

КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

Аналіз результатів дослідження рівня тривожності підлітків (у межах II етапу регіонального моніторингу ефективності реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти)

*Капустін І.В., Вербенко А.З., Голтяй Т.М.,
Рудакова О.С. – Центр моніторингу якості освіти
Разводова Т.О. – Центр практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

У межах регіонального моніторингу ефективності реалізації державної політики у сфері освіти в січні-квітні 2019 року було проведено психологічне дослідження за багатошкальним опитувальником дитячої тривожності (БОДТ), який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності підлітків. Психодіагностична структура багатовимірної оцінки включала 10 параметрів-шкал, які дозволили дати диференційовану оцінку тривожності підлітків.

Під *тривожністю* розуміють індивідуальну властивість особи, рису характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння підлітком себе з тими, хто має певну перевагу.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) складається із 100 питань, на які учасники дослідження надають відповіді «Так» чи «Ні». За кожним параметром підраховується арифметична сума «сирих» балів. Такий підрахунок балів здійснюється з використанням ключа, де за кожний збіг з ключем нараховується 1 бал на користь відповідної шкали.

Нижче наведено список шкал і характеристика їх психологічного змісту.

Шкала 1. «Загальна тривожність», у результатах якої відображається загальний рівень тривожних переживань дитини за останній час, пов'язаних із особливостями її самооцінки, впевненості в собі, оцінкою перспективи і ставленням до неприємностей.

Шкала 2. «Тривога у відносинах із однокласниками», у результатах якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з іншими дітьми та підлітками.

Шкала 3. «Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих», у результатах якої відображається рівень специфічної тривожної орієнтації дитини на думку інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок; рівень тривоги з приводу оцінок, які надають оточуючі, у зв'язку з очікуванням негативних реакцій з їхнього боку, що проявляється у відчутті дискомфорту, напруження.

Шкала 4. «Тривога у відносинах із учителями», у результатах якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених взаємовідносинами із педагогами, і осіб, які впливають на успішність та навчальну мотивацію дитини.

Шкала 5. «Тривога у відносинах із батьками», у результатах якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з дорослими, які виконують батьківські функції, а також характер тривожного реагування дитини в зв'язку з батьківським ставленням і оцінкою її батьками.

Шкала 6. «Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні», у результатах якої відображається рівень тривожних побоювань дитини, що впливають безпосередньо на розвиток у неї потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

Шкала 7. «Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження», у результатах якої відображається рівень тривожних переживань дитини в ситуаціях, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Шкала 8. «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань», у результатах якої відображається рівень тривоги дитини в ситуаціях перевірки (особливо – публічної) її знань, досягнень, можливостей.

Шкала 9. «Зниження психічної активності, зумовлене тривогою», у результатах якої відображається рівень реагування на тривожний фактор середовища ознаками астенії, що впливає на пристосованість дитини до ситуації стресогенного характеру.

Шкала 10. «Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою», у результатах якої відображається рівень прояву психовегетативних реакцій у відповідь на тривожний фактор середовища, що свідчить про особливості пристосованості організму дитини до ситуацій стресогенного характеру.

На основі результатів розглянутих 10 шкал є можливість отримати інформацію про структурні та рівневі особливості тривожності конкретного підлітка за чотирма основними напрямками психологічного аналізу:

1) оцінка рівнів тривожності, які мають безпосереднє відношення до особистісних особливостей дитини (шкали 1, 3 та 7);

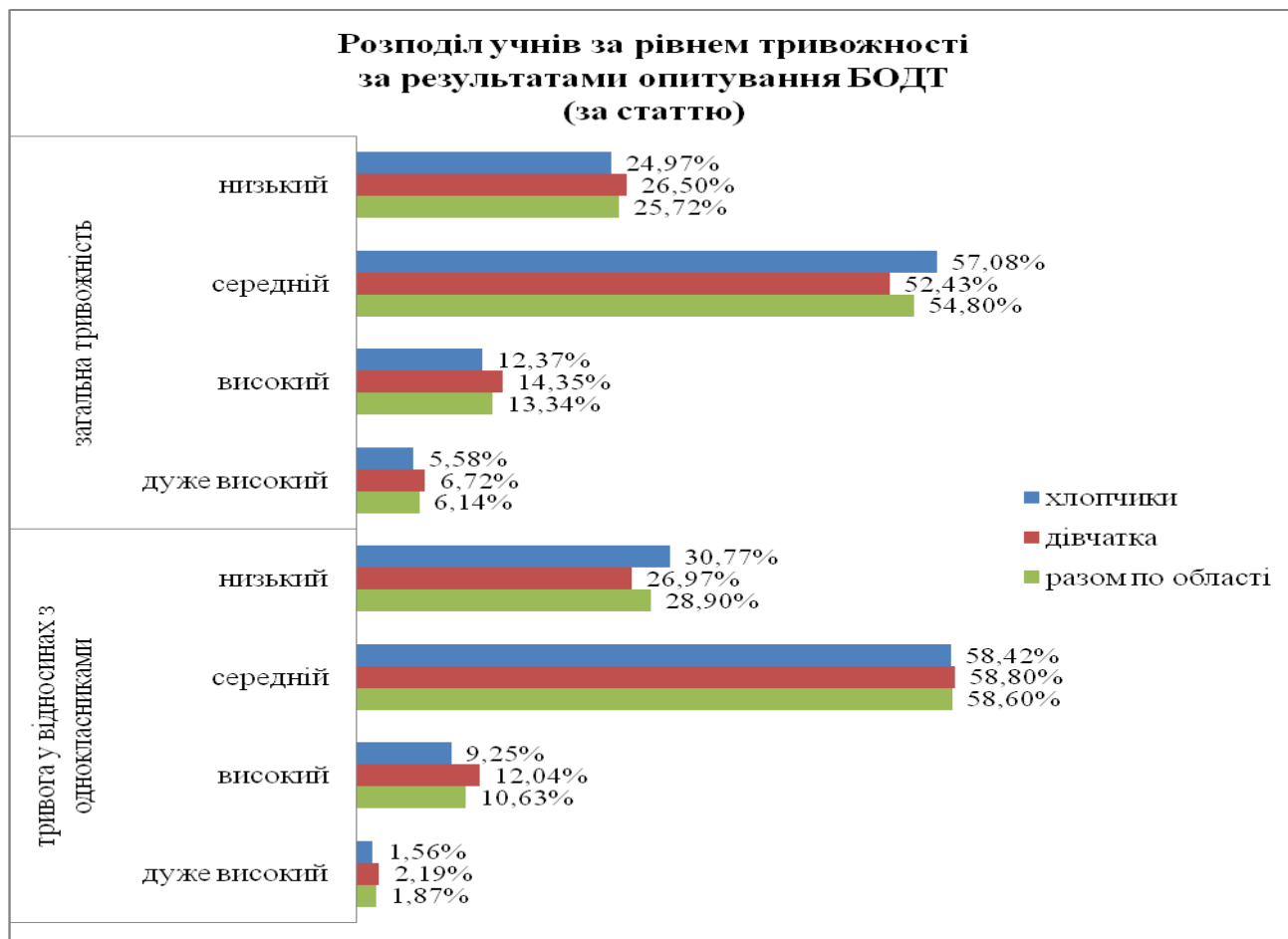
2) оцінка особливостей психофізіологічного і психовегетативного тривожного реагування дитини в стресогенних ситуаціях (шкали 9 і 10);

3) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини особливостей його соціальних контактів, а саме - з однолітками, вчителями і батьками (відповідно – шкали 2, 4 і 5);

4) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини ситуацій, пов'язаних із шкільним навчанням (шкали 6 і 8).

В опитуванні взяв участь **1 761** учень 9 класів із **96** закладів загальної середньої освіти, які увійшли до вибірки учасників дослідження.

Результати опитування подано нижче.



Більшість учнів 9 класів (**54,80 %**) мають **середній (нормальний) рівень загальної тривожності**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **52,43 %**, а серед хлопчиків – **57,08 %**.

Загальний емоційний стан цих учнів останнім часом відрізняється рівним фоном настрою, а самооцінка – адекватністю. Підлітки впевнені в собі, розумно оцінюють свої перспективи, сприймають труднощі, які з'являються, відповідно до їх об'єктивної емоційної насиченості. Загрозливими для них стають в основному ситуації, що становлять реальну загрозу для життя. Поведінка і взаємовідносини з оточуючими регулюються впевненістю в успіху, у можливості вирішення конфліктів. У виникненні конфліктів підлітки частіше схильні звинувачувати інших людей; критичні зауваження оточуючих переносять спокійно, без роздратування; похвалу і схвалення схильні сприймати як реально заслужені.

Майже **20 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень загальної тривожності**. Серед дівчат цей показник складає **21,07 %**, а серед хлопчиків – **17,95 %**.

Загальний емоційний стан підлітків, які мають підвищений та дуже високий рівень загальної тривожності останнім часом відрізняється значним зниженням фону настрою, підвищеною напруженістю та нервозністю. Самооцінка різко занижена. Підлітки невпевнені в собі, тривожно оцінюють свої перспективи, перебуваючи у стані постійного очікування неприємностей. Стабільно присутне

і відчуття невпевненості в своїх рішеннях, відмічаються емоційна нестійкість, підозрливість, недовіра. Більшість ситуацій, у яких опиняються підлітки, сприймаються ними як загрозливі їм особисто, їх престижу й самооцінці. Поведінка і взаємодія з оточуючими регулюються насамперед емоціями. Висока емоційна чутливість поєднується з підвищеною вразливістю й образливістю. Зауваження оточуючих сприймаються як засудження або зневага. Схвалення, підтримка, особливо компліменти, не викликають довіри або сприймаються за лестощі. Конфліктних ситуацій підлітки намагаються уникати, а за неможливості – відчують провину за те, що трапилося. Невдачі часто переживаються як трагедії і надовго привертають увагу, знижуючи активність, необхідну для їх реального подолання й аналізу. У цілому підлітки потребують спеціалізованої психолого-педагогічної допомоги, оскільки високий рівень тривожності може сприяти розвитку невротичних, поведінкових і психосоматичних розладів.

