

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ  
БАКАЛАВР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК АУТОСИМПАТІЇ ЗІ ШКІЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ»**

Виконавець: студент групи ПС-407 Прудкой Валерій Ігорович

Керівник: доктор психологічних наук, професор Лич Оксана Миколаївна

Нормоконтролер: завідувач навчально-наукової лабораторії Загнойко А.О.

КИЇВ – 2023

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія бізнесу»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## ЗАВДАННЯ

**на виконання кваліфікаційної роботи**

**Прудкой Валерій Ігорович**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок аутосимпатії зі шкільною тривожністю підлітків в умовах онлайн навчання», затверджена наказом ректора № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2023 р.
2. Термін виконання роботи: з 29.05.2023 р. по 25.06.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – підлітки, 30 осіб, віком 15-17 років; у дослідженні були використанні методики: методика дослідження самоставлення (тест - опитувальник МІС) В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв, методика “Виявлення рівня тривожності підлітків”, “Тест шкільної тривожності Філіпса”, методика «Визначення рівня своєї самооцінки», методи математичної статистики – критерій Колмогорова-Смирнова, критерій Пірсона, кореляційний аналіз.
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз

аутосимпатії та шкільної тривожності; у другому розділі представлено емпіричне дослідження аутосимпатії та рівня тривожності підлітків.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 4 рисунки, 1 таблиця.

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Лютий	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Лютий	
3.	Оформлення теоретичної частини	Березень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Березень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Квітень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: «\_\_» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Оксана ЛИЧ

(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Валерій ПРУДКОЙ

(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок аутосимпатії зі шкільною тривожністю підлітків в умовах онлайн навчання »: 48 сторінок, 4 рисунки, 1 таблиця, 37 використаних джерел, 1 додаток.

**Об'єкт дослідження** – аутосимпатія особистості.

**Предмет дослідження** - є зв'язок аутосимпатії зі шкільною тривожністю підлітків в умовах онлайн навчання.

**Мета дослідження** - полягає у вивченні зв'язку між аутосимпатією і шкільною тривожністю підлітків в умовах онлайн навчання.

**Методи дослідження:** теоретичні; емпіричні – методика дослідження самоствавлення (тест - опитувальник МІС) В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв, методика “Виявлення рівня тривожності підлітків”, “Тест шкільної тривожності Філіпса”, методика «Визначення рівня своєї самооцінки», методи математичної статистики – критерій Колмогорова-Смирнова, критерій Пірсона, кореляційний аналіз.

**Практичне значення отриманих результатів.**

Результати можуть допомогти краще зрозуміти, як саме онлайн навчання впливає на тривожність підлітків і розробити адекватні стратегії та підходи до підтримки їх емоційного стану, що відображається на ставленні до себе та зменшення тривожності.

Результати дослідження, можуть бути корисною для педагогічних працівників, шкільних адміністрацій, та шкільних психологів. Вони можуть використовувати ці результати для розробки корекційних заходів, спрямованих на підвищення свідомості та позитивного ставлення підлітків до себе, у такий критичний у віковій періодизації період життя підлітків, щодо впливу в умовах дистанційного навчання. Це може включати організацію додаткової психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та стресового

управління, створення спеціальних платформ для соціальної взаємодії між учнями тощо.

### **Наукова новизна.**

Наукова новизна дослідження полягає в аналізі зв'язку між аутосимпатією та шкільною тривожністю підлітків в умовах онлайн навчання. Дослідження допомагає розкрити актуальну проблему, наскільки підлітки хвилюються щодо навчання в онлайн режимі і яким чином це відображається на симпатії, ставленні до себе. Результати дослідження можуть бути використані для психологічної підтримки підлітків та покращення їх емоційного благополуччя під час онлайн навчання.

### **Структура кваліфікаційної роботи.**

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 37 найменувань, додатків на 1 сторінці. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках і містить 1 таблицю, 4 рисунків. Загальний обсяг роботи 48 сторінок.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	8
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АУТОСИМПАТІЇ ТА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ</b> .....	11
1.1 Особливості самосвідомості у підлітковому віці.....	11
1.2 Теоретичний аналіз проблеми шкільної тривожності.....	16
1.3 Психологічні особливості особистості підліткового віку.....	21
<b>ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ</b> .....	26
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ АУТОСИМПАТІЇ ТА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ</b> .....	27
2.1 Організація дослідження, підбір та обґрунтування методик дослідження.....	27
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	31
2.3 Встановлення кореляційного зв'язку.....	38
<b>ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ</b> .....	40
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44
<b>ДОДАТКИ</b> .....	48

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** На сьогоднішній день, в умовах постійного онлайн навчання, ми стикаємося з новими викликами, які можуть вплинути на психологічний стан підлітків. Відсутність фізичного контакту з однокласниками та вчителями, обмежену соціальну взаємодію, почуття відокремленості можуть призвести до зниження самооцінки та самодовіри.

Аутосимпатія, тобто інтерес до власної особистості, стає важливим аспектом в умовах онлайн навчання. Підлітки можуть відчувати невдоволеність власними можливостями, почуття неповноцінності, оскільки вони порівнюють себе з ідеальними уявленнями про себе. Внаслідок цього можуть з'явитися емоційний дискомфорт, тривога та стрес.

Шкільна тривожність в умовах онлайн навчання може бути посиленою. Підлітки можуть постійно хвилюватися щодо своїх навчальних успіхів, відчувати невпевненість у своїх можливостях та переживати тривожність у стандартних шкільних ситуаціях. Вони можуть відчувати небезпеку в оцінках від вчителів та однокласників, що призводить до збільшення рівня тривожності.

Таким чином, дослідження зв'язку між аутосимпатією та шкільною тривожністю підлітків в умовах онлайн навчання стає вкрай актуальним. Воно допоможе краще розуміти вплив самосприйняття на психологічний стан підлітків і виявити можливі шляхи підтримки та поліпшення їхнього самопочуття та навчального процесу.

**Об'єкт дослідження** - аутосимпатія особистості.

**Предмет дослідження** - є зв'язок між рівнем аутосимпатії та шкільною тривожністю підлітків, зокрема в контексті переходу до онлайн навчання.

**Мета дослідження** - полягає у вивченні зв'язку між аутосимпатією і шкільною тривожністю підлітків в умовах онлайн навчання

**Завдання дослідження:**

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми симпатії та ставлення особистості до себе.

2. Теоретичний аналіз підходів до проблеми шкільної тривожності особистості.

3. Емпіричне дослідження особливостей аутосимпатії та рівнів шкільної тривожності в умовах онлайн навчання.

4. Емпіричне дослідження зв'язку аутосимпатії з рівнями шкільної тривожності в умовах онлайн навчання.

**Методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація, узагальнення; *емпіричні* – методика дослідження самоставлення (тест - опитувальник МІС) В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв, методика “Виявлення рівня тривожності підлітків”, “Тест шкільної тривожності Філіпса”, методика «Визначення рівня своєї самооцінки», методи математичної статистики – критерій Колмогорова-Смирнова, критерій Пірсона, кореляційний аналіз.

**Практичне значення:** Результати можуть допомогти краще зрозуміти, як саме онлайн навчання впливає на тривожність підлітків і розробити адекватні стратегії та підходи до підтримки їх емоційного стану та зменшення тривожності.

Інформація, отримана з дослідження, може бути корисною для педагогічних працівників та шкільних адміністрацій. Вони можуть використовувати ці результати для розробки освітніх програм та матеріалів, спрямованих на підвищення свідомості батьків, педагогів та шкільного персоналу щодо впливу онлайн навчання на тривожність підлітків і способів підтримки їх емоційного стану.

Такі результати дослідження також можуть служити підставою для розробки конкретних стратегій та програм підтримки підлітків в умовах онлайн навчання. Це може включати організацію додаткової психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та стресового управління, створення спеціальних платформ для соціальної взаємодії між учнями тощо.



### **Наукова новизна.**

Наукова новизна дослідження полягає в аналізі зв'язку між аутосимпатією та шкільною тривожністю підлітків в умовах онлайн навчання. Дослідження допомагає розкрити актуальну проблему, наскільки підлітки хвилюються щодо навчання в онлайн режимі і яким чином це відображається на симпатії, ставленні до себе. Результати дослідження можуть бути використані для психологічної підтримки підлітків та покращення їх емоційного благополуччя під час онлайн навчання.

