іншого боку, група однолітків може мати занадто велике значення, що також призводить до антисоціальної поведінки [21].

Моделі розвитку тривоги та депресії також розглядають підлітковий вік як важливий період, особливо з точки зору появи гендерних відмінностей у рівнях поширеності, які зберігаються в дорослому віці. Хоча показники різняться

залежно від конкретних діагнозів тривоги та депресії, показники деяких розладів помітно вищі в підлітковому віці, ніж у дитинстві чи дорослому віці. Тривога та депресія викликають особливе занепокоєння, оскільки самогубство є однією з головних причин смерті в підлітковому віці по всьому світу.

Сімейні негаразди, такі як жорстоке поводження та психопатологія батьків у дитинстві, можуть створити основу для соціальних і поведінкових проблем у підлітковому віці. Підлітки з такими проблемами, як правило, створюють стрес у своїх стосунках (наприклад, погано вирішуючи конфлікти та переживаючи надмірну тривожність) і вибирають більш дезадаптивні соціальні контексти (наприклад, сценарії «нещасне кохання», за якими підлітки з підвищеною тривожністю обирають інших підлітків із тривожністю в друзі, а потім часто співставляють, обговорюючи свої проблеми, посилюючи негативний вплив і стрес). Тривога та депресія можуть загострити проблеми в соціальних стосунках, що також може сприяти підвищенню тривоги та депресії з часом [17].

Тривожність у підлітковому віці є поширеним емоційним станом, який пов’язаний із соціальними, емоційними та фізіологічними змінами, що відбуваються в цей період. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю та чутливістю до зовнішніх подразників, що робить молодь більш вразливою до розвитку тривожності. Дослідження показали поширеність тривожних розладів серед молодих людей від 5 до 19% [16]. Такі фактори, як стать, часті зміни груп, батьківський стрес, тривога та депресія батьків, низький дохід, а також вживання алкоголю та тютюну можуть бути пов'язані з підвищеним проявом тривоги в підлітковому віці.

Тривожність є однією з ключових емоційних характеристик, яка впливає на поведінку, соціальні навички та психічне здоров'я підлітків. У старшокласників цей стан має особливе значення, оскільки вони перебувають на етапі активного становлення особистості, формування соціальної ідентичності та набутті життєвого досвіду [13]. В умовах підвищеної тривожності соціальна адаптація може суттєво ускладнюватись та

відображатиметься на успішності, взаємодії з навколишнім світом та психологічному благополуччі учнів.

Тривожність у підлітковому віці може проявлятися як реакція на соціальні зміни, підвищення відповідальності, академічний тиск та зміни в самооцінці. Основні чинники розвитку тривожності в цей період:

- Соціальні фактори: підлітки бажають належати до соціальної групи і бути прийнятими, що може спричинити тривожність через страх прийняття, нерозуміння, насмішок або відторгнення.
- Зміни в самооцінці: формування особистості й інтенсивне прагнення до самостійності часто викликають внутрішні конфлікти і занепокоєння щодо власного місця у світі.
- Фізіологічні зміни: гормональні перебудови в організмі впливають на емоційний стан, підвищуючи емоційність до тривожності.
- Академічний та соціальний тиск: вимоги щодо навчальної успішності, підготовки до вступу в університет та очікування з боку батьків також часто викликають підвищену тривожність.

Тривожність у підлітковому віці часто має певні стадії розвитку, які залежать від особливостей і адаптаційних можливостей дитини. Початкова стадія (ситуативна тривожність): зазвичай проявляється як тимчасова реакція на конкретну проблему, наприклад, контрольну роботу, важливу подію, соціальну взаємодію. Якщо ситуація проходить, тривожність остаточно зникає. Адаптаційна стадія (стійка тривожність): тривожність стає стійкішою через частину повторення ситуацій, які викликають занепокоєння. На цьому етапі можуть формуватися невпевненість у собі, сумніви у власних силах, страхи. Хронічна стадія (хронічна тривожність): тривожність переходить у стабільну рису особистості, що проявляється в різних сферах життя. На цій стадії вона часто призводить до дезадаптації, труднощів у навчанні, проблем у спілкуванні, зниження якості життя та тривожних розладів [11].

Також важливо виділити і вплив різноманітних ситуацій і факторів, які можуть виступати подразниками для виникнення тривожності у підлітків:

- Соціальні тригери: взаємодія з однолітками, публічні виступи, страх насмішок чи критики. Соціальні мережі також посилюють тривожність через вплив на самооцінку і страх упустити важливі події.
- Навчальні тригери: іспити, контрольні роботи, оцінювання і тиск з боку батьків і вчителів на успішність у навчанні. Невпевненість у своїх знаннях часто посилює тривожність перед відповідальними подіями [4].
- Сімейні тригери: конфлікти з батьками, очікування і вимоги з їхнього боку, порівняння з іншими дітьми. Розлучення, зміни в родині та складні відносини з батьками також можуть призвести до підвищення тривожності.
- Індивідуальні тригери: невпевненість у собі, низька самооцінка, страх перед майбутнім, екзистенційні питання [7].

Вивчення впливу тривожності на соціальну адаптацію підлітків, зокрема учнів старших класів, цікавило багатьох зарубіжних та українських науковців. Дослідники звертали увагу на психологічні аспекти тривожності, її вплив на соціальні навички та адаптивність у шкільному середовищі. З цих робіт можна виокремити головні аспекти впливу тривожності на соціальну адаптацію [45]:

- Зниження комунікативних навичок. Високий рівень тривожності часто супроводжується страхом перед негативною оцінкою та сором'язливістю, що може ускладнювати процес комунікації. Тривожні старшокласники завжди уникають ініціативи в розмові, бояться висловити свою думку та з тривогою очікують реакцію оточуючих [65]. Це призводить до зниження якості соціальної взаємодії, що ускладнює побудову дружніх і довірчих стосунків з однолітками.
- Схильність до ізоляції. Учні з високим рівнем тривожності часто страждають уникати соціальних ситуацій, де вони можуть здаватися вразливими або такими, що не відповідають очікуванням інших. Така хвороба ізоляції, почуття самотності, перешкоджає активній участі в шкільних заходах, клубах або групових проектах. Ізоляція ж, своєю чергою, посилює тривожність і ускладнює процес адаптації [46].

- Вплив на самооцінку та мотивацію. Тривожність у старшокласників може значно знизити самооцінку та впевненість у власних силах. Це призводить до формування установки на уникнення (якщо учень зосереджується на помилках) замість установки на досягнення. Такий підхід досягає рівня стресу в соціальних ситуаціях і перешкоджає повноцінній адаптації, учні можуть боятися активно проявляти себе та брати участь у навчальних і позашкільних активностях.
- Труднощі в навчанні. Тривожність також може впливати на успішність, адже тривожні учні відчувають постійний страх перед невдачею, сильно критично ставляться до власних результатів та вважають навчальний процес джерелом стресу. Під час взаємодії з учителями та однолітками вони можуть здаватися сильно напруженими, що перешкоджає ефективному засвоєнню матеріалу та створює додатковий бар’єр для адаптації в навчальному середовищі. В таких умовах учням вкрай важко бути адаптованими до навчального середовища [3].
- Вплив на фізичне та психічне здоров'я. Тривожність є тісно пов'язаною з психосоматичними проявами, такими як головний біль, порушення сну, проблеми з травленням. Такі симптоми можуть негативно вплинути на якість життя учнів, знизити їхню активність і здатність ефективно функціонувати в соціумі. Постійна тривожність може привести до емоційного визнавання, яке послаблює адаптаційні ресурси, знижуючи здатність до соціальної інтеграції [51].

У той час коли учні ведуть активну участь у становленні власної ідентичності, що вже призводить до страхів невідповідності світу, виникає тривожність. Яка в свою чергу веде до впливу як на психологічному рівні так і на фізичному, тобто учень ніби перебуває під постійним тиском. Соціальна адаптація, в свою чергу залишається провідною складовою цього періоду і вона вимагає демонструвати впевненість і високу самооцінку, щоб підлітка хотіли прийняти в соціальній групі. Усі ці навантаження є неминучі і важливі, бо саме так підліток отримує свій перший досвід [53].

На сьогодні існує велика кількість діагностик, що поєднують соціальну адаптованість з тривогою, проводячи ще ближчі взаємозв’язки між цими показниками. Ці показники є майже не роздільні, так як сама розмова з підлітком про його оточення: сім’я, близькі, однокласники, чи то друзі вже може призводити до підвищеного серцебиття, занепокоєння, пітливості долонь – що може констатуватись як тривожність [35]. Соціальні контакти для старшокласників є важливим пластом їх становлення. А виходячи з теорії Альберт Бандура, соціального навчання, відповідно до якої соціальна адаптація підлітків відбувається через процес моделювання поведінки. Можна зробити важливий висновок, що старшокласникам вкрай важливо мати поряд соціум і бути частиною його, щоб мати картинку для моделювання поведінки, відносин, станів, емоцій і почуттів.

Таким чином, тривожність суттєво впливає на соціальну адаптацію старшокласників, ускладнюючи їх взаємодію з соціальним середовищем, знижуючи самооцінку та мотивацію, впливаючи на фізичне і психічне здоров'я. Розуміння цього впливу є необхідним для розробки ефективних стратегій підтримки, що сприяють зниженню тривожності учнів серед та полегшенню їхнього процесу соціальної адаптації [58].

Висновки до розділу

Підлітковий вік - це фаза, коли діти проходять через велику кількість змін на шляху від дитинства до зрілості. Це також вразливий період для дітей, оскільки вони можуть зіткнутися з кількома проблемами підліткового віку одночасно, які впливають на їхнє психічне здоров’я та загальне самопочуття та можуть призвести до значних проблем у подальшому житті. Занепокоєння щодо поведінки старшокласників також є поширеним явищем у цей період, що ускладнює батькам та вчителям контакт з дітьми [60].

Аналіз теоретичних підходів до вивчення впливу тривожності на соціальну адаптацію учнів старших класів демонструє різноманітність цієї

концепції та поглядів на проблему, запропоновану як зарубіжними, так і українськими науковцями. Дослідники зосереджували увагу на психологічних, соціальних та інформаційних факторах, які формують тривожність і впливають на адаптивну поведінку учнів у соціумі [67].

Проаналізувавши праці українських та зарубіжних науковців, стає зрозумілим, що тривожність є багато факторним явищем, яке має постійний вплив на старшокласників та на їх адаптацію до навчально-виховного середовища. Висновки дослідників обґрунтовують необхідність розробки програм, що включають психологічну підтримку та навчання навичок емоційної саморегуляції, які б сприяли зниженню тривожності та покращеній соціальної адаптації серед учнів старших класів [19].

Тема впливу тривожності на соціальну адаптацію є особливо актуальною і довгостроковою перспективою для вивчення, оскільки високий рівень тривожності серед молоді зростає під впливом як глобальних, так і особистісних викликів. Більша кількість дослідження цієї теми може мати ключове значення для розуміння механізмів, які формують адаптивність старшокласників у сучасних умовах. Такі дослідження результатів впливу тривожності на соціальну поведінку та висновки про їх функціонування можуть бути основою для розробки програми раннього втручання та профілактики психологічних розладів. Також актуальним є фокус на групах старшокласників, які мають особливі потреби в адаптації: учнів-переселенців, дітей з особливими потребами, тих, хто пережив травматичні події чи стикається з труднощами в соціальній інтеграції [60].

