

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
кафедра практичної психології**

**Особливості тривожності старшокласників із різними типами  
локусу контролю**

**Кваліфікаційна робота**

**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

***Виконала:***

студентка 2 курсу, 604 групи

**Мензак Тамара Миколаївна**

***Керівник:***

кандидат психологічних наук,

доцент **Гуцуляк Н.М.**

*До захисту допущено  
на засіданні кафедри  
протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2023 р.  
Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доц. Радчук В.М.*

**Чернівці - 2023**

## АНОТАЦІЯ

*Мензак Т.* **Особливості тривожності старшокласників із різними типами локусу контролю.** – Кваліфікаційна робота.

Феномен тривожності є механізмом порушень емоційної сфери особистості і, з одного боку, виконує деструктивну функцію, а, з іншого боку, може бути активізуючим чинником особистісного зростання. Різноманітність і семантична неоднозначність терміну «тривожність» у психологічних дослідженнях пояснюється різними його визначеннями, які, хоча взаємопов'язані, але не ідентичні.

У ході теоретичного аналізу досліджуваної проблеми узагальнено наукові підходи до тривожності особистості, охарактеризовано психофізіологічні особливості старшого шкільного віку, проаналізовано чинники виникнення та особливості переживання тривожності в старшому шкільному віці.

Проведене емпіричне дослідження спрямоване на вивчення особливостей прояву тривожності дівчат та хлопців старшого шкільного віку з різним типом локусу контролю.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації старшокласникам, педагогам, батькам, а також запропонований психологічний просвітницький захід у форматі квесту, спрямовані на зниження тривожності старшокласників.

**Ключові слова:** тривожність, локус контроль, підлітковий вік

## ANNOTATION

*Menzak T. Peculiarities of high school students' anxiety with different locus of control types.*

The anxiety phenomenon is a mechanism of disturbances in the emotional sphere of personality and, on the one hand, has a destructive function and, on the other hand, can be an activating factor of personal growth.

The diversity and semantic ambiguity of the term "anxiety" in psychological research is explained by its different definitions, which are related but not identical.

In the course of the theoretical analysis of the problem under study, the author summarises the scientific approaches to personality anxiety, characterises the psychophysiological features of high school age, analyses the factors of occurrence and peculiarities of experiencing anxiety in high school age.

The empirical research is aimed at studying the peculiarities of anxiety manifestation by girls and boys of high school age with different locus of control types.

On the basis of the obtained results, practical recommendations for high school students, teachers, and parents were developed, and a psychological educational event in the form of a quest that is aimed at reducing of high school students anxiety was proposed.

**Keywords:** anxiety, locus of control, adolescence.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ РАКУРСИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Тривожність особистості: психологічна природа й компоненти.....	8
1.2. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я старшокласників.....	12
1.2.1. Психофізіологічні особливості старшого шкільного віку.....	12
1.2.2. Чинники виникнення та особливості переживання тривожності в старшому шкільному віці .....	15
<b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>20</b>
<b>РОЗДІЛ III. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ.....</b>	<b>24</b>
3.1. Локус контроль у становленні особистості старшокласника.....	24
3.2. Аналіз та інтерпретація даних дослідження особливостей тривожності старшокласників відповідно до типу їх локусу контролю.....	27
3.3. Статистичний аналіз взаємозв'язків тривожності з різними типами локусу контролю в учнів старшого шкільного віку.....	45
3.4. Практичні рекомендації старшокласникам, педагогам, батькам щодо зниження рівня тривожності старшокласників .....	51
3.5. Психологічний просвітницький захід у форматі квесту, спрямований на подолання тривожності старшокласників.....	53
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>63</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Проблема тривожності особистості займає особливе місце серед психологічних проблем сучасного суспільства. Тривожність може виникати у випадку певної небезпеки, яка проявляє себе в очікуванні несприятливого розвитку подій. Багатьма дослідниками зазначено, що тривожність проявляється у всіх областях людської життєдіяльності, що пов'язується зі стрімким соціокультурним розвитком. Даний факт обумовив те, що, починаючи з середини минулого століття, цій проблемі було присвячено значну кількість досліджень у психології, медицині, фізіології, філософії, соціології. У більшості з них феномену «тривожність» відводиться одна з центральних ролей у визначенні внутрішнього життя і вчинків людини.

Природу тривожності вивчали багато психологів, серед яких зарубіжні (З. Фрейд, К. Хорні, К. Роджерс, Ч. Спілберг та ін.) та вітчизняні дослідники (Л. Костіна, Є. Калюжна, Я. Омельченко, Г. Прихожан, В. Крайнюк та ін.). Здійснивши теоретичний аналіз низки наукових концепцій, можемо зробити висновок, що немає єдиної думки щодо природи виникнення тривожності, її видів, типів, проявів та впливу на становлення особистості.

Проте, даний феномен не досліджений повністю і його вплив на формування особистості залишається не повністю з'ясованим. Тривожність має особливе значення в старшому шкільному віці, оскільки цей період є одним із найважливіших етапів розвитку кожної людини. Саме в даному періоді починають набувати вагу соціальні відносини і розуміння свого місця не лише серед однолітків, а й в суспільстві загалом.

Психофізіологічні особливості розвитку в старшому шкільному віці визначаються рядом факторів, включаючи розвиток самосвідомості через особистісну рефлексію, інтелектуальний розвиток, формування власної ідентичності, пошук сенсу життя, потребу встановлення індивідуалізованих стосунків зі значущими іншими, а також «романтизм». Ці аспекти особистісного розвитку учнів старшого шкільного віку були визначені в

працях таких вчених, як Л. Божович, Е. Еріксон, М. Кле, І. Кон, Ж. Піаже, В. Роменець, С. Рубінштейн, Т. Титаренко та ін.

Незважаючи на проведені дослідження тривожності старшокласників, залишається широкий простір для розвідок щодо даного феномену. Однією із таких розвідок є виявлення особливостей прояву тривожності в учнів старшого шкільного віку з різним типом локусу контролю. Вищезазначене й обумовило вибір теми кваліфікаційного дослідження: **«Особливості тривожності старшокласників із різними типами локусу контролю»**.

**Об'єкт дослідження:** емоційна сфера учнів старшого шкільного віку.

**Предмет дослідження:** особливості прояву тривожності учнями старшого шкільного віку із різними типами локусу контролю.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення особливостей прояву тривожності старшокласниками відповідно до типу їх локусу контролю.

Для досягнення мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези необхідно розв'язати такі **завдання:**

- 1) проаналізувати психологічні теорії із проблем тривожності та локусу контролю учнів старшого шкільного віку;
- 2) за допомогою психодіагностичного інструментарію визначити типи локусу контролю та переживання тривожності старшокласниками;
- 3) виявити особливості прояву тривожності учнями старшого шкільного віку відповідно до типу їх локусу контролю;
- 4) розробити рекомендації психологам, педагогам, батькам щодо зниження рівня тривожності старшокласників;
- 5) систематизувати та узагальнити опрацьований матеріал, сформулювати висновки.

**Гіпотеза дослідження:** учням старшого шкільного віку із різними типами локусу контролю притаманні відмінності у проявах тривожності.

**Методи та методики дослідження:**

У процесі дослідження реалізувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

1. Теоретичні: (аналіз, синтез, узагальнення і систематизація інформації з досліджуваної проблеми).

2. Емпіричні: тестування, зокрема методики: опитувальник показників локалізації суб'єктивного контролю підлітків (О. Дмишко); методика визначення рівня тривожності особистості (адаптований А. Прихожан варіант методики «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» Кондаша); багат шкальний опитувальник дитячої тривожності (Е. Роміцина).

3. Методи математичної статистики та інтерпретації емпіричних даних (структурний метод).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (56 найменувань). Робота викладена на 62 сторінках машинописного тексту, проілюстрована 2 таблицями та 15 рисунками.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ РАКУРСИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

## 1.1. Тривожність особистості: психологічна природа й компоненти

Для того, щоб почати досліджувати феномен тривожності і те, як він проявляється в дітей старшого шкільного віку, спочатку звернемося до наукової спадщини дослідників минулих років та сучасності.

Т. Іванова, вивчаючи тривогу, зазначає, що у психології одним із перших, хто зробив спробу пояснити природу тривоги, був З. Фрейд. У своїй науковій роботі, яка була опублікована в 1895 році, вчений ще не відокремлює тривогу, як реакцію на реальну небезпеку, від тривоги як суб'єктивного відчуття. У центрі його уваги знаходиться виникнення травматичної ситуації та перетворення лібідо на тривожне очікування. З. Фрейд схематично описує тривогу як фізіологічну реакцію на ситуацію небезпеки. Основна думка указаної роботи: тривога є результатом перетвореного лібідо [5].

Спочатку З. Фрейд припустив, що функція тривоги полягає у тому, щоб сигналізувати «Я» про небезпеку того, що заборонені спонукання прагнуть прорватися до свідомості. У наступній теорії тривоги у 1926 році науковець розглядав тривогу з позиції «Я», визначаючи її як специфічну відповідь на індивідуально важливу загрозу, фактично – як страх будь-якої втрати. Також дослідник починає розділяти терміни «страх» і «тривога»: відчуття страху формується під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як джерелом невротичної тривоги є внутрішні суб'єктивні переживання [6].

С. Томчук, М. Томчук, посилаючись на роботи З. Фрейда, звертають увагу, що науковець виділив три види тривоги в залежності від того, що є її джерелом: 1) реалістична тривога – емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, вона є синонімом до страху і може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози; 2) невротична



тривога – зумовлена тиском Id; це відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси Id стануть усвідомленими, а Ego втратить здатність їх контролювати. Тривога в даному випадку виходить із страху, що, коли людина зробить щось погане, то це буде мати тяжкі негативні наслідки; 3) моральна тривога – зумовлена тиском Super-Ego; це емоційна відповідь на те, що Ego відчуває загрозу з боку Super-Ego. Моральна тривога виникає завжди, коли Id хоче виразити непристойні думки та дії, і Super-Ego відповідає на це почуттям провини, сорому або самозвинувачення [9].

О. Галієва стверджує, що Г. Салліван свою теорію назвав «інтерперсональною теорією психіатрії». З. Фрейд, як відомо, приписував величезну роль інстинктивному прагненню до насолоди. Однак, людиною править не тільки принцип задоволення. Її психіка відчуває вплив ще двох принципів - безпеки і задоволення. Значення цих принципів підкреслювалося А. Адлером і Г. Салліваном, але жоден з них, на думку К. Хорні, не усвідомив в достатній мірі роль тривоги, яка пояснює необхідність прагнення до безпеки [2; 3].

Головними, провідними для всіх потреб, Г. Салліван вважав потребу в ніжності й потребу в усуненні тривоги. Однак, можливості для задоволення цих потреб різні. Щоб отримати ласку і ніжність, дитина може чекати її від батьків. У той же час джерела тривоги настільки різноманітні й непередбачувані, що фактично неможливо повністю виключити можливість неприємних, що викликають занепокоєння, подій в житті людини. Це означає, що потреба в усуненні або уникненні тривоги виявляється провідною для особистості. Саме вона-то і визначає формування Я-системи, що лежить в основі особистості людини [7].

С. Томчук, М. Томчук зауважують, що К. Хорні не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає в результаті відсутності відчуття безпеки в міжособистісних стосунках, і вважала, що в дитинстві у людини є дві основні потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Задоволення охоплює всі

біологічні потреби: в їжі, сні і т.п. Головною потребою в розвитку дитини є потреба в безпеці – бути любимою, бажаною, захищеною. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків дитини: якщо вони її задовольняють, то формується здорова особистість. Якщо ж потреба не задовольняється батьками, у дитини формується базальна ворожість. У цьому випадку дитина знаходиться в тяжкій ситуації: вона залежить від батьків і в той же час відчуває до них образу. Тому вона подавляє свої негативні почуття до батьків для того, щоб вижити [6].

Відповідно до теорії К. Хорні, ті ж самі негативні переживання ворожості потім дитина відчуває і по відношенню до інших людей у теперішньому і в майбутньому. Так, у дитини з'являється базальна тривога, відчуття самотності та безпомічності перед обличчям потенційно небезпечного світу. У подальшому житті, щоб компенсувати базальну тривогу, людина вдається до різних захисних стратегій, які вчена назвала невротичними потребами. Серед них: потреба в любові й схваленні, чітких обмеженнях, потреба у владі, експлуатації інших, захоплення собою, самодостатності й незалежності, потреба в суспільному визнанні та ін. Ці потреби притаманні всім людям, але здорова людина не фіксується на одній і проявляє гнучкість у їх задоволенні, до чого не здатний невротик, який фіксується на одній потребі [9].

О. Галієва пише, що В. Кисловська в якості критерію розмежування тривоги і тривожності пропонує виокремити адекватність переживання реальному стану суб'єкта. Тривога визначається нею як переживання, викликане реальним неблагополуччям суб'єкта в будь-якій галузі. Стале, неадекватне об'єктивним обставинам переживання тривоги є особистісним утворенням. Особистісний конструкт, як зазначає дослідниця, про який йде мова, отримав назву особистісної тривожності (тобто тривожності як риси, властивості особистості) [7].

О. Волошок зазначає, що у працях К. Роджерса тривожність розглядається як деяка емоційна реакція на внутрішньо-особистісне

протиріччя, на конфлікт між Я реальним та Я ідеальним. Тривожність – це стан, що переживається людиною як скованість, напруженість, причину якого вона усвідомити не може. Тривожність при такому підході позбавлена статусу особливого, самостійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту [1].

І. Стрілецька, аналізуючи роботи Т. Титаренко та П. Горностая, зауважує, що вони визначають тривожність як психічний стан, характеризуючи його як емоційну напругу, настороженість, хвилювання, душевний дискомфорт та підвищену вразливість особливо у ситуаціях, коли людина стикається з ускладненнями, невизначеністю або передчуттям потенційної загрози. Це визначення допомагає розуміти, що тривожність може виникати у відповідь на різні ситуації та може виявлятися через різноманітні емоційні й фізичні прояви [52].

О. Кузнєцова підкреслює важливість тривожності як стійкої риси особистості, яка може впливати на адаптацію індивіда до дійсності. Вчена розглядає тривожність як нормальний аспект емоційного життя кожної людини і навіть необхідний для оптимальної адаптації до навколишнього середовища. За певних обставин тривожність може слугувати стимулом для вирішення проблем та виконання завдань [34].

Д. Гошовська, Я. Гошовський, посилаючись на І. Ясточкіну, підкреслюють, що різноманітні психологічні чинники (особистісні, адаптаційні, мотиваційні) активно стимулюють виникнення високого рівня тривожності й чинять несприятливий вплив на систему міжособистісних взаємин та поведінку людини. Розроблена авторкою програма цілеспрямованої психокорекційної роботи зі зниження високого рівня особистісної тривожності передбачає саногенно обґрунтовані «хвилі змін», які сприяють істотному зниженню цього draжливого і неприємного психостану [10].

О. Стуліка, П. Неделько вважають однією з причин виникнення підвищеного рівня тривожності ситуацію невизначеності. У соціальній сфері

невизначеність виникає найчастіше через наявність у житті суперечливих тенденцій соціального розвитку, зіткнення суперечливих інтересів діючих суб'єктів, розбіжності їх цілей. Найчастіше у людини в ситуації невизначеності розвивається тривога як центральний екзистенційний, психологічний стан та емоційна реакція. Тривога, як емоційна реакція, викликає найчастіше дезорієнтацію у часі та просторі, що може призвести до розвитку невідповідних реакцій звичайної поведінки людини різної інтенсивності. Ступінь прояву емоційних переживань прямо пропорційний самооцінці та рівню домагань, а також прояву копінг-стратегій у ситуації невизначеності [8].

Отже, дотримуючись наукової позиції вчених, можна стверджувати, що тривога - це складний емоційний процес, а тривожність – стійке особистісне утворення. Якщо тривога є епізодичним проявом стурбованості чи хвилювання, то тривожність – це стійкий стан. При цьому, незначний рівень тривожності, властивий багатьом людям, є необхідною умовою успішної адаптації до оточуючого середовища. Разом з тим, наявність тривожності, як стійкого особистісного утворення, свідчить про існування порушень в особистісному розвитку, у діяльнісній та комунікативній сферах особистості.

## **1.2. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я старшокласників**

### **1.2.1. Психофізіологічні особливості старшого шкільного віку**

Старший шкільний вік є одним із ключових та складних періодів у житті людини. Ця життєва стадія характеризується вираженими емоціями та визначається як час, коли почуття стають більш зрілими, стійкими й глибшими.

Д. Ельконін визначає підлітковий вік як період від 11 до 17 років, розділяючи його на два етапи: середній шкільний вік (11-15 років) і старший

шкільний вік (15-17 років). Вчений обирає ці межі, орієнтуючись на зміни в провідних формах діяльності учнів. На першому етапі основним є взаємодія з однолітками та знаннями, а на другому - навчально-професійна діяльність [46].