### **Структура кваліфікаційної роботи.**

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 37 найменувань, додатків на 1 сторінці. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках і містить 1 таблицю, 4 рисунків. Загальний обсяг роботи 48 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АУТОСИМПАТІЇ ТА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

### 1.1 Особливості самосвідомості у підлітковому віці

Людина має здатність не лише спрямовувати своє усвідомлення на пізнання зовнішнього світу, але й на розуміння себе самої. Ця здатність дозволяє нам досліджувати та розуміти власну природу. Відповідно до наших уявлень про себе, формується наше індивідуальне самоствавлення.

Концепція "Я" відображає уявлення особистості про себе як пізнавальну складову, що включає переконання, цінності, особисті риси, здібності, фізичні характеристики та знання про своє існування як особистості. Згідно з уявленням Р. Бернса, концепція "Я" є сукупністю наших настанов, спрямованих саме на "Я". Він виокремлює три елементи цих настанов:

- когнітивний (уявлення особи про себе).
- афективний елемент- відображає емоційну оцінку наших уявлень про себе. Ця емоційна оцінка може мати різний ступінь інтенсивності, оскільки різні аспекти нашого "Я-образу" можуть викликати менш або більш виражені емоції, пов'язані зі засудженням або прийняттям цих аспектів.
- поведінковий елемент відображається у нашій готовності до дій, яка базується на нашому відношенні до себе [16].

В теорії особистості К. Роджерса розкривається природа ставлення до власної концепції "Я" як загального прийняття самого себе на почуттєвому рівні. Цей елемент впливає на наше самопочуття, мотивацію та рішення, що ми приймаємо у повсякденному житті [37].

Відповідно до переконань дослідника, одним з найважливіших мотивів у житті людини є самоактуалізація - розвиток вроджених якостей особистості. Він розглядає самоставлення особистості на двох рівнях: самооцінку і прийняття свого "Я". Ці два аспекти взаємопов'язані і поділяються на дві підсистеми - емоційну і самооцінювальну. Механізми формування цих аспектів ставлення до себе відрізняються. Самооцінка певних якостей базується на порівнянні власних досягнень з успіхами інших людей. Це дозволяє людині оцінити свої вміння і здібності, визначити рівень їх розвитку та порівняти їх з оточуючими.

З іншого боку, самоприйняття є відношенням до свого "Я" і виражається як установка, яка розвивається та змінюється протягом життя шляхом свідомих зусиль. Цей аспект самоставлення включає оцінку своїх особистісних рис, цінностей, уявлень про себе та своє існування. Прийняття себе залежить від внутрішнього сприйняття і розуміння свого "Я" і може бути супроводжуване різними емоціями та почуттями, які можуть сприяти позитивному або негативному самоставленню.

Згідно з думкою грузинського психолога Н.І. Сарджвеладзе, спосіб самоставлення не обмежується лише емоційними, когнітивними або регулятивними аспектами самосвідомості. Він включає різні компоненти, які взаємодіють і формують самоставлення особистості такі як:

Конотативний аспект самоставлення відображається у саморегуляції і контролі. Це включає здатність особистості контролювати свої дії, реагувати на зовнішні подразники і здійснювати самокорекцію. Наприклад, людина з високим рівнем саморегуляції може ефективно керувати своїми емоціями і поведінкою, здійснюючи контроль над собою [22].

Емоційний аспект самоставлення включає емоційне ставлення до себе. Це відображається в емоційних реакціях на свої досягнення, внутрішні переживання і відношенні до себе. Наприклад, позитивне самоставлення може сприяти відчуттю задоволення від своїх досягнень, тоді як негативне

самоствалення може викликати почуття невпевненості і незадоволення собою.

Когнітивний аспект самоствалення включає самопізнання і самооцінку. Це означає, що людина свідомо розуміє себе, визначає свої вміння, здібності, переконання і цінності, а також оцінює свої досягнення і порівнює їх з вимогами інших або власними стандартами.

На основі трьохкомпонентної структури самоствалення, виділені функції надають особистості певний функціональний контекст і визначають її сприйняття себе та взаємодію з навколишнім світом.

1. Функція "дзеркала" або відображення себе допомагає особистості зрозуміти, як її поведінка і емоції сприймаються іншими людьми. Це дає можливість здійснити оцінку власної соціальної реакції та взаємодії з оточуючими.

2. Функція самовираження та самореалізації відображає процес самоствалення та розвитку особистості. Вона сприяє саморозкриттю, виявленню власного потенціалу і досягненню особистісних цілей.

3. Функція збереження внутрішньої стабільності та континуальності "Я" допомагає підтримувати гармонію і стабільність внутрішнього світу особистості. Вона спрямована на збереження інтегральності і непорушеності особистісного конструкту.

4. Функція самоконтролю та саморегуляції передбачає здатність особистості свідомо керувати власною поведінкою, емоціями і реакціями. Ця функція допомагає підтримувати внутрішню рівновагу і контролювати свої дії згідно з власними цінностями і метою.

5. Функція психологічного захисту, зокрема раціоналізація, дозволяє особистості створювати образ ідеального "Я" і ухилятися від неприємних аспектів самовідчуття. Це може бути механізмом психологічного захисту, що допомагає знизити тривогу і підтримати позитивне самоствалення.

6. Інтракомунікативна функція передбачає взаємодію особистості з самою собою через внутрішній діалог. Це включає розмірковування, умовиводи, фантазування, самооцінку та звернення до самої себе. Цей внутрішній діалог допомагає особистості зрозуміти себе, розвиватися та реалізовувати свої потреби й цілі.

Ці функції взаємодіють та співпрацюють між собою, створюючи основу для формування і розвитку самоствавлення особистості. Вони допомагають людині зрозуміти себе, розвивати свій потенціал і досягати гармонії з оточуючим світом.

Згідно з поглядами С. Д. Максименко, самоствавлення можна розглядати як складну ієрархічну систему, де різні модальності емоційного ставлення виступають як основна структура, яка визначає зміст загального та стійкого самоствавлення особистості. Зміст цієї основної структури формується під впливом соціального середовища і ситуації розвитку, що впливають на ієрархію домінуючих активностей та мотивів [14].

Важливим аспектом цієї концепції є те, що ступінь значущості і співвідношення компонентів самоствавлення залежать від ієрархії активностей, в яких індивід вбачає переважаючу сферу самореалізації. Залежно від цих активностей, певні модальності емоційного ставлення можуть мати пріоритет перед іншими, формуючи основу для індивідуального самоствавлення.

Ця концепція підкреслює взаємозв'язок між соціальним оточенням, активностями та емоційним ставленням особистості, що формують її самоствавлення. Вона відображає динамічний і змінний характер самоствавлення, який залежить від зміни соціального контексту і особистісного розвитку.

Від самоствавлення виходить поняття аутосимпатія яка відображає спосіб, яким людина сприймає себе і ставиться до власної особистості. Аутосимпатія виражається в позитивних почуттях, прийнятті і розумінні самого себе. Це означає, що людина відчуває співчуття і виявляє підтримку

до своїх власних емоцій, думок, дій і характеристик. Вона розуміє свої сильні та слабкі сторони, приймає себе таким, яким є, і ставиться до себе з любов'ю, гідністю і повагою.

Аутосимпатія є важливим аспектом психологічного благополуччя і саморозвитку. Коли людина має позитивне самовідношення, вона зазвичай більш задоволена своїм життям, впевнена в собі, має більшу мотивацію до досягнення цілей і кращі стосунки з іншими людьми. Аутосимпатії містить три шкали, які характеризують наступні психологічні явища:

Шкала самовизначення- вимірює ступінь ясності та сталості самосвідомості особистості, її вміння визначити себе, встановити власні цінності, переконання, мету життя і ідентифікувати себе як індивіда з унікальними рисами.

Шкала самоприйняття- вимірює ступінь позитивного ставлення особистості до себе, прийняття власної особистості, включаючи її недоліки, помилки і незавершеність. Це оцінка себе без умов, з відчуттям достатньої внутрішньої цінності і гідності.