Надання психологічної підтримки старшокласникам, які перебувають на високому рівні тривожності, є завданням для навчально-виховного середовища. Використання таких підходів, як когнітивно-поведінкова терапія, соціально-психологічні тренінги, підтримка батьків і педагогів може сприяти подоланню бар’єрів, пов’язаних із тривожністю, та допомогти старшокласникам ефективно адаптуватися в соціумі. Особливо це актуально в умовах післяпандемійної кризи та військового стану в Україні, які посилили рівень стресу та соціальну

ізоляцію серед учнів, що, своєю чергою, підвищило ризики для їхньої соціальної дезадаптації [52].

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮУЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

2.1 Підбір психодіагностичного інструментарію, організація та проведення дослідження

Організація та дослідження проводились серед 25 учнів, з яких було 18 дівчат та 7 хлопців віком від 14 до 15 р., на території Комунального закладу загальної середньої освіти "Ліцей № 18 Хмельницької міської ради".

Для проведення емпіричного дослідження були підібрані такі діагностики: *багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) (MASC); шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін); методика дослідження соціальної адаптованості (Л.Б. Філонов); соціометрія Дж. Морено; коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона) [28]*.

Експериментальна частина розпочалась з дослідження за методикою багатошкального опитувальника дитячої тривожності, так як визначення цього феномену є об’єктом дослідження. Після визначення рівня тривожності та особливостей її прояву за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін) були проведені два дослідження по визначенню соціальної адаптації: методика дослідження соціальної адаптованості Л.Б. Філонова, яка призначені для оцінки здатності індивіда адаптуватися в соціальному середовищі та соціометричне дослідження для визначення соціальної адаптації учнів Дж. Морено. За обрахованими результатами, на останньому етапі дослідження, було проведене статистичне обрахування отриманих результатів на визначення присутності взаємозв’язку між показниками за визначенням коефіцієнта кореляції Пірсона.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) - це методика, призначена для загального оцінювання рівня і типів тривожності у дітей. Він включає деякі шкали, які допускають різні аспекти тривожності, а також характеризує емоційний стан дитини та її реакцію на стресові фактори. Це дослідження застосовується для діагностики та досліджень у сфері дитячої психології, психотерапії та педагогіки для дитячого та підліткового віку в діапазоні від 7 - 18 років.

Опитувальник включає різні шкали, кожна з яких націлена на вимірювання конкретних проявів тривожності. Кожна шкала стандартна і містить певну кількість тверджень, на які дитина відповідає, обираючи ступінь згоди або незгоди. Відповіді кодуються в балах, які згодом підсумовуються, дозволяючи отримати оцінку за шкалою. Бали визначаються за сіткою для кожної вікової групи в різних діапазонах. Так, до прикладу:

– за шкалою №1 у дівчат (вік від 7 до 10 років) - дуже високий рівень буде при 10 позитивних відповідях, а у хлопців такого ж віку, дуже високий рівень буде визначений починаючи з 9 позитивних відповідей;
– за тією ж шкалою але у віці від 11 до 12 років дуже високий рівень буде зарахований від 9 до 10 позитивних виборах. Коли за тими ж показниками у хлопців це буде від 8 до 10 балів. Такі зміни по балах будуть ще у чотирьох групах: дві для дівчат і дві для хлопців в вікових межах - 13-14 років та 15-17 років.

Кожна шкала спрямована на поведінку певного типу тривожності або проявів тривожних тенденцій у дитини і генерується у чотирьох рівнях проявлення: низький, середній, високий та дуже високий рівень.

Шкала 1. Загальна тривожність.

Відображає загальний рівень тривожності дитини незалежно від конкретних особливостей. Високі бали вказують на постійну напругу та неспокій, які можуть бути стійкою рисою характеру або реакцією на поточну життєву ситуацію.

Шкала 2. Тривога у відносинах із однокласниками.

Оцінює тривожність, яка виникає під час взаємодії з однолітками, особливо в класі. Високі показники на цій шкалі можуть свідчити про проблеми з адаптацією в колективі, страх бути відкинутим або засудженим.

Шкала 3. Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих.

Вимірює рівень тривоги, що відбувається в ситуації, коли дитина відчуває себе об'єктом уваги та оцінки з боку інших. Підвищені бали свідчать про страх перед критикою та переживання щодо думок оточуючих.

Шкала 4. Тривога у відносинах із учителями.

Оцінює тривожність у спілкуванні з вчителями, яка може бути пов'язана зі страхом перед авторитетами або невпевненістю у виконанні вимог. Високі бали можуть вказувати на складність у відносинах з педагогами або боязнь учнівських обов'язків.

Шкала 5. Тривога у відносинах із батьками.

Вимірює рівень тривоги, пов'язаної із взаємодією з батьками, зокрема щодо підтримки, визнання та любові з їхнього боку. Підвищена тривожність може свідчити про напруженість у сімейних відносинах або страхи втратити підтримку.

Шкала 6. Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні.

Відображає рівень тривожності, який виникає через потребу у досягненні успіхів у навчанні. Високі бали вказують на сильні переживання через успішність, страх невдачі та побоювання не відповідати очікуванням.

Шкала 7. Тривога, що повторюється в ситуаціях самовираження.

Вимірює тривожність у ситуаціях, коли дитина намагається висловити свої думки чи почуття. Високі показники свідчать про страх перед самовираженням, невпевненість у власних судженнях та можливий дискомфорт у ситуаціях, які вимагають відкритості.

Шкала 8. Тривога, що повторюється в ситуації перевірки знань.

Оцінює рівень тривожності під час тестування знань або перевірки навчальних досягнень. Високий рівень може вказувати на страх до

«екзаменаційної» тривожності, страх помилок і невдач у формальних оцінювальних ситуаціях.

Шкала 9. Зниження психічної активності, зумовлене тривогою.

Відображає, як тривожність впливає на зниження психічної активності, когнітивних здібностей та загальної ефективності в діяльності дитини. Підвищені бали свідчать про тенденцію до зниження мотивації та продуктивності через тривожність.

Шкала 10. Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою.

Оцінює рівень фізіологічних проявів тривожності, таких як підвищена пітливість, часте серцебиття, тремтіння. Високий показник показує на сильну вегетативну реакцію на стрес і тривогу, що розвивається при підвищеній нервовості під час психосоматичних проявів тривожності.

Обрахунок і підсумовування балів:

Кожне питання опитувальника має кілька варіантів відповідей, наприклад, «ніколи», «інколи», «часто», «завжди». Кожна відповідь кодується певною кількістю балів (наприклад, від 0 до 3 або від 1 до 4, залежно від методики).

Результати, отримані за допомогою аналізу 10 шкали, надають відомості про структурні та рівневі особливості тривожності дитини чи підлітка в рамках чотирьох основних напрямків психологічного дослідження:

- оцінювання рівнів тривожності, які пов'язані з індивідуальними особливостями особистості дитини (шкали 1, 3 і 7);
- психофізіологічних і психовегетативних проявів тривоги, що виникають у стресових ситуаціях (шкали 9 і 10);
- визначення впливу соціальних взаємодій на формування тривожних реакцій, зокрема у взаємодіях із батьками, педагогами та ровесниками (шкали 2, 4 і 5 відповідно);
- оцінка впливу навчальних ситуацій на розвиток тривожності та тривожних станів (шкали 6 і 8) [28;23].

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером у 1960-х роках. У той час дослідження тривожності набирало обертів, і вчені прагнули чіткіше розмежувати тривожність як тимчасову реакцію на конкретну ситуацію і як стійку особистісну характеристику. Спілбергер звернув увагу, що багато методів не розрізняли цих аспектів, а тому надавали недостатньо точні результати. Його робота мала на меті створити інструмент, який би міг виміряти обидва типи тривожності окремо.

Для створення шкали Спілбергер залучив великий масив даних, зібраних на основі відповідей людей урізних життєвих ситуаціях, які викликали тривожність, щоб чітко розмежувати ситуативну (реактивну) тривожність від особистісної. Він розробив опитувальник, що містить 40 суджень-запитань розділених на два блоки по 20 тверджень, які респонденти оцінювали за 4-бальною шкалою.

Методика складається з двох частин, що складається з 20 запитань кожної.

Перша частина шкали вимірює реактивну тривожність, тобто тимчасовий стан тривожності, що виникає як реакція на конкретне порушення. Питання стосуються того, як людина відчуває себе в цей момент (наприклад, «я відчуваю внутрішню напруженість»). Респондент оцінює свій стан за чотирибальною шкалою, від «майже ніколи» до «дуже часто».

Особистісна тривожність - друга частина шкали оцінює стійкість до тривожності як особистісну характеристику і за шкалою охоплюй запитання від 21 до 40. Вона характеризує те, наскільки людина сприймає широкий спектр ситуацій як загрозливі або стресові. Питання цієї частини стосуються більш загальних звичайних станів та реакцій респондентів (наприклад, «я легко переживаю труднощі»).

Оцінювання та інтерпретація результатів

Респондент відповідає на запитання за 4-бальною шкалою (від 1 до 4 балів). Підсумковий бал для кожної з частин (реактивної та особистісної

тривожності) обчислюється шляхом додавання балів для всіх відповідей. Чим вищий підсумковий бал, тим вищий рівень тривожності. Також для перевірки на неправдивість відповідей в системі опитування існує ряд обернених запитань

Рівень реактивної тривожності показує, наскільки сильно людина переживає тривожність у конкретному моменті або в певній ситуації.

Рівень особистісної тривожності вказує на загальну тенденцію людини до тривожності та показує її проявлення до тривожних реакцій у різних ситуаціях.

Інтерпретація балів

- Низький рівень видів тривожності - до 30 балів.
- Середній рівень тривожності по видам - від 31 до 45 балів.
- Високий рівень за рівнями тривожності - понад 46 балів.

Результати обробляють наступним чином: спочатку окремо підсумовують відповіді на зворотні та прямі запитання. Наступним кроком від суми прямих запитань віднімають загальну суму зворотніх, а до отриманого значення дають фіксоване число: 50 для шкали на визначення реактивної тривожності та 35 - для шкали вже особистісної тривожності. Результат обрахування може варійоватись у таких мажах 20-80 балів [28;23].

Наступна за вибором методика дослідження соціальної адаптованості, що складається з 25 питань і дозволяє виміряти рівень активної, пасивної та стан загальної соціальної адаптації. Її автором є Л.Б. Філонов. Це дослідження призначене для оцінки здатності індивіда адаптуватися в соціумі, виявляючи активну (проактивну) чи пасивну (реактивну) адаптацію, і часто використовується для діагностики в соціальній та педагогічній психології. Філонов Леонід Борисович - український психолог. Його дослідження та методики, включаючи методику соціальної адаптації, широко застосовуються в українській психології та педагогіці для оцінки адаптаційних процесів і соціальної поведінки індивідів.

Методика дослідження соціальної адаптованості Л.Б. Філонова складається з 25 запитань. Кожне запитання спрямоване на суб’єктивне визначення причин, чи засобів формування соціальної поведінки та взаємодію

до активних або пасивних адаптаційних стратегій. Відповідаючи на запитання, респондент висловлює свою згоду або незгоду з певними підтвердженнями, які стосуються соціальних відносин, у вмінні реагувати на зміни, інтеграції в групу тощо.

Активна адаптація характеризується позитивним ставленням до нових соціальних ситуацій, ініціативністю та готовністю долати труднощі.

Пасивна адаптація виявляється в обмеженій соціальній взаємодії, уникненні викликів і пристосуванні до умов без активних дій.

Оцінювання результатів: відповіді респондентів кодуються за певною шкалою, де кожна відповідь отримує бали від 0 до 1, залежно від ступеня згоди або незгоди: один бал - за згоду; нуль балів - за заперечення з твердженням.