Л. Опанасенко пише, що Ю. Петренко стверджує, що у старшому шкільному віці, який охоплює період ранньої юності (15-17 років), відбувається завершення морфофункціонального розвитку організму людини, а також наявні важливі зміни у її особистості, що включають психологічний і соціальний аспекти дорослішання. У цей період особистість активно готується до життя як доросла людина, здійснює вибір професії та набуває відповідних навичок і водночас вчиться виконувати важливі соціальні функції [42].

М. Сметанський, В. Галузьяк, М. Слободяню, В. Шахов вважають, що старшому шкільному віці відбувається активний фізичний ріст організму і зростання (довжина тіла) є одним із важливих показників фізичного розвитку. Тривалість періоду зростання варіюється в залежності від статі та генетичних чинників. Зазвичай зростання триває до 17-19 років у дівчат і до 19-22 років у юнаків. Зростання не відбувається рівномірно протягом усього раннього юнацького віку. Важливо відзначити, що періоди прискорення зростання можуть перемежовуватися з періодами відносного уповільнення [49].

Ю. Довгопол зазначає, що у старшому шкільному віці особливою стає навчально-професійна діяльність, яка визначається як провідна (за Д. Ельконіном). Важливо визначити, яка професія або спеціалізація цікавить школяра шляхом аналізу майбутньої діяльності з практичної точки зору і оцінки власних особистісних можливостей [24].

Згідно з І. Вартановою, у старшому підлітковому віці та старшому шкільному віці відбуваються значні зміни у свідомості учня. У віці від 13 до 17 років людина починає свідомо осмислювати свою особистість та відмінність від інших людей. Вона відкриває своє внутрішнє «Я», яке

представляє собою необмежений всесвіт, пізнання якого триває протягом усього життя [15].

Старший шкільний вік, на думку Л. Опанасенко, характеризується високою готовністю психологічних структур особистості до прояву самовираження. Ця готовність пов'язана із самовизначенням та відчуттям дорослості. Бажання самовираження є основною потребою старшокласників, яку підсилює стійка мотивація (прагнення отримати визнання в суспільстві, високий статус у шкільному колективі, бажання активно виявляти свої здібності у різних видах діяльності та спілкуванні тощо) [42].

Під час своїх досліджень щодо оптимізації процесу особистісного самовираження старшокласників Л. Середюк вказує на розширення діапазону та якісні зміни соціальних ролей учнів випускних класів. Це призводить до суттєвих змін у змісті та співвідношенні основних рушійних тенденцій в розвитку особистості й відзначається в її індивідуально-психологічних особливостях у сфері діяльності [48].

Л. Потапчук відмічає, що психологічні особливості розвитку особистісної зрілості старшокласників пов'язані з мотивами навчальної діяльності. Науковець наголошує на тому, що показники особистісної зрілості мають глибокий зв'язок з результатами навчальної діяльності. Тому сприяння розвитку особистісної зрілості старшокласників можливе лише через систематичну організацію пізнавальної роботи, де головними механізмами розвитку особистості є інтелектуальна рефлексія та аналіз конкретних життєвих ситуацій [44].

Т. Дзюба визначає, що у старшому шкільному віці відбуваються загальні зміни в характері та емоціях, що проявляються у зміні їх стійкості й змісту. У цей період емоційний стан та самі емоції стають більш взаємопов'язаними із складною соціальною роллю старшокласника. Старшокласник вже розуміє, що він має робити та які в нього є обов'язки, опираючись на це в нього з'являється почуття сорому чи гордості. Іноді старшокласники можуть пишатися не лише самими вчинками, які хтось схвалює, але вже навіть

своїми власними позитивними рисами характеру та якостями, які вони добре розпізнають й розуміють [20].

Отже, старший шкільний вік є перехідним і критичним періодом у розвитку особистості. Він включає віковий діапазон від 15-16 до 17-18 років і різні дослідники можуть розглядати його в різному контексті. На цьому етапі відбувається інтенсивний фізичний ріст, формування психологічних та емоційних аспектів особистості, а також важливі зміни в соціальному житті.

### **1.2.2. Чинники виникнення та особливості переживання тривожності в старшому шкільному віці**

Сучасні умови життя можуть бути насичені різними стресовими факторами, які впливають на психічне і емоційне здоров'я особистості. Тривожність займає особливе місце серед негативних емоцій і вона може призводити до зниження працездатності, продуктивності та викликати труднощі у спілкуванні.

Н. Лебединець зауважує, що К. Хорні вважає, що тривожність є вродженим почуттям, яке відчуває дитина вже з перших митей народження. Це почуття стає внутрішньою характеристикою її психічної діяльності, відомою як «базальна тривога», і спонукає дитину прагнути до безпеки та уникати викликів, які можуть її збентежити. На фоні «базальної тривоги» формується недовіра до світу загалом. Хоча це почуття може бути приховане в підсвідомості, воно залишається з індивідом протягом усього життя. Старші школярі і дорослі, які не вирішують цю тривожну проблему, можуть мати складнощі у встановленні близьких відносин та надаванні любові й підтримки своїм близьким [36].

О. Волошок пише, що Г. Саллівен був одним із перших науковців, який вніс вагомий внесок у розуміння тривожності як міжособистісного феномена у науковій психології. Вчений стверджував, що тривожність виникає через

незадоволення потреб, які призводять до порушень біологічної рівноваги та міжособистісної надійності. Також підкреслював, що тривожність у дітей виникає в результаті емпатійного зв'язку з дорослими. Науковець відокремлював тривожність від страху, стверджуючи, що тривожність має зовнішнє походження і не пов'язана з конкретними органами. Вона виникає внаслідок несхвалення значущими дорослими [17].

А. Чернега зазначає, що згідно з вченням І. Павлова, індивідуальні особливості поведінки та динаміка психічної діяльності можуть залежати від індивідуальних рис функціонування нервової системи. Це означає, що тривожність може бути частково обумовлена фізіологічними факторами. Враховуючи це, важливо розуміти, що старшокласники можуть демонструвати різний рівень тривожності через індивідуальні особливості їхньої нервової системи [59].

Л. Іванцев узагальнює, що науковці зазначають, що тривожність у старшому шкільному віці вважається емоційним станом особистості, який проявляється у відчутті напруженості, настороженості, хвилювання, душевному дискомфорті, підвищеній вразливості, невизначеності та передчутті неясної загрози [29].

Л. Левковська у своїй роботі звертає увагу на те, що більшість випадків тривожності у дорослому житті можуть мати коріння в стосунках з батьками під час дитинства. Спілкування з батьками визначає те, як особистість взаємодіє зі світом, іншими людьми, та формує модель комунікації, яку вона проектує на всі аспекти свого життя, включаючи взаємини зі своїми ровесниками, навчання, роботу, спілкування в колективі та взаємини з друзями [33].

На думку вченої, дитинство є важливим періодом формування особистості і взаємодія з батьками може мати значущий вплив на психологічний стан дитини та її подальший розвиток. Негативний досвід або несприятливі стосунки з батьками можуть викликати стрес та тривожність, які переносяться в доросле життя. Тому важливо розглядати сімейне



середовище та стосунки з батьками як один із можливих факторів, які впливають на тривожність у старшому шкільному віці [37].

О. Волошок у своїх дослідженнях розглядає тривожність підростаючого покоління, опираючись на три аспекти:

- Соматичний аспект проявляється через фізичні ознаки, такі як напруження м'язів, спазми, слабкість м'язів. Також включає вегетативні ознаки, такі як швидке серцебиття, пітливість, вологість долонь, сухість в роті, коли в животі, нудота, бажання сечовипускання, стиснення в грудях, і відчуття, що не вистачає повітря.

- Психічний аспект виявляється через емоційні реакції, зокрема страх і паніку.

- Поведінковий аспект проявляється через зміни в поведінці, такі як напруження голосу, тривога, затихання або замерзання, різкий сміх або плач, надмірна балакучість та інші подібні прояви [16].

Т. Циганчук визначає, що тривожність може приймати різні форми та проявлятися специфічними способами, які можуть бути несподіваними. Основними ознаками тривожності серед школярів може бути:

- ✓ Пасивність на уроках: тривожні учні можуть виявляти знижений інтерес до навчання та бути пасивними під час уроків. Вони можуть мати труднощі з концентрацією та виконанням навчальних завдань.

- ✓ Ригідність при відповідях: учні, які стурбовані тривожністю, можуть бути боязкими та ретельно підходити до відповідей на запитання вчителів. Вони можуть боятися допустити помилки та отримати несправедливих оцінок.

- ✓ Збентеження при тривіальних зауваженнях: тривожні учні можуть реагувати дуже чутливо на навіть незначні зауваження вчителів або однокласників, відчуваючи це як загрозу або критику.

✓ Важкість у встановленні контактів: на перервах тривожні учні можуть відчувати труднощі в установленні соціальних контактів з однолітками і вважати за краще залишатися в тіні або уникати інших учнів.

✓ Психосоматичні розлади: висока тривожність може викликати фізичні симптоми, такі як біль у животі, головні болі, тремор, нудота та інші психосоматичні розлади.

✓ Знижена імунна система: постійне психічне напруження і тривожність можуть призвести до зниження імунної системи, що може призвести до погіршення стану здоров'я та збільшення вразливості до захворювань [58].

О. Тимошук, І. Токар, І. Кича стверджують, що тривожність учнів може мати як психологічні, так і фізіологічні причини. Психологічні причини включають суб'єктивні і об'єктивні аспекти. Суб'єктивні причини можуть включати невпевненість у кінцевому результаті подій, внутрішні сумніви та переживання. Об'єктивні причини можуть бути пов'язані з фізичними чи психічними станами, втому, з вживання ммедикаментів тощо. Науковці підкреслюють, що прояви тривожності учнів також залежать від їх психофізіологічних та особистісних особливостей. Рівень початкової тривожності може впливати на успішність навчання, а також на спілкування з однолітками і самооцінку [53].

Я. Омельченко та З. Кісарчук визначили рівні прояву тривожності учнів:

- Адекватний рівень тривожності: тривожність є належним чином керованою, не завдає значущого впливу на соціальний та навчальний статус дитини. Учень може відчувати тривогу у реальних стресових ситуаціях, але ця тривожність не заважає його функціонуванню.

- Підвищений (високий) рівень тривожності: на цьому рівні учень відчуває тривогу, але зберігає позитивне уявлення про себе в соціальному середовищі й може утримувати високий статус та компетентність у навчальній діяльності.

- Високий рівень тривожності: тривожність на цьому рівні впливає на самооцінку та відчуття себе в соціальному оточенні, але учень все ще зберігає своє «Я» та високий статус та компетентність в навчанні.

- Знижений рівень тривожності: на цьому рівні учень може мати позитивне уявлення про себе, але його тривожність може впливати на його поведінку та функціонування [41].

Отже, можемо стверджувати, що тривожність впливає на різні аспекти життя старшокласників. Також важливо враховувати різні особливості кожного учня, зокрема фізіологічну опірність до стресу та індивідуальні риси функціонування нервової системи, оскільки вони можуть впливати на рівень прояву тривожності.

## **РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення особливостей тривожності учнів старшого шкільного віку з різними типами локусу контролю.

Дослідження проводились на базі Чернівецького вищого професійного училища радіоелектроніки. У дослідженні приймали участь учні старшого шкільного віку. Всього вибірка становила 20 дівчат та 20 хлопців. Вік досліджуваних: від 16 до 17 років. Середній вік по всій вибірці 16 років.

Для реалізації поставленої мети емпіричного дослідження було підібрано наступні методики:

- опитувальник показників локалізації суб'єктивного контролю підлітків (О. Дмишко);
- методика визначення рівня тривожності особистості (адаптований А. Прихожан варіант методики «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» Кондаша);
- багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (Е. Роміцина).

### **Опитувальник показників локалізації суб'єктивного контролю підлітків (О. Дмишко) [23]**

Данна методика має на меті дослідження сприйняття та локалізації суб'єктивного контролю досліджуваних. Опитувальник складається з десяти шкал, які діагностують різні аспекти інтернальності:

1. Інтернальність у сфері досягнень (Ідос)
2. Інтернальність у сфері невдач (Іневд)
3. Інтернальність у сфері сім'ї і стосунків з батьками (Ісім)
4. Інтернальність у сфері навчання і стосунків з вчителями (Інавч)
5. Інтернальність у сфері спілкування і стосунків з однолітками (Іспіл)

6. Інтернальність у сфері здоров'я і хвороби (Іздор)
7. Інтернальність у сексуальній сфері (Ісекс)
8. Інтернальність у сфері внутрішнього світу (Івнс)
9. Інтернальність у сфері майбутнього (Імайб)
10. Інтернальність у сфері вільного часу, розваг і захоплень (Ірозв)

Додатково проводиться діагностика двох шкал:

1. Загальна інтернальність (ЗагІ) - яка оцінює загальний рівень інтернальності у всіх вищезазначених сферах.

2. Показник схильності до самозвинувачення (Сзвн) - визначає нахил особистості до самокритики та винуватості.

Ці шкали спрямовані на детальне вивчення різних аспектів внутрішньої самоідентифікації та стосунків учнів з різними сферами їхнього життя.

Опитувальник містить 80 тверджень, розподілених порівну між десятьма шкалами. Кожне твердження призначене для вивчення конкретного аспекту інтернальності в учнів. Для кожного твердження надається бланк з двома варіантами відповідей: «так» або «ні» (Версія 1), або «А» або «Б» (Версія 2). Це дозволяє досліджуваним легко визначати свої відповіді.

Після завершення тестування бали надаються за кожною з десяти шкал, де максимально можлива оцінка за кожним показником складає 16 балів, а мінімальна - 0 балів. Це дає можливість отримати кількісну оцінку для кожного аспекту інтернальності, що дозволяє здійснювати подальший аналіз та порівняння результатів. Ця структура робить методику зручною для проведення, а отримані результати надають важливу інформацію для дослідження інтернальності у різних сферах життя учнів.

**Методика визначення рівня тривожності особистості (адаптований  
А. Прихожан варіант методики «Шкала соціально-ситуаційної тривоги»  
Кондаша) [37]**

Ця методика має за мету діагностувати тривожність.

Інструкція: Вам надаються різні ситуації, які можуть викликати тривогу чи стрес. Завдання полягає в тому, щоб уважно прочитати кожна із них і визначити ступінь власної тривожності, використовуючи п'ятибальну шкалу: 0 (не викликає тривоги) до 4 (дуже сильна тривога, неможливість витримати ситуацію). За допомогою цифр 0-4 ви обводите рівень тривожності відповідно до того, наскільки неприємна або тривожна є кожна ситуація для вас.

Методика включає ситуації трьох типів: пов'язані зі школою та спілкуванням із вчителями, ті, що впливають на уявлення про себе, і ситуації спілкування. Кожен тип ситуації відображає певний аспект тривожності, який поділений на три види: шкільну, самооцінювальну та міжособистісну. Інформація про розподіл пунктів шкали представлена таким чином:

Шкільна: пункти 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30.

Самооцінювальна: пункти 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29.

Міжособистісна: пункти 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26.

Після оцінювання кожного пункту загальна сума балів розраховується окремо для кожного розділу шкали і загалом за всією шкалою. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, а показник за всією шкалою служить загальним показником рівня тривожності.

### **Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (Е. Роміцина)**

[34]

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ), розроблений Е. Роміциною, є психодіагностичним інструментом з багатовимірною оцінкою, спрямованим на вивчення тривожності у дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. Опитувальник включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють отримати диференційовану оцінку різних аспектів тривожності. Він спрямований на більш широке вивчення особливостей тривожності та виявлення негативних емоційних переживань. Оцінка

представлена у формі психодіагностичної та багатовимірної структури, яка включає десять параметрів та шкал. Цей підхід дозволяє детально досліджувати феномен тривожності та отримувати різнобічну оцінку її проявів у дітей шкільного віку.

Шкала 1 – «Загальна тривожність».

Шкала 2 – «Тривога у взаєминах з однокласниками».

Шкала 3 – «Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих».

Шкала 4 – «Тривога у стосунках з учителями».

Шкала 5 – «Тривога у стосунках з батьками».

Шкала 6 – «Тривога, пов'язана з успіхами у навчанні».

Шкала 7 – «Тривога, що виникає у ситуаціях самовираження».

Шкала 8 – «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань».

Шкала 9 – «Зниження психічної активності, зумовлене тривогою».

Шкала 10 – «Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривожністю».

Кожна з цих шкал включає 10 запитань, на які досліджувані відповідають «так» або «ні».

## **РОЗДІЛ III. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ**

### **3.1. Локус контроль у становленні особистості старшокласника**

Одним із показників зрілості особистості, її морального рівня є розвиток локусу контролю, який асоціюється з мірою відповідальності людини за події власного життя.