Шкала самореалізації- вимірює ступінь досягнення потенціалу і саморозвитку особистості. Це виявлення особистістю своїх талантів, здібностей, розвиток власної творчості та досягнення особистісного росту.

Ці шкали допомагають визначити рівень самосвідомості, самоприйняття і самореалізації особистості, її відношення до себе і ступінь гармонії внутрішнього світу.

Отже аутосимпатія відображає позитивне ставлення до себе, включаючи прийняття, розуміння та підтримку самого себе. Вона впливає на наше самопочуття, мотивацію та рішення, які ми приймаємо. Самоставлення, у свою чергу, представляє собою складний процес, що включає різні компоненти і функції, такі як свідоме уявлення про себе, оцінка власних якостей і цінностей, а також контроль над поведінкою та емоціями. Розвиток самоставлення і аутосимпатії відбувається протягом життя і може бути

змінений свідомими зусиллями та внутрішнім сприйняттям. Вони взаємодіють між собою, створюючи основу для формування нашої особистості, покращення самопочуття та взаємодії з іншими людьми.

## **Розділ 1.2 Теоретичний аналіз проблеми шкільної тривожності**

Тривожність можна описати як емоційний дискомфорт, який виникає передбачаючи негативні події або відчуваючи загрозу. Вчені розрізняють тривогу як тимчасовий стан стурбованості або хвилювання, а тривожність як стійке особистісне утворення. Міра тривожності, яка є типовою для багатьох людей, є необхідною для пристосування до оточуючого середовища. Однак тривожність як стійкий стан свідчить про порушення в особистісному розвитку і може заважати діяльності та комунікації.

Ч. Спілбергер вважає тривожність індивідуальною психологічною особливістю, яка проявляється у схильності людини до частого і інтенсивного переживання тривоги. За його дослідженнями, тривожність може мати індивідуальну природу і бути сталим компонентом особистості.

У свою чергу, Ю. Приходько та В. Юрченко розглядають тривожність як схильність людини до частого та інтенсивного переживання стану тривоги, а також визначають низький поріг для виникнення тривоги. Вони відзначають, що тривожність може бути як особистісним утворенням, пов'язаним з темпераментом (тобто особистісною тривожністю), так і ситуативною, тобто залежною від конкретних обставин [19].

Феномен тривожності серед учнів середнього шкільного та підліткового віку має свої особливості, які проявляються в різних аспектах. Дослідники погоджуються з тим, що тривожність має тісний зв'язок з процесом формування "Я-концепції", який є складним і конфліктним, і виявляється у внутрішніх протиріччях між бажанням досягнення успіху і незгодою прийняти себе таким, яким є, або змінити своє ставлення до себе.

На тлі описаного процесу формування тривоги учнів, вона може здобути стійкі та стабільні форми виявлення в їхній поведінці, регуляції, компенсації або захисних механізмах. Це може призвести до закріплення тривожності як сталої особистісної риси [23].

Тривожність можна класифікувати на дві основні категорії: приховану і відкриту. Прихована тривожність, в різній мірі неусвідомлювана, може проявлятися як надмірний спокій або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки. З іншого боку, відкрита тривожність є свідомо переживаною і проявляється в поведінці та діяльності у вигляді вираженого стану тривоги [21].

Шкільна тривожність є особливо важливим явищем, оскільки вона є однією з основних ознак дезадаптації учнів до школи і має негативний вплив не лише на навчання, але й на спілкування, здоров'я та загальний рівень психологічного благополуччя.

Тривожність має свої особливості у різних вікових групах школярів. Кожна вікова група має свої особливі виклики розвитку, які можуть спричинити збільшену тривогу. Тому важливо враховувати ці особливості, щоб ефективно працювати з тривожністю у дітей різного віку.

Навчальна тривожність може виникати ще в дошкільному віці і бути спричинена різними факторами, такими як стиль роботи педагога, високі вимоги і очікування батьків і вихователів, постійні порівняння з іншими дітьми та емоційна збудженість батьків під час підготовки до навчання. Жорсткі рамки та інтенсивний темп занять часто змушують дітей перебувати в стані постійного напруження.

Вчитель повинен усвідомлювати ситуації, які можуть спричинити або посилювати тривогу у дітей, зокрема відкиданням однокласниками. У молодших класах учитель є авторитетом для дітей, тому кожна його оцінка може стати оцінкою для всіх інших. Вчитель повинен бути дуже уважним при оцінюванні дітей, щоб не спричинити таку ситуацію.



Конкуренція також впливає на дітей, особливо тих, хто виховується в середовищі з високою соціальною активністю. В таких випадках діти постійно намагаються бути кращими і досягати високих результатів. Якщо цього не відбувається, тривожність зростає, і бажання бути кращим може викликати стан тривоги [20].

Ще одна ситуація, на яку вчитель повинен звертати увагу і регулювати, - це підвищена відповідальність. Коли тривожна дитина потрапляє в цю ситуацію, її тривога зростає через страх не виправдати очікування дорослих та бути ігнорованою.

Тривожність пов'язана з очікуваннями соціальних і індивідуальних наслідків успіху або невдачі. Для молодших школярів це, передусім, успіхи та невдачі в навчанні, що включають взаємини з учителем, однокласниками та батьками, а також їхні власні почуття стосовно вимог і самооцінки. У сім'ях, де панують доброзичливі стосунки, діти частіше проявляють меншу тривожність порівняно з сім'ями, де часто виникають конфліктні ситуації. Одна з можливих причин хронічної неуспішності у школярів може бути збільшена тривожність, яка формується під впливом сімейних конфліктів або неправильного стилю виховання. Це загальна невпевненість у собі та схильність панічно реагувати на будь-які труднощі, що також впливає на шкільне життя дитини.

Часто завищені очікування батьків є фактором підвищеної тривожності у дітей. Батьки можуть сприймати середні шкільні досягнення дитини як невдачі, не помічаючи її реальних досягнень. Негативні оцінки з боку дорослих призводять до зниження впевненості у собі та збільшення тривожності у дитини.

Крім того, на емоційну стабільність дітей цього віку впливає наявність різних страхів, таких як страх перед бідною, нещастям чи магічними страхами.

Щоб описати це іншими словами, можна сказати, що у сім'ях, де панують гармонійні відносини, діти зазвичай демонструють меншу тривожність порівняно з тими, хто стикається з частими конфліктами в

родині. Одним з можливих витоків хронічної неуспішності може бути підвищена тривожність школяра, яка може виникнути внаслідок сімейних конфліктів або неправильного стилю виховання. Це може призводити до загальної неконфіденційності та панічної реакції на будь-які труднощі, що також впливає на шкільне життя дитини.

Збільшення шкільної тривожності учнів середньої та старшої школи може бути спричинене наступними факторами:

- надмірна складність і важкість навчального матеріалу, який може перевантажити учнів та створити в них почуття тривоги.
- великий обсяг домашніх завдань, який може створити надмірний тиск та стрес для учнів.
- невідповідність структури навчального року віковим особливостям учнів, що може викликати дисонанс і несприятливо впливати на їх емоційний стан.
- невідповідність навчальних програм рівню розвитку та підготовки учнів, що може спричиняти почуття незадоволення та тривоги.
- невідповідність методів та технік викладання потребам та можливостям учнів, що може викликати почуття незрозумілості та тривоги.
- негативні взаємини між учнями та іншими учасниками освітнього процесу, які можуть спричиняти напруженість та тривогу учнів.
- часті ситуації, пов'язані з оцінюванням та перевіркою, які можуть створювати почуття неуспіху та тривоги учнів [11, 15].

У підлітковому віці тривожність може стати стійким особистісним утворенням. Суперечлива самооцінка та нестійка Я-концепція підлітка можуть ускладнювати сприйняття власних успіхів та невдач, посилюючи негативний емоційний досвід і тривожність як характеристику особистості. У цьому віці тривожність може виникати внаслідок незадоволення потреби в стабільних та задовільних взаєминах зі значущими людьми.