Підсумковий бал розраховується шляхом додавання балів на всі запитання. Максимально можливий результат - 25 балів (25 запитань х 1 бал).

Інтерпретація результатів: високий рівень активної адаптації: 1-3 балів; середній рівень адаптації: 4-10 бали; низький рівень (пасивна адаптація): 11-20 балів; дуже низький рівень (пасивна адаптація): 21-25 балів.

Методика Л.Б. Філонова є зручною для оцінки адаптаційних якостей школярів, студентів та дорослих у соціальних та робочих колективах.

У методиці Л.Б. Філонова для визначення рівнів активної та пасивної соціальної адаптації передбачено використання спеціальної шкали, яка оцінює різні аспекти адаптивної поведінки респондента. Кожне з 25 запитань пропорційно розділені або до активної, або до пасивної адаптації.

Інтерпретація результатів. Активна адаптація: високі бали за цією шкалою свідчать про високий рівень активної соціальної адаптованості, коли людина активно реагує на соціальну ситуацію, про демонстрацію ініціативи та впевненості.

Пасивна адаптація : високі бали за шкалою пасивної адаптації вказують на активність до реактивної, менш ініціативної адаптації, коли людина адаптується, уникаючи активної взаємодії та змін.

Таким чином, кінцевий результат - це два показники, що відображають рівні активної та пасивної адаптації, які можна порівняти між собою для визначення загальної адаптаційної стратегії респондента [28;23].

Наступним елементом діагностики є соціометричне опитування. Основним джерелом, що вплинуло на розвиток досліджень малих груп, були спроби систематизувати спостереження за поведінкою людей у групах. З них соціометрія Джейкоба Л. Морено, ймовірно, є найвидатнішою. Працюючи лікарем у таборі для біженців приблизно в 20 милях на південь від Відня, Австрія, протягом 1916 і 1917 років, Морено почав реєструвати процеси приваблення та відторгнення в групах. Методологія, розроблена Морено в наступні десятиліття - головним чином після його переїзду до Сполучених Штатів у 1925 році - поєднувала витончену психологічну теорію з різноманітністю нових методів і технік для спостереження й аналізу, завершившись терапевтичною спрямованістю.

Соціометрія дозволяє виявити структуру взаємовідносин у групі, дослідити емоційні зв’язки, симпатії, антипатії та статус кожного члена в колективі. Існує багато типів соціометрії, яка розроблена, або адаптована до різних соціальних груп, чи то клас, чи гурткова робота, чи колектив в організації. Кожен з цих варіантів має своє трактування запитань. Якщо ми говоримо про нашу вікову групу то запитання будуть спрямовані на найважливіші сфери спілкування відносно підліткового віку.

Соціометричний тест дає змогу на основі відповідей створити соціограму - графічне зображення, яке ілюструє взаємні вибори та відносини між членами групи. Соціометрія Морено застосовується для дослідження малих груп, наприклад, шкільних класів, робочих колективів, терапевтичних груп. Вона є основним інструментом повноцінного скринінгу соціальної адаптації та корисним інструментом у психології, соціології і педагогіці для діагностики соціальної структури колективів, планування інтервенцій і поліпшення комунікації.

У соціометрії Джейкоба Морено статуси учасників у групі визначаються на основі того, скільки виборів вони підтримують від інших членів груп. На основі кількості отриманих виборів (або балів) кожен учасник отримує певний статус. Основні статуси можуть бути наступними:

Лідер (популярний учасник) - учасник, який отримує найбільший вибір або позитивних оцінок. Зазвичай це той, кого велика кількість бажає бачити своїм партнером або з яким хочуть спілкуватися.

Прийняті, або переважаючі (середній статус) - учасники, які отримали помірну кількість виборів (не менше половини), не виділяється як лідер, але й не ізольований.

Ізольований, або знехтуваний - учасник, який отримує мало або взагалі не отримує вибір. Зазвичай це той, кого уникає велика кількість учасників або не обирає для взаємодії.

Та аутсайдери - учасник, що мають найбільшу кількість з негативними виборами.

Розрахунок соціометричних показників

Для оцінки статусу учасників у соціометрії можна використовувати бали, які присуджуються до вибору в групі.

Інтерпретація результатів.

Лідер: найвищий загальний бал серед учасників.

Прийнятий: середній рівень балів (більшість учасників групи).

Ізольований: низький рівень балів або їхня демонстрація.

Аутсайдер: вираховується лише за сумую негативних виборів від інших учасників.

Отримавши усі результати за діагностиками був використаний статистичний метод обробки даних за Пірсаном на визначення коефіцієнта кореляції [28;23]. Методика визначення коефіцієнта кореляції Пірсона дозволяє оцінити якість лінійного зв'язку між двома змінними. Автор, Карл Пірсон, англійський математик, створив метод наприкінці 19-го століття для

визначення сили та напрямку зв'язку між змінними (позитивний, негативний або актуальний зв'язок).

Діапазон значень: r варіюється від -1 до 1: r = 1 - ідеальна позитивна кореляція, r = -1 - ідеальна негативна кореляція, r = 0 - вихід лінійного зв'язку.

Розрахунки проводяться за формулами. Підставити значення у формулу можливо використовуючи таблиці Microsoft Excel так можна знайти коефіцієнт.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування

Діагностування мало три основних етапи. Перший етап це опитування, яке було проведене в Комунальному закладі загальної середньої освіти "Ліцей № 18 Хмельницької міської ради" в 10 класі. Участь приймали 25 учнів з яких 18 дівчат та 7 хлопців. Дослідження проходили в доброзичливій атмосфері в позаурочний клас, з дозволу батьків учнів, які діагностувались. Спочатку учням була пояснена загальна важливість цього емпіричного дослідження та такі поняття, як тривожність і соціальна адаптація. Надано теоретичне пояснення впливів негативного стану цих факторів на підлітків і вплив на їх майбутнє, в разі деструктивних змін особистості. Учням були роздані бланки та проведено роз’яснення, щодо надання відповідей на запитання.

Другим етапом було обрахування результатів. Цей етап базувався на точності обрахунку і перевірці за системою на чесність. Потім були складенні графіки, щодо обрахунку для зорового сприйняття результатів і повний опис за категоріями. В опис також входило пояснення кожного критерію за показниками відносно вікових викликів та станів.

На третьому етапі проходила статистична обробка для встановлення взаємозв’язку між загальним рівнем тривожності та соціальної адаптації.

Першою діагностикою був багатошкальний опитувальник дитячої тривожності, або скорочено БОДТ. Як вже зазначалось вище БОДТ має на меті не лише визначення загального рівня тривожності, а і визначення рівня тривожності ще за сімома підвидами (рис.2.1).

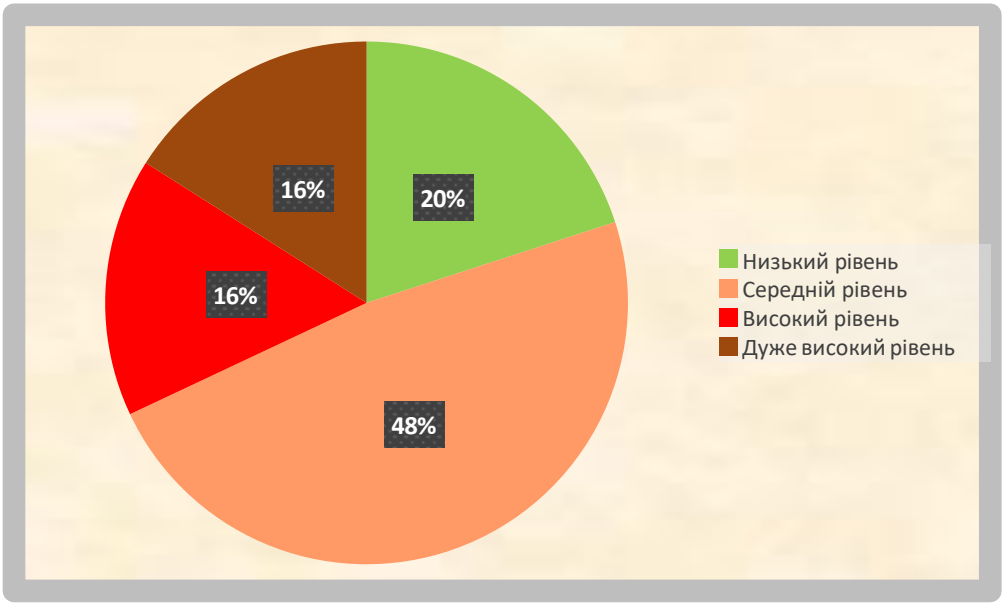

Рисунок 2.1 – Загальний рівень тривожності

На діаграмі зображенні результати загального рівня тривожності. Найбільші показники на середньому рівні 48%, від опитуваних - це 12 учнів. Однакові показники на високому і дуже високому рівнях по 16 %, це по 4 учні. На низькому рівні маємо за результатами 20%, 5 учнів. Виходячи з цих результатів, можна зробити висновок, що в загальному в класі 17 учнів почувають себе відносно рівня тривожності в допустимій нормі, а 8 учнів під час проведення діагностики знаходились на межі ризику. Хоча підлітковий вік характеризується як постійний підвищений рівень тривожності, важливо звернути особливу увагу на цих учнів, з'ясувавши що саме призводить до підвищення тривожності і допомогти стабілізувати їх внутрішній стан, навчити технікам самоконтролю. Також ми розглянули чи існує різниця на гендерному рівні в опитуваних (рис. 2.2). Це не входило в головні завдання, але є також важливим фактом, на який потрібно звертати увагу. Результати на дуже високому рівні однакові по 50%. На високому рівні маємо найбільшу відмінність, у хлопців показник 0, а у дівчат 100% відносно цього рівня, тобто 4 учениці. На середньому та низькому рівнях також є суттєва різниця. На середньому рівні у хлопців 33% - 4 хлопця і дівчат 67% -8 дівчат. На низькому маємо 20%, 1 - учень і 80% - 4 учениці. За даними результатами можна зробити висновок, що у цій групі опитуваних вищі показники за шкалами у дівчат, ніж у хлопців.