О. Ковальчук зауважує, що теоретичний конструкт «локус контролю» нерозривно пов'язаний з ім'ям американського психолога біхевіоральної орієнтації Дж. Роттера та активно використовується у термінології різних шкіл та напрямків у сучасній психології. Дослідник стверджує, що локус контроль є глибинним, стійким елементом структури саморегуляції особистості, яка безпосередньо впливає на конструктивність її соціальної поведінки. Локус контроль є одним із найважливіших механізмів, що визначають здібності та навички людини долати життєві труднощі, забезпечуючи тим самим можливість для саморозвитку і самореалізації. Локус контроль є стабільною властивістю особистості, що формується в процесі її соціалізації, і є важливою її інтегральною характеристикою [32].

О. Дмишко, опрацьовуючи науковий матеріал, визначила, що концепція локусу контролю широко відображена в різних теоріях та підходах до розуміння людської поведінки та мотивації. Зокрема, визначення локусу контролю, запропоноване Д. Роттером, вказує на сприйняття людиною того, наскільки вона вважає події у своєму житті залежними від власної поведінки (інтернальний локус контролю) або від інших факторів, таких як доля або удача (екстернальний локус контролю). Локус контролю також розглядається як ступінь розуміння особою причинних взаємозв'язків між її власною поведінкою і досягненням бажаних результатів [18].



В свою чергу, у фрустраційній теорії С. Розенцвейга вказується, що у звичних ситуаціях люди можуть реагувати на труднощі в досягненні своїх цілей по-різному. Інтрапунітивна реакція означає обвинувачення себе за невдачі, тоді як екстрапунітивна реакція пов'язана з віднесенням невдач до зовнішніх обставин [21].

О. Дмишко також додає, що концепція компетентності Р. Уайта розглядає здатність людини впливати на своє соціальне оточення. В контексті локусу контролю це може відображати внутрішню впевненість людини у власних здібностях та впливі на соціум. У теорії мотивації досягнення Д. Маккеланда і Дж. Аткинсона зазначається, що висока потреба досягнення пов'язана з вірою в свої сили і здібності. Це може відображати внутрішній локус контролю, де людина вірить у власну здатність досягати поставлених цілей [22].

О. Кузнецова вважає, що ці теорії та концепції вказують на різні способи, якими люди сприймають контроль над своїм життям та реагують на внутрішні й зовнішні фактори. Вони допомагають розуміти, як внутрішні переконання та мотивація можуть впливати на спосіб, яким людина бачить й реагує на свої життєві ситуації [34].

І. Гордієнко зазначає, що існує чотири різні категорії контролю, які допомагають краще розуміти, як різні підходи до контролю впливають на спосіб, якими люди сприймають та реагують на стресові ситуації, що може вплинути на їхню адаптацію та здатність подолати труднощі:

- Поведінковий контроль: віра в те, що власна поведінка може впливати на стресову ситуацію. Це переконання у те, що вчинки та реакції особистості можуть змінювати або впливати на ситуацію.

- Когнітивний контроль: віра в те, що когнітивні стратегії дозволяють контролювати вплив стресорів. Це переконання у те, що розумові стратегії чи способи мислення допомагають особистості керувати чи легше переносити стресові ситуації.

- Інформаційний контроль: пов'язаний з тим, що отримана інформація від середовища дозволяє особистості впоратися зі стресовою подією. Це означає, що інформація, яку отримує особистість від свого оточення, сприяє здатності впоратися зі стресом.

- Ретроспективний або атрибутивний контроль: це охоплює каузальну атрибуцію стресових станів. Особи з внутрішнім (інтернальним) локусом контролю виявляють більшу когнітивну активність, ефективніше долають стрес і демонструють вищий рівень соціальної адаптації, ніж екстернали. Це означає, що люди з переконанням, що вони контролюють внутрішні фактори, проявляють більшу ефективність у подоланні стресу та адаптації до соціальних умов [18].

В. Предко у своїх роботах визначає, що локус контроль впливає на багато аспектів особистості і її поведінки. Він обумовлює спосіб, яким особистість сприймає та реагує на життєві події, а також впливає на її індивідуальні особливості. Науковець виділив характеристики і відмінності між інтерналами (внутрішнім локусом контролю) та екстерналами (зовнішнім локусом контролю):

- Впевненість та відповідальність: Інтернали відчують більшу впевненість у собі та усвідомлюють, що від їхніх дій залежить подальший розвиток подій. Вони більш схильні приймати відповідальність за свої дії та результати.

- Саморегуляція та самоконтроль: Інтернали зазвичай мають більш розвинену здатність до саморегуляції, установлення цілей та їх ефективної реалізації. Вони здатні керувати власною поведінкою та емоціями.

- Конформність: Екстернали часто виявляють конформність та схильні підпорядковуватися зовнішнім обставинам та впливам. Вони можуть бути менш самостійними та схильними до пасивності.

- Психологічні проблеми: Екстернали схильні більше стикатися з психологічними проблемами, фрустраційними ситуаціями та психосоматичними розладами порівняно з інтерналами. Це може бути

пов'язане з їхньою конформністю, безвідповідальністю та низьким рівнем самоконтролю.

Важливо враховувати, що локус контролю може бути динамічним і змінюватися впродовж життя під впливом різних чинників, включаючи досвід і виховання. Також важливо розуміти, що кожна особистість унікальна і вплив локусу контролю може бути індивідуальним [45].

М. Рева зауважує, що локус контролю грає значущу роль у становленні особистості старшокласника. Локус контролю визначає спосіб, яким учень сприймає інших людей, події в своєму житті й ставиться до власних можливостей і відповідальності. Якщо старшокласник має інтернальний локус контролю, то він зазвичай вірить, що його дії і рішення впливають на його життя й результати. Він відчуває себе відповідальним за свої вчинки та результати, що сприяє більшій самостійності й самодисципліні. З іншого боку, якщо старшокласник має екстернальний локус контролю, то він може вважати, що його життя та результати в значній мірі залежать від зовнішніх обставин або удачі. Це може призвести до меншої внутрішньої мотивації та більшої схильності підкорятися соціальним очікуванням [47].

Отже, локус контролю впливає на особистість, визначаючи її ставлення до власної відповідальності, власних можливостей та внутрішньої мотивації. Розуміння і розвиток цього аспекту може допомогти особистості краще адаптуватися до вимог навчання та життя взагалі.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація даних дослідження особливостей тривожності старшокласників відповідно до типу їх локусу контролю**

На першому етапі емпіричного дослідження ми звернули увагу на показники рівня прояву інтернальності у різних сферах життєдіяльності учнів старшого шкільного віку. Для реалізації поставленого завдання нами

був використаний опитувальник показників локалізації суб'єктивного контролю підлітків (О. Дмишко).

Таблиця 3.1.

**Розподіл рівнів прояву інтернальності серед учнів старшого шкільного віку за статевим аспектом**

	Дівчата старшого шкільного віку				Хлопці старшого шкільного віку			
	Інтернальність	Схильність до інтернальності	Схильність до екстернальності	Екстернальність	Інтернальність	Схильність до інтернальності	Схильність до екстернальності	Екстернальність
Інтернальність у сфері досягнень	<b>50%</b>	45%	0%	5%	40%	<b>45%</b>	10%	5%
Інтернальність у сфері невдач	<b>70%</b>	15%	15%	0%	<b>45%</b>	40%	5%	10%
Інтернальність у сфері сім'ї та стосунків з батьками	40%	45%	10%	5%	40%	<b>55%</b>	5%	0%
Інтернальність у навчальній діяльності і стосунках з учителями	35%	<b>60%</b>	5%	0%	<b>40%</b>	<b>40%</b>	5%	15%
Інтернальність у сфері спілкування та стосунків з однолітками	25%	<b>50%</b>	5%	20%	20%	<b>55%</b>	20%	5%
Інтернальність у галузі здоров'я і хвороб	35%	<b>55%</b>	0%	10%	25%	<b>50%</b>	25%	0%
Інтернальність у сексуальній сфері	35%	<b>60%</b>	5%	0%	20%	<b>75%</b>	5%	0%
Інтернальність у сфері внутрішнього світу	10%	<b>70%</b>	20%	0%	10%	<b>75%</b>	15%	0%
Інтернальність у галузі життєвої перспективи	<b>70%</b>	15%	10%	5%	<b>50%</b>	35%	10%	5%
Інтернальність у галузі розваг та захоплень	25%	<b>60%</b>	10%	5%	25%	<b>50%</b>	15%	10%

Виходячи з результатів, які наведені у таблиці 3.1., спостерігається, що інтернальність у різних сферах життєдіяльності серед учнів старшого

шкільного віку відмінна. Визначено, що серед дівчат старшого шкільного віку інтернальність проявляється в сфері досягнень (50%), дівчата вірять у власні можливості досягати успіхів і визнають внутрішні фактори, що сприяють їхнім досягненням; у сфері невдач інтернальність проявляє 70% дівчат, що вказує на те, що вони схильні відносити невдачі до власних можливостей чи внутрішніх факторів, що може впливати на їхню самооцінку, та у галузі життєвої перспективи (70%), це може свідчити про те, що дівчата частіше орієнтуються на внутрішні ресурси і переконання щодо своєї можливої майбутньої успішності.

В хлопців інтернальність, як показник локалізації суб'єктивного контролю, проявляється в сфері невдач (45%), тобто вони також відзначають внутрішні фактори в ситуаціях невдачі, але з меншим відсотком, ніж дівчата; у навчальній діяльності і стосунках з вчителями - для 40% хлопців важливіше сприйняття внутрішнього контролю в навчальному процесі та взаємодії з вчителями; у сфері спілкування та стосунків з однолітками - 55% хлопців визнають важливість власних дій і їх впливу на відносини з однолітками та у галузі життєвої перспективи - 50% хлопців, аналогічно дівчатам, вірять у власні можливості впливу на свою майбутню долю.

Схильність до інтернальності в учнів старшого шкільного віку визначена в таких сферах, як: інтернальність у навчальній діяльності і стосунках з вчителями в респондентів жіночої статті (60%) та чоловічої (40%), що свідчить про різницю у підходах до навчальної діяльності та взаємин з вчителями між хлопцями та дівчатами; у сфері спілкування та стосунків з однолітками в респондентів жіночої (50%) та чоловічої (55%) статті, що вказує на те, що досліджувані особи виявляють впевненість у собі і відчуття контролю над власними соціальними взаємодіями; у галузі здоров'я і хвороб в респондентів жіночої (55%) та чоловічої (50%) статті, тобто учні відчувають відповідальність за своє здоров'я та свідомо розглядають власні здорові й шкідливі звички, а також спосіб життя; у сексуальній сфері в респондентів жіночої (60%) та чоловічої (75%) статті - вважають себе

відповідальними за початок, перебіг та наслідки статевого життя, при цьому хлопці проявляють вищий показник, що може вказувати на їх більшу активність у даній сфері; у сфері внутрішнього світу в респондентів жіночої (70%) та чоловічої (75%) статті, що вказує на схильність учнів свідомо контролювати емоційні переживання, внутрішню реальність, світогляд та духовний розвиток; у галузі розваг та захоплень в респондентів жіночої (60%) та чоловічої (50%) статті - демонструють активну позицію у плануванні та проведенні дозвілля. проявляють здатність до самостійної та відповідальної організації свого вільного часу, при цьому намагаються зробити його цікавим та насиченим.

Отримані результати вказують на те, що в схильності до інтернальності в учнів обох статей є певна різноманітність в різних сферах життя та проявах інтернальності. Загальна тенденція полягає в тому, що внутрішній світ та особисті сфери важливі для обох груп респондентів, але є відмінності в спілкуванні з вчителями та визначенні життєвих перспектив.

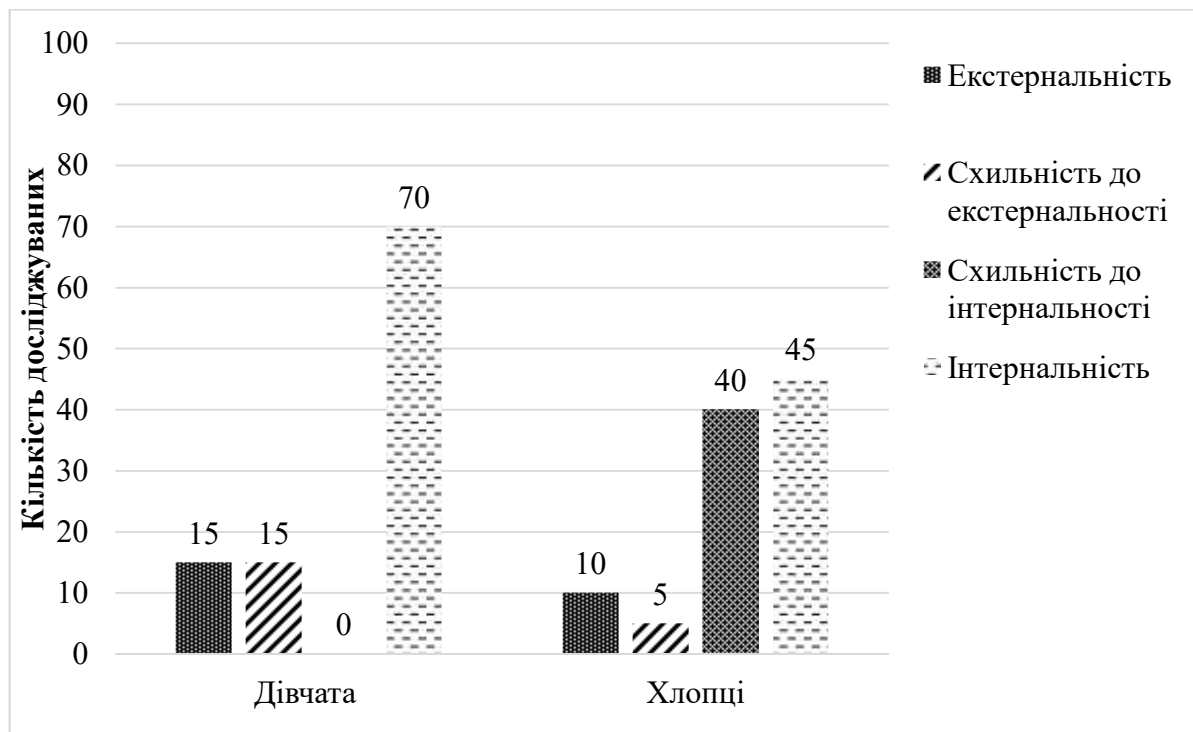


Рис. 3.1. Загальний показник рівня прояву інтернальності в учнів старшого шкільного віку (у %)

Відповідно до отриманих показників за рівнем прояву інтернальності, що зображені на рис. 3.1., серед учнів старшого шкільного віку інтернальність проявляється в 70% дівчат та 45% хлопців. Це свідчить про те, що в дівчат вищий рівень суб'єктивного контролю, вони вважають, що більшість подій в їх житті є наслідком їхніх дій та вчинків. Показники схильності до інтернальності проявляються в 15% дівчат та 40% хлопців, тобто дані респонденти можуть бути більш самостійними, незалежними та спрямованими на власні внутрішні стандарти.

Також хочемо звернути увагу на те, що незначному відсотку (15% дівчат та 10% хлопців) учнів старшого шкільного віку притаманна екстернальність в сфері досягнень, тобто вони є більш чутливими до зовнішніх очікувань, суспільного тиску та зовнішніх стимулів. Вони можуть відчувати сильну потребу в зовнішній визначеності та підтримці з боку інших людей чи соціального оточення під час досягання власних цілей.

Для досягнення завдання дослідження, а саме виявлення особливостей прояву тривожності учнями старшого шкільного віку відповідно до типу їх локусу контролю, нам необхідно було розподілити досліджувану вибірку на три підгрупи: екстернали, інтернали та амбіверти. Екстернали старшого шкільного віку більше схильні реагувати на зовнішні стимули та зовнішні впливи. Вони можуть бути більш чутливими до зовнішнього оточення та суспільних вимог. Інтернали старшого шкільного віку більш орієнтовані на власні внутрішні стандарти та цінності. Вони можуть бути менш вмотивованими зовнішніми факторами та більше спрямованими на власні переконання. Амбіверти старшого шкільного віку проявляють риси як екстраверсії, так і інтроверсії в залежності від ситуації. Це дозволяє їм отримати більш глибоке розуміння ситуації та допомагає проявляти різні варіанти поведінки в залежності від ситуації.

Згідно отриманим результатам, що зображені на рисунку 3.2, виявлено, що в 100% дівчат та 90% хлопців провідною є амбівертність, що може свідчити про те, що у більшості дівчат та значній кількості хлопців властива

ситуативна гнучкість у прояві екстравертованих та інтровертованих рис. Це означає, що вони можуть змінювати своє ставлення та поведінку в залежності від конкретної ситуації чи контексту.