Отже тривожність є емоційним дискомфортом, який може виникати передбачаючи негативні події або відчуваючи загрозу. Вона може мати індивідуальну природу і бути сталим компонентом особистості. У школярів, особливо важливою є шкільна тривожність, яка може негативно впливати на їх навчання, спілкування, здоров'я та психологічне благополуччя. Тривожність у дітей різного віку може бути спричинена різними факторами, включаючи стиль роботи педагога, вимоги батьків, конкуренцію та страхи. Робота з тривожністю у дітей має бути спрямована на їх адаптацію та психологічний розвиток.

### **1.3 Психологічні особливості особистості підліткового віку**

Підлітковий вік представляє собою перехідний етап між дитинством і дорослістю, і цей період супроводжується складними змінами в особистості молодої людини. Цей бурхливий процес становлення особистості може включати появу деструктивних тенденцій, особливо якщо існують внутрішні фактори дисгармонійного психічного розвитку, такі як акцентовані риси характеру.

Для старших підлітків кризовими можуть бути переживання, пов'язані з необхідністю вибору життєвого шляху, прийняттям рішень та самостійними діями, без підтримки вчителів і батьків. Поєднання навчання з практикою та розв'язанням реальних життєвих проблем може полегшити цей процес і допомогти учневі орієнтуватися в різноманітних проблемних ситуаціях. Загалом, життєві плани старшокласників зорієнтовані на сферу діяльності, в якій вони можуть досягти високих результатів, отримати визнання і стати професіоналами.

Згідно з І. Бехом, « підлітковий вік характеризується розвитком потреби в міжособистісній близькості, яка ґрунтується на взаємній повазі двох осіб і їхній особистій гідності. Ця близькість виражається у

співробітництві, яке відображає взаємне врахування потреб іншої людини. Співробітництво спрямоване на досягнення практичної узгодженості і психологічної підтримки. Бажання досягти спільної мети, яка не залежить від егоїстичних прагнень, є характерною рисою підлітка » [3, с. 110]

Соціальна ситуація розвитку підлітка відображає його особливе становище в системі взаємин, прийнятих у суспільстві. У підлітковому віці цей стан переходу від дитинства до самостійної та відповідальної дорослості є особливо визначальним. Підліток займає перехідну позицію між дитинством і дорослістю.

« Провідна діяльність розглядається як та, що визначає появу основних змін у психічному та особистісному розвитку дитини на кожному етапі її становлення. У молодших школярів навчання є провідною діяльністю, але підлітковий період характеризується зміною на інтимно-особистісне спілкування. Через взаємодію з однолітками (класними товаришами, друзями) формується новий рівень самосвідомості підлітка. В цей час він отримує навички соціальної взаємодії, вміння підкорятися, але також починає відчувати потребу в захисті своїх інтересів, своєї особистості. Крім того, спілкування є надзвичайно важливим для підлітків інформаційним засобом, який забезпечує повноту комунікації з оточуючим світом » [13, с.137-157].

Внаслідок швидкої зміни інтересів у підлітковому віці може страждати навчальна діяльність. Багатьох підлітків характеризує зниження мотивації до шкільної програми. Зокрема, батьки, намагаючись повернути колишні успіхи своєї дитини в школі, можуть намагатися обмежити або навіть утримувати її від спілкування з однолітками. Проте кожному батьку важливо розуміти, що саме спілкування з ровесниками є надзвичайно важливим для підлітків і грає ключову роль у їхньому психічному та особистісному розвитку. Присутність і якісне спілкування з однолітками є гарантом гармонійного розвитку дитини.

Поведінкові особливості підлітків часто пов'язані не лише з психологічними змінами, але й з фізіологічними змінами, що відбуваються в

їхньому організмі. Активне статеве дозрівання, яке супроводжується нерівномірним фізіологічним розвитком, значною мірою впливає на неординарну та ексцентричну поведінку підлітків у цьому періоді їхнього життя.

У період пубертату виникає емоційна нестійкість і зміна настрою. Дитина може переживати широкий спектр емоційних станів, від ейфорії до пригніченості. Поведінка та реакції підлітків часто є непередбачуваними, і вони можуть швидко змінювати свої реакції на протязі короткого часу:

- Вони можуть бути цілеспрямованими та наполегливими, але одночасно імпульсивними.
- Активність та потреба у діяльності можуть переходити в апатію та втрату мотивації.
- Зайва впевненість та безкомпромісність в своїх думках можуть швидко замінюватися невпевненістю у собі.
- Сміливість у поведінці може супроводжуватися тривогою, підозріливістю та сором'язливістю.
- Романтизм може поєднуватися з цинізмом та скептицизмом.
- Ніжність і лагідність можуть виявлятися поряд з брутальністю і жорстокістю.
- Потреба у взаємодії з іншими може поєднуватися з бажанням бути самотнім.

Ці бурхливі емоційні реакції зазвичай викликані спробою кого-небудь з оточуючих зачепити самолюбство підлітка та підірвати його самооцінку. Вершина емоційної нестійкості спостерігається у хлопчиків у віці 11-13 років та у дівчаток у віці 13-15 років [9].

У підлітковому періоді виникає низка важливих особистісних завдань, які пов'язані з проходженням різних криз і проблемних періодів. Основні напрямки розвитку підлітків пов'язані з кризою ідентичності та процесом відокремлення від сім'ї та здобуттям самостійності.

Криза ідентичності може бути найяскравішим проявом підліткового віку. У цей період відбувається пошук і вибір нової дорослої ідентичності, нового сприйняття себе як цілісної особистості. Зовнішні прояви цієї кризи можуть включати активний інтерес до власної особистості. Підлітки постійно доводять щось один одному і самим собі, спілкуються на теми, пов'язані з моральними, етичними питаннями та міжособистісними відносинами. Інтерес до дослідження самого себе стає домінантним. Підліткам цікаво вивчати свої можливості шляхом виконання завдань різної складності, участі в олімпіадах, конкурсах тощо.

Швидкий розвиток свідомості та самосвідомості спонукає підлітків до зацікавленості власною особою. Тому вони схильні до самоаналізу, перфекціонізму та чутливості до критики з боку інших. Будь-яка оцінка від значущих дорослих або ровесників може викликати бурхливу та непередбачувану реакцію.

Одержавши більш об'єктивне сприйняття своєї особистості та зміцнивши ідентичність, підлітки зазвичай розвивають більш стійкі стосунки з іншими та набувають більшу самовпевненість і здатність до самостійних рішень.

У період підлітковості відбувається важливий етап розвитку самосвідомості, де підліток прагне розуміти себе, свої здібності, особливості та унікальність, а також порівнює себе з іншими людьми. Це проявляється через протиставлення себе світу дорослих, де можуть виникати негативні емоції, цинізм та відмова визнавати цінності і норми, що існують у дорослих.

В підлітковому віці спілкування з батьками може втратити свою значимість, а впливом стають ровесники, які є авторитетами та представниками референтної групи. Правила, встановлені батьками, залишаються в силі лише якщо вони мають загальне значення поза сімейним оточенням, інакше вони викликають протестну реакцію.

Підлітки розуміють себе через подібність до інших та активно взаємодіють з однолітками. Вони мають свої власні норми, цінності та

унікальну форму поведінки, що формує підліткову субкультуру. Для них важливе почуття належності і можливість знайти своє місце в групі однолітків. Це може суперечити бунті проти норм, установок та цінностей дорослих, але саме такі ситуації сприяють розвитку самосвідомості.

У підлітковому віці батьківський та вчительський авторитет зменшується, а значення думки однолітків зростає. Це може пояснити, чому батьки часто скаржаться на непослух і недбалість своєї дитини, яка занадто захоплена друзями і не зосереджується на навчанні. Батьки намагаються встановити колишні стосунки з дитиною, але часто це призводить до збільшення напруження. Варто пам'ятати, що підліток, ймовірно, не буде обговорювати особисті речі з дорослими, але з радістю розмовлятиме про соціальні явища. [19]

Другою кризою в цьому періоді є криза відокремлення від сім'ї та досягнення самостійності.