Слід зазначити, що **25,72 %** респондентам **не властивий стан загальної тривожності**. Серед дівчат цей показник складає **26,50 %**, а серед хлопчиків – **24,97 %**.

Більшість учнів 9 класів (**58,60 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривожності у сфері міжособистих відносин**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **58,80 %**, а серед хлопчиків – **58,42 %**.

Емоційний стан цих учнів, на фоні якого розвиваються соціальні контакти підлітків (насамперед із однолітками), відрізняється адекватністю. Підтримуються переважно рівні відносини з більшістю однолітків. Підлітків вирізняє вміння постояти за себе і своїх друзів у складних міжособистісних ситуаціях, не доводячи справу до відкритої конфронтації. Респонденти самі шукають емоційні форми, які сприяють встановленню позитивних відносин. Якщо того потребує ситуація або підліток дійсно був неправий, він просить вибачення, безстрашно, але з повагою дивиться в очі опоненту і виражає готовність співпрацювати, просуватися в розвитку відносин. Імовірність виникнення стану тривоги в подібних ситуаціях невелика, хоча і не виключена в окремих, особливо важливих і особистісно значимих випадках або в ситуаціях фізичної загрози.

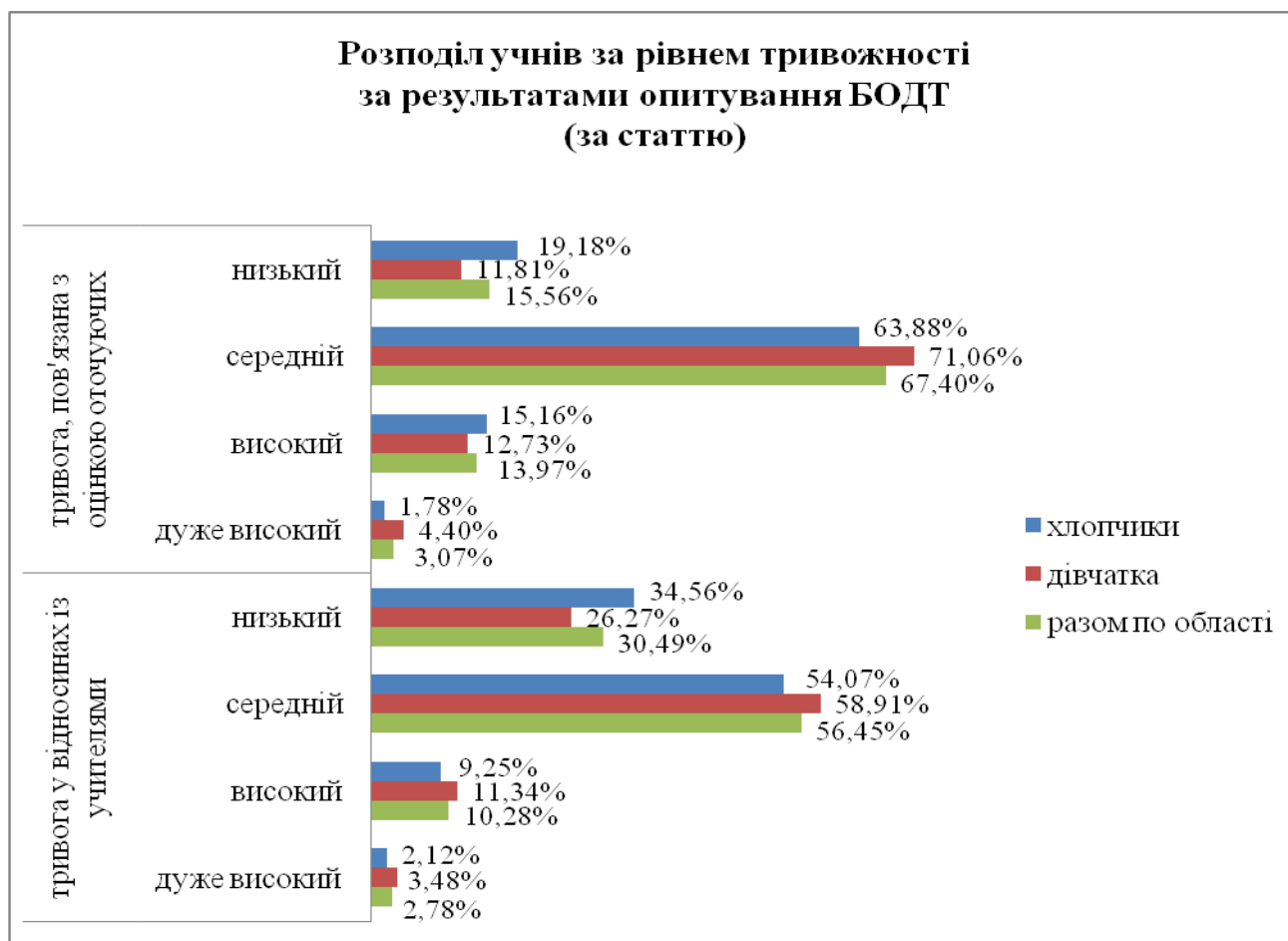
Майже **13 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності**, яка обумовлена конфліктними взаємовідносинами з однолітками. Серед дівчат цей показник складає **14,23 %**, а серед хлопчиків – **10,81 %**.

Емоційний стан цих підлітків, на фоні якого розвиваються їх соціальні контакти, відрізняється вираженою тривогою і невпевненістю в собі. Вони важко йдуть на контакт, надають перевагу самотності. Відносини з однолітками не складаються. Респонденти цієї категорії часто стають мішенню для образ і нападок серед однокласників, відчують страх перед необхідністю спілкуватися з ними. Важко переживають будь-які конфлікти з товаришами, оскільки їх думки з більшості питань не збігаються з власними (їх батьків і вчителів). Спостерігається стійкий страх бути відкинутим однолітками. Підлітків глибоко травмує недоброзичлива увага і публічні обвинувачення. Школа лякає їх насамперед великою, з їх точки зору, кількістю дітей, з якими необхідно спілкуватися.

Вони важко звикають до нового класу і вчителів, дуже хворобливо реагують на зміну обстановки і колективу. Таких учнів необхідно з особливою обережністю переводити до іншого вчителя, у новий клас або школу, оскільки саме соціальне середовище розглядається ними як основне джерело напруги і невпевненості в собі.

Слід зазначити, що **28,90 %** респондентів **не властивий стан тривожності**, обумовлений конфліктними взаємовідносинами з однолітками. Серед дівчат цей показник складає **26,97 %**, а серед хлопчиків – **30,77 %**.

Діаграма 2



Більшість учнів 9 класів (**67,40 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривожності**, пов'язаної зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **71,06 %**, а серед хлопчиків – **63,88 %**.

Орієнтація на думку інших при оцінці власних результатів, вчинків і думок адекватна. Підлітки цієї категорії демонструють впорядковану, добре контрольовану поведінку. Незначне підвищення тривожності з приводу оцінок, які дають оточуючі, може виникнути тільки у відповідь на незвичну ситуацію, коли дотримання загальноприйнятих норм неоднозначне. Підлітки активні і честолюбні, мають добре розвинуті «бійцівські» якості. Глузливі, намагаються спілкуватися з усіма на рівних. Дружбу не нав'язують, але і не відкидають, якщо їй запропонують. У разі непогодження з думкою старшого, займають активну позицію протиборства.

У зв'язку з емоційною стійкістю, високою толерантністю до стресу можна припускати успішність соціального функціонування і адаптації таких учнів.

Майже **17,10 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності, пов'язаної зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **17,13 %**, а серед хлопчиків – **16,94 %**.

Підлітки, які склали цю групу, значною мірою схильні орієнтуватися на думку інших в оцінці їх результатів, вчинків і думок. Тривога з приводу оцінок оточуючих виникає, як правило, в значимих ситуаціях. Це відбувається, коли школярі невпевнені у правильності своїх вчинків або якщо реакція на ці дії з боку певних, частіше емоційнозначимих людей не зовсім їм зрозуміла. Віднесення результатів досліджуваних до описаного рівня тривожності може свідчити про наявність напружених відносин між людьми, рівно значимими для підлітків (наприклад, батьків, вчителів або однолітків), коли, у силу обставин, вони повинні прийняти сторону одного з них проти іншого. Крім цього, несумісність різних систем вимог, які висуваються підліткам (наприклад, те, що дозволяють і чим заохочують батьки, не схвалюють у школі, і навпаки), також є джерелом емоційної напруги.

Слід зазначити, що **15,56 %** респондентам не властивий стан тривожності, пов'язаної зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **11,81 %**, а серед хлопчиків – **19,18 %**.

Більшість учнів 9 класів (**56,45 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривоги у спілкуванні з учителями**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **58,91 %**, а серед хлопчиків – **54,07 %**.

Загальний емоційний фон відносин з дорослими в школі оцінюється підлітками цієї категорії як рівний, адекватно відображає успішність їх навчання. Учитель і учень перебувають в позиції дружнього взаєморозуміння, яке викликає в дитини позитивні емоції, впевненість у собі, дає відчуття цінності співробітництва в спільній діяльності. Ситуація пізнання чогось нового та ситуація розв'язання завдання, коли необхідно прикласти зусилля, щоб незрозуміле стало зрозумілим, завжди приховують у собі невизначеність, протиріччя, а отже, і привід для тривоги. Однак ця тривога відповідає оптимальному рівню, і у підлітків цієї категорії вироблені адекватні способи її подолання. Також має місце конструктивний рівень тривоги, здатний стимулювати тонус діяльності, мобілізувати на подолання перешкод і розв'язання завдань. Підлітки впевнені в тому, що ставлення до них вчителів не залежить від тих оцінок, які вони отримують.