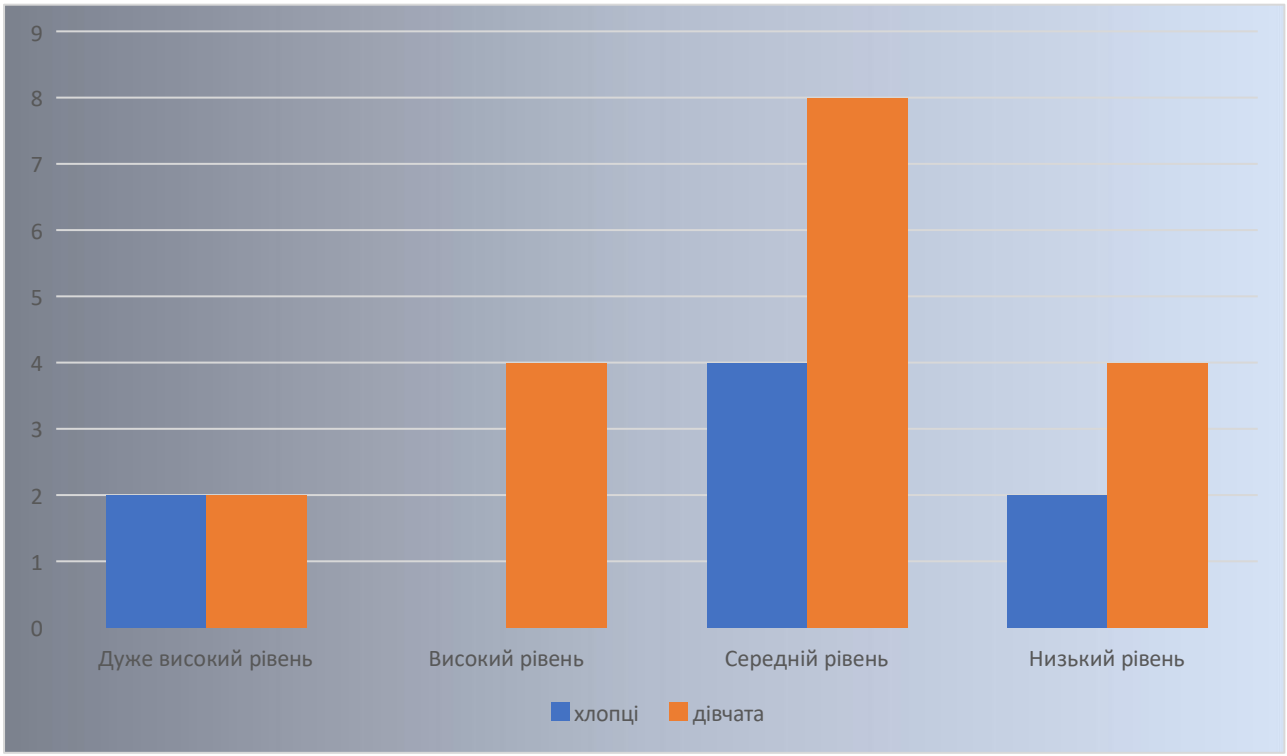

Рисунок 2.2 – Загальний рівень тривожності в гендерному співвідношенні

Розглядаючи наступні шкали, можна зробити висновок, що найвищі бали йдуть на середньому рівні. Так як у учнів підліткового віку середній рівень тривожності є нормою, для нашого дослідження ми будемо використовувати тільки два показники - високий рівень і дуже високий рівень. Якщо розглядати наш графік, то можна звернути увагу, що найвищі показники йдуть за шкалами оцінка оточуючих та відносини з однокласниками. Оцінка оточуючих та відносини з однокласниками. Розглянемо показники детальніше. Отже тривога у відносинах із однокласниками на високому рівні дорівнює 28% від загальної кількості – це 3 учня і 4 учениці (табл. 2.1). Наступна шкала з такими ж показниками – це тривога, пов’язана з оцінкою оточуючих також 28%, в гендерному розрізі показники різниця з попередньою шкалою, 2 учня та 5 учениць з високим рівнем тривожності. Дещо менша кількість учнів в 16% - 4 учня за шкалами: тривога, що виникає в ситуаціях самовираження - високий рівень тривожності на високому і дуже високому рівні. Важливо звернути увагу, що саме за цією шкалою найбільші показники на дуже високому рівні тривоги. Далі за зменшенням шкала, пов'язана з оцінкою оточуючих 12% на дуже високому рівні і це лише учениці.

Таблиця 2.1 Результати прояву тривожності на високому і дуже високому рівнях тривожності

№	Назва шкали	Хлопці	Дівчата	Загалом
1.	Тривога у відносинах із однокласниками - високий рівень тривожності.	3 (43%)	4 (57%)	7 (24%)
2.	Тривога у відносинах із однокласниками - дуже високий рівень тривожності.	0 (0%)	2 (100%)	2 (8%)
3.	Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих - високий рівень тривожності.	2 (29%)	5 (71%)	7 (28%)
4.	Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих - дуже високий рівень тривожності.	0 (0%)	3 (100%)	3 (12%)
5.	Тривога у відносинах із учителями - високий рівень тривожності.	1 (50%)	1 (50%)	2 (8%)
6.	Тривога у відносинах із учителями - дуже високий рівень тривожності.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
7.	Тривога у відносинах із батьками - високий рівень тривожності.	0 (0%)	2 (100%)	2 (8%)
8.	Тривога у відносинах із батьками - дуже високий рівень тривожності.	0 (0%)	1 (100%)	1 (4%)
9.	Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні - високий рівень тривожності.	1 (100%)	0 (0%)	1 (4%)
10.	Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні - дуже високий рівень тривожності.	0 (0%)	1 (100%)	1 (4%)
11.	Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження - високий рівень тривожності.	0 (0%)	4 (100%)	4 (16%)
12.	Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження - дуже високий рівень тривожності.	1 (25%)	3 (75%)	4 (16%)
13.	Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань - високий рівень тривожності.	1 (100%)	0 (0%)	1 (4%)
14.	Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань - дуже високий рівень тривожності.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

По 8% тобто по два підлітка за шкалами у відносинах з учителями та батьками на високому рівні і у відносинах з однокласниками на дуже високому рівні. По 4% це по одному підлітку на високому рівні за шкалами тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань та у відносинах з батьками. Такі ж показники на дуже високому рівні за шкалами у відносинах з батьками та у ситуаціях пов’язаних з успіхами в навчанні по 4%. З огляду діаграми (рис. 2.3) стає зрозуміло, що показники вищого рівня прояву тривожності значно вищий за прояви дуже високого рівня. Загалом прояви дуже високого рівня тривоги за шкалами - 11 учнів, а високого рівня у 24 підлітків.

За цими показниками можна зробити висновок, що в даної групи опитуваних найвищі показники стосуються сфери відносин в класі.

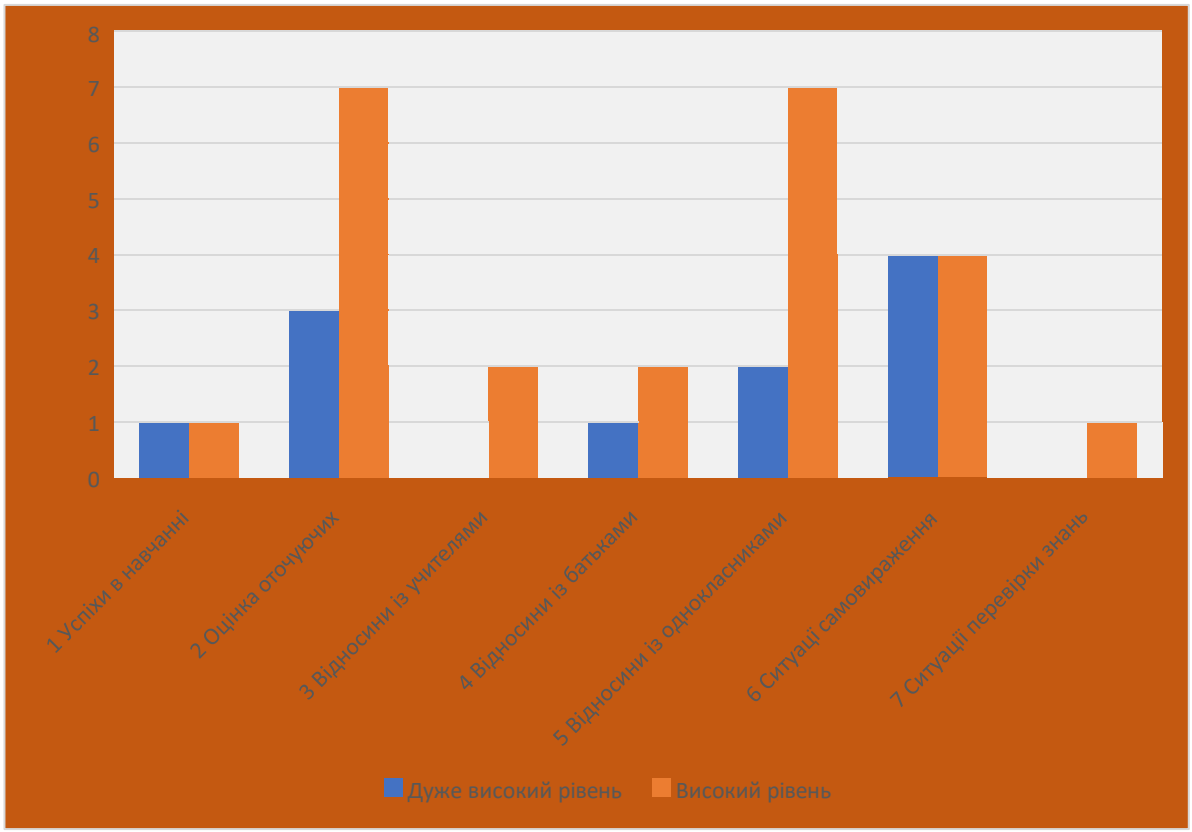

Рисунок 2.3 – Рівні високого та дуже високого прояву тривоги за різними категоріями

Підлітковий вік характеризується процесом ідентичності і цей процес у багатьох аспектах залежить саме від поглядів ровесників і їхнього прийняття. Починаючи з середнього шкільного віку, учням на перше місце стає спілкування, як основна потреба у розвитку. Саме тому ці дві шкали можуть показувати підвищений стан тривожності у деяких учнів. Тривожність часто асоціюють з станом невпевненості, чи зниженої самооцінки. Важливо допомогти учням віднайти рівновагу і стабілізувати їх стан і понизити рівень тривожності.

Наступна діагностика це також про тривожність, а точніше про її вид. За результатами діагностики склалась така варіація відповідей, в ситуативній тривожності. На низькому рівні цей тип мав прояв у 8%, тобто в двох учнів, з однаковим розподілом: один учень та одна учениця (табл. 2.2). На середньому рівні тривожність проявилась в 64% - у 16 учнів, а це в чотирьох хлопців та у 12 дівчат. На високому рівні прояв ситуативної тривожності у 28% тобто у двох хлопців та у 5 дівчат.

Таблиця 2.2 - Рівні ситуативної та особистісної тривожності

№ з/п	Рівень тривожності	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
		хлопці	*дівчата*	*хлопці*	*дівчата*
1	Низький рівень тривожності.	2 (8%)		2 (8%)	
		1 (50%)	*1 (50%)*	*1 (50%)*	*1 (50%)*
2	Середній рівень тривожності.	16 (64%)		11 (44%)	
		4 (25%)	*12 (75%)*	*3 (27%)*	*8 (73%)*
3	Високий рівень тривожності.	7 (28%)		12 (48%)	
		2 (29%)	*5 (71%)*	*3 (25%)*	*9 (75%)*

За висновками по обробці відповідей особистісна тривожність на високому рівні зафіксована у 12 учнів – 48%, а це у 25% хлопців та 75% дівчат. На середньому рівні майже такі ж результати: загальна кількість 44% (11 підлітків), з яких 27% хлопців, також як і в попередньому варіанті 3 учня і 73% - 8 учениць. Що ж стосується низького рівня, то на час проведення діагностики особистісна тривожність мала прояв у 8%, опитуваних від загальної кількості, що у гендерному погляді складає однакову кількість по 1 дитині за статтю.

Ознайомившись з результатами, можна зробити висновки (рис. 2.4), що найбільший прояв тривожності зафіксований на середньому рівні у прояві ситуативної тривожності. Ситуативна тривога є нормальною реакцією на несприятливу подію в житті. Як правило, це несподівано чи шокуюче, або створює раптові труднощі чи надмірне занепокоєння про те, як ця подія може негативно вплинути на життя. Це часто пов’язано з відчуттям втрати контролю. Виходячи з огляду і розуміння ситуативної тривожності високі показники на середньому рівні свідчать про те, що учні можуть подолати піковий стан, або не доводити свій рівень до критичної межі. Їхній світ в підлітковому віці проходить час насичення та змін і саме тому присутні постійні подразники та зміни, які і можуть викликати ряд стресів. А ось високі показники у цій сфері,

говорять, що такі часті зміни призводять 28% підлітків не тільки до стресу, а і до тривожного стану.