Важливо, щоб це протистояння відбувалося в безпечних умовах і не досягало екстремального рівня, оскільки для підлітка важливим є не лише можливість самостійно керувати собою, а й визнання дорослими цієї можливості. У підлітковому віці діти вважають, що між ними та дорослими немає суттєвої різниці. Проте, важливо розрізняти безпечні умови від бездіяльності та безконтролю. Як вже зазначалося раніше, підліткам потрібні обмеження для того, щоб встановити свої межі. Крім того, характерною рисою підліткового віку є невідповідність між їхніми бажаннями та реальними можливостями. Несанкціонована поведінка в такій ситуації може мати серйозні наслідки, включаючи делінквентну поведінку. Часто батьки, маючи власний життєвий досвід з помилками і труднощами, намагаються захистити своїх дітей від подібних ситуацій. Проте, вони можуть забувати, що людина не може вчитися тільки на позитивному досвіді. Підліток повинен сам розуміти, що є хорошим і що є поганим. Роль батьків полягає в тому, щоб допомагати дитині уникнути фатальних помилок і

непоправних наслідків, але при цьому не перешкоджати їй у процесі самостійного пізнання життя.

Отже, підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, супроводжується значними фізіологічними та психологічними змінами. Підлітки стикаються з кризою ідентичності, почуттям розшуку та формуванням свого місця у світі. Спілкування з однолітками та практичне навчання можуть допомогти їм у цьому процесі. Батьки повинні бути присутніми, надавати підтримку та розуміння, але також дозволяти підліткам самостійно вчитися на власних досвідах.



## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Аутосимпатія, або позитивне ставлення до себе, включає в себе прийняття себе таким, яким ми є, розуміння своїх потреб і бажань, а також надання собі підтримки та любові. Це впливає на наше самопочуття, мотивацію та здатність приймати рішення. Самоствавлення включає в себе усвідомлення своїх якостей та цінностей, контроль над поведінкою та емоціями. Це процес, що розвивається протягом життя і може бути змінений свідомими зусиллями та внутрішнім сприйняттям.

Тривожність може виникати передбачаючи негативні події або відчуваючи загрозу. У підлітків, тривожність може впливати на навчання, спілкування, фізичне і психологічне благополуччя. Причини тривожності у підлітків можуть бути різноманітними, включаючи соціальний тиск, незрозуміння і страх невдачі. Важливо надавати їм підтримку, розуміння та навички управління емоціями.

Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, супроводжується фізіологічними та психологічними змінами. Підлітки стикаються з пошуком своєї ідентичності та формуванням свого місця у світі. Важливо створювати сприятливе середовище, де вони можуть взаємодіяти з однолітками, вчитися на помилках та розвивати свої таланти. Батьки повинні надавати підтримку та розуміння, але також давати можливість підліткам самостійно досліджувати світ і набувати досвід.

Отже, аутосимпатія, самоствавлення та управління тривожністю є важливими аспектами розвитку та благополуччя кожної людини, зокрема у підлітковому віці. Розуміння себе, позитивне ставлення до себе та вміння керувати своїми емоціями допомагають знайти гармонію і досягти особистісного зростання.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ АУТОСИМПАТІЇ ТА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

### 2.1 Організація дослідження, підбір та обґрунтування методик дослідження

#### Психодіагностичні методики

Для досягнення мети та реалізації завдань емпіричного дослідження було використано блок психодіагностичних методик, що характеризуються високою надійністю та валідністю:

1. Методика дослідження самоствавлення (тест - опитувальник МІС) В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв.
2. Методика « Виявлення рівня тривожності підлітків ».
3. Методика « Діагностика рівня шкільної тривожності » Філіпса.
4. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою).

Розглянемо кожну з них детальніше.

#### **1. Методика дослідження самоствавлення (тест - опитувальник МІС) В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв.**

Методика дослідження самоствавлення, розроблена В.В. Столініним та С.Р. Пантілеєвим, базується на ієрархічній моделі структури самоствавлення. Цей багатовимірний опитувальник, відомий як "тест МІС" або "опитувальник МІС", був створений С.Р. Пантілеєвим у 1989 році і складається з 110 тверджень, розподілених по 9 шкалам.

Ця методика дозволяє виявити три рівні самовідношення, які відрізняються за ступенем узагальненості:

Глобальне самоствавлення, що відображає загальне ставлення до себе.

Самоствалення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе. Цей рівень враховує різні аспекти самовідношення.

Рівень конкретних дій та готовностей до них у відношенні до свого "Я". Цей рівень відображає більш специфічні аспекти самовідношення, пов'язані зі здатністю до дій.

У методиці використовується розрізнення між "Я-образом" (знання або уявлення про себе) та самостваленням. Знання про себе є складовою частиною уявлень про себе, а самоствалення відображає особисті емоції, оцінки та ставлення до цих знань.

У ході дослідження досліджуваним пропонується заповнити опитувальник, який містить 110 тверджень. Інструкція полягає в тому, щоб уважно прочитати кожне твердження і позначити одну з двох відповідей (+ або -) поряд з номером кожного твердження. Важливо не затримуватись над кожним твердженням надто довго, а відповідати без роздумів, оскільки немає правильних або неправильних відповідей.

Ця методика дозволяє отримати багатовимірну оцінку самоствалення, розкриваючи різні аспекти самовідношення. Вона допомагає розуміти і проаналізувати уявлення та ставлення особи до себе, а також виявити особливості її самовідношення.

## **2. Методика « Виявлення рівня тривожності підлітків ».**

Дослідження рівня тривожності у підлітків може бути здійснене за допомогою методики "Шкала тривожності", розробленої на основі "Шкали соціально-ситуаційної тривоги" О. Кондаша (1973). У цій методиці особливістю є те, що особа оцінює не просто наявність або відсутність тривожних симптомів у себе, а ступінь тривожності, яку викликає конкретна ситуація.

Перевагою таких шкал є можливість виявити реальні об'єкти та ситуації, які є основними джерелами тривоги для школяра. Крім того, ці шкали менше залежать від інтроспекції учнів, ніж інші опитувальники.

Процес проведення дослідження передбачає наступні кроки:

Інструкція. Учасники повинні уважно прочитати кожне речення і обрати відповідну цифру, обведучи її кружечком. Оцінки варіюються від 0 до 4 і мають таке значення:

0: ситуація взагалі не здається неприємною;

1: трохи хвилює;

2: достатньо неприємна і викликає занепокоєння, яке варто уникати;

3: дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу;

4: вкрай неприємна, неможливо перенести, викликає сильне занепокоєння та навіть страх.

Дана методика може допомогти виявити рівень тривожності у підлітків, з'ясувати, які ситуації спричиняють найбільшу тривогу, та розробити ефективні стратегії підтримки їх емоцій

### **3. Методика « Діагностика рівня шкільної тривожності » Філіпса.**

Дана методика, розроблена Б. Н. Філіпсом, використовується для вивчення рівня та характеру тривожності, пов'язаної зі школою у підлітків. Вона була розроблена з метою зниження шкільної тривожності для нормальної соціалізації та формування адекватної самооцінки у дітей.

Методика Філіпса дозволяє виявити загальний рівень тривожності у підлітка, а також окремі тривожні симптомокомплекси, що вказують на різні аспекти тривоги та допомагають їх чітко розрізнити. Вона представлена у вигляді тесту, що складається з 58 запитань, на які слід відповідати "Так" або "Ні". Тест може бути зачитаний або поданий письмово учасникам.

Під час проведення тесту дітям дають інструкцію: "Вам будуть задані запитання про ваші почуття у школі. Спробуйте відповідати щиро і правдиво,

немає правильних або неправильних відповідей. Записуйте номер запитання і позначайте "+" за погодження і "-" за незгоду. На аркуші для відповідей напишіть своє ім'я, прізвище й клас".

Ця методика дозволяє отримати інформацію про тривожність підлітків, її основні аспекти та виявити можливі проблемні сфери, пов'язані зі школою.

#### **4. Методика «Визначення рівня своєї самооінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)**

Методика Г.М. Казанцевої для діагностики рівня самооінки особистості пропонує ефективний спосіб оцінки самооінки. Цей метод побудований у формі традиційної анкети, яка містить ряд тверджень. Учасникам потрібно обрати один із трьох варіантів відповідей: "так" (+), "ні" (-) або "не знаю" (?), що відповідає їхній поведінці в подібних ситуаціях.