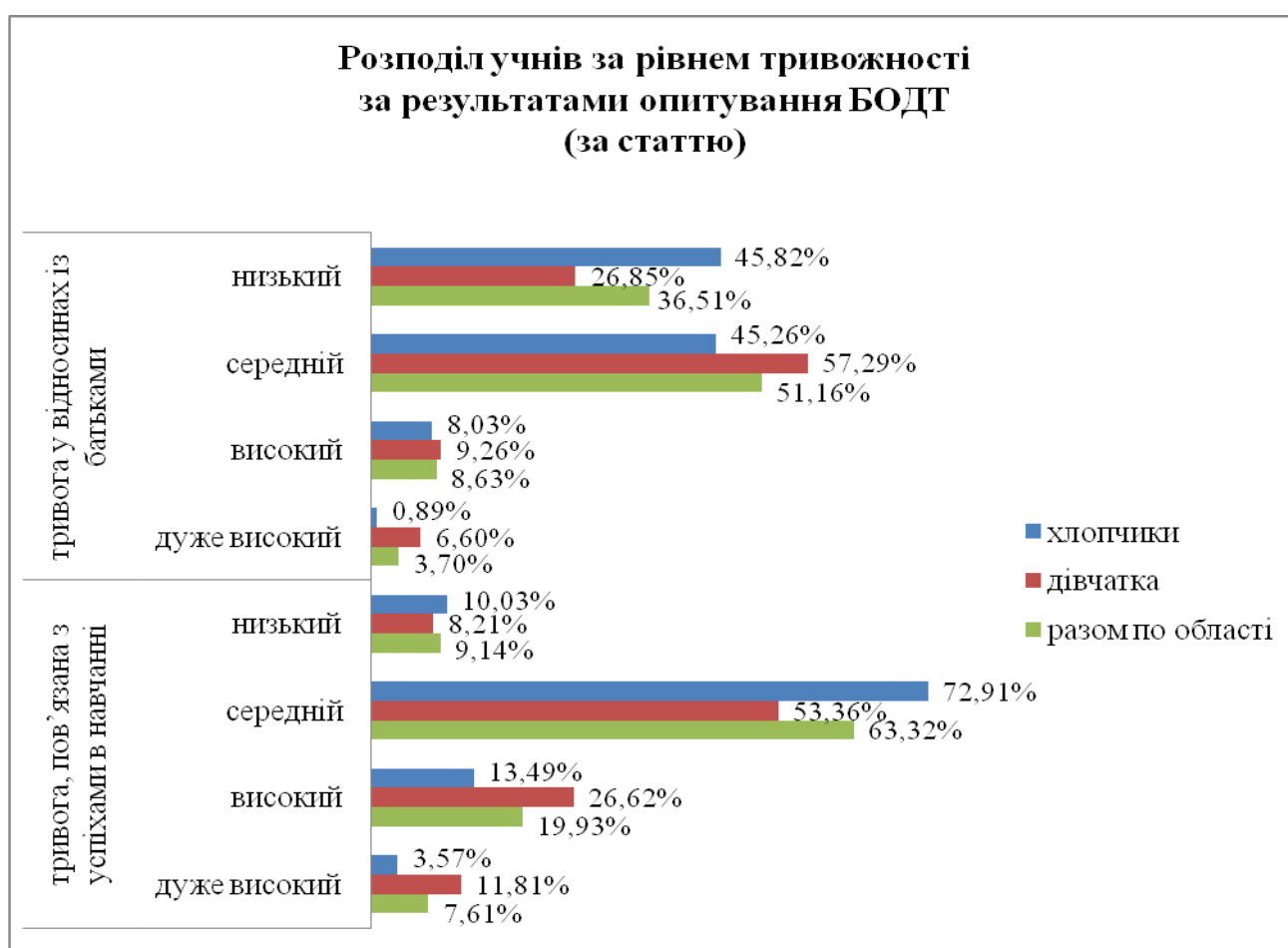
Більше ніж **13 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривоги пов'язаний з проблемами і страхами у спілкуванні з учителями**. Серед дівчат цей показник складає **14,82 %**, а серед хлопчиків – **11,37 %**.

У підлітків реєструється загальний негативний емоційний фон відносин із дорослими в школі, який значно знижує успішність навчання дітей. Можна передбачити конфліктні відносини з учителями. Підлітки цієї категорії перебувають в стані підвищеної напруженості, пов'язаної з постійним очікуванням негативних оцінок з боку вчителів. У них виробився стійкий страх щодо відвідування школи,

який супроводжується реакціями пасивного протесту. Можна передбачити наявність ознак шкільної дезадаптації, шкільного неврозу, страху школи тощо. Самооцінка надто занижена, підлітки не здатні поважати, цінувати себе, що виявляється у зневірі у свої здібності й сили. Шкільні оцінки сприймаються учнями скоріше як особисте ставлення вчителя до них. Якщо в школі має місце ситуація неузгодженості вимог учителів з різних дисциплін, то вона здатна повністю дезорганізувати діяльність школярів, які мають відповідно описаному рівню оцінки за цією шкалою.

Слід зазначити, що **30,49 %** респондентам не властивий стан тривоги у спілкуванні з учителями. Серед дівчат цей показник складає **26,27 %**, а серед хлопчиків – **34,56 %**.

Діаграма 3



Більшість учнів 9 класів (**51,16 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривожності у відносинах із батьками**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **57,29 %**, а серед хлопчиків – **45,26 %**.

Загальний емоційний фон відносин з дорослими вдома оцінюється підлітками цієї категорії як рівний, адекватно відображає успішність їх соціальної адаптації й навчання. З батьками підлітки почувають себе вільно, можуть обговорювати з ними будь-які проблеми, не відчуваючи страху бути неправильно зрозумілими. Відносини між батьками і підлітками теплі, довірливі й зацікавлені. Дорослі

цікавляться життям своїх дітей, підтримують і спрямовують їх, беруть участь у їх шкільних справах. Такі діти завжди можуть розраховувати на підтримку з боку батьків, які, адекватно оцінюючи їх, демонструють безумовне прийняття їх особистості.

Майже **13 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності при взаємодії з батьками**, який має «розлитий», генералізований характер. Серед дівчат цей показник складає **15,86 %**, а серед хлопчиків – **8,92 %**.

Реєструється загальний негативний емоційний фон контактів із дорослими вдома. Тривога у зв'язку з батьківським ставленням до них відображає наявні конфліктні відносини в сім'ї. Підлітки цієї категорії перебувають в стані підвищеної напруженості, постійно очікуючи негативних оцінок з боку батьків. Іншими словами, будь-яка, навіть абсолютно формальна взаємодія підлітків з близькими дорослими має для них підвищене стресогенне значення. Можливо, присутня виражена опіка і обмеження з боку батьків стосовно певних сфер життєдіяльності дитини. Батьки висувають до них непосильні вимоги. Не виключений варіант, коли загальний фон відносин позитивний, але дорослі часто використовують як метод виховного впливу погрози і моральне засудження.

Слід зазначити, що **9,14 %** респондентам **не властивий стан** тривожності у відносинах із батьками. Серед дівчат цей показник складає **8,21 %**, а серед хлопчиків – **10,03 %**.

Більшість учнів 9 класів (**63,32 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривожності, пов'язаної з потребою в досягненні успіху**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **53,36 %**, а серед хлопчиків – **72,91 %**.

Психологічний фон підлітків цієї категорії у цілому сприятливий і дозволяє їм розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо. Підлітки перебувають в умовах, коли їх інтереси збігаються з вимогами навчання в школі, і критично оцінюють свої досягнення. Такі школярі у спілкуванні незворушні, терплячі і ввічливі. Схильні до прояву впертості в досягненні мети, якщо відчують свою правоту. Підліткам властивий локус контролю в досягненні успіху. Школярі вважають, що всього найкращого в своєму житті вони досягли самостійно і здатні із успіхом переслідувати свої цілі і в майбутньому. Практична спрямованість виявляється в ефективному оволодінні не тільки навчальною діяльністю, але й іншими сферами життя, у яких вони також намагаються отримати гарні результати.