Рисунок 2.4 – Рівень ситуативної та особистісної тривожності

Причина такого стану може бути і в тому, що саме ці учні не мають вірної стратегії виходу зі стану підвищеної тривоги. Також високі показники на високому рівні особистісної тривожності 12 учнів, можуть свідчити про те, що ці підлітки мають індивідуальні відмінності у прояву чи схильності до факторів, що призводять до стресу.

В двох попередніх діагностиках ми акцентувались на проявах тривожності в експериментальній групі, а дві наступних будуть описувати стан соціальної адаптації цих самих учнів.

Наступна діагностика дає можливість виокремити загальний стан соціальної адаптації та її форму. Дуже низька соціальна адаптація не зафіксована, це є хорошим показником так як високі показники за цією шкалою можуть свідчити про запущений стан та про термінову необхідність підтримки, так як у підлітка не вистачає навиків, чи ресурсу, щоб самостійно подолати цей стан. На шкалі показнику низької соціальної адаптації зафіксовано 44% учнів, це в свою чергу 2 хлопця та 9 дівчат. Підлітковий вік — це період, коли мозок і особистість активно розвиваються, тому тимчасове втручання допоможе подолати труднощі та створити передумови для успішної адаптації в майбутньому. Цей показник, який ми отримали на часі демонструє, що ця група учнів також потребують підтримки і допомоги у подоланні труднощів спілкування з однокласниками, а можливо і з більшим соціальним оточенням.

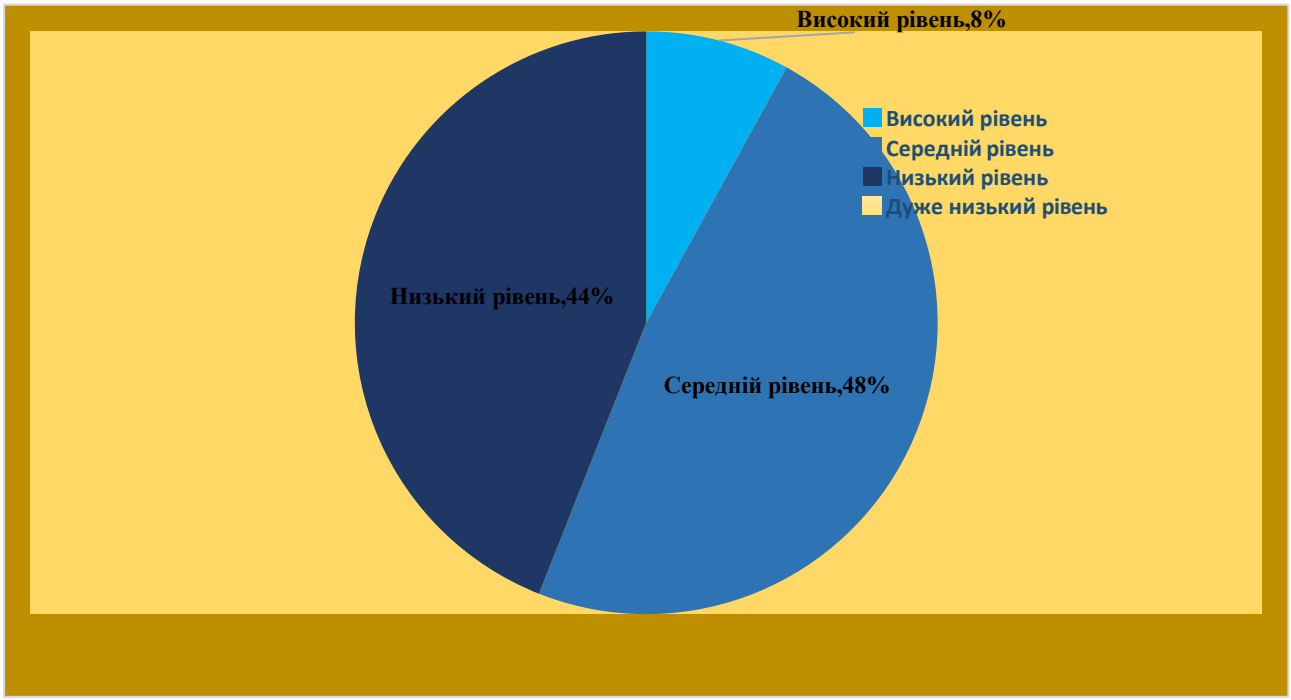

Рисунок 2.5 – Загальний рівень соціальної адаптації учнів

Ще вищі показники фіксуються на середньому рівні соціальної адаптації. 48 % підлітків від загальної кількості, що становить 12 учнів, з них 5 хлопців і 7 дівчат (рис. 2.5). Цей показник демонструє суттєвий відсоток, що свідчить про певні труднощі у взаємодії з соціальним середовищем, характерні для цього вікового періоду. Ці підлітки мають традиційні базові навички спілкування, але іноді стикаються з невпевненістю або конфліктами в соціальних ситуаціях. Важливо звернути увагу на розвиток їхніх комунікативних здібностей та підтримку з боку дорослих, щоб сприяти подальшій успішній інтеграції в суспільство. Нажаль за шкалою «Висока соціальна адаптація» ми отримали доволі низькі показники лише 8%, з яких 2 дівчини. Показники за цією шкалою часто у підлітків є нестабільними та низькими, так як соціальне оточення часто змінюється у цьому віковому періоді. Учні не встигають закріпити впевненні соціальні відносини, так як і самі на цей період не мають стабільних поглядів. А саме ця шкала нагадує про прийняття зовнішнього світу з позитивної сторони, а не як складну систему подразників, що постійно мають негативний вплив на стан особистості.

За даною діагностикою також було проведене обрахування для визначення форми прояву соціальної адаптації (табл. 2.3). Важливо зазначити,

що хоча по балам і є розмежування та також є і змішаний тип. Так на низькому рівні фіксується пасивна форма, це про те, що підліток прагне уникати активної взаємодії з соціальним середовищем, залишаючись у ролі спостерігача.

Таблиця 2.3 – Шкала рівнів і форм прояву соціальної адаптації

№ з/п	Назва шкали	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загалом
1	**Висока** соціальна адаптація. *Активна форма адаптації.*	0 (0%)	2 (100%)	2 (8%)
2	**Середня** соціальна адаптація. *Прояви одночасно активної і пасивної форми адаптації.*	5 (42%)	7 (58%)	12 (48%)
3	**Низька** соціальна адаптація. *Пасивна форма адаптації.*	2 (18%)	9 (82%)	11 (44%)
4	**Дуже низька** соціальна адаптація. Виражена пасивна форма адаптації.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Такий підліток може адаптуватися до умов, але робить це шляхом підпорядкування зовнішнім вимогам, не проявляючи ініціативи. Це часто вказує на невпевненість у собі, страх перед оцінкою з боку інших або низький рівень самооцінки. В свою чергу, протилежний стан, це активна форма. Прояв саме цієї форми фіксується лише на високому рівні соціальної адаптації. Ця форма характеризується прагненням підлітка впливати на соціальне середовище, займати лідерські позиції та активно взаємодіяти з іншими. Такий підліток ініціює контакти, долає труднощі у спілкуванні та намагається адаптувати середовище під свої потреби. Ця форма у більшості розвивається при високому рівні самовпевненості, комунікативних навичок і позитивної соціальної активності. Змішана форма проявляється на середньому рівні. Ця форма разом з елементами як пасивної, так і активної адаптації. Підліток може демонструвати ініціативність у знайомих чи комфортних умовах, але водночас проявляти стриманість або уникнення в нових або стресових ситуаціях. Це про гнучкість у поведінці, але також може бути показником нестабільної самооцінки або недостатньо сформованих навичок саморегуляції.

Останнє з діагностичних досліджень це соціометричне дослідження за Дж. Морено. Це одне з найцікавіших обстежень для підлітків. Воно змушує учнів всерйоз задуматись над питаннями дружби, довіри та взагалі про свої контакти в класі. Сама методика є багатофункціональним дослідженням та в

нашій роботі ми використовуємо лише результати за якими можна оцінити соціометричний статус учасників групи для визначення міжособистісних відносин, позиції кожного члена та рівня соціальної адаптації в групі.

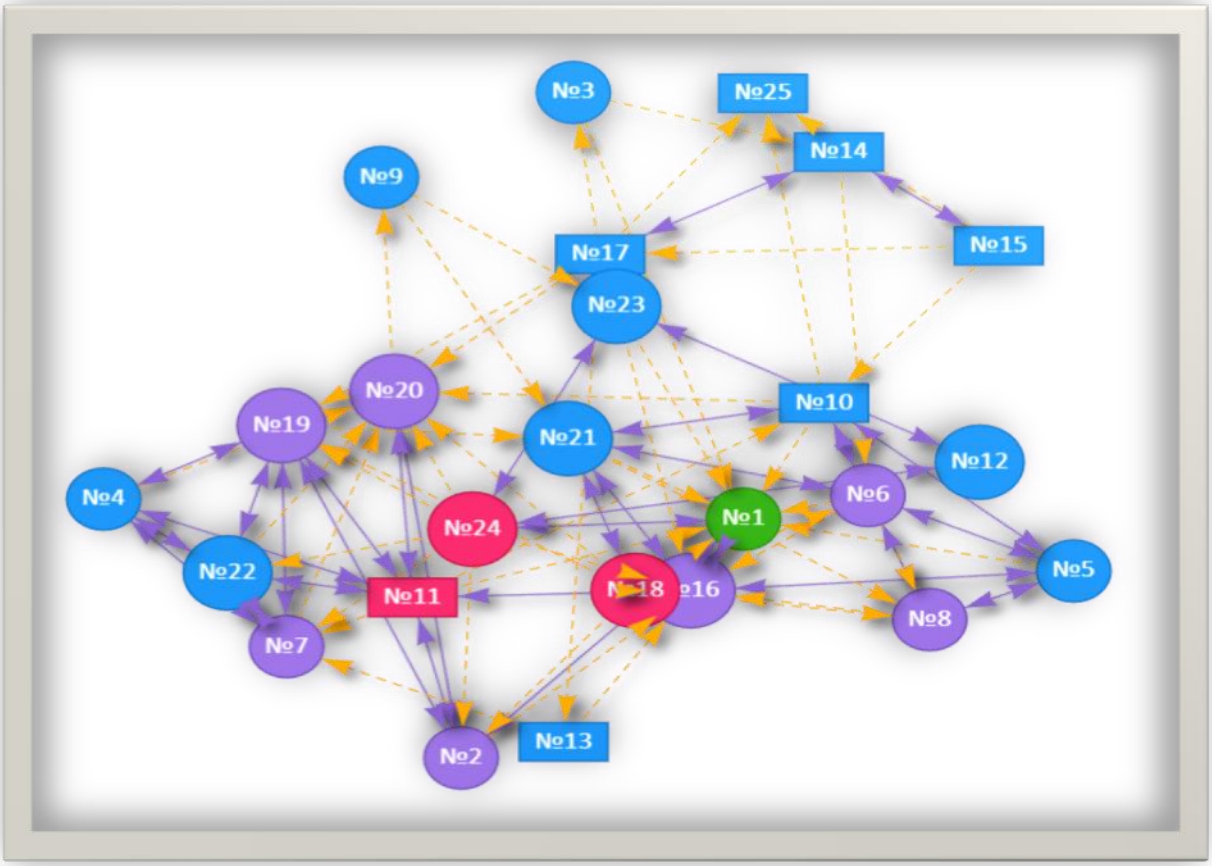

Рисунок 2.6 – Соціограма позитивних виборів

За вказаними умовними позначеннями у соціограмі можна відслідкувати соціальні зв’язки між учнями:

Фігури: □ – чоловіча стать; ○ – жіноча стать

З’єднання: ⇔ взаємовибір; ⇒ поодинокий вибір.