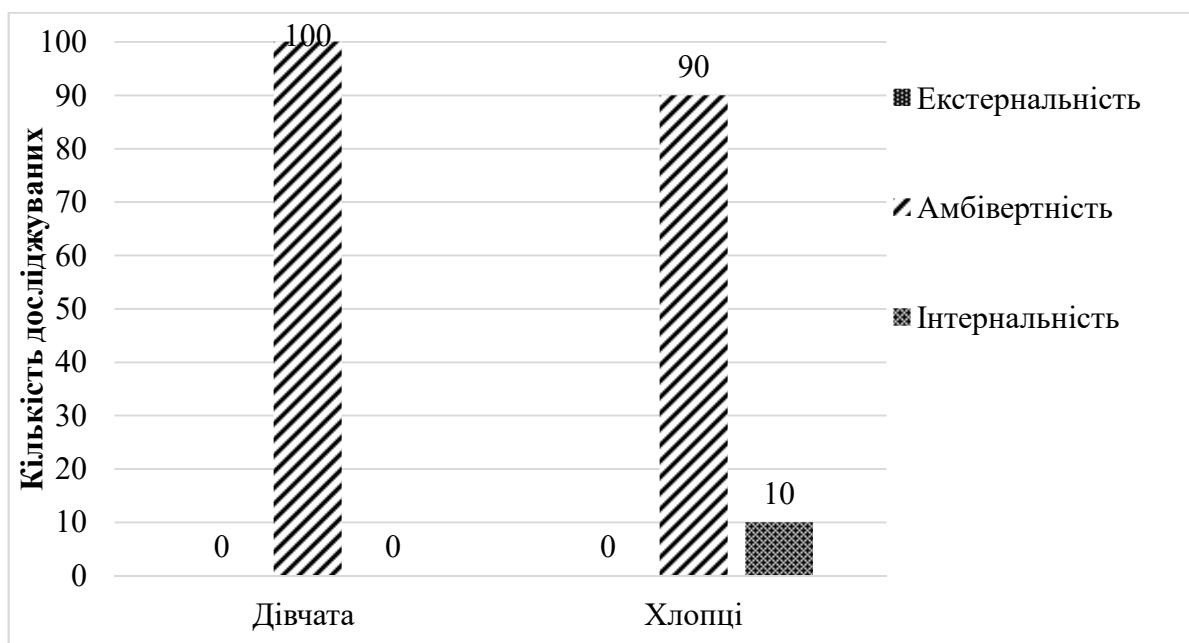


Рис. 3.2. Рівні прояву інтернальності/екстернальності в учнів старшого шкільного віку (у %)

Також 10% досліджуваних чоловічої статті проявляють інтернальність як провідний тип локалізації суб'єктивного контролю. Це може вказувати на те, що в цій групі хлопців може бути сильний внутрішній фокус і спрямованість на власні цінності та переконання.

Задля більш детального розуміння особливостей прояву тривожності дівчатами та хлопцями старшого шкільного віку ми застосували методику «Визначення рівня тривожності особистості (адаптований А. Прихожан варіант методики «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» (див. розділ II).

Згідно отриманим результатам, що зображені на рисунку 3.3, виявлено, що серед учнів старшого шкільного віку 48% дівчат та 45% хлопцям притаманний нормальний рівень шкільної тривожності. Це свідчить про те, що половина учнів відчувають помірний рівень тривожності, який може бути пов'язаний зі стресом та викликами шкільного середовища. В 28% дівчат



проявляється трохи завищений рівень шкільної тривожності, що може бути сигналом наявності певних стимулів або проблем, які впливають на їхнє емоційне благополуччя.

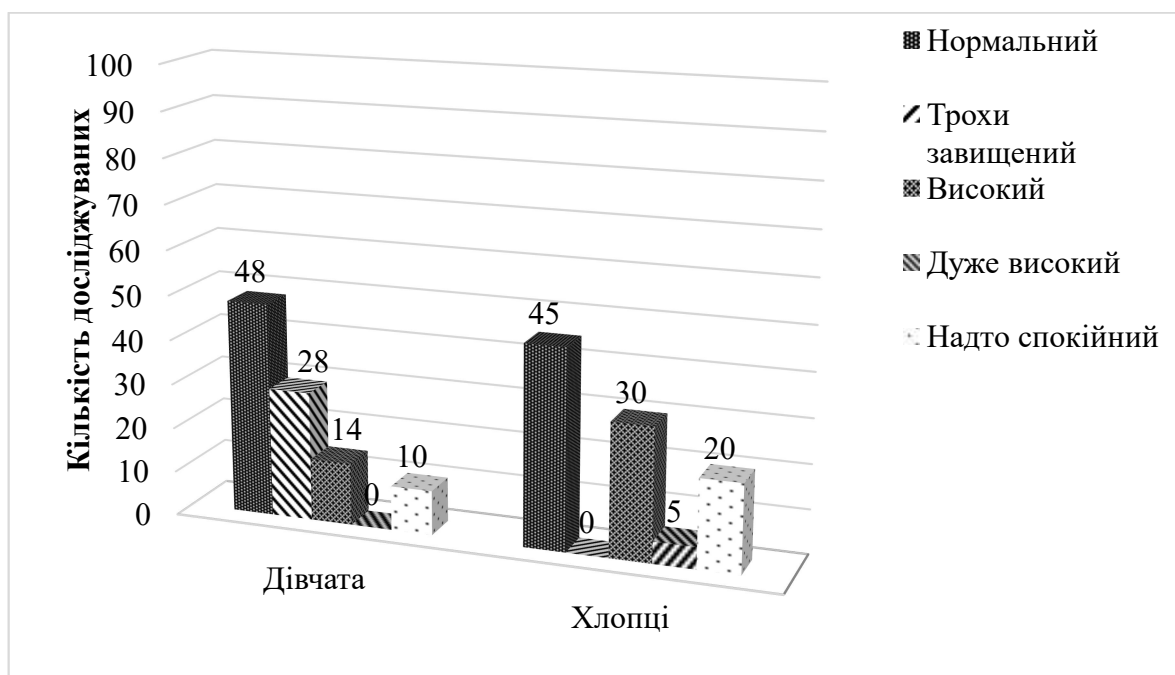


Рис. 3.3. Рівні прояву шкільної тривожності в учнів старшого шкільного віку (у %)

В 14% дівчат й 30% хлопців старшого шкільного віку спостерігається високий рівень шкільної тривожності, що вказує на те, що вони стикаються зі значним стресом або іншими факторами, які впливають на їхню емоційну стабільність та психічне здоров'я. 10% дівчат та 20% хлопців проявляють надто спокійний рівень шкільної тривожності, що свідчить про те, що ці учні менш чутливі до стресових ситуацій або можливо мають свої стратегії подолання стресу.

Відповідно до отриманих показників, що зображені на рисунку 3.4., у 50% дівчат та 60% хлопців старшого шкільного віку спостерігається нормальний рівень самооцінювальної тривожності, що вказує на те, що значна частина учнів відчуває здатність до адекватної самооцінки без значного дискомфорту чи тривожності. В 20% дівчат та 15% хлопців старшого шкільного віку проявляється трохи завищений рівень самооцінювальної тривожності, що пояснюється існуванням деяких факторів,

які можуть впливати на їхню самооцінку та викликати тривожність, таких як: страх перед тим, як інші оцінюють або сприйматимуть їхні досягнення, підвищені стандарти та очікування, порівняння свого успіху, здібностей чи зовнішності з іншими. При цьому, 25% досліджуваних дівчат та хлопців проявляють надто спокійний рівень самооцінювальної тривожності, тобто в цих учнів відсутні значущі турботи чи тривожності стосовно власної самооцінки.

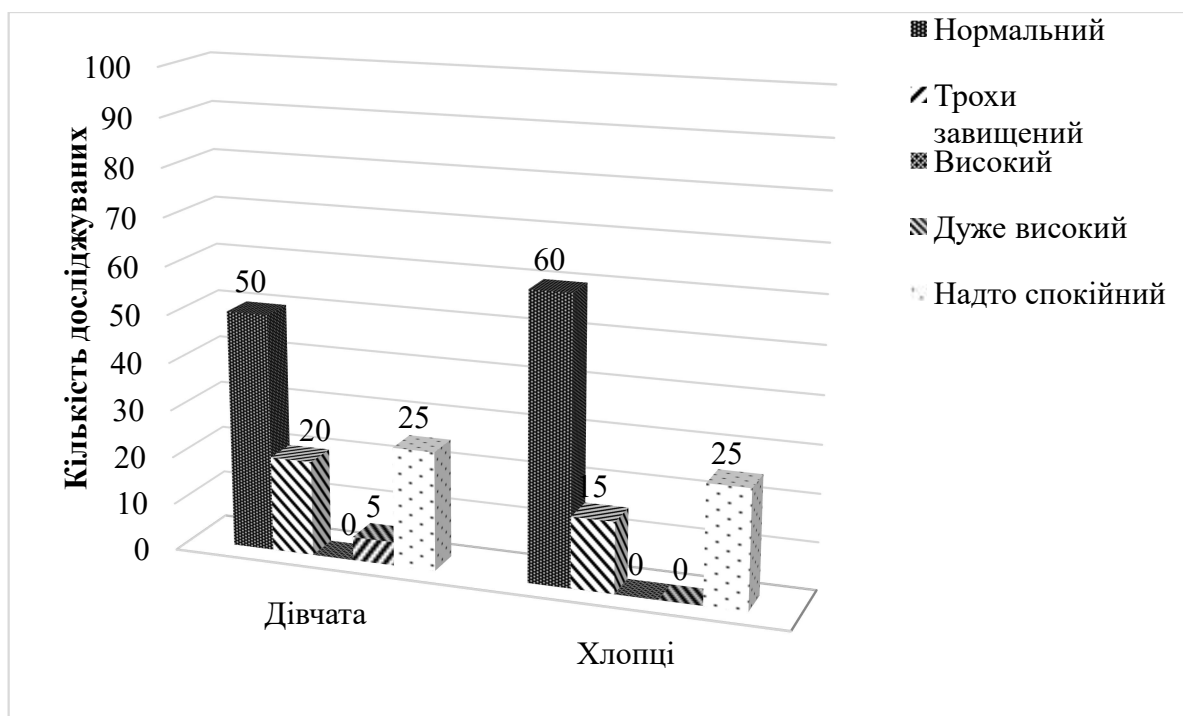
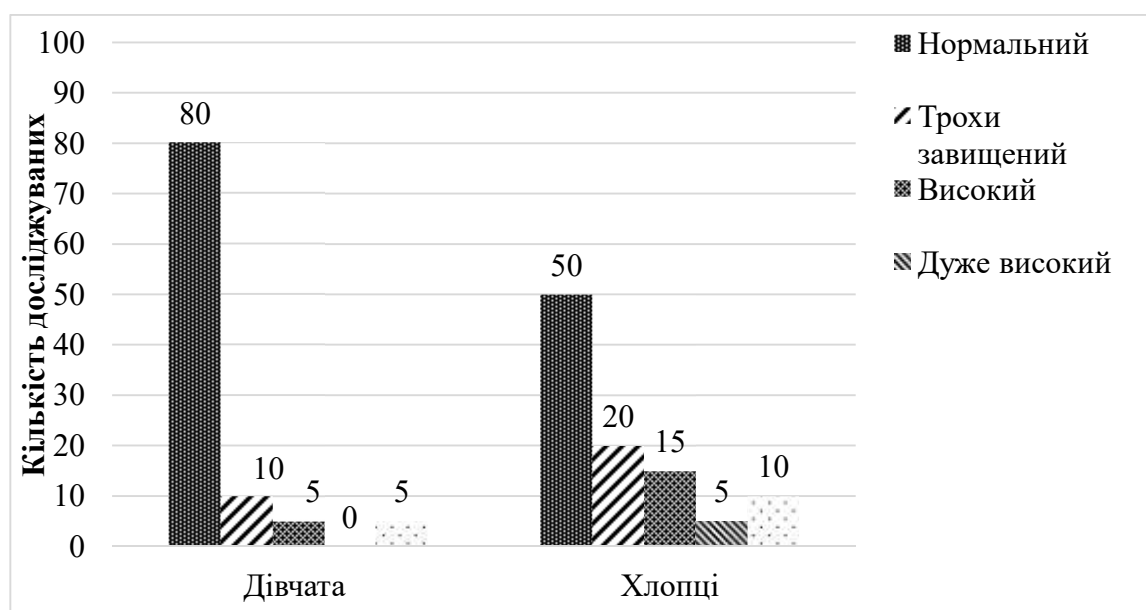


Рис. 3.4. Рівні прояву самооцінювальної тривожності в учнів старшого шкільного віку (у %)

Високий рівень самооцінювальної тривожності, який не виявлено серед учнів старшого шкільного віку, може свідчити про їхню зрілість та досвід у вирішенні проблем самооцінки. Старшокласники, можливо, стають більш стабільними у своїй самоідентифікації та усвідомлюють свої сильні та слабкі сторін. Їхні збагачені соціальні взаємодії та досвід можуть сприяти адекватній самооцінці без значного впливу тривожності.

Аналізуючи результати дослідження прояву міжособистісної тривожності серед учнів старшого шкільного віку, представлених на рисунку 3.5., можна визначити кілька ключових аспектів. У 80% дівчат і 50% хлопців

старшого шкільного віку було визначено нормальний рівень міжособистісної тривожності. Це свідчить про те, що більшість учнів виявляють здатність до взаємодії з оточуючими без значного дискомфорту чи тривожності. Вони можуть бути впевнені в собі та комфортно вести взаємодію з однолітками й оточенням. У 10% дівчат і 20% хлопців було виявлено трохи завищений рівень міжособистісної тривожності, що може вказувати на те, що для цієї частини учнів взаємодія з іншими може викликати певні труднощі або нестабільність у їхній емоційній реакції. Можливо, є необхідність у підтримці та вдосконаленні навичок соціальної адаптації. Також у 15% хлопців було виявлено високий рівень міжособистісної тривожності, що свідчить про інтенсивніші труднощі або стреси у взаємодії з іншими. Для цієї групи учнів може бути важливою підтримка та індивідуалізовані стратегії для подолання соціальної тривожності й збереження позитивних взаємин.



**Рис. 3.5. Рівні прояву міжособистісної тривожності в учнів старшого шкільного віку (у %)**

Отже, аналізуючи отримані результати дослідження, можна визначити, що у сфері шкільної тривожності виявлено, що половина досліджуваних учнів відчуває помірний рівень тривожності, хоча певний відсоток дівчат та хлопців має трохи завищений чи високий рівень. У контексті самооцінювальної тривожності трохи більше, ніж половина старшокласників

виявляє здатність до адекватної самооцінки, хоча є окремі респонденти з тривожністю на рівні трохи завищеному чи надто спокійному. Щодо міжособистісної тривожності, то більшість хлопців та половина дівчат можуть комфортно взаємодіяти з оточуючими, але є ті, для кого це може бути джерелом тривожності.

На наступному етапі емпіричного дослідження ми звернули увагу на більш детальне розуміння рівнів прояву тривоги учнями старшого шкільного віку в різних сферах життєдіяльності. Для цього ми використали методику «Багатошкільний опитувальник дитячої тривожності» (Е. Роміцина) (див. розділ II.)

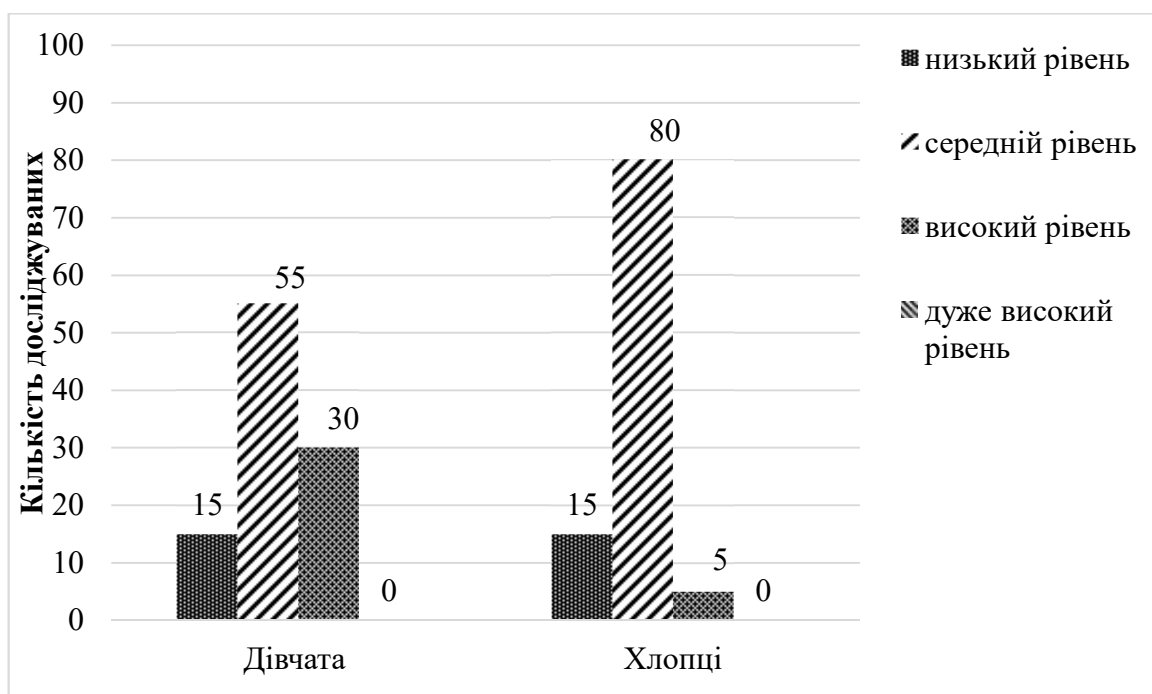


Рис. 3.6. Рівні прояву загальної тривожності в учнів старшого шкільного віку (у %)

Порівнюючи отримані результати на рисунку 3.6., ми спостерігаємо, що за шкалою «Загальна тривожність» серед учнів старшого шкільного віку дуже високий рівень тривожності відсутній, але в 30% дівчат та 5% хлопців проявляється високий рівень тривожності. В цих старшокласників спостерігається різке зниження самооцінки, вони відчувають невпевненість у

собі й тривожно оцінюють свої перспективи, очікуючи неприємностей. Постійне відчуття невпевненості в своїх рішеннях супроводжується емоційною нестійкістю, підозріливістю і недовірою. Учні сприймають більшість ситуацій як загрозові для свого престижу та самооцінки. Вони реагують на оточуючих, у першу чергу, через емоції, проявляючи високу емоційну чутливість, вразливість і образливість. Зауваження оточуючих розглядаються як засудження, а компліменти не викликають довіри.