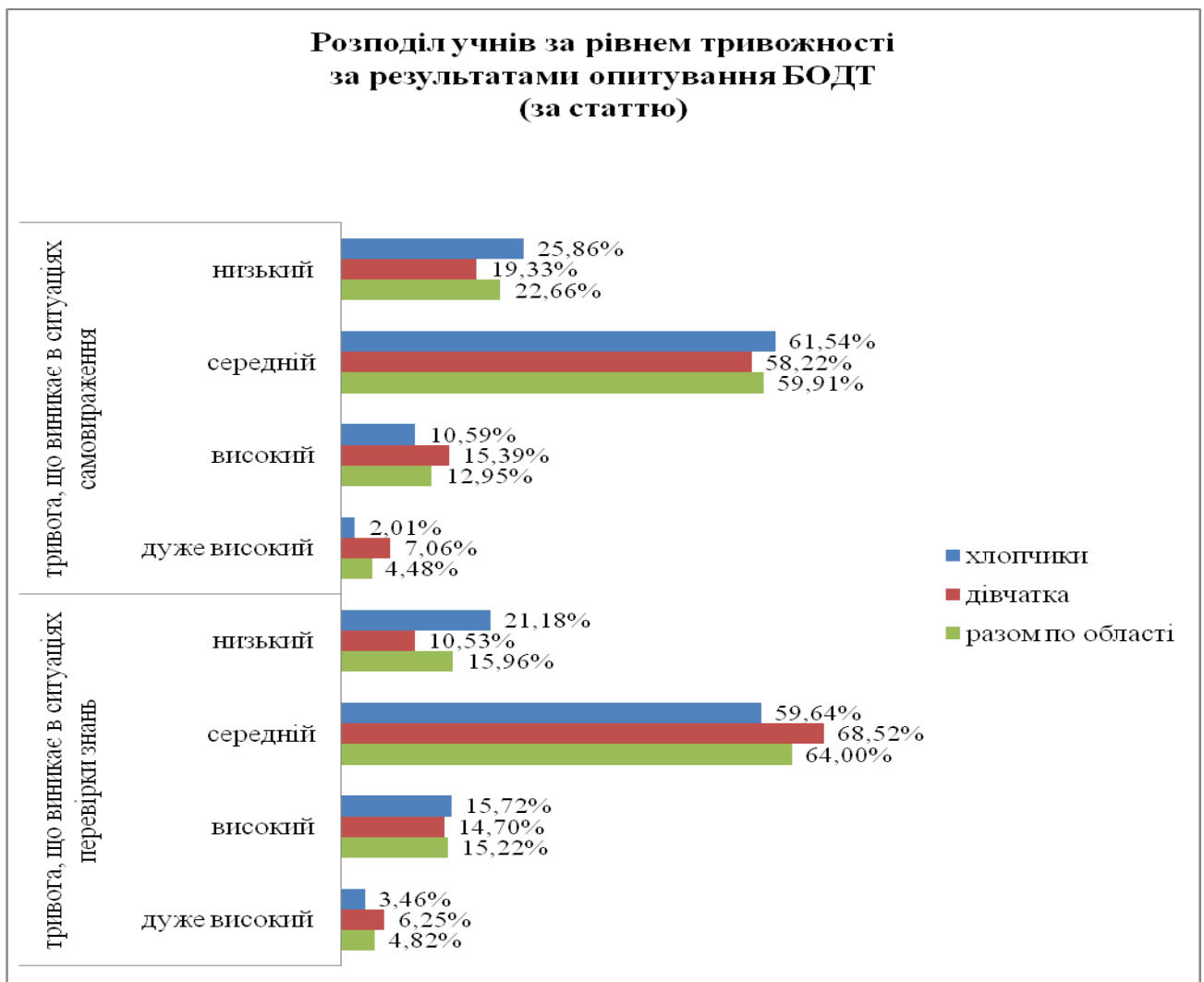
Майже **28 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності, пов'язаної із блокуванням потреби в успіху, досягненні високого результату**. Серед дівчат цей показник складає **38,43 %**, а серед хлопчиків – **17,06 %**.

Внутрішній світ підлітків, які показали цей результат, сповнений страхами і тривогами самостійно що-небудь виконувати. Вони пов'язують всі свої успіхи, досягнення і радості із зовнішніми обставинами: везінням, щасливою долею або допомогою інших людей. Зовсім не переносять глузування, підозр оточуючих у поганих вчинках. Їх вирізняють підозріливість, лякливість, замкненість,

сором'язливість і нерішучість у складних ситуаціях, підвищена образливість і конфліктність на цьому підґрунті. Вкрай несаможітні. Відмічається схильність до обмеженої поведінки – надання переваги систематизованій, стереотипній діяльності з чітким планом і передбаченим результатом, що дозволяє уникати самостійних рішень у неоднозначних і мінливих умовах. При цьому мотивація уникання невдач переважає над мотивацією досягнення успіху.

Слід зазначити, що **9,14 %** респондентам **не властивий стан тривоги, пов'язаний із потребою в досягненні успіху**. Серед дівчат цей показник складає **8,21 %**, а серед хлопчиків – **10,03 %**.

Діаграма 4



Більшість учнів 9 класів (**61,54 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **58,22 %**, а серед хлопчиків – **59,91 %**.

Емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, демонстрації своїх можливостей у цих підлітків вирізняються адекватністю. Діти достатньо об'єктивно оцінюють ситуацію і себе в ній. За необхідності можуть

вільно викласти свою точку зору з питання, що обговорюється, виявляючи достатній рівень упевненості в собі. Конфлікти між новими бажаннями і прагненнями і старим способом їх реалізації, як правило, вирішуються досить легко. Виходячи з подібних ситуацій, підлітки виявляють достатню гнучкість і непередбачуваність, відкритість реальній ситуації. Вони достатньо активні в розумінні себе і своєї індивідуальності, приймають себе і достатньо незалежні від зовнішніх обставин. У ситуаціях, пов'язаних із необхідністю саморозкриття і демонстрації своїх можливостей, почувають себе впевнено й вільно.

Майже **18 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження**. Серед дівчат цей показник складає **22,45 %**, а серед хлопчиків – **12,60 %**.

Діти, які показали цей результат відчувають негативні емоційні переживання в ситуаціях, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, демонстрації своїх можливостей. Такі ситуації спричиняють у них виражений стан стресу; як правило, підлітки замикаються в собі, уникаючи будь-яких контактів. Вони навіть не намагаються самореалізуватися, не приймають себе і свою особистість. Їм властиве відчуття відмежування, відірваності й самотності, втрата відчуття інтегрованості, цілісності свого «Я». Підлітки, які показали цей результат, надають перевагу роботі в групі, частіше вони пасивні, залежні, тривожні і невпевнені в собі. Поведінка вирізняється конформізмом, нерішучістю і безініціативністю, схильністю до нескінченних розмірковувань. Мають місце нав'язливі ідеї і перестороги. Психологічним захистом від постійної тривоги з приводу уявних неприємностей і випадковостей слугують придумані прикмети і ритуали.

Слід зазначити, що **22,66 %** респондентів **не властивий стан тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження**. Серед дівчат цей показник складає **19,33 %**, а серед хлопчиків – **25,86 %**.

Більшість учнів 9 класів (**64,00 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривоги, яка виникає в ситуаціях перевірки знань**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає **68,52 %**, а серед хлопчиків – **59,64 %**.

Емоційні переживання підлітків, які увійшли до цієї категорії, в умовах перевірки (особливо – публічної) знань, досягнень, можливостей мають адекватний характер. Діти достатньо відповідально ставляться до подібних ситуацій, об'єктивно оцінюючи свої можливості. Для таких школярів характерні адекватність когнітивних оцінок, урівноважений малюнок поведінки, відсутність підвищеної чутливості, соціальної залежності і надмірного контролю. У поведінці можна спостерігати риси впевненості, рішучості, самостійності. Діти достатньо спокійно почувають себе біля шкільної дошки, демонструючи свої знання і можливості.

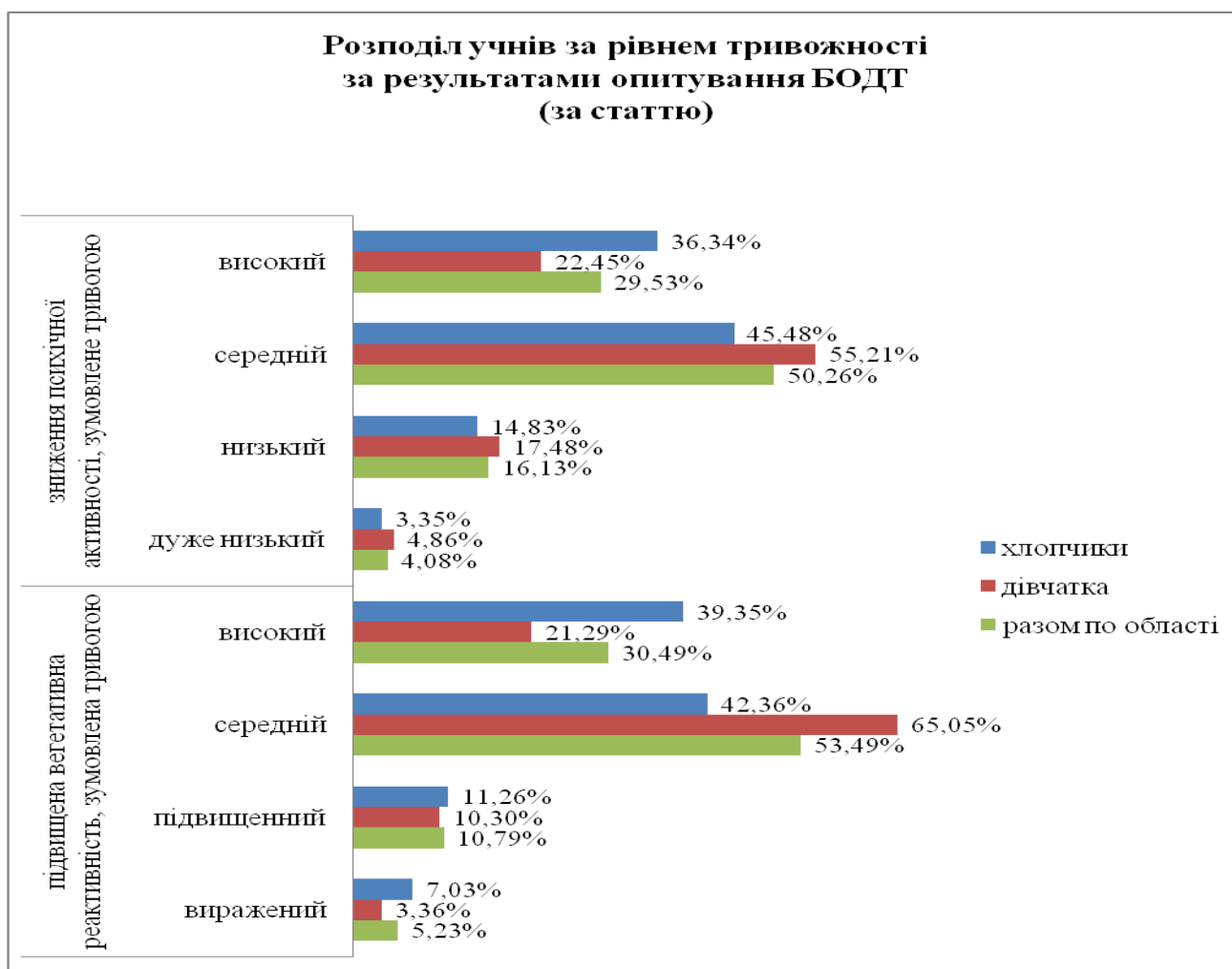
Більше ніж **20 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривоги, яка виникає в ситуаціях перевірки знань**. Серед дівчат цей показник складає **20,95 %**, а серед хлопчиків – **19,18 %**.