Кольори: – лідери; – переважаючі; – знехтувані; – ізольовані; – аутсайдери.

Група лідерів має найнижчий показник – 1 підліток, дівчина, що успішно напрацювала високий авторитет і популярність серед однолітків (рис. 2.6). Ця особа відіграє важливу роль у формуванні групових норм та рішень, часто є

ініціатором спільних дій. Такий соціометричний статус демонструє відмінні комунікативні навички та сильну адаптованість до соціального середовища.

До категорії переважаючі входять 28% - 7 учасників, які отримали значну кількість позитивних виборів, що говорить також про їхню популярність і добрі відносини з більшою кількістю однокласників. Вони цей статус можуть отримати за активну участь в соціальних процесах, за стабільний статус і добрі шанси для подальшого соціального розвитку. Такі підлітки можуть виступати як деякі лідери або помічники лідера.

Наступна категорія – знехтувані. Ці учасники отримали мало або зовсім не отримали позитивних виборів, що може свідчити про низьку інтегрованість у групі. Їхній статус може бути наслідком недоліків комунікативних навичок, невпевненості або всіх значних зв’язків із однолітками. Ця категорія потребує додаткової уваги, підтримки та сприяння їх соціальної адаптації.

Група аутсайдери відзначається кількістю найбільш негативних виборів підлітка, що показують явні проблеми в соціальних взаєминах. Таких учнів за результатами діагности 3, що становить 12% від загальної групи. Вони можуть бути конфліктними, відчувати ізоляцію або протиставляти себе групі. Цим учасникам потрібна індивідуальна робота для виявлення причин відторгнення, а також допомога в покращенні комунікації з іншими групами членів.

Результати соціометрії демонструють чітку диференціацію групи за соціометричним статусом. Лідер (овал під номером 1) і переважаючі (номери: 2; 6; 7; 8; 16; 19; 20) формують активне ядро групи, тоді як аутсайдери (номери 11; 18; 24) та знехтувані (усі інші номери) потребують уваги з боку батьків, педагогів і психологів.

Остання третя частина в емпіричному досліді є статистичний аналіз, тобто діагностика визначення зв’язку між тривожністю і соціальною адаптацією. Для цього було проведено дослідження Пірсона на визначення коефіцієнта кореляції.

До програми Microsoft Excel за формулою кореляції ми підставили загальні значення усіх діагностованих станів тривожності (загальний рівень

тривожності, ситуативна тривожність, особистісна тривожність) і провели вимірювання кореляційного зв’язку з рівнем соціальної адаптації та потреби у спілкуванні у відсотковому відношенні. При цьому ми провели інверсію у показниках через зміну знаку за рівнем соціальної адаптації, щоб усі параметри були в одному напрямку.

Таблиця 2.4 – Кореляційні зв’язки за Пірсоном

	Рівень загальної тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Рівень соціальної адаптації	- 0.86809	- 0.71513	- 0.69664
Рівень потреби у спілкуванні	- 0,64664	-0.61595	-0.27797

Щоб відслідкувати чи існує зв'язок між станом тривожності і станом соціальної адаптації, ми зробили порівняння за результатами попередніх діагностик. І отримали результати: rемп. = - 0.86809 (табл. 2.4)

Емпіричне значення кореляції (rемп.) = - 0.86809 - це показник сили та напрямку зв'язку між рівнем тривожності та соціальною адаптацією.

Критичні значення:

$r0.01 = 0.50518$ - критичне значення для рівня значущості $p \leq 0.01$

$r0.05 = 0.39607$ - критичне значення для рівня значущості $p \leq 0.05$

Оскільки rемп. = - 0.86809 > $r0.01 = 0.50518$, ми приймаємо альтернативну гіпотезу H1: існує статистично значущий зворотній зв’язок між рівнем тривожності та соціальною адаптацією у підлітків на рівні значущості $p \leq 0.01$

Сила зв’язку: Значення rемп. = - 0.86809 є дуже високим. Це свідчить про те, що між тривожністю та соціальною адаптацією існує зворотній тісний взаємозв’язок.

Знак «-» вказує на негативний характер кореляції, тобто зі зростанням рівня тривожності спостерігається тенденція до зниження соціальної адаптації.

Іншими словами, чим вищий рівень тривожності у підлітків, тим гірше вони адаптуються до соціального середовища.

Оскільки rемп. > r0.01, зв’язок є статистично значущим на рівні $p \leq 0.01$, це означає, що ймовірність випадковості такого результату становить менше 1%. Це означає, що отримані дані є надійними і не випадковими.

На основі визначення за методом Пірсона можна констатувати сильний негативний кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та соціальною адаптацією у підлітків. Це вказує на те, що підлітки з вищим рівнем тривожності, ймовірно, мають серйозні труднощі з соціальною адаптацією.

Наступним завданням буде встановлення коефіцієнту кореляції за такими критеріями, як рівень тривожності і потреба у спілкування підлітків за соціометричною діагностикою

Після обрахування за формулою ми отримали такі результати:

Емпіричне значення кореляції (ремп.) = - 0,64664.

Критичні значення кореляції:

r0.01 = 0.50518 - критичне значення для рівня значущості $p \leq 0{,}01$

r0,05 = 0,39607 - критичне значення для рівня значущості $p \leq 0{,}05$

Приймається альтернативна гіпотеза (Н1): хоча rемп. = 0,64664 > r0,01 = 0,50518, кореляція є статистично значущою на рівнях p ≤ 0,01. Це означає, що зв'язок між змінними реальний і не випадковий.

Отже сила зв'язку зі значеннями - 0,64664 вказує на сильний зворотний зв'язок. Це означає, що чим вищий рівень тривожності, тим нижча потреба у спілкуванні, і навпаки - зниження тривожності супроводжується зростанням потреби в соціальних контактах.

Напрямок зв'язку визначається через негативну кореляцію (-) протиборчий характер взаємозв'язку між тривожністю та потребою у спілкуванні. Висока тривожність підлітків, ймовірно, призводить до руйнування соціальних контактів через страх оцінки чи невдачі. Водночас підлітки, які відчувають низьку тривожність, більш відкриті до спілкування.

Оскільки кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$, ймовірність того, що зв'язок випадковий, менше 1%. Це дозволяє зробити висновок, що результат є надійним.

Отже підлітки з високим рівнем тривожності можуть мати бажання до уникнення соціальних контактів, відчувати страх перед спілкуванням через невпевненість у собі, страх оцінки чи очікування негативних реакцій від інших. Це може сприяти соціальній ізоляції, яка лише підсилює їхню тривогу. І навпаки, підлітки з низьким рівнем тривожності частіше мають велику потребу у спілкуванні, прагнуть до взаємодії з однолітками, що сприяє їх соціальній адаптації та формуванню гармонійних стосунків.

Таке ж статистичне дослідження було проведене на визначення кореляційного зв’язку між рівнем соціальної адаптації та ситуативної тривожністю. Значення кореляційного коефіцієнта rемп. = - 0,71513 за Пірсоном, отримане у дослідженні, слід інтерпретувати так, що показник вказує на високий негативний зв'язок між рівнем соціальної адаптації та ситуативною тривожністю. Це означає, що зі збільшенням одного показника зменшуватиметься другий. Наприклад, підвищена соціальна адаптація може супроводжуватися низькою ситуативною тривожністю, або навпаки. Приймається Н1: Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Статистична значущість: значення rемп. = - 0,71513 порівнюється з критичними значеннями $r0,01$ = 0,50518 і $r0,05$ = 0,39607. Тому rемп. > $r0,01$, можна зробити висновок, що кореляційний зв'язок є статистично значущим на рівнях $p \leq 0,01$ (дуже високого рівня значущості). Це підтверджує гіпотезу Н1.

Цей результат показує на те, що соціальна адаптація і ситуативна тривожність пов'язані між собою настільки сильно, що це варто отримати в психологічних дослідженнях чи практичній роботі. Наприклад, підвищена тривожність може вплинути на адаптаційні процеси або навпаки, рівень адаптації може спричинити ситуативну напругу.

Наступне обрахування між рівнем соціальної адаптації та особистісною тривожністю. Значення кореляційного коефіцієнта rемп. = - 0,69664 між рівнем соціальної адаптації та особистісною тривожністю вказує на високий негативний кореляційний зв'язок між соціальною адаптацією та особистісною тривожністю. Приймається Н1: Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Це означає, що зі збільшенням одного параметра буде зменшуватись другий. У даному контексті це може свідчити про те, що вища особистісна тривожність спричиняє труднощі соціальної адаптації на рівні особистісних характеристик.

Статистична значущість: Порівняння rемп. = - 0,69664 із критичними значеннями: rемп. > r0,01 = 0,50518: зв'язок є статистично значущим на рівнях р ≤ 0,01. Це підтверджує прийняття альтернативної гіпотези Н1.

Висока особистісна тривожність може ускладнювати процес соціальної адаптації, така людина може відчувати більший рівень стресу в соціальних ситуаціях, боятися оцінок чи суду, що ускладнює інтеграцію в суспільство.

З іншого боку, труднощі соціальної адаптації, такі як відчуття ізоляції чи відсутня підтримка, можуть посилювати особистісну тривожність.

Високий зв'язок вказує на необхідність подальшого вивчення механізмів впливу тривожності на соціальну адаптацію. Це може включати дослідження ролі зовнішніх факторів (підтримки громади, ресурсів тощо) та особистісних характеристик (самооцінка, стресостійкість).

Наступне значення rемп. = - 0,61595 вказує на помірно сильний негативний кореляційний зв'язок між показниками ситуативною тривожністю та потребою у спілкуванні. Приймається Н1: Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Це означає, що підвищення рівня ситуативної тривожності супроводжується зменшенням потреб у спілкуванні. Люди, які в момент підвищеної тривожності уникають соціальної взаємодії, можуть відчувати

дискомфорт від спілкування через страх оцінювання чи підвищення психологічного навантаження.

Статистична значущість: значення rемп. = - 0,61595 порівняно з критичним значенням r0,01 = 0,50518 є статистично значущим на рівнях p ≤0,01.

Таким чином, альтернативна гіпотеза Н1 про ситуацію кореляційного зв'язку залишитися.

В умовах ситуативної тривожності (наприклад, перед випробуванням, під час кризової ситуації або важливого соціального контакту) у підлітків може зменшуватися бажання спілкуватися. Це може бути спричинено психологічною напругою, уникненням зайвих подразників або зосередженням на внутрішньому стані. Водночас зменшена потреба у спілкуванні може ускладнити соціальну підтримку, що може призвести до подальшого посилення тривожності. Цей зв'язок важливий для розуміння поведінкових реакцій підлітків у стресових ситуаціях. Учні з високою ситуативною тривожністю можуть уникати спілкування саме тоді, коли їм потрібна соціальна підтримка. Це підкреслює важливість створення безпечного середовища для комунікації, де учень не відчуває додаткового тиску чи страху негативної оцінки.

Значення кореляційного коефіцієнта між рівнем особистісної тривожності та потребою у спілкуванні підлітків rемп. = - 0,27797. Він інтерпретується таким чином: значення rемп. вказує на слабкий негативний зв'язок між особистісною тривожністю та потребою у спілкуванні. Це означає, що вищий рівень особистісної тривожності може дещо зменшити потребу у спілкуванні, проте зв’язок є недостатньо сильним, щоб його можна було вважати суттєвим. Приймається гіпотеза Н0.