У 80% хлопців та 55% дівчат старшого шкільного віку виявлено середній рівень прояву загальної тривожності, тобто вони виявляють впевненість в собі, розумно оцінюють свої перспективи і вирішують труднощі відповідно до своєї об'єктивної емоційної насиченості. Загрозливими для них є переважно ситуації, що представляють реальну загрозу для життя. Поведінка та взаємини з оточуючими контролюються впевненістю в успіху та здатністю вирішувати конфлікти. При виникненні конфліктів старшокласники частіше схильні звинувачувати інших, критичні зауваження приймають спокійно, а похвалу розглядають як заслужену. Слід також зазначити, що 15% респондентів обох статей не притаманна загальна тривожність, що вказує на те, що вони легко долають труднощі, впевнені в власних силах та здібностях.

Спираючись на показники, що зображені на рисунку 3.7., ми спостерігаємо, що за шкалою «Тривога у відносинах із однокласниками» в 15% респондентів обох груп визначений високий рівень тривожності. Даний факт свідчить про те, що в цих учнів проявляється виражена тривожність та невпевненість в собі, вони уникають соціальних контактів й віддають перевагу самотності. Вони часто стають об'єктом образ однолітків, відчують страх спілкування та важко виходять із конфліктів. Страх відкидання та несприйняття поглиблюють їх соціальну неузгодженість.

Адаптація до нового середовища для них важка і необхідно особливо обережно проводити переходи між класами та школами.

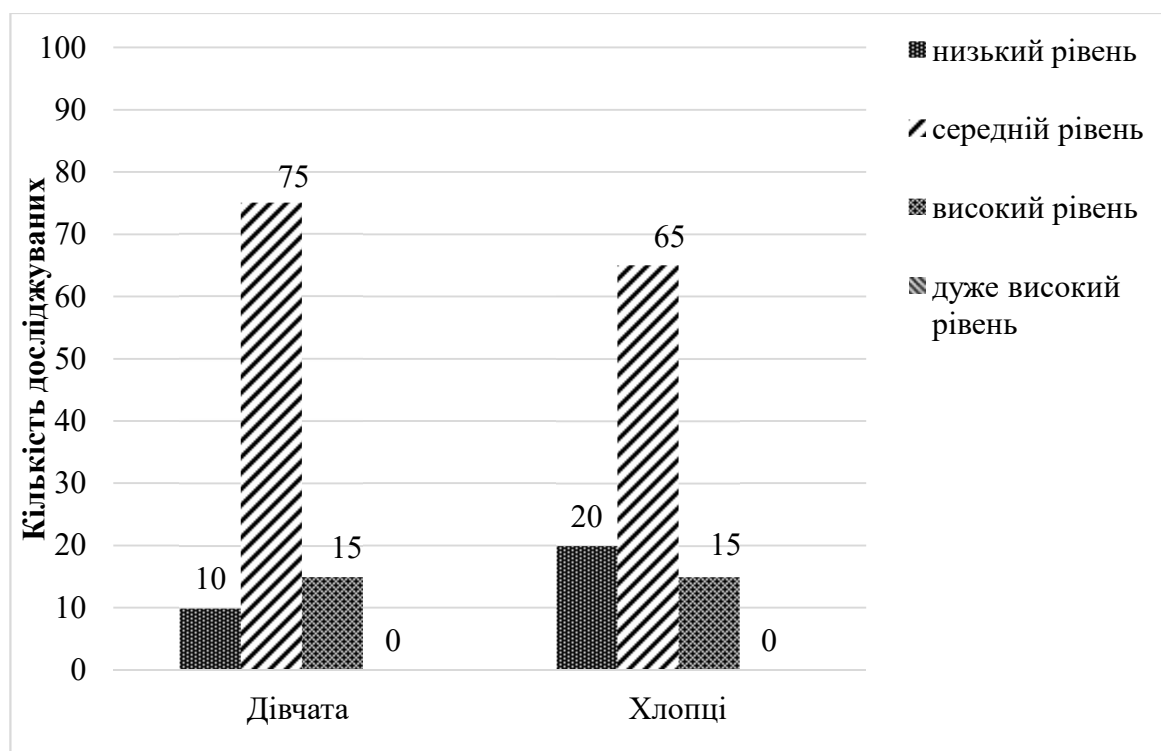


Рис. 3.7. Рівні прояву тривожності у відносинах із однокласниками учнів старшого шкільного віку (у %)

Також у 10% дівчат та 20% хлопців старшого шкільного віку визначений низький рівень тривожності, що вказує на те, що ці підлітки мають позитивний досвід соціальної адаптації та взаємодії. Це також може бути пов'язано зі здатністю ефективно взаємодіяти з оточуючими та з наявністю вміння розвивати соціальні навички та встановлювати позитивні стосунки.

Згідно даним на рисунку 3.8., за шкалою «Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих» в 10% дівчат та в 15% хлопців виявлено високий рівень тривожності, пов'язаної з оцінкою оточуючих. Отриманні результати свідчать про те, що ці школярі мають виражену тривожність, пов'язану з оцінкою їхніх результатів і взаємодією з оточуючими. Досягнення соціальної прийнятності та позитивних оцінок оточення стає для них важливим аспектом і негативні реакції можуть викликати стрес та тривожність. В 70% хлопців та 75% дівчат виявлено середній рівень тривожності, тобто вони демонструють позитивні соціальні та емоційні риси, виявляють високий

рівень самоконтролю та стійкість у вираженні власних думок й вчинків, орієнтуючись на загальноприйняті норми.

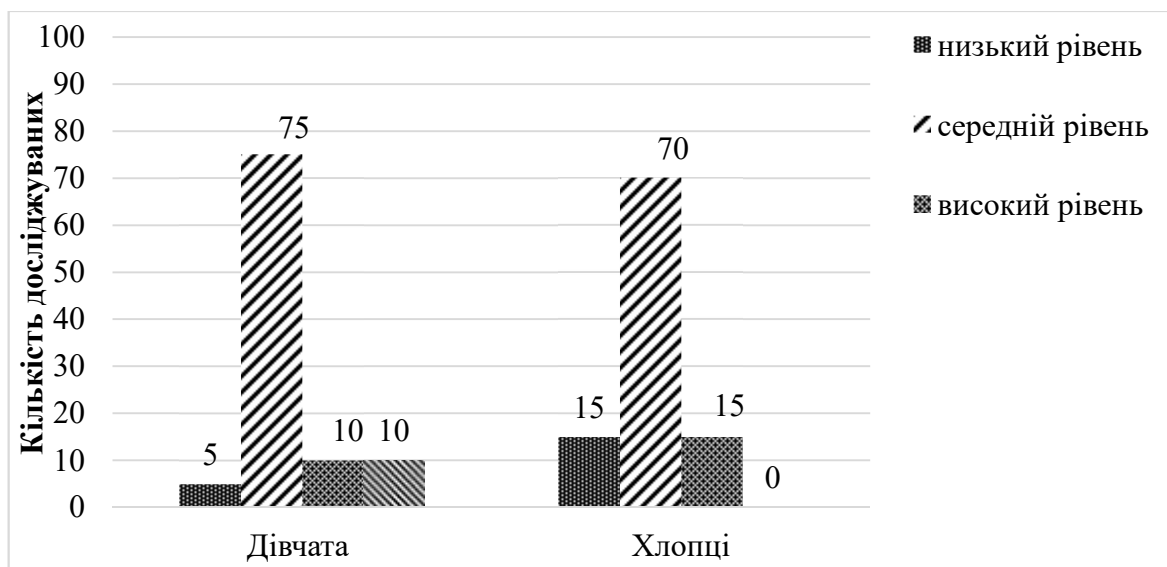


Рис. 3.8. Рівні прояву тривожності, пов'язаної з оцінкою оточуючих, учнів старшого шкільного віку (у %)

Дані учні також вражають активністю, чесністю та готовністю взяти на себе відповідальність у взаємодії з оточенням. Вони володіють розвиненими комунікативними навичками, не вибираючи осіб для спілкування, та прагнуть утримувати позитивні стосунки. Важливим елементом їхньої адаптації є висока емоційна стійкість та толерантність до стресу, що, ймовірно, сприяє успішному соціальному функціонуванню.

Як бачимо з рисунку 3.9., за шкалою «Тривога у відносинах із учителями» в 15% хлопців та 10% дівчат визначено високий рівень тривоги у відносинах із учителем. Дані учні відчувають негативне ставлення від дорослих у школі, що негативно впливає на їхню успішність. Це може спричинити конфлікти з учителями та викликати напруженість й страх школи. Вони можуть проявляти ознаки дезадаптації, невроту та низької самооцінки.

Серед 75% хлопців та 70% дівчат визначено середній рівень тривожності, тобто вони оцінюють загальний емоційний фон взаємин з дорослими в школі як позитивний та відповідний їхній успішності. Взаємодія

вчителя і учня характеризується дружнім взаєморозумінням, що сприяє позитивним емоціям, самовпевненості та відчуттю цінності співпраці. Важливою є також ситуація пізнання нового та вирішення завдань, які вимагають зусиль, оскільки вони можуть містити невизначеність і протиріччя, що становлять привід для тривожності. Однак, ця тривожність розглядається як оптимальна, а учні розвивають адекватні стратегії її подолання.

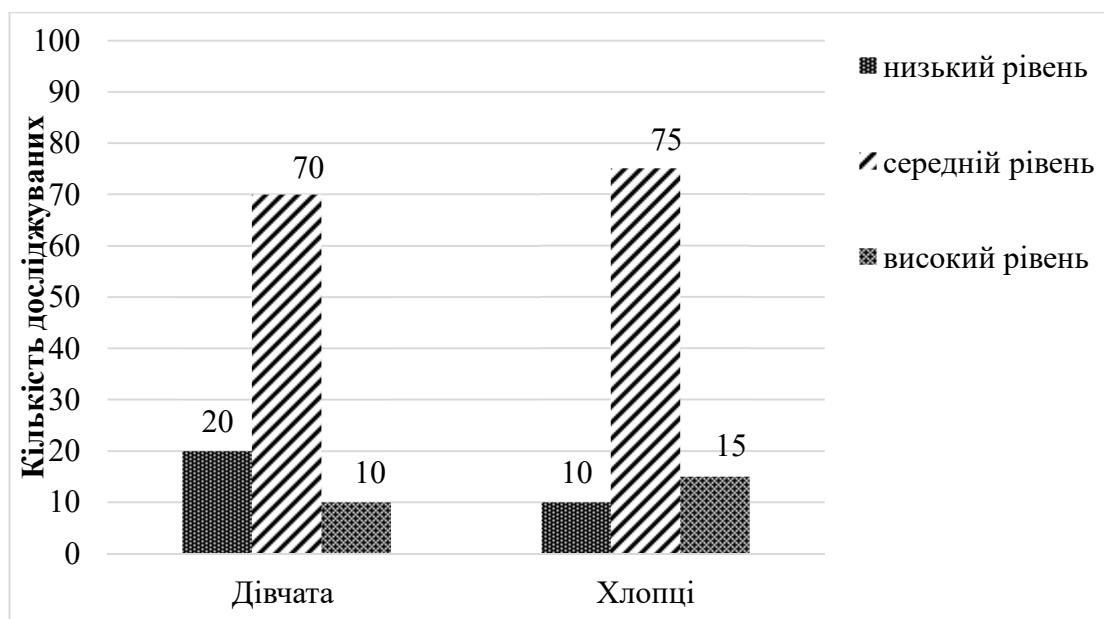


Рис. 3.9. Рівні прояву тривожності у відносинах із учителями учнів старшого шкільного віку (у %)

В 20% дівчат та 10% хлопців визначений низький рівень тривожності, що свідчить про позитивний емоційний стан та ефективну адаптацію до навчального середовища. Особи з низьким рівнем тривожності можуть легше вирішувати завдання, ставити перед собою нові виклики та сприймати ситуації невизначеності без значного психологічного дискомфорту.

Згідно даним на рисунку 3.10., за шкалою «Тривога у відносинах із батьками учнів» в 15% дівчат визначений дуже високий рівень тривожності, який вказує на конфліктні сімейні відносини. Відповідно, зафіксована підвищена напруженість, зумовлена очікуванням негативних оцінок від батьків. Можливі фактори включають обмеження та непосильні вимоги, що створюють стресовий фон навіть при позитивних взаєминах.



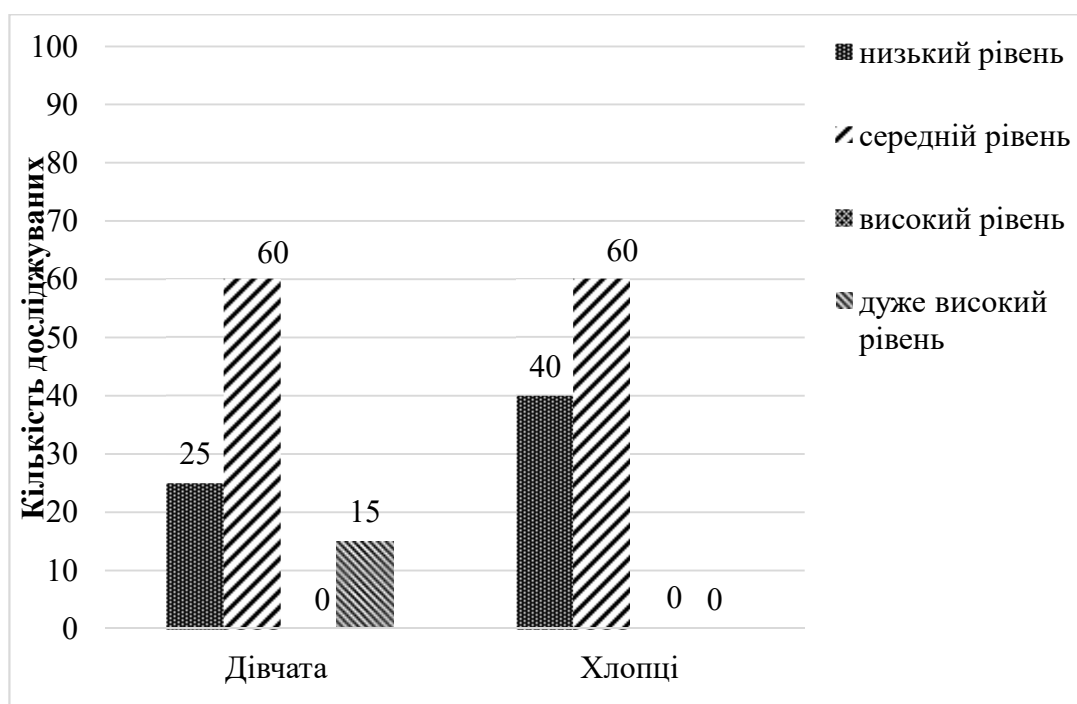


Рис. 3.10. Рівні прояву тривожності у відносинах із батьками учнів старшого шкільного віку (у %)

У 60% респондентів обох груп встановлено середній рівень тривожності, тобто вони оцінюють загальний емоційний фон взаємин з дорослими вдома як позитивний, що відзначає успішність їх соціальної адаптації та навчання. Вони відчують вільність та можливість обговорення будь-яких проблем із батьками без страху неправильного розуміння. Відносини з батьками характеризуються як теплі, довірливі та зацікавлені, але в певних моментах присутній страх самовираження та прийняття.