Підлітки, які увійшли до цієї категорії, відчувають різко негативне ставлення до публічної демонстрації своїх знань, бояться відповідати перед класом і особливо біля дошки. Переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей часом буває неадекватно сильним. У дітей з'являються

слабкість і тремтіння в ногах і руках, вони не можуть зв'язно промовити жодного слова. Екзаменаційна ситуація з її помпезністю, нервовістю батьків, попередньою «накачкою», із неодмінним очікуванням своєї черги за дверима стає для таких учнів серйозною психотравмою. У дітей, результати яких доводиться віднести до описаного рівня за цією шкалою, передчасно формується почуття обов'язку, відповідальності. Самі в собі вони знаходять масу недоліків. Їх вирізняє схильність до детального аналізу своєї поведінки і реакцій та високий інтелектуальний контроль над ними. Зазначені особливості можуть обумовити такі зміни в пізнавальній діяльності, як ослаблення концентрації і переключення уваги, труднощі при відокремленні головного від другорядного тощо.

Слід зазначити, що **15,96 %** респондентам не властивий стан тривоги, яка виникає в ситуаціях перевірки знань. Серед дівчат цей показник складає **10,53 %**, а серед хлопчиків – **21,18 %**.

Діаграма 5



Більшість учнів 9 класів (**50,26 %**) мають **середній (нормальний) рівень психофізіологічного опору стресу**. Серед дівчат цей показник складає **55,21 %**, а серед хлопчиків – **45,48 %**.

Особливості психічної організації відображають адаптивний рівень пристосованості підлітків цієї категорії до ситуацій стресогенного характеру, амплітуда реагування на тривожний фактор середовища ознаками астенії адекватна силі психотравматичного впливу на дітей. Респонденти цієї категорії вчать старанно, зразково, не напружуючись. Домінуючою властивістю особистостей є чутливість, яка поєднується із такими якостями, як сумлінність, комунікабельність і старанність у виконанні роботи. Крім того, таких школярів вирізняє високий самоконтроль і залежність. Особливість психологічного захисту від перевтоми в потенційно стресових ситуаціях тут полягає у звиканні дітей до речей, устрою життя, що «склався», і чіткому дотриманні режиму праці й відпочинку.

Більше ніж **20 %** учасників дослідження мають **низький та дуже низький** психофізіологічний опір стресу. Серед дівчат цей показник складає **22,34 %**, а серед хлопчиків – **18,18 %**.

Особливості психічної організації відображають відсутність адекватних механізмів, що дозволяють підліткам цієї категорії пристосовуватися до ситуацій стресогенного характеру. Відмічається дуже висока ймовірність реагування на тривожний фактор середовища ознаками астенії. Реакція тривоги, як правило, виникає у відповідь на зміну звичних обставин. Часто можна спостерігати афективні спалахи в стані втоми. Підлітків вирізняють невпевненість у собі, млявість і забудькуватість. Звичайне шкільне навантаження для них є непосильним, у цій ситуації воно не тільки не стимулює навчання, але і безпосередньо «руйнує» психіку та знижує працездатність і самооцінку. Внутрішня конфліктна ситуація, як правило, вирішується ціною втрати здоров'я.

Слід зазначити, що **29,53 %** респондентів **властивий високий рівень психофізіологічного опору**. Серед дівчат цей показник складає **22,45 %**, а серед хлопчиків – **36,34 %**.

Більшість учнів 9 класів (**53,49 %**) мають **середній (нормальний) рівень** вегетативної реактивності, необхідний для адаптивного соматовегетативного функціонування. Серед дівчат цей показник складає **65,05 %**, а серед хлопчиків – **42,36 %**, що на **22,69 %** менше ніж у дівчат.

Особливості соматовегетативної організації відображають адаптивний рівень пристосованості підлітків цією категорії до ситуацій стресогенного характеру, амплітуда нейровегетативного реагування на тривожний фактор середовища адекватна силі психотравматичного впливу на дитину. Після важких емоційних переживань такі школярі легко відновлюють сили без особливої шкоди для свого соматичного здоров'я.

Більше ніж **16 %** учасників дослідження мають підвищену вегетативну лабільність, як правило, пов'язану з обмеженим колом психотравмуючих ситуацій та виражену вегетативну реактивність у відповідь на стрес. Серед дівчат цей показник складає **13,66 %**, а серед хлопчиків – **18,29 %**.

Особливості соматовегетативної організації відображають відсутність адекватних механізмів, які дозволяють підліткам цієї категорії пристосовуватися до ситуацій стресогенного характеру. Відмічається дуже висока ймовірність психосоматичного реагування на тривожний фактор середовища. Можна припустити, що ці діти перебувають в умовах хронічної психотравмуючої ситуації.

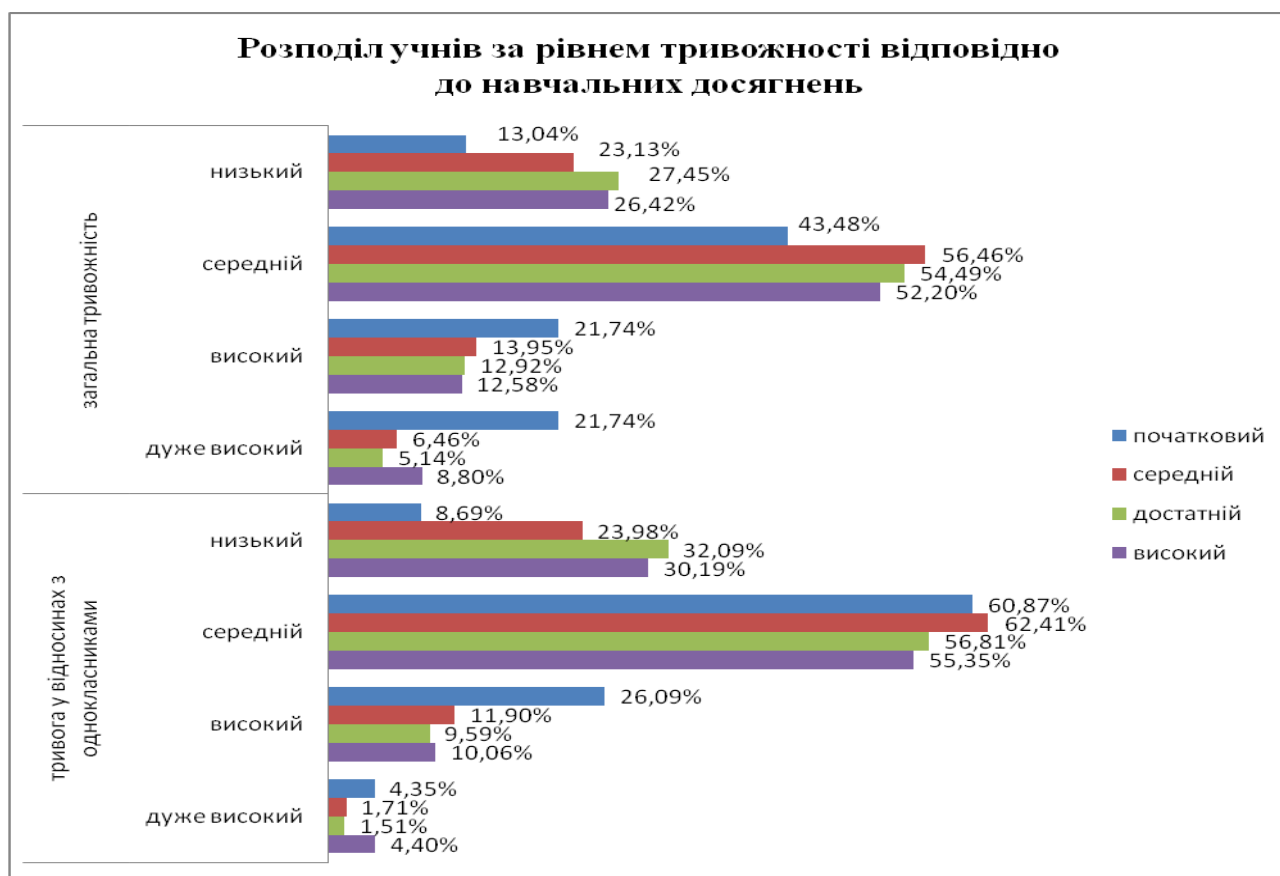
Причому стресогенними стають практично всі ситуації, пов'язані навіть із незначним психоемоційним напруженням. Соматична декомпенсація, як правило, проявляється наявністю ознак соматовегетативного розладу, який супроводжується декомпенсацією однієї або декількох систем організму (шлунково-кишкової, серцево-судинної, дихальної, шкірної, ендокринної та ін.). У цих школярів соматовегетативні розлади часто характеризуються хронічним перебігом.