Статистична значущість: значення rемп. = - 0,27797 є меншим за критичні значення як для рівня p ≤ 0,05 (r0,05 = 0,39607), так і для рівня p ≤ 0,01 (r0,01 = 0,50518) Це означає, що зв'язок не є статистично значущим і гіпотеза Н0 про відсутність статистично значного кореляційного зв'язку підтверджується.

Незначний негативний кореляційний зв'язок може свідчити про те, що вищий рівень особистісної тривожності у підлітках може лише мінімально впливати на зменшення їхньої потреби у спілкуванні. Цей зв’язок настільки слабкий, що його вплив може бути недостатнім для практичної діяльності або потребує більш детального аналізу в більшому контексті (наприклад, врахування додатково змінених, як-от соціальне середовище чи підтримка). Отже, за результатами кореляційного зв’язку можна констатувати, що негативний зв'язок який присутній по всіх критеріях вказує на присутність протиборчого характеру взаємозв'язку, а точніше при збільшенні рівнів тривожностей зменшується рівень соціальної адаптації та бажання до спілкування.

2.3 Тренінг соціальної компетентності для розвитку емпатії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зниження рівня тривожності у підлітків.

Для підлітків із підвищеною тривогою терапевтична корекція може нести величезні позитивні зміни - зараз і в майбутньому. Хоча початок корекції може здатися великим кроком, він справді може змінити життя підлітків та їхніх сімей. Підвищений рівень тривоги, який вчасно не діагностований може призвести до тривожних розладів, які як правило, не проходять самі по собі, тому вкрай важливо почати лікування якомога швидше, щоб уникнути посилення симптомів, які потенційно можуть призвести до кризи психічного здоров’я підлітка.

Існує безліч варіантів корекції, або навіть терапевтичного лікування підліткової тривоги, включаючи участь в груповій роботі, тренінгових навчаннях та щотижневих терапіях КПТ, ППТ, Арт терапія та ін. Когнітивно-поведінкова терапія є одним із важливих та дієвих методів допомоги тривожним підліткам. Варіанти лікування також можуть включати стаціонарне лікування, програму часткової госпіталізації, де підлітки щодня братимуть

участь у лікуванні та навчанні, а також інтенсивні амбулаторні послуги після школи. Такі моделі впливів спрямовані на усунення основних причин тривоги підлітків, щоб створити довгострокове, стійке зцілення. Проведення тренінгу соціальної компетентності для підлітків з високим рівнем тривожності та низькою соціальною адаптацією є кроком у створення умов для їх особистісного і соціального розвитку. Під час тренінгу учасники не лише підтримують теоретичні знання про емпатію, комунікацію та вирішення конфліктів, а й практично закріплюють ці навички у безпечному середовищі.

Ключовим досягненням у таких змінах є формування в підлітків здатності розпізнавати та конструктивно виражати свої емоції, що можуть погіршуватись під впливом тривожності у складних соціальних ситуаціях. Вправи, орієнтовані на активне слухання, дозволяють створити глибше розуміння потреб інших, покращують комунікативні навички та підвищують довіру до себе й оточуючих.

Досвідчені вчені, зокрема Карл Роджерс та Маршал Розенберг, підкреслювали значення емпатії та ненасильницької комунікації як основних інструментів для гармонійних взаємовідносин. Результати тренінгових занять підтверджують, що розвинута емпатія зменшує напруженість у спілкуванні та створює сприятливі умови для ефективного вирішення конфліктів.

Важливим є і те, що учасники після участі в тренінгу починають розуміти власний внесок у побудову соціальних відносин. Вони вчяться брати відповідальність за комунікацію, уникати конфліктної мови та шукати шляхи для позитивної взаємодії. Це не тільки дозволяє їм краще адаптуватися в групі, але знижує тривожність за рахунок підвищеної впевненості у своїх можливостях.

Загалом, тренінг складений для набуття підлітками позитивного соціального досвіду, який можна масштабувати в різні сфери їхнього життя. Він формує фундамент для подальшого розвитку впевненості в собі, здатності долати труднощі у спілкуванні та будувати гармонійні стосунки в соціумі.

Основні акценти в тренінговому навчанні можна виділити за такими категоріями:

- ✓ Зниження тривожності в соціальних ситуаціях. Тренінги допомагають учасникам позбутися страху перед оцінкою з боку інших, навчатись конструктивно реагувати на стресові або конфліктні ситуації. Вони стають більш впевненими у своїй здатності взаємодіяти.
- ✓ Поліпшення стосунків у соціальному середовищі. Учасники навчаються розуміти інших людей, їхні емоції та прояви почуттів, виражати своє почуття екологічно (без агресії чи пасивності), що допоможе будувати більш гармонійні стосунки.
- ✓ Підвищення впевненості у собі. Робота в групі, де всі підтримують один одного, стимулюють покращення самооцінки. Учасники вчяться сприймати свої сили та долати невпевненість.
- ✓ Розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект - здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями - є єдиним з ключових навичок для успіху в сучасному світі. Тренінги надають практичні інструменти для цього.
- ✓ Навчання ефективного вирішення конфліктів. Підлітки опановують техніку ненасильницької комунікації, розуміють, як висловлювати свої потреби без конфліктогенних висловлювань і містять рішення, що враховують інтереси всіх сторінок.

Важливо придавати в навчанні за тренінгом важливої ролі набуттю та розвитку навичок у підлітків, наприклад таких, як:

- ➢ Емпатія. Учасники вчяться розуміти почуття та потреби інших, що є основою довірливих і продуктивних взаємин.
- ➢ Активне слухання. Опанування навичок важливого слухання, коли співрозмовник відчуває, що його дійсно чують і розуміють.
- ➢ Навичок конструктивної критики. Як висловлювати свої зауваження без образа і агресії, допомагаючи партнеру по спілкуванню зрозуміти ваші потреби.

- Саморегуляції емоцій. Як уникати вибухів емоцій у стресових ситуаціях, контролювати тривогу і зберігати спокій.
- Соціальна сумісність. Впевненого висловлювання своїх думок і почуттів, навіть якщо вони не збігаються із загальноприйнятими.

Такі тренінги допомагають підліткам успішно долати труднощі в соціальних взаємодіях, які часто є джерелом тривоги та невпевненості. Уміння розуміти себе і спілкуватися з іншими є основою для гармонійного життя, успішної адаптації до змін і ефективної взаємодії в майбутньому — як у навчанні, так і в професійній сфері.

Це інвестиція в розвиток особистості, яка робить людей більш відкритими, стійкими до викликів і щасливими у соціальному середовищі.

Інформаційно-смисловий компонент тренінгової роботи

Ціль. Покращити соціальну компетентність підлітків через розвиток емпатії, комунікативних навичок та уміння конструктивно вирішувати конфлікти, що сприяють зниженню тривожності в соціальних ситуаціях.

Мета. Розвинути здатність розуміти емоції інших та висловлювати власні почуття. Сформувати навички конструктивного спілкування у різних ситуаціях. Навчити підлітків ефективним способом вирішення конфліктів.

У тренінгу використовується підхід Карла Роджерса, який вважав емпатію та активне слухання ключовими елементами ефективного спілкування. Методики вирішення конфліктів базуються на принципах ненасильницької комунікації (Маршал Розенберг).

Час проведення: 3 години (включаючи вступ, основну частину та завершення). Навчання за програмою може бути розділена на 3 дні, або рекомендовано через 45 хвилин робити 20 хвилинні перерви, для результативності сприйняття.

Форма проведення: групова (мала група до 6 учнів)

Цільова група. Підлітки віком 13–17 років, які мають труднощі в соціальній адаптації або високий рівень тривожності.

Матеріали для проведення:

Папір, маркери, стікери.

Картки з прикладами емоцій і ситуацій.

Відео або аудіоматеріали для вправ з аналізу.

Картки з моделями конфліктів.

Корекційно-розвивальний компонент

Програма тренінгу. Вступна частина (15 хвилин)

Знайомство. Вправа «Моя супер сила". Час: 15 хвилин.

Мета: Створити атмосферу довіри та зацікавлення, налаштувати учасників на роботу.

Основна частина (2 години 30 хвилин)

Права 1: "Малюнок емоцій". Час: 20 хвилин.

Мета: Навчити розпізнавати емоції в собі та інших через образи.

Вправа 2: "Активне слухання". Час: 25 хвилин.

Мета: Розвинути навички слухання з емпатією та вмінням реагувати на емоції співрозмовника.

Вправа 3: "Місток довіри". Час: 30 хвилин.

Мета: Зміцнити взаєморозуміння в парній роботі через обмін думками та відпрацювання ненасильницького спілкування.

Вправа 4: "Розігруємо конфлікт". Час: 40 хвилин.

Мета: Відпрацьовувати стратегії вирішення конфліктів через рольові ігри.

Права 5: "Коло підтримки". Час: 35 хвилин.

Мета: Сформувати вміння отримувати підтримку від інших через обговорення тривожних ситуацій у групі.

Заключна частина (15 хвилин)

Назва: "Що я беру з собою". Час: 15 хвилин.

Мета: Закріпити ключові ідеї тренінгу, підкреслити позитивні результати.

Завершення та творче домашнє завдання

Підсумки тренінгу: Учасники діляться своїми враженнями від вправ і новими ідеями, які вони планують використовувати у повсякденному житті.

Домашнє завдання: ведення підлітком протягом тижня записів у зошит:

Опис ситуацій, в яких вони використовували навички активного слухання або вирішення конфліктів та свої відчуття до і після цього [10;36].

Висновки до розділу

В емпіричному дослідженні приймало участь 25 учнів з "Ліцею № 18 Хмельницької міської ради" Комунального закладу загальної середньої освіти. Психодіагностичні та статистичні дослідження були проведенні за різними методиками, а точніше за: *багатошкальним опитувальником дитячої тривожності (БОДТ) (MASC); шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін); методикою дослідження соціальної адаптованості (Л.Б. Філонов); соціометрією Дж. Морено; коефіцієнтом кореляції Пірсона (r-Пірсона).*

Виходячи з опрацьованих результатів по діагностиці рівнів тривожності, окрім загального рівня, було виявлено також і високі показники на рівнях: оцінки оточуючих, у відносинах з однокласниками та у ситуаціях з самовираженням. Ці показники є дуже важливі для підбору корекційних вправ, які можуть допомогти підліткам екологічно стабілізувати свій стан. Також важливо зробити висновок, що більша частина учнів за більшістю психодіагностичних методик була на середньому рівні. Це може свідчити про гнучкість і адаптованість.

Що ж стосується кореляційних зв’язків, то при огляді результатів можна зробити такий висновок: підлітки з високою тривожністю можуть відчувати труднощі в соціальній інтеграції, мати проблеми у встановленні та підтримці стосунків з однолітками, а також уникати соціальних ситуацій. Високий рівень тривожності може обмежувати їхню здатність ефективно адаптуватися до змін у соціальному середовищі (школа, друзі, сімейні відносини).

Загальна тривожність має суттєвий вплив на соціальне життя підлітків, гальмуючи їхню здатність до адаптації та знижуючи їхню соціальну активність. Це може стати серйозним викликом для підлітків, які проходять через

важливий етап формування соціальних зв’язків. Сильний зв’язок між тривожністю та адаптацією підкреслює необхідність роботи над зниженим рівнем тривожності для покращення адаптаційних навичок.