За шкалою «Тривога, яка пов'язана з успіхами в навчанні», дані по якій зображені на рисунку 3.11., виявлено, що в 5% дівчат визначено дуже високий рівень тривожності, а у 10% хлопців та 20% дівчат - високий рівень. Дані респонденти проявляють страх та тривожність щодо самостійних дій і пов'язують свій успіх із зовнішніми обставинами. Їхня поведінка відзначається підозрливістю, лякливою, замкненістю та нерішучістю у складних ситуаціях. Вони важко переживають глузування та підозрливість інших, проявляють підвищену образливість і конфліктність. Також вони несамостійні, виявляють схильність до обмеженої діяльності з чітким планом

і уникають самостійних рішень у невизначених умовах, у них домінує мотивація уникнення невдач над мотивацією досягнення успіху.

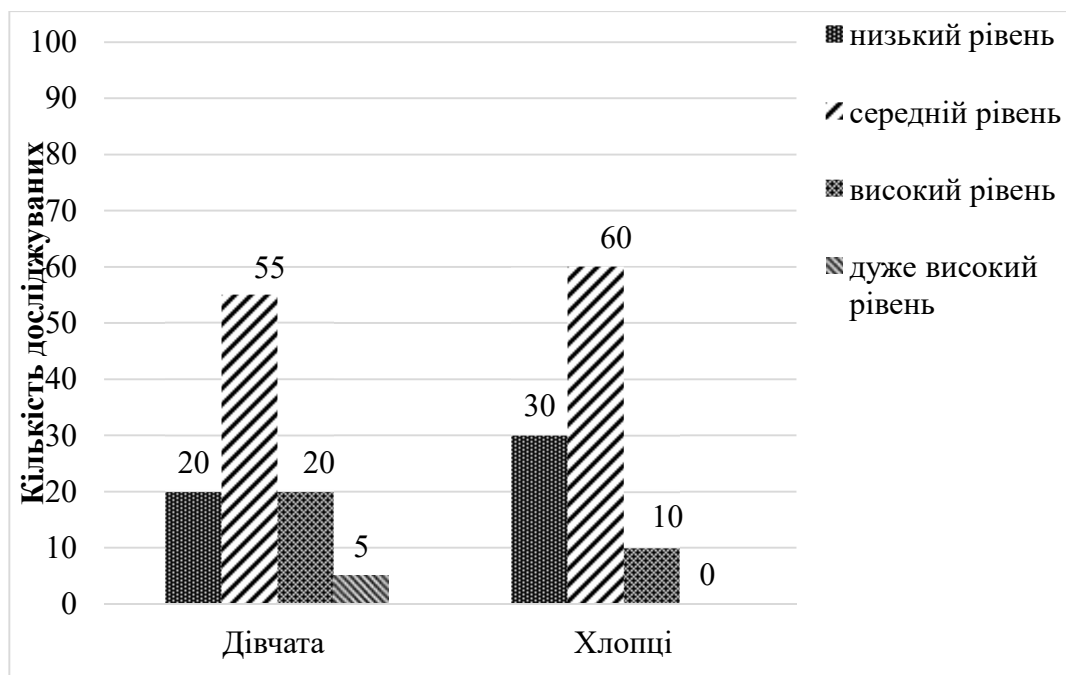


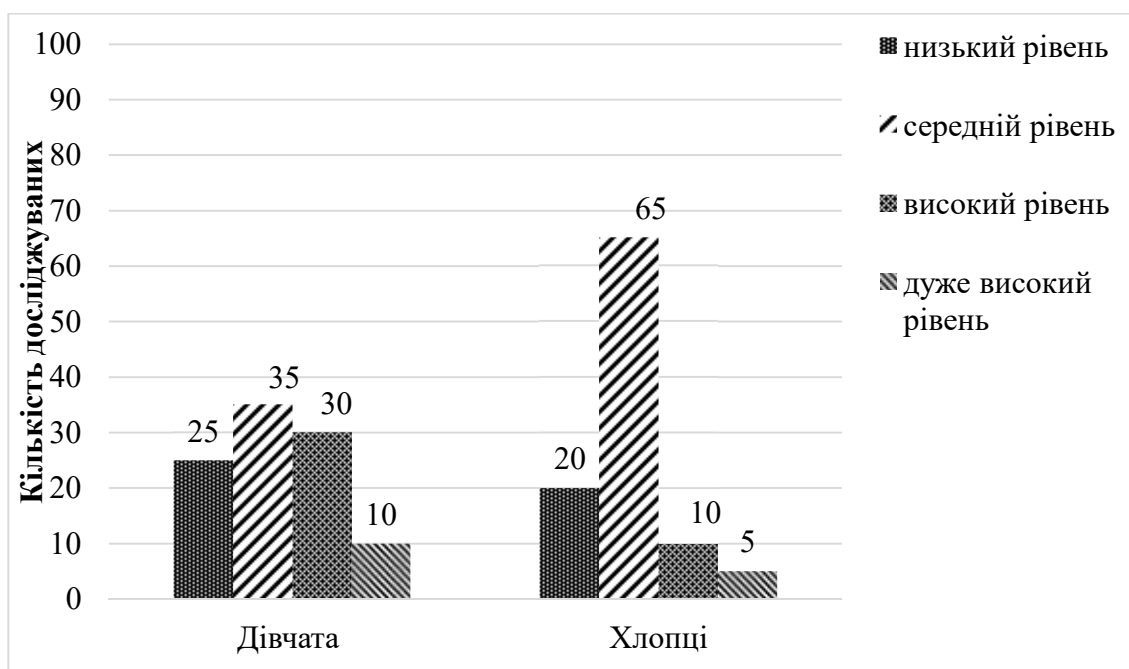
Рис. 3.11. Рівні прояву тривожності, пов'язаної з успіхами в навчанні, учнів старшого шкільного віку (у %)

В 60% хлопців та 55% дівчат старшого шкільного віку визначено середній рівень тривожності, яка пов'язана з успіхами в навчанні. Даний факт вказує на те, що вони відчують контроль над своїм успіхом, вважаючи, що досягли його самостійно, і виявляють практичність в різних сферах життя. Але також присутня незначна схильність до перебільшення можливих невдач та емоційність прийняття рішень.

Також у 30% хлопців та 20% дівчат значений низький рівень тривожності, що свідчить про їхню стабільність, спокій та відсутність значущих емоційних турбуленцій. Низький рівень тривожності може сприяти більш ефективному функціонуванню в різних сферах життя, включаючи навчання та соціальні відносини. Такі школярі, ймовірно, легше впораються з викликами та стресовими ситуаціями, що сприяє їхньому психологічному добробуту.

Згідно даним на рисунку 3.12., за шкалою «Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження» в 10% дівчат та в 5% хлопців виявлено дуже

високий рівень тривожності, та в 30% дівчат та 10% хлопців визначений високий рівень. Слід відмітити, що респонденти, які продемонстрували цей результат, виявляють високу тривожність та негативні емоційні реакції у ситуаціях, де вони повинні виявити себе й демонструвати свої здібності. У подібних ситуаціях вони переживають виражений стрес і виявляють тенденцію уникати соціальних контактів, закриваючись в собі. Вони відчувають відмежування та самотність, втрату цілісності свого «Я». Такі старші школярі виявляють схильність до роботи в групі, але їхня поведінка характеризується пасивністю, залежністю, тривожністю та низькою самооцінкою.



**Рис. 3.12. Рівні прояву тривожності, що виникає в ситуаціях самовираження, в учнів старшого шкільного віку (у %)**

Також в 35% дівчат і 65% хлопців визначений середній рівень та в 25% дівчат та 20% хлопців - низький рівень тривожності. Для таких респондентів емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття та демонстрації своїх можливостей, відрізняються адекватністю. Учні об'єктивно оцінюють ситуацію та своє місце в ній, а при необхідності вільно висловлюють свою точку зору, виявляючи впевненість у собі. Конфлікти між новими бажаннями та прагненнями і старим способом реалізації зазвичай

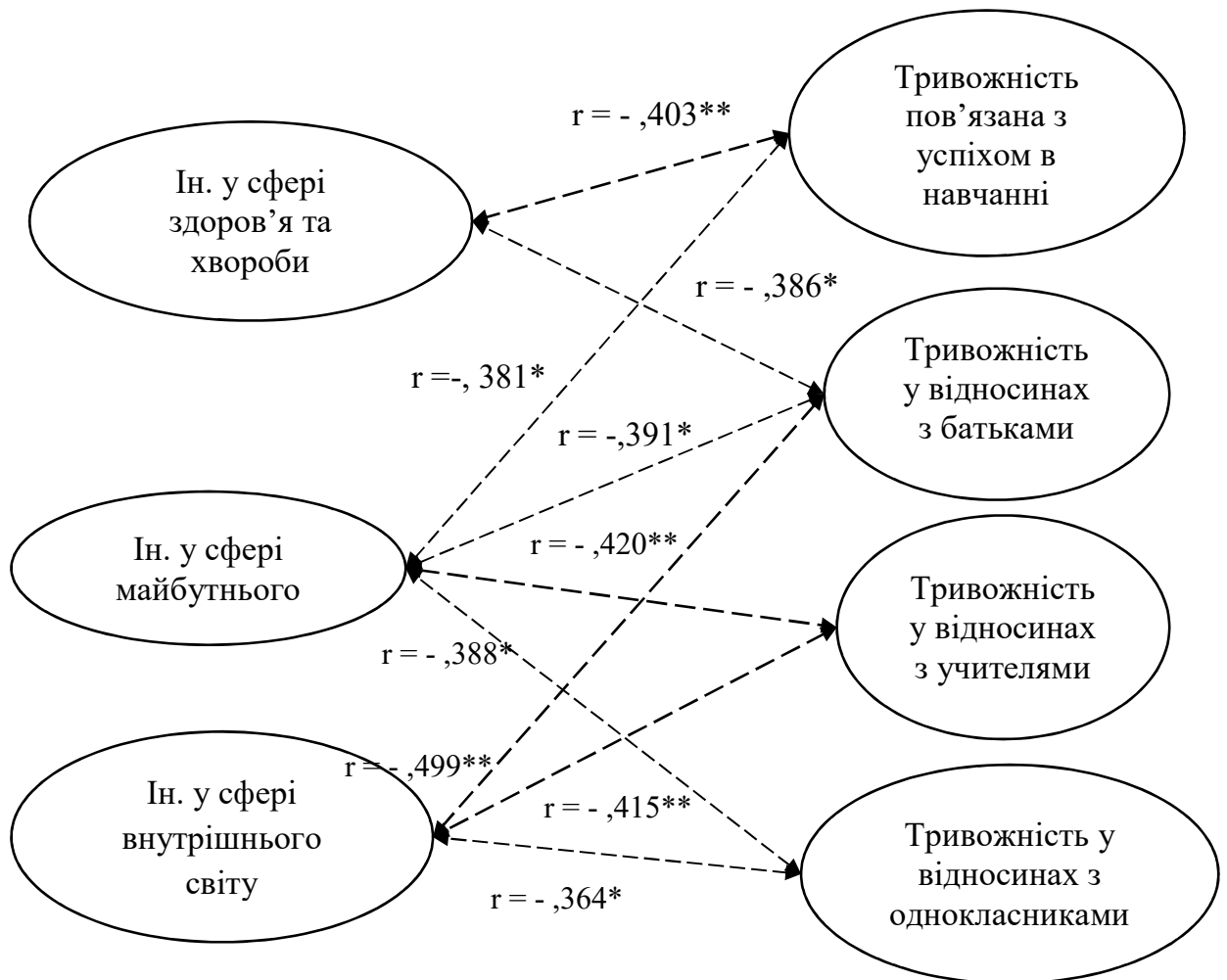
легко вирішуються. Ці школярі виявляють гнучкість, непередбачуваність та відкритість у вирішенні ситуацій. Вони активно розуміють себе і свою індивідуальність, приймають себе та є достатньо незалежними від зовнішніх обставин.

Можемо узагальнити, що серед дівчат та хлопців старшого шкільного віку виявлені певні особливості у рівнях тривоги в різних сферах їхнього життя. У сфері відносин із батьками дівчата проявляють дуже високий рівень тривожності, що може бути пов'язано з конфліктами та невпевненістю у сімейних відносинах. Однак, більшість учнів мають середній рівень тривожності та відчують підтримку і відкритість в родині. Щодо тривожності, пов'язаної з успіхами в навчанні, певна частина учнів (5% дівчат та 10% хлопців) виявили високий рівень, що може викликати стрес та негативно впливати на їхню емоційну стійкість. Проте, більшість учнів виявили середній рівень тривожності та відчують контроль над своїм успіхом. У сфері самовираження виявлено, що 10% дівчат та 5% хлопців мають високий рівень тривожності, який пов'язаний із ситуаціями, де потрібно демонструвати свої можливості. Однак, більшість учнів виявили середній рівень тривожності та демонструють адекватність у вираженні себе і розв'язанні завдань. Загальна тривожність учнів старшого шкільного віку виявилася на різних рівнях: в 30% дівчат та 5% хлопців виявлений високий рівень, що вказує на емоційну нестійкість та певні труднощі в адаптації. Більшість учнів виявили середній рівень тривожності, відчуючи контроль та стійкість в різних ситуаціях.

### **3.3. Статистичний аналіз взаємозв'язків тривожності з різними типами локус контролю в учнів старшого шкільного віку**

За результатами емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку тривожності з різними типами локус контролю. Кореляційний аналіз проводився на загальній вибірці усіх

досліджуваних учнів для встановлення специфічних зв'язків між показниками, що вивчаються. За для досягнення поставленої мети ми застосували кореляційний аналіз Спірмена.



**Рис. 3.13. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між інтернальністю та тривожністю в різних життєвих сферах серед осіб старшого шкільного віку**

Згідно отриманим даним, які наведені у кореляційній плеяді 3.13, ми спостерігаємо обернений кореляційний взаємозв'язок між шкалою «Інтернальність у сфері здоров'я та хвороби» із шкалами «Тривога, пов'язана з успіхом у навчанні» ( $r = -0,403$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Тривога у відносинах з батьками» ( $r = -0,386$ ;  $p \leq 0,05$ ). Також виявлено негативну кореляцію між шкалою «Інтернальність у сфері майбутнього» та шкалами «Тривога, пов'язана з успіхом у навчанні» ( $r = -0,381$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Тривога у відносинах з батьками»

( $r = -0,391$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Тривога у відносинах з учителями» ( $r = -0,420$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Тривога у відносинах з однокласниками» ( $r = -0,388$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Додатково простежується обернений кореляційний взаємозв'язок між шкалою «Інтернальність у сфері внутрішнього світу» та шкалами «Тривога у відносинах з батьками» ( $r = -0,499$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Тривога у відносинах з учителями» ( $r = -0,415$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Тривога у відносинах з однокласниками» ( $r = -0,364$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Отже, це означає, що чим вище інтернальність (спрямованість на внутрішні фактори), то тим нижча схильність до тривоги у відносинах з оточуючими, щодо успіху у навчанні та ситуацій в майбутньому. Це може вказувати на те, що школярі з вищою інтернальністю можуть бути менш тривожними у відносинах з оточуючими та у навчанні.