Слід зазначити, що **30,49 %** респондентам властивий високий рівень стресостійкості в зв'язку з особливостями соматовегетативної організації, імовірність психосоматичного реагування на тривожний фактор середовища нікчемна. Серед дівчат цей показник складає **21,29 %**, а серед хлопчиків – **39,35 %**.

Серед респондентів найбільш стресостійкими виявилися хлопці, яких на **18,06 %** більше ніж дівчат.

За допомогою опитувальника БОДТ нами були диференційовано оцінені статеві особливості прояву тривожності відповідно до рівня навчальних досягнень, які є суттєвими для медико-психолого-педагогічної практики, особливо в роботі з підлітками, у період статевого дозрівання.

Діаграма 6



Більшість учнів 9 класів (**54,80 %**) мають **середній (нормальний) рівень загальної тривожності**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. При цьому найменша кількість таких респондентів – серед учнів із початковим рівнем навчальних досягнень (**43,48 %**). Серед учнів, які демонструють кращі

результати навчання, відсоток підлітків із **середнім (нормальним) рівнем загальної тривожності** складає **понад 50 %**.

У майже **кожного п'ятого** учасника дослідження **високий (підвищений) та дуже високий рівень загальної тривожності**. Серед учнів із початковим рівнем навчальних досягнень таких респондентів найбільше (**43,48 %**), тоді як серед учнів, які досягають у навчанні кращих результатів, – майже **вдвічі менше**.

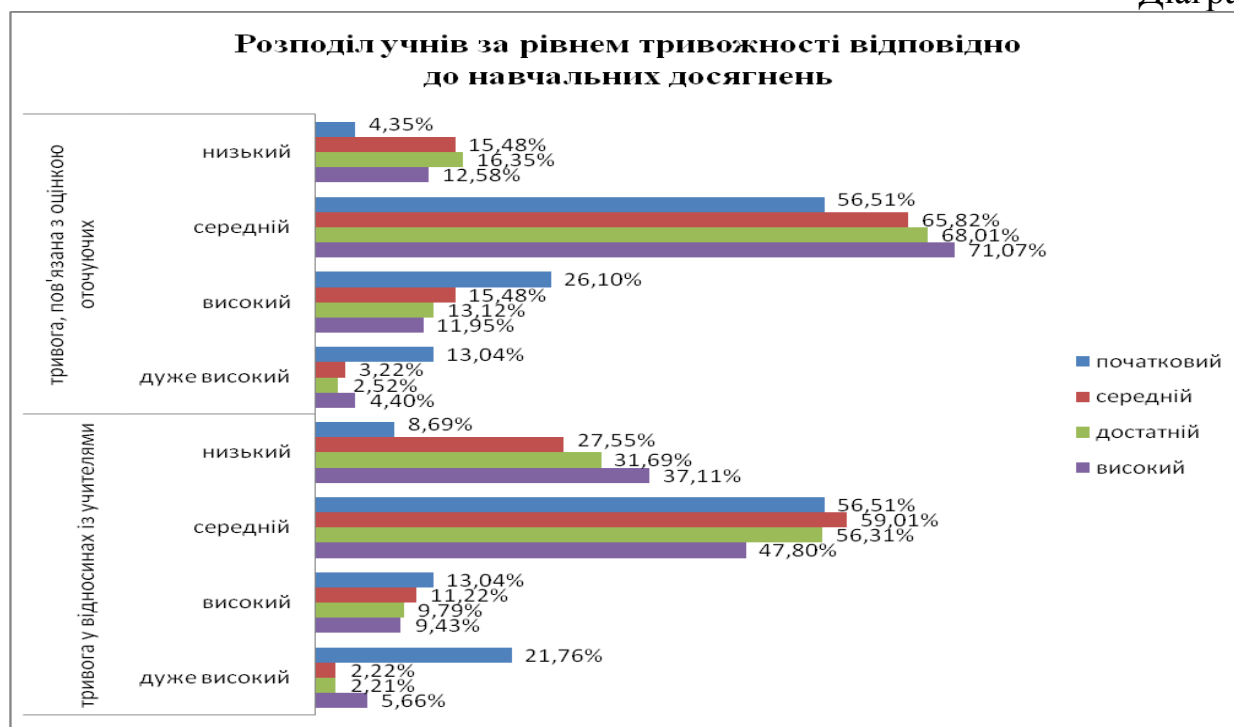
Слід зазначити, що **кожному четвертому** дев'ятикласнику **не властивий стан загальної тривожності**. **Найменше** таких респондентів серед учнів із початковим рівнем навчальних досягнень (**13,04 %**), а серед дев'ятикласників, які навчаються краще, – **удвічі більше**.

Більше половини учнів 9 класів (**58,60 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривожності у сфері міжособистих відносин**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед респондентів із початковим і середнім рівнями навчальних досягнень цей показник більший (**понад 60 %**), ніж серед учнів, які демонструють достатній та високий рівні (**понад 50 %**).

Майже **13 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності**, яка обумовлена конфліктними взаємовідносинами з однолітками. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник найбільший і складає **30,44 %**, тоді як серед інших категорій учнів він **удвічі менший**.

Слід зазначити, що **28,90 %** респондентам **не властивий стан тривожності**, обумовлений конфліктними взаємовідносинами з однолітками. Майже **кожен четвертий** такий респондент – серед учнів середнього рівня навчальних досягнень, **кожен третій** – достатнього та високого. **Найменша** кількість респондентів, яким не властивий стан тривожності, – серед дев'ятикласників, які мають початковий рівень навчальних досягнень (**8,69 %**).

Діаграма 7



Більшість учнів 9 класів (**67,40 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривожності, пов'язаної зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник складає **56,51 %**, тоді як серед інших категорій учнів він більший (**понад 60 %**). При цьому найбільша кількість учнів, які мають **середній (нормальний) рівень тривожності, пов'язаної зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих**, – серед учнів, які демонструють високий рівень навчальних досягнень (**71,07 %**).

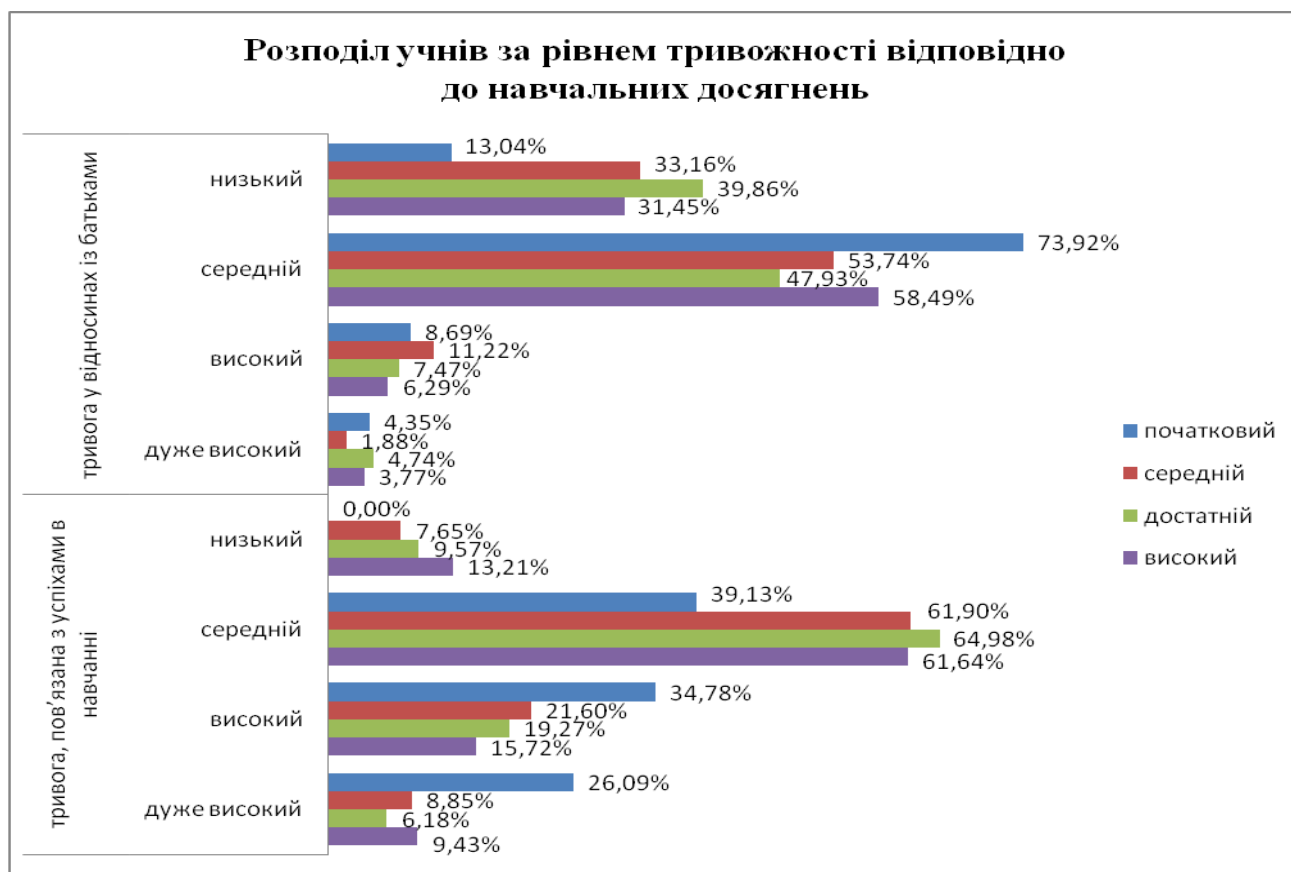
Більше ніж **17 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності, пов'язаної зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник найбільший і складає **39,14 %**. Разом із тим серед дев'ятикласників, які мають середній рівень навчальних досягнень він менший у **два рази**, а серед учнів, які показують результати достатнього та високого рівня, – **майже у 2,5**.