Після заповнення анкети, проводиться підрахунок кількості позитивних відповідей (+). Перші позитивні відповіді (+) рахуються за непарними номерами, а наступні - за парними. Потім результат першого підрахунку віднімається від результату другого. Отриманий кінцевий результат потрапляє в інтервал від -10 до +10.

Інтерпретація результатів такої методики дозволяє визначити рівень самооінки особистості. Значення від -10 до -4 свідчать про занижену самооінку, від -3 до +3 - про адекватну самооінку, а від +4 до +10 - про завищену самооінку.

Цей підхід до діагностики самооінки надає можливість отримати числову оцінку рівня самооінки, що допомагає зрозуміти особистісні особливості та забезпечити необхідну підтримку та розвиток особистості.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних

### 1. Методика дослідження самоствавлення (тест - опитувальник МІС) В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв.

Емпіричне дослідження показників самоствавлення молодих осіб за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва демонструє рівні вираженості деяких його показників. (рис. 2.1.)

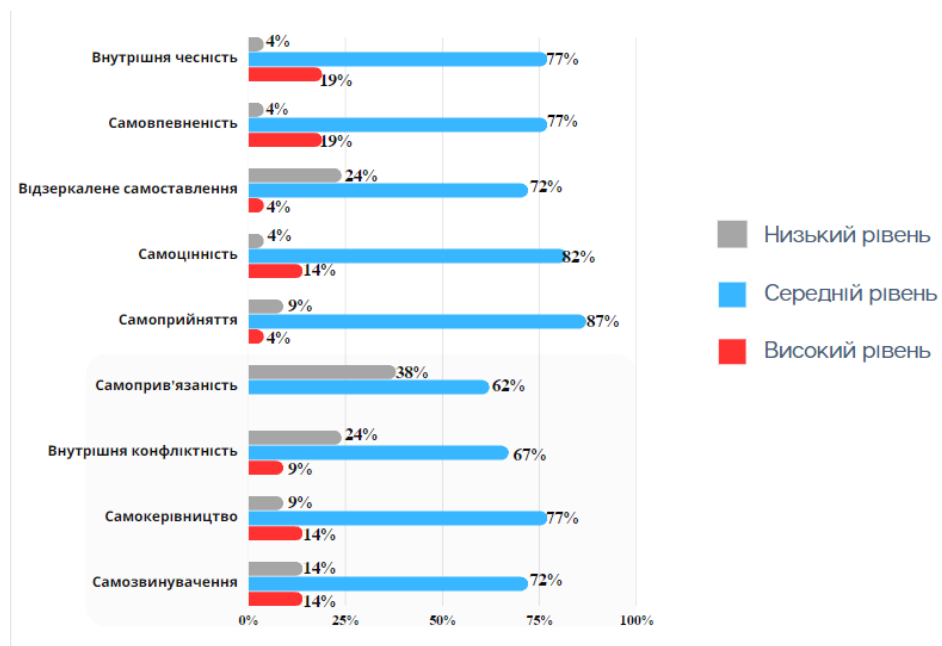


Рис. 2.1. Розподіл рівнів вираженості показників самоствавлення за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва

Дослідження вказують на те, що більшість респондентів мають середній рівень самооцінки та самоствавлення. Це свідчить про те, що більшість людей мають певну міру впевненості у собі та вміння приймати себе такими, які вони є.

Внутрішня чесність, самовпевненість та самокерівництво мають високі показники серед респондентів. Це може свідчити про їхню здатність бути чесними з собою, вірити в себе і встановлювати власні цілі. Відзеркалене самоствавлення, або здатність оцінювати себе об'єктивно, має

середній рівень серед більшості респондентів. Це може вказувати на те, що багато людей мають реалістичне сприйняття своїх сильних та слабких сторін.

Самоцінність та самоприйняття мають високі показники серед респондентів. Це свідчить про те, що більшість людей відчують внутрішню цінність та приймають себе з позитивним ставленням.

По шкалі самоприв'язаність, одна третя частина респондентів має низькі показники серед респондентів. Це може вказувати на те, що багато людей не нахиляються до суворого оцінювання себе і не винищують себе за помилки.

Внутрішня конфліктність та самозвинувачення мають середній рівень серед більшості респондентів. Це може свідчити про те, що багато людей мають певний рівень внутрішніх суперечностей та нахиляються до самообвинувачень.

Загалом, результати вказують на різноманітність рівнів самооцінки та самоставлення серед респондентів, проте більшість з них мають позитивне ставлення до себе та здатність приймати себе з певним рівнем впевненості.

## **2. Методика « Виявлення рівня тривожності підлітків ».**

Результати досліджень за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» рис. 2.2.

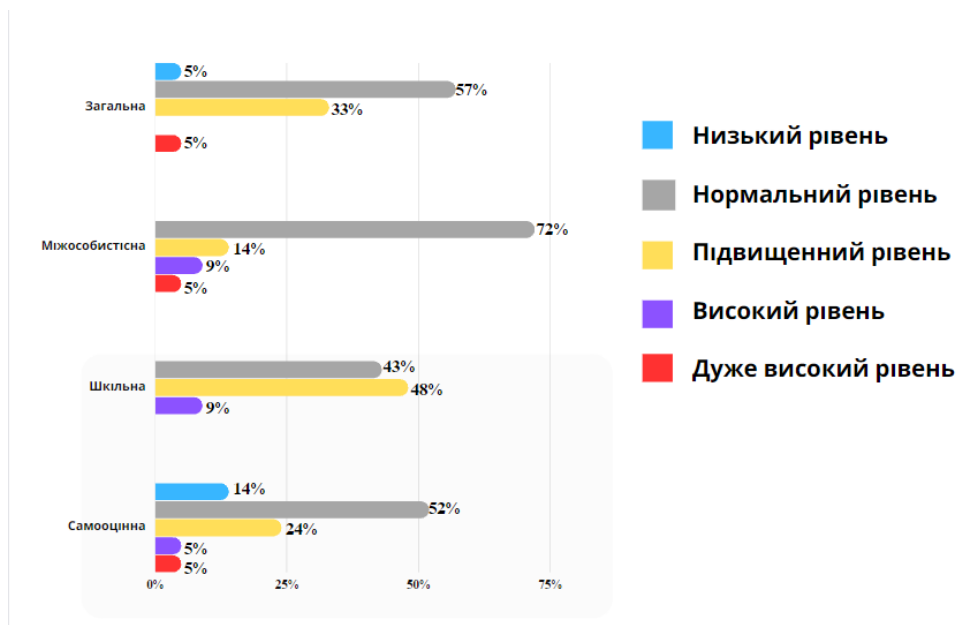


Рис. 2.2. Шкала соціально-ситуаційної тривожності

Згідно з дослідженням, рис. 2.2. показує, що 9% підлітків мають високий рівень шкільної тривожності. Ці діти відрізняються від своїх однолітків тим, що постійно хвилюються у звичних шкільних ситуаціях, таких як відповідь біля дошки, контрольні роботи та іспити, коли вони мають бути оцінені вчителем або коли оголошують результати роботи. Ці ситуації для них дуже неприємні і викликають сильний стрес. Школярі з високою тривожністю опиняються в "зачарованому колі", де тривожність негативно впливає не лише на їхню продуктивність, але й на їх здатність досягати успіхів у навчанні. Цей стан ще більше підсилює емоційне незадоволення підлітка і призводить до зростання невпевненості в собі та своїх здібностях.

43% респондентів мають нормальний рівень шкільної тривожності, що означає, що шкільні проблеми турбують їх не завжди, а лише у певних випадках.

У 48% респондентів спостерігається підвищений рівень шкільної тривожності. Вони характеризуються тим, що більшість шкільних ситуацій є досить неприємними для них, і вони б з радістю уникнули їх.



Ці дані свідчать про те, що шкільна тривожність може варіюватися серед підлітків, і це може впливати на їхню емоційну стабільність та навчальні досягнення.