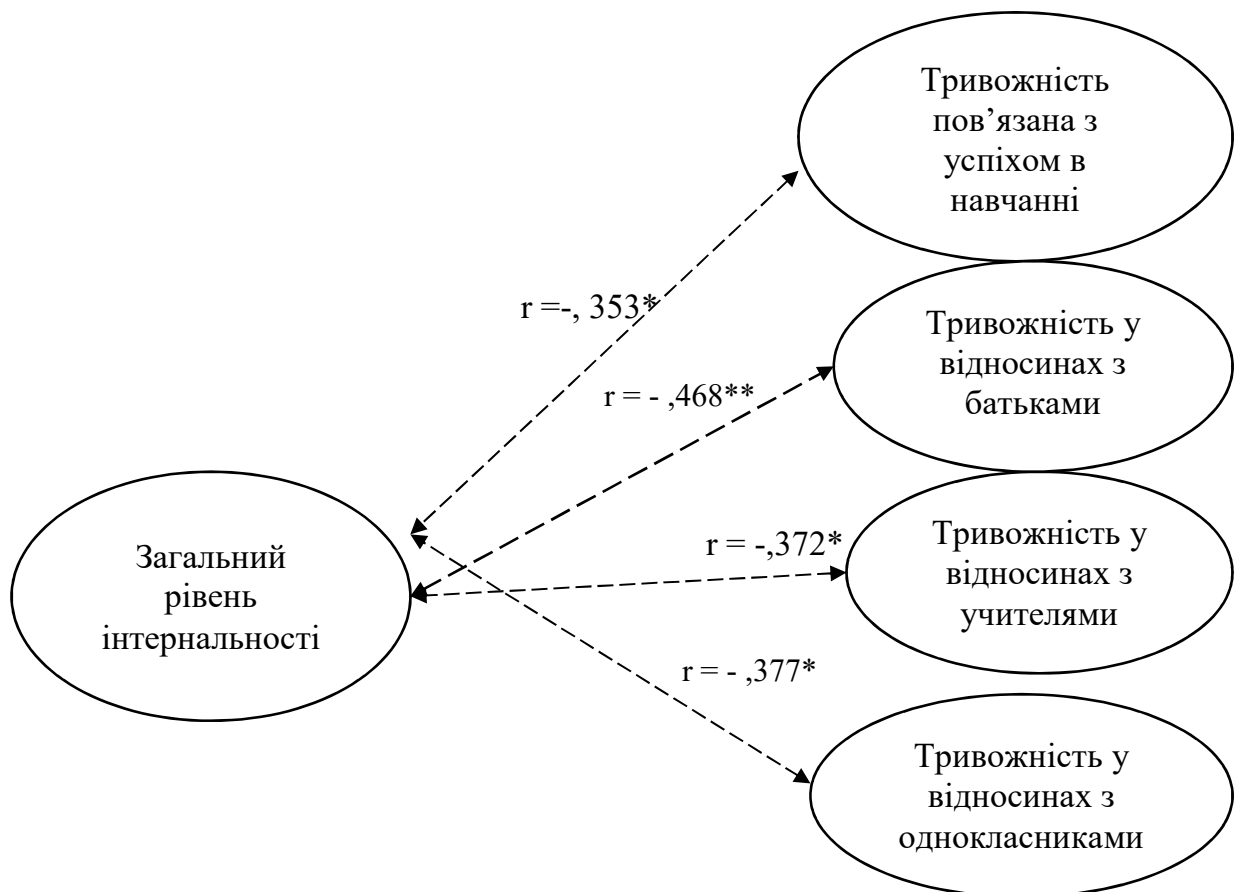


Рис. 3.14. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між загальним показником інтернальності та тривожністю в різних життєвих сферах серед осіб старшого шкільного віку

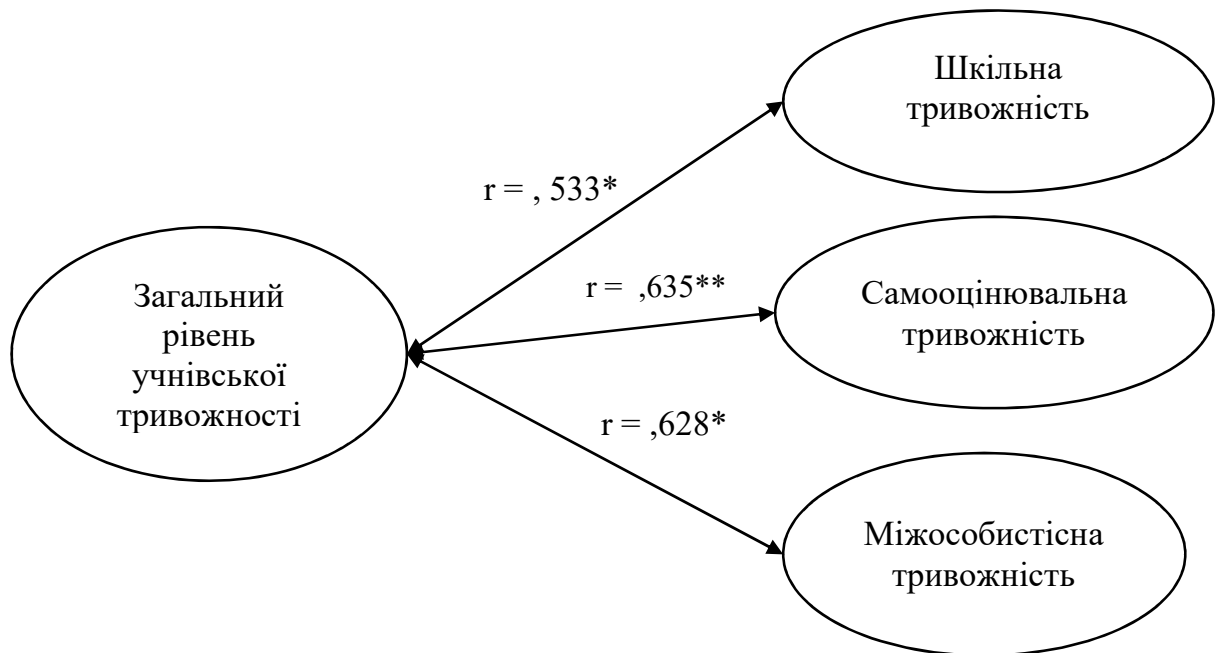
Аналізуючи взаємозв'язки між загальним рівнем інтернальності та тривожністю в різних життєвих сферах серед учнів старшого шкільного віку, ми виявили, що показник «Загальний показник інтернальності» (див. рис. 3.14.) негативно корелює із шкалами «Тривога, пов'язана з успіхом в навчанні» ( $r = -0,353$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Тривога у відносинах з батьками» ( $r = -0,468$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Тривога у відносинах з учителями» ( $r = -0,372$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Тривога у відносинах з однокласниками» ( $r = -0,377$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Отримані результати свідчать, що чим вищий рівень інтернальності школярів, тобто рівень впевненості в контролі над подіями у житті, який залежить від їхніх внутрішніх зусиль та характеристик, то вони проявляють менше тривожності у різних сферах. Зокрема, це стосується тривожності, пов'язаної з успіхом у навчанні, взаєминами з батьками, учителями та однокласниками. Загальний показник інтернальності виявився важливим показником, який може впливати на емоційний стан учнів. Учні з більш внутрішнім локусом контролю схильні до меншої тривожності та ймовірно відчують більшу впевненість у своїх можливостях у різних соціальних контекстах.

Також нами були виявлені та розкриті специфічні кореляційні зв'язки між загальним рівнем тривожності та рівнями прояву соціально-ситуаційної тривожності.

Як засвідчує рис. 3.15, було встановлено прямі кореляційні взаємозв'язки між загальним рівнем учнівської тривожності та компонентами соціально-ситуаційної тривожності, зокрема із шкалами «Шкільна тривожність» ( $r = 0,533$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Самооцінювальна тривожність» ( $r = 0,635$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Міжособистісна тривожність» ( $r = 0,628$ ;  $p \leq 0,05$ ). Відповідно, наведені результати свідчать про позитивні кореляційні взаємозв'язки між загальним рівнем учнівської тривожності та різними компонентами соціально-ситуаційної тривожності. Позитивний кореляційний коефіцієнт вказує на те, що зі збільшенням одного параметра (наприклад,

загального рівня тривожності), інший параметр (наприклад, шкільна тривожність, самооцінювальна тривожність, міжособистісна тривожність) також збільшується.



**Рис. 3.15. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між загальним рівнем учнівської тривожності та тривогою в різних життєвих сферах серед осіб старшого шкільного віку**

На наступному етапі дослідження для визначення статистичних відмінностей серед досліджуваних змінних в групі учнів старшого шкільного віку за статевою ознакою ми використали непараметричний критерій – U-критерій Манна Уїтні. Виявлені наступні статистично достовірні відмінності між респондентами різної статті (див. табл. 3.2.).

Як бачимо, виявлені відмінності в прояві загальної інтернальності та тривожності у показниках: загальна інтернальність ( $U=125.5$ ;  $p=0,43$ ); самооцінювальна тривожність ( $U=142.5$ ;  $p=0,48$ ); загальний рівень тривожності ( $U=128$ ;  $p=0,49$ ). Встановлено, що рівень прояву загальної інтернальності та тривожності (самооцінювальна тривожність, загальний рівень тривожності) статистично вищий в групі дівчат старшого шкільного віку, аніж у хлопців.



Отримані результати дослідження вказують на відмінності у прояві інтернальності та тривожності між дівчатами та хлопцями старшого шкільного віку. Дівчата виявили більш виражену інтернальність, що може вказувати на їхню схильність спрямовувати увагу на внутрішні фактори та особисті внутрішні ресурси при розв'язанні проблем. Одночасно, дівчата також виявили більший рівень тривожності, що може свідчити про більш виражені емоційні реакції на різні соціальні та навчальні ситуації. Це може бути пов'язане з високою чутливістю до власних емоцій, взаємин з оточуючими та вимогами навчання.

Таблиця 3.2

**Статистично достовірні показники відмінностей між досліджуваними групами**

Параметр	Середній ранг для групи дівчат	Середній ранг для групи хлопців	Значення U-критерію Манна-Уїтні	p-рівень значущості
Загальна інтернальність	<b>24.22</b>	16.78	125.5	0.43
Самооцінювальна тривожність	<b>22.32</b>	16.93	142.5	0.48
Загальний рівень тривожності	<b>24.1</b>	16.9	128	0.49

Отже, нами встановлено, що існує взаємозв'язок між інтернальністю та тривогою у різних аспектах життя серед учнів старшого шкільного віку. Зокрема, вищий рівень інтернальності, що вказує на спрямованість на внутрішні фактори та впевненість в контролі над подіями у житті, пов'язаний

із меншою тривогою у відносинах з оточуючими, у навчанні та в майбутньому.

Аналіз показав, що інтернальність корелює з різними аспектами тривоги, такими як тривога пов'язана з успіхом у навчанні, відносинами з батьками, учителями, однокласниками, а також з майбутнім. Це може свідчити про те, що учні з внутрішнім локусом контролю схильні до меншої тривоги в різних соціальних ситуаціях.

Також було виявлено від'ємний кореляційний взаємозв'язок між інтернальністю у сфері внутрішнього світу та тривогою у відносинах з батьками, учителями та однокласниками. Це означає, що особи, які виявляють внутрішню орієнтацію, можуть демонструвати менше тривоги у взаємодії зі своїм оточенням.

### **3.4. Практичні рекомендації старшокласникам, педагогам, батькам щодо зниження рівня тривожності старшокласників**

*Практичні рекомендації для старших школярів, які можуть допомогти знизити рівень тривожності:*

- Дотримуйтеся здорового режиму дня, включаючи достатній сон, регулярну фізичну активність та збалансоване харчування.
- Уникайте надмірного вживання стимулюючих речовин, таких як кофеїн або алкоголь.
- Спробуйте підтримувати активний контакт з друзями та близькими. Поговоріть з ними про ваші переживання, іноді ділитися може зменшити навантаження.
- Вивчайте методи самопомоги та особистісного розвитку, такі як читання психологічних книг або слухання мотиваційних подкастів.

- Вчіться керувати стресом та тривожністю, використовуючи техніки, які працюють для вас. Наприклад, планування та організація завдань може зменшити страх перед ними.

- Спрямуйте увагу на свої досягнення, успіхи та позитивні моменти у вашому житті.

- Повідомте батькам або іншим близьким людям про ваші потреби і почуття, щоб вони могли надати вам підтримку.

- Якщо ваша тривожність важка та довготривала, то не соромтеся звернутися за допомогою до психолога або психіатра.

*Пам'ятайте, що тривожність може бути нормальною реакцією на стрес або зміни в житті. Проте, якщо ви відчуваєте, що тривожність важка або вона заважає вашому щоденному функціонуванню, важливо звернутися за професійною допомогою.*

*Рекомендації для вчителів щодо зниження рівня тривожності в старшокласників:*

- Заохочуйте завжди, важливо завжди заохочувати старшокласників. Віра в їхні здібності і підтримка є ключем до розвитку впевненості. Скажіть: «Я знаю, що ти можеш це зробити! Ти вже здійснив/ла чудовий прогрес! «

- Поєднуйте критику з похвалою: коли необхідно висловити критику, поєднуйте її з похвалою та практичними порадами. Нехай школяр знає, що ви вірите в його потенціал, і готові допомогти йому розвиватися.

- Дозвольте досліджувати, не перешкоджайте їм брати на себе виклики та долати перешкоди. Похваліть їхню цікавість і рішучість.

- Налаштуйтеся на успіх, допоможіть учням налаштуватися на успіх, а не на невдачі. Поширюйте позитивні стимули та допоможіть їм думати про свої цілі та можливості, а не перешкоди. Віра в успіх є могутнім інструментом розвитку.

*Засади підтримки, похвали і створення позитивного ставлення можуть допомогти старшокласникам розвивати впевненість, самодостатність та рішучість, що є важливими якостями на шляху до їхнього особистісного зростання.*

*Рекомендації для батьків щодо зниження рівня тривожності у старшокласників:*

- Спробуйте створити відкрите середовище для спілкування, де дитина може вільно висловлювати свої емоції і думки.
- Прослухайте їхні стурбованості та бажання поділитися своїми почуттями, навіть якщо вони здаються незначними.
- Пам'ятайте, що діти можуть бути ірраціональними у своїх почуттях і реакціях. Будьте терплячими і виразіть розуміння.
- Спільно з дитиною шукайте шляхи вирішення проблем, які викликають тривожність. Допоможіть розробити стратегії та плани дій для подолання страхів або негативних емоцій.
- Підтримуйте здоровий режим дня, надайте можливість відпочивати та зануритися у фізичну активність. Забезпечуйте збалансоване харчування та регулярний сон.
- Спрямовуйте увагу на позитивні аспекти життя та прагнення до досягнень. Поділіться оптимістичними історіями та власними досвідом.
- Уникайте засудження або критики! Пам'ятайте, що це природна реакція на стрес або невизначеність.

*Завдяки вашій підтримці та особистому прикладу дитина зможе розвивати впевненість, відповідальність та інші важливі якості, що сприяють зниженню тривожності.*

### **3.5. Психологічний просвітницький захід у форматі квесту, спрямований на подолання тривожності старшокласників**

Психологічний квест «Відкрий світ безмежних можливостей»

**Мета:** Знизити рівень тривожності серед старшокласників та підвищити їхню самооцінку та соціальні навички.

#### ***Завдання:***

1. Підвищення самооцінки, формування впевненості в собі.
2. Навчання прийомам зняття психоемоційного напруження, саморегуляції, корекція власної емоційної поведінки.

#### ***Структура квесту:***

1. Реєстрація.
2. Розподіл на команди.
3. Видача бейджиків і маршрутних листів.
4. Вітальне слово.
5. Учасники по черзі отримують бейджики різних кольорів: жовтий, червоний, синій, білий, зелений – для об'єднання в групи.
6. Квест.
7. Підбиття підсумків.

#### ***Вступне слово!***

Привіт, дорогі учні!

Ми раді вітати Вас і запрошуємо зануритися в гру - психологічний квест. Він допоможе Вам справлятися з тією чи іншою життєвою ситуацією, навчить прийомам зняття психоемоційного напруження, саморегуляції, а також підвищення самооцінки.

#### ***Вправа «Умови гри - квесту»***

**Мета:** Розподілити учасників на групи та роз'яснити завдання. Кожна команда при реєстрації отримала кольорові бейджики для формування команд за кольором.

**Фасилітатор:** Гра відбувається в межах закладу. У кожної команди є маршрутний лист, в ньому позначені станції. Учасники проходять станції, де виконують завдання за відведений час та одержують картки-символи. Обов'язковою умовою проходження станцій є проходження всіх станцій по порядку позначених в маршрутних листах.

В команді 5-7 учнів. Команди самі слідкують за часом, відведеним для виконання одного завдання.

Фасилітатори слідкують за дотриманням правил:

- Завдання для переходу на наступну станцію дається тільки після розв'язання відповідного завдання або як автоперехід після відведеного для виконання завдання часу.

- Фасилітатори не мають права дати автоперехід швидше, ніж за вказаний у завданнях час.

- Фасилітатори не мають права давати підказки і надавати допомогу командам.

### **Станція 1**

#### **«Вплив стресу та негативного мислення на особистість**

#### **старшокласника «**

**Тривалість:** 10 хвилин (Картка-Мозок)

Послухайте східну притчу «Лише відображення «:

Король спорудив величезний палац з однією залою, в якій всі стіни були вкриті дзеркалами. Одного вечора, перш ніж люди заселили палац, туди потрапив пес. Він увійшов до зали і застиг, побачивши перед собою кількох інших собак. Подивившись навколо, він усвідомив, що його оточили з усіх сторін. Спробувавши їх налякати, він вишкірив зуби, але це не залякало собак, вони теж вишкірювалися. Потім він загарчав і вони тут же відповіли гарчанням. Пес продовжив гавкати сердито, але собаки лише відповідали ще сердитіше. Зранку у залі знайшли його мертвим. Він був там самотній. Ніхто з ним не боровся, ніхто йому не загрожував. Він помер, перелякавшись свого власного відображення.

**Підказка для фасилітатора:** Навести приклад негативних міркувань, які можуть призвести до невдач на екзамені, на контрольній роботі або в випадках, коли ви хочете познайомитися з кимось новим, або коли виникає конфлікт з батьками, друзями чи вчителями.

**ЗАВДАННЯ:** на аркуші – запишіть алгоритми думок, почуттів і дій двох учнів, які змішались. Потрібно привести їх у порядок:

«йде дощ», «який гидкий сьогодні день», «на вулиці сиво і похмуро», «знову треба йти до нудної школи», «мене обов'язково запитують те, що я вчора не вивчив», «мабуть, знову посварюсь з другом»; «йде дощ», «чудовий осінній день», «на вулиці дощова свіжість», «я обов'язково отримаю гарну оцінку, бо не дарма вчора вивчив уроки», «вчителі у школі найкращі», «друг у мене найвірніший», «смуток, роздратування, жаль»; «цікавість, задоволення, радість»; «запросив друга прогулятися під дощем»; «відмінив відвідування гуртка або секції»; «пожалівся другу телефоном»; «зробив фото з парасолькою».