Слід зазначити, що **15,56 %** респондентам **не властивий стан тривожності, пов'язаної зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник найменший та складає **4,35 %**, тоді як серед інших категорій учнів він суттєво більший (**понад 12 %**).

Більшість учнів 9 класів (**56,45 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривоги у спілкуванні з учителями**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед респондентів із початковим, середнім та достатнім рівнями навчальних досягнень цей показник вищий за **56 %**, а серед дев'ятикласників, які демонструють високий рівень навчальних досягнень він найменший (**47,80 %**).

Більше ніж **13 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривоги пов'язаний з проблемами і страхами у спілкуванні з учителями**. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень таких учнів найбільше (**майже кожен третій**), тоді як серед інших категорій дев'ятикласників – значно менше (**від 12 % до 15 %**).

Слід зазначити, що **30,49 %** респондентам **не властивий стан тривоги у спілкуванні з учителями**. Найменше таких учнів серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень (**8,69 %**), найбільше – високим (**37,11 %**). Слід зазначити, що серед дев'ятикласників, які навчаються краще, більше тих, кому **не властивий стан тривоги у спілкуванні з учителями**.



Більшість учнів 9 класів (**51,16 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривожності у відносинах із батьками**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник складає **73,92 %**, тоді як серед інших категорій дев'ятикласників він значно менший (**від 48 % до 58 %**).

Майже **13 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності при взаємодії з батьками**, який має «розлитий», генералізований характер. Серед респондентів із високим рівнем навчальних досягнень цей показник найменший і складає **10,06 %**. Для інших категорій учнів він дещо більший і становить **12-13 %**.

Слід зазначити, що **36,51 %** респондентам **не властивий стан тривожності у відносинах із батьками**. Найменше таких респондентів серед учнів із початковим рівнем навчальних досягнень (**13,04 %**), найбільше – достатнім (**39,86 %**). Серед учнів із середнім та високим рівнем навчальних досягнень **кожному третьому не властивий стан тривожності у відносинах із батьками**.

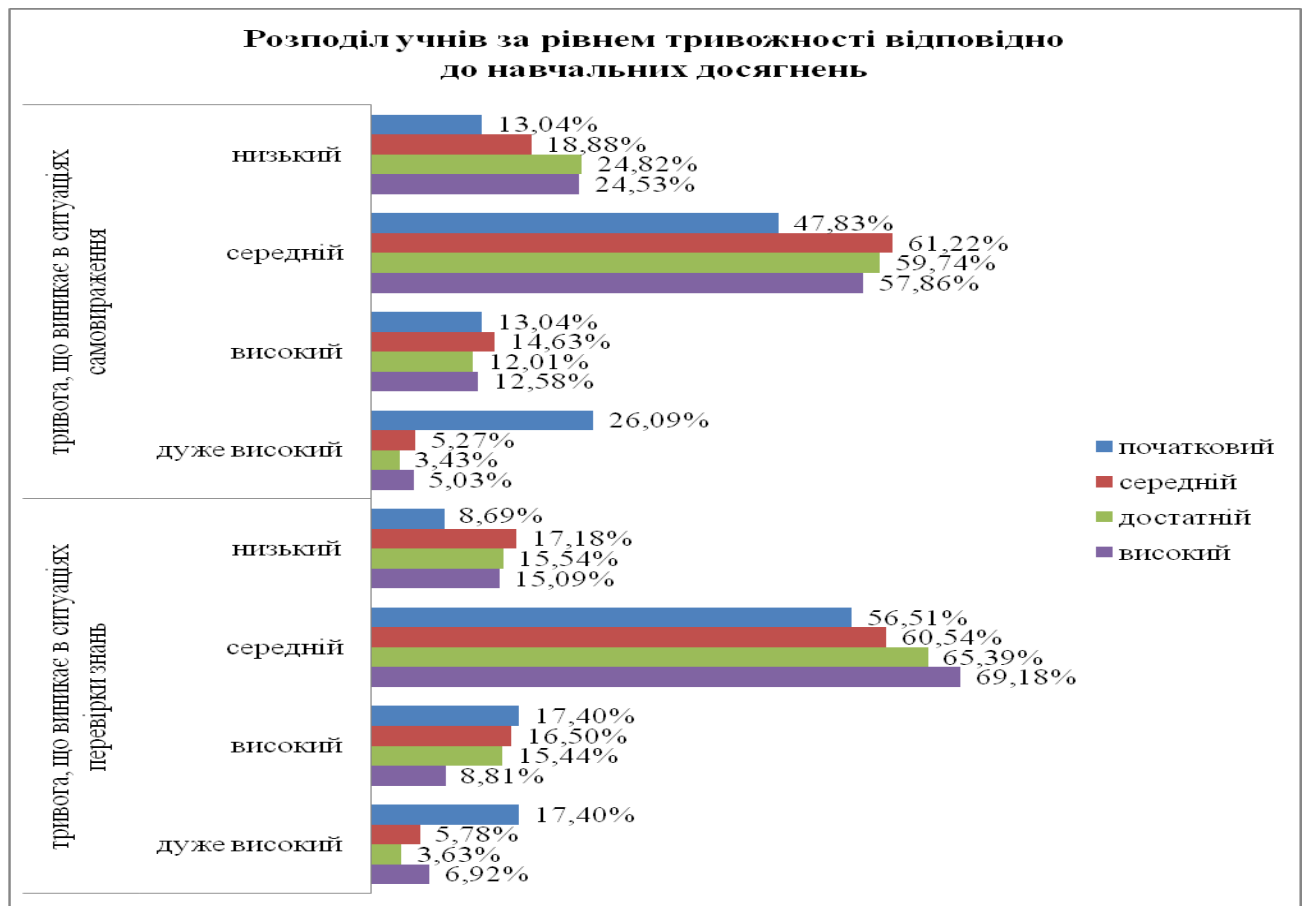
Більшість учнів 9 класів (**63,32 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривожності, пов'язаної з потребою в досягненні успіху в навчанні**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник складає **39,13 %**, а серед учнів, які досягли кращих результатів, він значно більший (**понад 60 %**).

Майже **28 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності, пов'язаної із блокуванням потреби в успіху**,

досягненні високого результату. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник складає **60,87 %**, тоді як серед учнів, які показують середній рівень навчальних досягнень, він **удвічі менше**. Серед учасників дослідження, які досягли достатнього та високого рівня навчальних досягнень кожен четвертий має **високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності, пов'язаної із блокуванням потреби в успіху, досягненні високого результату**.

Слід зазначити, що **9,14 %** респондентам **не властивий стан тривоги, пов'язаний із потребою в досягненні успіху**. Разом із тим немає таких респондентів серед учнів, які мають початковий рівень навчальних досягнень, тоді як серед дев'ятикласників із високим рівнем навчальних досягнень їх найбільше (**13,21 %**). Слід зазначити, що чим краще навчаються учні, тим більше серед них дітей, яким **не властивий стан тривоги, пов'язаний із потребою в досягненні успіху**.

Діаграма 9



Більшість учнів 9 класів (**59,91 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень їх найменше (**47,83 %**), тоді як серед інших категорій учнів цей показник складає **від 58 % до 61 %**.

Майже **18 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений)** та **дуже високий рівень тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження**. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник найбільший (**39,13 %**), однак він менший серед учнів, які демонструють кращі результати навчання (від **17 % до 20 %**).

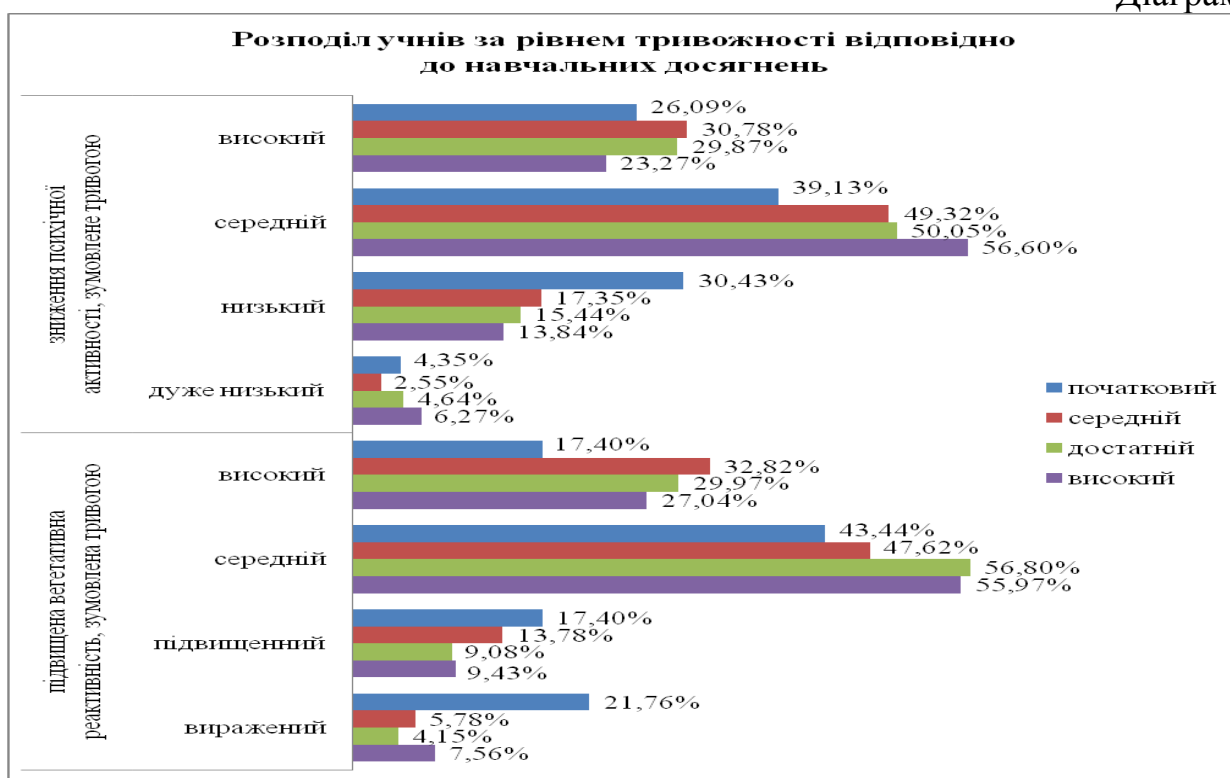
Слід зазначити, що **22,66 %** респондентам не властивий стан тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження. При цьому серед учнів із достатнім та високим рівнем навчальних досягнень таким є **кожен четвертий**. Серед дев'ятикласників із початковим та середнім рівнем навчальних досягнень дітей, яким не властивий стан тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження, менше (відповідно **13 % і 19 %**).