«Самооцінна тривожність» включає ситуації, що актуалізують уявлення підлітка про себе. Найчисельнішою є група підлітків з середнім рівнем самооцінної тривожності (52%). 24 % респондентів мають підвищений рівень самооцінної тривожності. Майже однаково малочисельні групи підлітків з високим (5%) дуже високим (5%) рівнем цього виду тривожності. Особливості самооцінної тривожності можна пояснити формуванням самосвідомості підлітків. Саме в цьому віці у підлітків формується усвідомлене відношення до своїх потреб і здатностей, переживанням і думкам, потягам і мотивам поведінки. По міжособистісній шкалі у 72% підлітків нормальний рівень тривожності. Рівномірно за наповненістю групи підлітків з підвищеним (14%), високим (9%) та дуже високим (5%) рівнем тривожності. Такі показники можна пояснити тим, що спілкування з ровесниками є важливим чинником, що впливає на формування особистості, а спілкування ровесників - це специфічна форма взаємодії й комунікації підлітків, дозволяє їм виступати в якості веденого й ведучого.

Загальна тривожність досліджуваних підлітків розподілилася наступним чином: нормальний рівень – 57%, підвищений – 33 %, дуже високий – 5 %, низький – 5 %. Отримані результати вказують на те, що у підлітків тривожність трохи вища, ніж в інші вікові періоди. Це пов'язано із тим, що у школярів виникає багато внутрішніх конфліктів і протиріч, і сама ситуація їх розвитку має в собі протиріччя – вони вже відчують себе дорослими, в той час як самі дорослі ще сприймають їх як дітей. Всі ці протиріччя за несприятливих умов, а це може бути базальна тривожність, конфлікт в класному колективі, нерозуміння з боку дорослих, роблять старшокласників більш вразливим до різних психотравм, порушень у значимій для них сфері, що призводить до підвищеної тривожності.

### 3. Методика « Діагностика рівня шкільної тривожності » Філіпса.

Для проведення діагностики рівня тривожності підлітків був використаний тест шкільної тривожності Філіпса. (рис.2.3.)

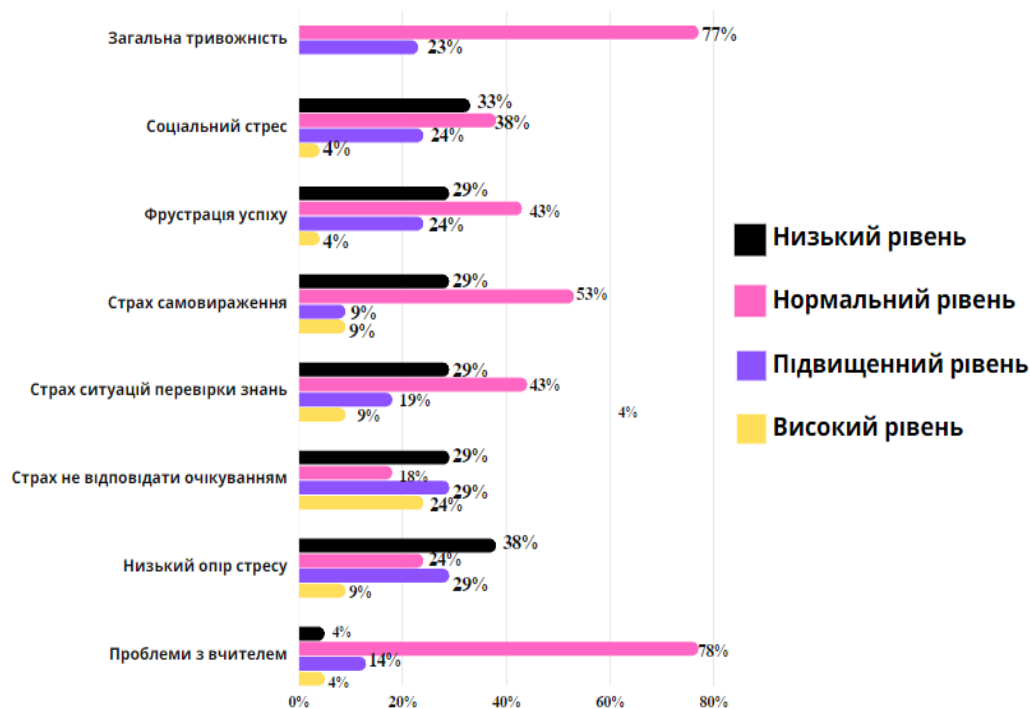


Рис.2.3. Результати «Методики діагностики рівня шкільної тривожності» (М. Філіпса)

Більшість респондентів мають нормальний рівень загальної тривожності. Це свідчить про те, що більшість учнів досить емоційно стабільні та не відчують виражених ознак тривоги.

Соціальний стрес є помірним серед більшості респондентів. Це може означати, що учні відчувають певну напругу та стрес у соціальних ситуаціях, але це не є значущою проблемою для більшості з них.

Фрустрація успіху також має помірні показники серед респондентів. Це може вказувати на те, що деякі учні можуть відчувати розчарування та стрес у зв'язку зі своїми успіхами або невдачами, але це не є загальною тенденцією.

Страх самовираження та страх ситуацій перевірки знань є помірними серед більшості респондентів. Це може свідчити про те, що деякі учні можуть відчувати тривогу та страх у ситуаціях, коли потрібно висловити себе або бути оціненими за свої знання.

Страх не відповідати очікуванням має високі показники серед деяких респондентів. Це може означати, що деякі учні відчують тривогу та страх перед тим, що не зможуть відповісти на очікування інших людей.

Низький опір стресу також має певну присутність серед деяких респондентів. Це може свідчити про те, що деякі учні можуть мати низьку здатність ефективно впоратися зі стресом та адаптуватися до нових ситуацій.

Проблеми з вчителем є незначними серед більшості респондентів. Це означає, що більшість учнів мають позитивні взаємини зі своїми вчителями та не відчують значних проблем у цьому аспекті.

У цілому, багато респондентів демонструють нормальний рівень шкільної тривожності та впорядкованість у багатьох аспектах, проте існують окремі показники, які можуть свідчити про присутність тривоги та страху у деяких учнів.

#### **4. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)**

За результатами методики «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої, було виявлено, що 9% респондентів мають занижений рівень самооцінки, 67% - адекватний та решта 24% - завищений рівень самооцінки. Результати, отримані після проведення даної методики подано на рис. 2.4.

## Рівень самооцінки

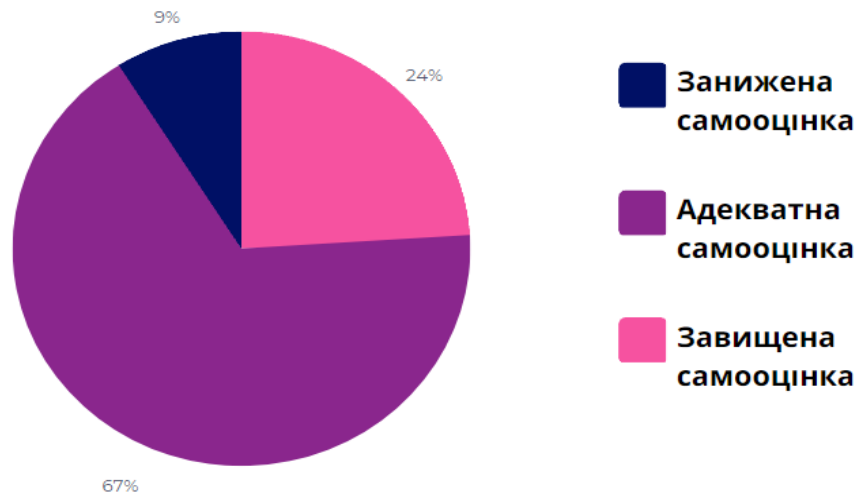


Рис. 2.4. Кількісні показники рівня самооцінки респондентів за методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої.

В результаті проведеного дослідження можна спостерігати, що одна десята респондентів мають низький рівень самооцінки. Ці люди проявляють ознаки недостатньої впевненості в собі, високої самокритичності та постійних переживань. Вони можуть відчувати обмеження у розкритті своїх здібностей та ухилятися від розв'язання складних завдань, обмежуючись лише виконанням повсякденних обов'язків.

Більшість респондентів має адекватний рівень самооцінки. Такі люди здатні належним чином оцінювати свої здібності та досягнення. Вони володіють достатньою самокритичністю, щоб об'єктивно оцінювати свої успіхи і невдачі. Крім того, вони ставлять перед собою досяжні цілі, які можна реалізувати.