**Підказка для фасилітатора:** Який з двох учнів буде більш успішним та стресостійким? Чому? Здійснення успішного вибору залежить від того, наскільки позитивно людина мислить і як вона вміє управляти своїми негативними думками. Керування шкідливими думками та заміна їх на позитивні є корисним навичками. Іноді це важко, оскільки ми навіть не помічаємо своїх думок, так само як не помічаємо свого дихання і не контролюємо його свідомо. Думки з'являються самі собою і для початку потрібно навчитися помічати та контролювати негативні думки.

## **Станція № 2 «Співробітництво»**

**Тривалість:** 10 хвилин (Картка-Взаємодія)

### **Гра «Гусениця»**

**Мета:** формування міжособистісної довіри і групового співробітництва.

**ЗАВДАННЯ:** Гравці утворюють ланцюжок (встають один за одним) - «гусеницю». Перший гравець - «голова», останній - «хвіст». Коли включається музика, то гусениця починає рух вперед, при цьому голова

показує різні танцювальні рухи (руками, тілом, ногами, головою), а інші гравці намагаються повторити ці рухи. Коли «голова» втомлюється, то повертається до наступного за нею гравцем, гладить його по голові, а сама переходить в хвіст гусениці. Ця гра триває з новим ведучим і з новими рухами до тих пір, поки звучить музика.

**Підказка для фасилітатора:** Учні отримують картку, коли всі спробують себе в ролі «голови».

### **Станція № 3: «Моє здоров'я»**

**Тривалість:** 10 хвилин (Картка-Тіло)

Здоров'я є комплексним явищем, що включає фізичний, психічний та емоційний аспекти. Для досягнення цього стану учні повинні дотримуватися ряду умов. Давайте розглянемо, що потрібно для кожного з цих аспектів.

Учні ознайомлюються з картками!

#### **Для фізичного здоров'я:**

- **Правильне харчування:** Споживання збалансованої їжі для забезпечення необхідних поживних речовин.

- **Вчасне лікування:** Проведення медичної допомоги при захворюваннях чи травмах.

- **Фізичні вправи:** Регулярні вправи для підтримання активності тіла.

- **Здоровий сон:** Забезпечення достатньої тривалості та якості сну.

#### **Для психічного здоров'я:**

- **Безпечне середовище:** Створення умов, що забезпечують відчуття безпеки та довіри.

- **Можливість навчання в інших людей:** Розвиток інтелекту та навичок через навчання від інших.

- **Здатність думати та використовувати мозок:** Стимулювання розвитку інтелекту та прийняття рішень.

#### **Для емоційного здоров'я:**



- Добрі приклади для наслідування: Використання позитивних рольових моделей.

- Гарні стосунки з оточенням: Розвиток позитивних взаємин з родиною та друзями.

- Почуття безпеки та впевненості: Створення стабільного та підтримуючого середовища.

- Почуття любові та потреби інших: Виявлення та вираження почуттів близькості та підтримки.

- Емоційна реакція на події: Розвиток здатності адаптуватися та виражати емоції відповідно до ситуації.

**ЗАВДАННЯ:** Гравці за допомогою «мозкового штурму» визначають складові здоров'я на картках.

**Підказка для фасилітатора:** Під час «мозкового штурму» можна просити учасників висловити свої думки та ідеї стосовно кожного з аспектів здоров'я.

**Фізичне здоров'я:** Заохочуйте розуміння, що фізичне здоров'я дозволяє використовувати тіло для різних активностей.

**Психічне здоров'я:** Висвітліть важливість розвитку інтелекту та здатності приймати обдумані рішення.

**Емоційне здоров'я:** Поясніть, що емоційне здоров'я включає адекватну реакцію на події та виявлення емоцій відповідно до контексту.

#### ***Станція № 4. «Тренуємо емоції»***

***Тривалість:*** 10 хвилин (Картка-Серце)

Дорогі учасники! Зараз кожен з вас отримає картку та матиме можливість виступити в ролі актора, зображуючи різні сценічні образи. Ваше завдання - використати усмішку, сердитий вираз, вираз страху, втомленість та відпочинок, щоб передати відповідні емоції. На підготовку у вас буде 2 хвилини. Важливо, щоб кожен учасник команди прийняв участь у виступі.

**ЗАВДАННЯ:** Усміхніться, як: (кіт на сонце, Саме сонце, Хитра лисиця, Ніби ви побачили чудо)

Посердитися, як: (два барани на мосту; дитина, в якої забрали іграшку)

Злякатися, як: (заєць, що побачив вовка; кошеня, на якого гавкає собака)

Втомитися, як: (батько після роботи; людина, що підняла важкий вантаж)

Відпочити, як: (турист, який зняв важкий рюкзак; втомлений воїн після перемоги)

**Підказка для фасилітатора:** Учні отримують картку, коли всі спробують себе в ролях.

### **Станція 5. «Плануємо майбутнє».**

**Тривалість:** 15 хвилин (Картка-Мета)

«Буває так, що складні емоції та почуття дуже заважають нормальному життю людини. Спроби позбутися, втекти від усього, що нагадує про складні переживання, заважають старшокласникам знаходити нові цікаві справи та інтереси, планувати своє майбутнє. Пам'ятаємо, що наші почуття залежать від наших думок і від нашої поведінки. Якщо ми будемо робити приємні речі, то дуже скоро ми почнемо почувати себе набагато краще. Ми можемо заповнити своє життя приємними справами та враженнями».

**ЗАВДАННЯ:** Учасникам пропонується заповнити таблицю. Кожний учасник пропонує приклади позитивних справ, які можна виконувати самому та з іншими людьми.

<b>Справи вдома</b>	<b>Справи на вулиці</b>	<b>Справи з іншими</b>	<b>Справи з відновлення</b>
Малювати свято	Гуляти з тваринами	Готувати з друзями	Прибирати у парку


***Підказка для фасилітатора:*** Учні отримують таблицю та заповнюють спільно. Картку за успішну відповідь отримують в тому випадку, якщо всі учасники запишуть дві позитивні справи.

***Підведення підсумків.***

Дорогі учасники! Ми завершили наш психологічний квест і тепер настав час підвести підсумки. Кожен з вас вніс важливий внесок у виконання завдань та розвиток особистісних навичок. Нехай цей психологічний квест залишить за собою приємні спогади та стане цінним джерелом для вашого особистісного зростання.

Дякуємо за вашу активність та участь!

## ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних джерел із досліджуваної проблеми та результати емпіричного дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Тривога - це складний емоційний процес, а тривожність – стійке особистісне утворення. Якщо тривога є епізодичним проявом стурбованості чи хвилювання, то тривожність є стійким станом. При цьому, незначний рівень тривожності, властивий багатьом людям, є необхідною умовою успішної адаптації до оточуючого середовища. Разом з тим, наявність тривожності, як стійкого особистісного утворення, свідчить про існування порушень в особистісному розвитку, у діяльній та комунікативній сферах особистості.

2. Старший шкільний вік включає віковий діапазон від 15-16 до 17-18 років. Старшокласники переживають важливі зміни в фізіології (ріст та розвиток різних систем організму), активно починають обирати свій професійний шлях, розвивають навички самовизначення, стикаються з питаннями щодо своєї ідентичності. Крім того, даний період відзначається емоційною нестійкістю, розвитком абстрактного мислення і активною соціалізацією.

3. Дослідження науковців підтверджують вплив тривожності та локус контролю на різні аспекти життя старшокласника. Зокрема, локус контроль визначає ставлення до власної відповідальності, можливостей та внутрішньої мотивації. Розуміння і розвиток цього аспекту особистості може сприяти кращій адаптації старшокласників до вимог навчання та життя взагалі.

4. У ході проведеного емпіричного дослідження виявлено, що в схильності до інтернальності в старшокласників обох статей є певна різноманітність в проявах інтернальності. Загальна тенденція полягає в тому, що внутрішній світ та особисті сфери важливі для обох груп респондентів, але спостерігаються відмінності в спілкуванні з вчителями та визначенні життєвих перспектив.

Для 100% дівчат та 90% хлопців провідною є амбівертність, тобто їм властива ситуативна гнучкість у прояві екстравертованих та інтровертованих рис. Це означає, що вони можуть змінювати своє ставлення та поведінку в залежності від конкретної ситуації чи контексту.

5. При аналізі загального рівня тривожності виявлено, що високий рівень спостерігається у 30% дівчат і 5% хлопців, що вказує на емоційну нестійкість та певні труднощі в адаптації. Більшість досліджуваних учнів мають середній рівень тривожності у сферах самовираження, відносин із батьками, контролю над своїм успіхом в учбовій діяльності.

Серед досліджуваних учнів старшого шкільного віку виявлені певні особливості тривожності в різних сферах їхнього життя. У сфері шкільної та самооцінювальної тривожності половині досліджуваних дівчат та хлопців притаманний помірний рівень тривожності. Щодо міжособистісної тривожності, то більшість хлопців та половина дівчат можуть комфортно взаємодіяти з оточуючими, але є ті, для кого це може бути джерелом тривожності.

6. На основі проведеного статистичного аналізу з'ясовано, що існує взаємозв'язок між інтернальністю та тривожністю у різних аспектах життя серед учнів старшого шкільного віку. Зокрема, вищий рівень інтернальності, що вказує на спрямованість на внутрішні фактори та впевненість в контролі над подіями у житті, пов'язаний із меншою тривожністю у відносинах з оточуючими, у навчанні та в майбутньому.

Також виявлено відмінності у прояві інтернальності та тривожності між дівчатами та хлопцями старшого шкільного віку. Дівчата виявили більш виражену інтернальність, що може вказувати на їхню схильність спрямовувати увагу на внутрішні фактори та особисті внутрішні ресурси при розв'язанні проблем. Одночасно, дівчата також виявили більший рівень тривожності, що свідчить про більш виражені емоційні реакції на різні життєві та навчальні ситуації.

7. На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації старшокласникам, педагогам, батькам, а також запропонований психологічний просвітницький захід у форматі квесту, спрямовані на зниження тривожності старшокласників.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю.О., Коновалюк О.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 18-21.
2. Барановська Я.Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства: Матеріали міжнар. конф. / Ред. кол.: І.С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. Херсон, 2019. Вип. 1 (16). С. 40-42.
3. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку: Навч. посіб. Київ, 2012. 256 с.
4. Бурлачук Л.Ф., Шебанова В.І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: Зб. наук.праць. Серія 12. Психологічні науки. Київ, 2015. №1. С. 53–66.
5. Варга В.С., Бучмей І.І., Кисляк Н.С. Психологічні особливості старшого шкільного віку. Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: Збірник тез доповідей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 травня 2022 р., м. Мукачеве). Мукачеве, 2022. С. 241- 243.
6. Вартанова І.І. Самовідношення та внутрішні конфлікти старшокласників. Альманах сучасної науки і освіти. 2009. № 4. С. 44–52.
7. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120-128.

8. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. Вип. 1 (49). С. 32-48.
9. Гордієнко І.О. Взаємозв'язок локусу контролю з різними видами копінг-стратегій. Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвід, практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.) / Відп. ред. О.П. Саннікова. Одеса, 2022. С. 25-38.
10. Гошовська Д., Гошовський Я. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. Psychological Prospects Journal. 2022. Вип. 39. С. 56–68.
11. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Вісник психології і соціальної педагогіки. 2010. Вип. 2. С. 54-72.
12. Гуревич П.С. Психоаналіз. Фрейдизм і неофрейдизм. 2014. 167 с.
13. Дзюба Т. Агресивність: виявити і подолати (оцінювання індивідуальної агресивності за методом А. Асінгера). Завуч. 2007. №13. С.19-21.
14. Дмишко О.С. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. Наука і освіта: Наук.-практ. журнал. 2008. № 8-9. С. 47-51.
15. Дмишко О.С. Психологічні особливості осіб з різними типами локусу контролю. Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. 2009. Спецвипуск. С. 61–68.
16. Дмишко О.С. Психологічні детермінанти розвитку локус-контролю підлітків: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2012. 20 с.
17. Довгопол Ю.В. Психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 15. С. 163-171.



18. Єременко О. Дослідження самооцінки дітей підліткового віку. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2016. Вип. 6. С. 40-44.
19. Завірюха В.В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18. С. 72-82.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. 219 с.
21. Зозуляк-Случик Р. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1. С. 23–26.
22. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2020. Випуск 6. С. 72–78.
23. Іванцев Л. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. Вип. 22. С. 76-82.
24. Кирилова О.О. Новий підхід до вивчення локусу контролю здоров'я в підлітків із цукровим діабетом І типу. Український журнал дитячої ендокринології. 2017. № 1. С. 16-20.
25. Кириченко Т.В. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. Scientific Journal «ScienceRise. 2018. № 9(50). С. 16–19.
26. Ковальчук О.С. Співвідношення локус контролю та соціальної відповідальності особистості. Вісник НТУУ «КПІ «Філософія. Психологія. Педагогіка»: Збірник наукових праць. 2014. № 3 (42). С. 72–77.
27. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2018. №9. С. 102–107.
28. Кузнецова О.В. Соціальна адаптивність у осіб з різним локусом контролю. Наука і освіта. 2011. № 9. С. 136–139.

29. Лапшинська Г.М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2014. № 11, Вип. 56. С. 23-27.
30. Лебединець Н. Гігієнічна оцінка шкільної тривожності учнів як показника психологічної атмосфери навчального середовища. Рідна школа. 2007. № 9. С. 15-18.
31. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2022. №1 (101).
32. Лемак М.В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / Уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород, 2012. 516 с.
33. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Саморегуляція як чинник розв'язування міжособистісних конфліктів студентської молоді: автореф. дис.канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.05-соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Київ, 2011. 19 с.
34. Меньших О.Е., Петренко Ю.О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку: Монографія. Черкаси, 2015. 176 с.
35. Мудрак І.А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. – Луцьк : ПП Іванюк, 2014. – 279 с.
36. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: Колективна монографія. Умань, 2018. 157 с.
37. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ, 2008. 112 с.
38. Опанасенко Л.А. Сучасні підходи до проблеми навчальної діяльності у старшому шкільному віці. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 184-189.
39. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. Психолог. 2003. № 2. С. 6–9.

40. Потапчук Л.В. Психологічна зрілість – основа професійного становлення старшокласників. Наукові записки. Сер.: Психологія. Педагогіка. Острог, 2000. Вип 1. С. 66-70.
41. Предко В.В. Психологічні особливості прояву життєстійкості учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Міжнародна науково практична конференція «Трансформаційні процеси соціально гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи». 2022. С. 209-210.
42. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. Психологія і особистість. 2015. № 2(1). С. 126-139.
43. Седих К.В., Горнчарова Н.О., Горбенко Ю.Л., Калюжна Ю.І. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. К.В. Седих. Полтава, 2018. 342 с.
44. Середюк Л.А. Педагогічні умови підвищення ефективності процесу особистісного самовираження старшокласників. Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка, 2002. № 4. С. 20–23
45. Сметанський М.І., Галузяк В.М., Слободянюк М.І., Шахов В.І. Атестація загальноосвітніх шкіл: Монографія. Вінниця, 2001. 310 с.
46. Степанчук І.А., Литвиненко С.А. Психологічні особливості розвитку смислової сфери особистості в юнацькому віці. Збірник наукових праць. РДГУ: Психологія: реальність і перспективи. 2014. Випуск 3. С. 144–147.
47. Стрельник С.Г. Особистісні фактори відповідальної поведінки підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. №6. С 86–89.
48. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного

педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. 2015. Вип.1 (46). С. 266-272.

49. Стуліка О.Б., Неделько П.Е. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений. 2022. №11 (111). С. 18-22.

50. Тимощук О.В., Токар І.Т., Кича І.І. Соціально-психологічні показники тривожності учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. World Science. 2022. №2 (44). С. 31-36.

51. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: Монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

52. Харченко А.С., Гончарова Н.О., Калюжна Ю.І. Загальна характеристика отрочтва. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: Навчальний посібник. Полтава, 2018. С. 6–43.

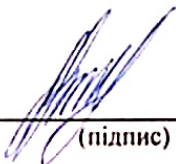
53. Хоменко Е.Г. Психологічні особливості взаємодії вчителя з підлітками у педагогічному процесі. Вісник Харківського національного університету. 2012. № 10. С. 238-241.

54. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Київ, 2010. 360 с.

55. Чернега А.С. Психологічні особливості тривожності підлітків. Матеріали наукової конференції. Секція «Філологія». Том 1. С. 192-194.


56. Шевченко Н.Ф. Тривожність як чинник дитячого неврозу: теоретичне обґрунтування. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30. С.689-701.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

  
\_\_\_\_\_ (підпис)

Менделєв С. М.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів  
мають посилання на відповідне джерело.

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

*Менделєв С. М.*  
\_\_\_\_\_