Більшість учнів 9 класів (**64,00 %**) мають **середній (нормальний) рівень тривоги, яка виникає в ситуаціях перевірки знань**, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник складає **56,51 %**, тоді як серед інших категорій учнів він більший (від **60 % до 69 %**).

Більше ніж **20 %** учасників дослідження мають **високий (підвищений)** та **дуже високий рівень тривоги, яка виникає в ситуаціях перевірки знань**. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень таким є **кожен третій**, із середнім та достатнім – **кожен п'ятий**, тоді як серед дев'ятикласників, які досягли високого рівня, таких підлітків найменше (**15,73 %**).

Слід зазначити, що **15,96 %** респондентам не властивий стан тривоги, яка виникає в ситуаціях перевірки знань. Найменшим цей показник є серед учнів із початковим рівнем навчальних досягнень (**8,69 %**), тоді як серед інших категорій учнів він виявився більшим (від **15 % до 17 %**).

Діаграма 10



Більшість учнів 9 класів (**50,26 %**) мають **середній (нормальний) рівень психофізіологічного опору стресу**. Найменше таких дев'ятикласників серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень (**39,13 %**), найбільше – із високим (**56,60 %**). Слід зазначити, що чим краще навчаються учнів, тим більше серед них має **середній (нормальний) рівень психофізіологічного опору стресу**.

Більше ніж **20 %** учасників дослідження мають **низький та дуже низький психофізіологічний опір стресу**. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень таким є **кожен третій**, а серед учнів, які показують кращі результати навчання – **кожен п'ятий**.

29,53 % респондентам **властивий високий рівень психофізіологічного опору**. Серед респондентів із початковим та високим рівнем навчальних досягнень таким є майже **кожен четвертий**, а серед учнів, які демонструють середній та достатній рівень навчальних досягнень – майже **кожен третій**.

Більше половини учнів 9 класів (**53,49 %**) мають **середній (нормальний) рівень вегетативної реактивності**, необхідний для адаптивного соматовегетативного функціонування. Серед респондентів із початковим та середнім рівнем навчальних досягнень цей показник складає **понад 40 %**, а серед учнів, які досягли достатнього та високого рівнів – **понад 50 %**.

Більше ніж **16 %** учасників дослідження мають підвищену вегетативну лабільність, як правило, пов'язану з обмеженим колом психотравмуючих ситуацій та виражену вегетативну реактивність у відповідь на стрес. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень цей показник складає **8,69 %**, а серед учнів, які демонструють кращі результати навчання, він майже **вдвічі більший**.

Слід зазначити, що **30,49 %** респондентам **властивий високий рівень стресостійкості в зв'язку з особливостями соматовегетативної організації, імовірність психосоматичного реагування на тривожний фактор середовища нікчемна**. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень таких учнів найбільше (**39,16 %**), тоді як серед дев'ятикласників, які досягли кращих результатів у навчанні, значно менша кількість має **високий рівень стресостійкості в зв'язку з особливостями соматовегетативної організації (від 13 % до 20 %)**.

Висновки

1. Майже **кожен п'ятий** дев'ятикласник має **високий (підвищений) та дуже високий рівень загальної тривожності**. При цьому загальна тривожність більш виявлена серед дівчат.

2. Найбільший відсоток респондентів, які мають високий (підвищений) та дуже високий рівень тривожності, (**28 %**) було виявлено за шкалою 8 (**тривога пов'язана із блокуванням потреби в успіху, досягненні високого результату**). Серед дівчат цей показник майже удвічі більший, ніж серед хлопців.

3. Хлопці виявляють більшу стресостійкість, ніж дівчата. Серед них найбільш стресостійкими виявилися на **18 %** більше, ніж дівчат.

4. **Найбільшу** тривожність (за всіма шкалами) виявляють дев'ятикласники, які мають початковий рівень навчальних досягнень. Зокрема, серед них **високий (підвищений)** та **дуже високий** рівень загальної тривожності мають **43 %** учнів. **Найменша** тривожність властива учням із достатнім рівнем навчальних досягнень.

Рекомендації учасникам освітнього процесу щодо підвищення самооцінки та зниження тривожності у підлітків

Своєчасна превенція явищ надмірної психоемоційної напруженості і підвищеної тривожності, що є такими характерними для підліткового віку – важливе завдання шкільного психолога, виконуючи яке він розраховує на позитивну й активну позицію найближчого оточення підлітка – його батьків. Адже, як зазначають досвідчені фахівці у галузі вікової і педагогічної психології, тільки скоординованими зусиллями психолога та батьків забезпечується ефективність роботи з попередження властивих підлітковому віку проблем.

Важливою складовою успішної об'єктивації «цільових» превентивних програм є психолого-педагогічна освіта батьків. Виступаючи на батьківських зборах, психолог може представити у загальному вигляді результати скрінінг-тестування, надати інформацію щодо вікових особливостей підлітків, охарактеризувати їх «проблемні» зони, допомогти у виборі адекватних методів виховного впливу.

Доцільним можна вважати психолого-педагогічне консультування батьків з таких питань:

1. індивідуальні проблеми і труднощі дитини, які виявились під час психологічного діагностування;
2. складності у навчанні;
3. конфлікти у спілкуванні з однолітками;
4. вдосконалення стилю сімейного виховання.

Батьки можуть навчити підлітка враховувати недосконалість людини та мати з цим справу. Психологічний клімат в сім'ї не має бути обтяжений культом оцінки. Якщо підліток відчуває або знає, що не виправдовує сподівань батьків і через це засуджується, то ні про яку відкритість і довіру не може бути й мови. Підліток ще більше зневіриться у своїх силах. Тільки безумовна любов і віра батьків будуть тими сприятливими факторами, що допоможуть запобігти тривожності.

Без сумніву, діючим засобом попередження тривожності у підлітка є підвищення його самооцінки. Замість того, щоб акцентувати увагу на помилках та поганій поведінці підлітка, батьки мають вербально і невербально демонструвати свою впевненість у його можливостях та підтримувати те, що він робить. Чим ширше коло інтересів підлітка, чим більше у нього різних сфер спілкування, тим більше шансів, що хоча б у одній з цих сфер він зможе себе реалізувати.

І тим більша ймовірність, що тривожність, навіть з'явившись, здобуде конструктивний характер. Тому не можна, неправомірно підкреслювати важливість будь-якої однієї сторони життя за рахунок інших. Багатство значимих сфер для підлітка запобігає у разі невдачі формуванню низької самооцінки, не дозволяє будь-яку неприємність розцінювати як крах усього життя.

Тривожність підлітків особливо проявляється у сфері спілкування з однолітками, але іншим вагомим елементом є спілкування з дорослими, а в школі це вчителі. Через перебудову стосунків з вчителями, які відбуваються у зв'язку з виникненням почуття дорослості у підлітків, він прагне бути незалежним від дорослих, зокрема і вчителя. Як наслідок цього виникає конфлікт, що зумовлює тривожні переживання у підлітка, який хоче бути незалежним, але водночас залежить від дорослого.

Шановні, вчителі! Для того, щоб знизити тривожність у підлітка, його необхідно підтримувати. Підтримувати підлітка – значить вірити у нього. Іноді бажані уявлення про якість дитини затьмарюють погляд дорослих на підлітка та ніяк не співвідносяться із його реальними настановами та можливостями. Варто уважно придивитись до підлітка аби побачити те, що йому насправді потрібно.

Для того, щоб показати віру в підлітка, вчителі повинні мати мужність та бажання додержуватися наступних рекомендацій.

1. Намагайтеся створити добрі стосунки у спілкуванні з підлітком, бо їх відсутність – це причина виникнення тривожності у підлітка.

2. Поважайте індивідуалізм особистості, бо його зневага веде до появи самотності підлітка.

3. Стверджуйте загальнолюдські цінності – це стане на допомогу під час появи у підлітка думок про самотність або втрати друга (друзів).

4. Частіше нагадуйте тривожним підліткам про їхні позитивні якості – це допоможе уникнути в їхній свідомості закріплення негативних оцінок щодо них самих та формування низької самооцінки.

5. Навчайте підлітка поважати свою гідність, розуміти свої вчинки, виховувати самоповагу, позитивне ставлення, розуміння, терплячість до оточуючих, їхніх оцінок щодо самого підлітка.

6. Сприяйте розвитку процесу самореалізації – активній праці самого підлітка щодо розвитку своєї особистості.

7. Створюйте умови щодо формування у підлітків інтересу до того, якими вони стануть у майбутньому – це могутній фактор саморозвитку учня.

8. Допомагайте підліткам знайти свої життєві цілі – це зможе усунути багато проблем під час їхнього виховання.