Отже за результатами проведеного емпіричного дослідження, можна підтвердити запропоновану гіпотезу: «що тривожність ускладнює соціальну адаптацію учнів старших класів, знижуючи їхню активність та ускладнюючи налагодження міжособистісних стосунків». Саме про це свідчить результати нашого дослідження.

Також, важливим є і визначення зв’язків видів тривожності з соціальною адаптацією учнів. Кореляція ситуативної тривожності демонструє сильний негативний зв'язок і це означає, що підвищення ситуативної тривожності значно знижує рівень соціальної адаптації у підлітках.

Було виявлено, що кореляція особистісної тривожності в свою чергу з рівнем соціальної адаптації показує сильний негативний зв'язок. Тобто, чим вище порушена тривожність, тим складніше підліткам інтегруватися в соціум. Особистісна тривожності є постійною рисою, тому її вплив на соціальну адаптацію є стійкою і такі підлітки можуть відчувати хворобливий дискомфорт у взаємодії з іншими, навіть за незначних стресових ситуацій.

Також був виявлений слабкий негативний зв'язок. Навіть при високій особистісній тривожності підлітки можуть мати бажання спілкуватися, хоча їхня соціальна активність може бути обмеженою. Це означає, що ситуативні фактори (екзамени, нові знайомства) є ключовими у виникненні труднощів у соціальній взаємодії підлітків. Особистісна тривожність може не обмежувати бажання підлітків встановити контакти, але впливати на їхню активність у спілкуванні. Підлітки можуть потребувати соціальної взаємодії, але водночас уникати складних або напружених ситуацій.

З огляду результатів можна виділити деякі рекомендації для роботи з такими підлітками:

- Сприяння безпечному спілкуванню. Забезпечення можливості для комфортного спілкування без ризику осуду чи оцінки.

- Підтримка в активності. Поступове залучення таких підлітків до соціальних заходів, які забезпечують їх рівень комфорту.
- Навчання соціальних навичок. Розвиток вміння підлітків ефективно взаємодіяти з іншими без відчуття напруги чи страху.
- Важливо навчати підлітків техніку регулювання стресу і забезпечити підтримку в складних ситуаціях.
- Робота з ситуативною тривожністю допоможе покращити реакцію підлітків у конкретних стресових умовах.

ВИСНОВКИ

У вище викладеному матеріалі, першого розділу, нами було проведене теоретичне дослідження щодо таких двох важливих аспектів, як тривожність та соціальна адаптація. Було проаналізовано фахові роботи українських та закордонних фахівців, визначено теорії за якими були виокремлені види, особливості та спірні питання, щодо виникнення та рівнів впливу тривожності та соціальної адаптації на підлітків. Обрана нами тема є наскрізна для кожної особистості і разом з тим дуже важлива в досліджені. Василь Рибалка, Людмила Найдьонова, Чарльз Спілбергер, Карен Хорні це одні з багатьох вчених, дослідження яких будувались на тісному взаємозв'язку між тривожністю та соціальною адаптацією. На основі цих робіт були побудовані та апробовані діагностики, які по сьогоднішній день є важливим психодіагностичним інструментом в роботі фахівців.

На основі аналізу сучасної літератури та Організації Охорони здоров'я як України, так і Всесвітньої питання соціальної адаптаціє є важливим на рівні державних органів. Кількість випадків в яких підлітки вчиняють самоушкодження зростає у всьому світі, а основна проблема в ізоляції, або порушені контактів між ровесниками, чи сім'єю. Підлітки часто проходячи процес ідентичності стають не впевненні в собі і це саме той момент, коли тривожність починає наростати. Якщо вчасно не зупинити цей процес, не надати фахову допомогу для стабілізації стану, тривожність переходить в

хронічний стан і з часом у психічний розлад, що в свою чергу може призвести до вкрай поганих наслідків. Вчені вивчали ці впливи під різним кутом і біологічним і психологічним і соціальним. В теперішній час підлітки піддаються все новим впливам і саме тому дослідження по цій темі мають бути завжди актуальні, щоб мати можливість вчасно виявити та екологічно надати допомогу.

За допомогою емпіричних досліджень, було виявлено особливості взаємозв'язків між рівнями тривожності старшокласників (ситуативною та особистісною) та їх соціальною адаптацією та потребою у спілкуванні в умовах навчально-виховного середовища.

Тривожність виступає одним із ключових психологічних чинників, що впливають на соціальну адаптацію старшокласників. Учні з підвищеним рівнем тривожності мають можливість до уніфікації соціальних контактів, знижують активність в комунікації, що ускладнює їхню інтеграцію до колективу та участь у соціальних процесах навчально-виховного середовища.

Результати дослідження підтверджують потребу в забезпеченні комплексної роботи з учнями, спрямованої на зниження тривожності для покращення їхньої соціальної адаптації. Особливу увагу слід приділити роботі з ситуативною тривожністю, яка має найбільш виражений негативний вплив на соціальну поведінку старшокласників у навчально-виховному середовищі. Також важливо покращити індивідуальні особливості учнів із високим рівнем особистісної тривожності, розробляючи довгострокові стратегії підтримки їхньої впевненості в собі та комунікативних навичок.

Дослідження підтвердило, що тривожність, як ситуативна, так і особистісна, значно впливає на соціальну адаптацію старшокласників у навчально-виховному середовищі. Високий рівень тривожності асоціюється зі зниженням адаптаційних можливостей учнів, обмеженням їхньої комунікативної активності та зростанням труднощів у соціальній інтеграції.

На основі отриманих результатів, високої позитивної кореляції між рівнем тривожності та соціальною адаптацією, важливе підкріплення від

фахівців психологічних служб та розуміння серйозності даної проблематики. Також можна запропонувати такі рекомендації виділивши види роботи за кількістю осіб:

1. Для індивідуальної роботи з тривожними підлітками.

Важливо спочатку продіагностувати тривожність. Для цього можна використовувати додаткові інструменти для оцінки рівня тривожності, такі як методика Спілбергера-Ханіна, методика рівня тривожності Філіпса та ін., щоб уточнити джерела тривоги (шкільної, міжособистісної, екзистенційної, тощо). Наступним кроком може стати використання когнітивно-повідінкової терапія (КПТ), що за результатами досліджень Бека і Елліса, є ефективною в роботі з тривожними станами. Вона дозволяє підліткам усвідомити і трансформувати ірраціональні думки, які провокують тривожність.

Також важливо використовувати техніки релаксації, наприклад прогресивну м'язову релаксацію за Джейкобсоном чи дихальні вправи, які зменшують фізіологічні прояви тривожності.

2. Групова терапія та соціальні тренінги

Групова терапія для підтримки соціальної адаптації. Дослідження Ірвіна Ялома доводять, що групова терапія призводить до покращення міжособистісних стосунків і зберігає безпечний простір для відпрацювання соціального простору та навичок спілкування. Корисно буде проводити тренінги соціальної компетентності, які наповнені програмами орієнтованими на розвиток емпатії, ефективної комунікації та вирішення конфліктів, вони допомагають зменшити тривожність у соціальних ситуаціях. Та робота з самопрезентацією по підвищенню впевненості у собі через формування позитивного образу власної особистості.

Особливості проведення допоміжних заходів може включати в себе:

– Арт-терапія, заснована на дослідженнях Наталі Роджерс, дозволяє підліткам виражати емоції через творчість, що знижує рівень тривоги. Наприклад, малювання, ліплення, або драматерапія створюють альтернативний спосіб висловлення переживання.

- Практики усвідомленості (майндфулнес) ефективно знижують тривожність. Досвід вчених, таких як Джон Кабат-Зінн, вказує, що регулярна практика медитацій сприяє зменшенню стресу та тривоги. Впровадження цих технік у роботу з підлітками навчає концентруватися на теперішньому моменті й контролювати свої емоції.
- Організацію психоосвітніх програм для підлітків. Психологічна грамотність навчання для підлітків про те, як розуміти природу тривоги та способи її подолання.
- Відпрацювання з підлітками техніки розпізнавання та регулювання негативних емоцій.

Також є необхідним постійно опрацьовувати результати дослідження науковців в цій сфері та дотичних, які дозволяють психологам будувати ефективні програми роботи з підлітками, спрямовані на зниження тривожності та покращення соціальної адаптації. Особливу увагу слід приділити як індивідуальній терапії, так і груповим заняттям, з урахуванням сучасних доказових підходів і досвіду провідних вчених. Важливо виокремити дослідження Зігмунда Фрейда: вони показали, що тривожність може мати глибоке підґрунтя, пов'язане з внутрішніми конфліктами. Це важливо при індивідуальній терапії. А з досвіду Карла Роджерса на основі гуманістичного підходу підкреслюється важливість безумовного прийняття підлітків психологом для створення безпечного терапевтичного простору. В своїх дослідженнях Ганс Сельє наголошував на вплив стресу як фактору, що підсилює тривожність. Це підтверджує важливість глибокої роботи зі стресовими факторами у житті підлітка. У своїй теорії Джон Болбі - прив'язаності, підкреслює значення довірливих стосунків, які знижують тривожність. Робота психолога може бути спрямована на формування таких стосунків між підлітком і авторитетними для нього дорослими.

На основі поставлених завдань, нами було розроблено тренінг соціальної компетентності для розвитку емпатії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зниження рівня тривожності у підлітків. Тренінгові вправи

побудовані так, щоб кожен підліток відчував себе важливою частиною групи, навчався розуміти свої емоції та інші. До основних завдань тренінгу можна віднести:

1. створення підтримуючого середовища. Забезпечення душевно комфортних умов, де учні відчувають себе прийнятими та захищеними. Підкреслювати навіть незначні успіхи учня, наголошуючи на прогресі, а не лише результатах.

2. Розвиток комунікативних навичок. Проводити роботу в невеликих групах, щоб учень міг поступово адаптуватися до взаємодії з однолітками. Вибрати завдання, де він може проявити свої сили. У груповій роботі змінювати ролі, дозволяючи тривожному учню зростати до відповідальності, наприклад, бути лідером.

3. Індивідуальний підхід. Частіше спілкуватися з учнем, щоб він відчував підтримку та довіру. Давати завдання, які забезпечують його рівень впевненості, уникаючи перевантаження. Надавати можливість учню виконати деякі завдання у власному темпі.

4. Навчання навичкам стресостійкості. Використовувати короткі вправи для розслаблення. Навчати учнів справлятися з конфліктами, демонструючи конструктивні способи вирішення складних ситуацій.

5. Розвиток соціальної адаптації. Заохочувати участь учня у завданнях, щоб створити можливості для спілкування в неформальній обстановці. Залучити учня до активності, де він не відчуває соціального тиску, наприклад, у спільних творчих або спортивних проектах.

6. Навчання емпатії. Впроваджувати антибулінгову політику. Забезпечити середовище, де відсутній булінг. Якщо виникають конфлікти, оперативно їх вирішувати, підтримуючи учня з тривожністю. Слід орієнтуватися на створення підтримуючого, неосудного середовища, де учні з високим рівнем тривожності адаптуються до соціальних вимог. Через індивідуальний підхід, розвиток комунікаційних навичок і підтримку в групових активностях вони повинні подолати труднощі та підвищити рівень соціальної інтеграції.

Подальші дослідження можуть стати основою для розробки психологічних програм та підтримки учнів, які відчувають підвищений рівень тривожності та створення умов, сприятливих для соціального розвитку і комунікації в шкільному середовищі в умовах сучасних соціальних, економічних та політичних реаліях. Також наступні дослідження можуть допомогти батькам та педагогам зрозуміти стан підлітків під час підвищення рівня тривожності, а також і самим підліткам визначити специфічний вплив об’єкту дослідження як на біологічному, психологічному та соціальному рівнях.