Проте четверта частина респондентів виявила завищений рівень самооцінки. Це означає, що ці люди проявляють надмірну впевненість в собі та мають обмежену критичність до своїх можливостей. Вони можуть мати неправильне уявлення про себе. Однак, якщо висока самооцінка є

пластичною і змінюється відповідно до реального стану справ, це може сприяти розвитку особистості.

В такому випадку, людина з завищеною самооцінкою змушена докладати більше зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати свої здібності та волю. Важливо, щоб вона зберігала здорову критичність і була відкритою до змін у своєму уявленні про себе, щоб адаптуватися до нових ситуацій та досягати успіху на основі реальних досягнень.

### 2.3 Застосування методів математичної статистики

Для отримання максимально корисної інформації з кількісних даних, які використовуються у психолого-педагогічних дослідженнях, застосовуються статистичні методи. Математична статистика є великою і складною системою знань, і нереально очікувати, що кожен психолог зможе повністю оволодіти цими знаннями. В статистиці особливо важливим є поняття сукупності.

Нами було застосовано для обробки результатів критерії Колмогорова-Смирнова, що дозволив встановити нормальний розподіл даних. Тому для інтерпретації кореляційних зв'язків, використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який відображає ступінь лінійного зв'язку між двома змінними. Значення коефіцієнта кореляції може знаходитися в діапазоні від -1 до +1.

Таблиця 2.3.

Кореляція шкали аутосимпатії та шкільна тривожність

Складові аутосимпатії	Загальна тривожність у школі	Проблеми і страхи у відношенні з вчителем	Шкільна тривожність
«Самоцінність»	-0.182*		-0.242*
«Самоприйняття»		-0.194*	

Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння). \*\*

Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння). \*

Зворотній зв'язок між шкалою ("Самоцінність") та шкалою ("Загальна тривожність у школі") має коефіцієнт кореляції  $-0,182^*$ . Це вказує на слабку негативну залежність між самооцінкою (шкала 1) та рівнем загальної тривожності у школі. Іншими словами, коли самооцінка зростає, загальна тривожність у школі зменшується, хоча цей зв'язок є досить слабким.

Зворотній зв'язок між шкалою ("Самоприйняття") та шкалою ("Проблеми і страхи у відносинах з вчителем") має коефіцієнт кореляції  $-0,194^*$ . Це також вказує на слабку негативну залежність між самоприйняттям та проблемами/страхами у відносинах з вчителем. Зростання самоприйняття пов'язане зі зменшенням проблем і страхів у відносинах з вчителем.

Зворотній зв'язок між шкалою ("Самоцінність") та шкалою ("Шкільна тривожність") має коефіцієнт кореляції  $-0,242^*$ . Це вказує на слабку негативну залежність між самооцінкою та рівнем тривожності в школі. Чим вище самооцінка, тим нижча тривожність в школі.

Зазначені кореляційні зв'язки є слабкими, оскільки їх абсолютні значення менші за 0,3. Це означає, що існує деякий зв'язок між змінними, але він не є дуже сильним. Такі зв'язки можуть вказувати на тенденції, але не дозволяють робити однозначні висновки щодо причинно-наслідкових залежностей.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Більшість респондентів мають середній рівень самооцінки та самоставлення, що свідчить про певну міру впевненості у собі та здатність приймати себе такими, які вони є. Вони також проявляють високий рівень внутрішньої чесності, самовпевненості та самокерівництва, що свідчить про їх здатність бути чесними з собою, вірити в себе і встановлювати власні цілі.

Внутрішня конфліктність та самозвинувачення мають середній рівень серед більшості респондентів, що може свідчити про наявність внутрішніх суперечностей та нахилу до самообвинувачень у багатьох людей.

Що стосується результатів дослідження за методикою "Шкала соціально-ситуаційної тривожності", то вони показують, що частка підлітків з високим рівнем шкільної тривожності становить 9%, з нормальним рівнем - 43%, і з підвищеним рівнем - 48%. Це свідчить про те, що шкільна тривожність може варіюватися серед підлітків і впливати на їхню емоційну стабільність та навчальні досягнення.

За результатами методики визначення самооцінки, більшість респондентів мають адекватний рівень самооцінки. Проте, існує частина підлітків з низьким рівнем самооцінки та певна кількість з завищеною самооцінкою, що може вказувати на недостатню впевненість або неправильне уявлення про себе.

За результатами аналізу, було виявлено, що більшість респондентів мають адекватний рівень самооцінки (67%) та нормальний рівень загальної тривожності (91%). Соціальний стрес є помірним серед більшості респондентів (76%), а фрустрація успіху та страх самовираження/ситуацій перевірки знань також мають помірні показники (75% та 68% відповідно). Однак, окремі респонденти (32%) відчують страх не відповідати очікуванням. Проблеми з вчителем є незначними серед більшості респондентів (76%). Зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності в школі, самоприйняттям та проблемами/страхами у відносинах з вчителем є слабким.

Загалом, багато респондентів демонструють нормальний рівень шкільної тривожності та впорядкованість у багатьох аспектах, проте існують окремі показники, які можуть свідчити про присутність тривоги та страху у деяких учнів.

За результатами аналізу виявлено слабку негативну залежність між самооцінкою та рівнем загальної тривожності у школі (-0,182\*), самоприйняттям та проблемами/страхами у відносинах з вчителем (-0,194\*), а також між самооцінкою та рівнем шкільної тривожності (-0,242\*). Ці кореляційні зв'язки вказують на тенденції, де зі зростанням самооцінки спостерігається зменшення рівня тривожності та проблем у відносинах з вчителем. Проте вони є слабкими, що означає, що є й інші фактори, які впливають на ці залежності. Для точнішого розуміння цих зв'язків необхідні додаткові дослідження та аналіз.

Отже, загальні висновки досліджень показують, що багато підлітків мають нормальний рівень тривожності та адекватну самооцінку, але є індивідуальні випадки, коли ці показники можуть відрізнитися. Це вказує на необхідність індивідуального підходу до підлітків, що враховує їхні особливості та потреби.



## ВИСНОВКИ

1. Після аналізу психологічної літератури з проблеми симпатії та ставлення особистості до себе можна зробити такий висновок: симпатія є важливим аспектом міжособистісних відносин, вона виникає на основі емоційного зв'язку та позитивних почуттів, викликаних зовнішнім виглядом, поведінкою та спільними інтересами. Ставлення особистості до себе відображає її внутрішнє ставлення до самої себе, включаючи емоційний, когнітивний та оцінний компоненти. Розуміння цих понять є важливим для розгляду психологічного благополуччя та впливає на самооцінку, міжособистісні стосунки та загальну якість життя особистості.

2. Після теоретичного аналізу підходів до проблеми шкільної тривожності особистості можна зробити такий висновок: шкільна тривожність є складною і багатогранною проблемою, яку вивчають з різних психологічних підходів. Дослідники акцентують увагу на когнітивних, емоційних, соціальних та навчальних аспектах цього явища. Підходи до розуміння шкільної тривожності включають в себе теорії, що пояснюють її походження та наслідки, а також стратегії її превенції та інтервенції. Цей аналіз допомагає краще розуміти природу шкільної тривожності.

3. На основі емпіричного дослідження особливостей аутосимпатії та рівнів шкільної тривожності можна зробити наступний висновок: існує потенційний зв'язок між рівнями аутосимпатії і шкільної тривожності. Виявлено, що особи з вищим рівнем аутосимпатії мають більш високі рівні шкільної тривожності. Це може пояснюватися тим, що особистості з вираженою аутосимпатією ставляться до себе більш критично та переживають більше стосовно власної успішності, взаємодії з оточуючими і ситуаціями, пов'язаними з навчанням. Отже, зменшення рівня шкільної тривожності може вимагати розвитку позитивної самооцінки, підтримки власної психологічної стійкості та відносин з навколишнім середовищем.

4. У результаті аналізу було встановлено, що існує слабка негативна залежність між самооцінкою та загальною тривожністю у школі (-0,182\*), самоприйняттям та проблемами/страхами у відносинах з вчителем (-0,194\*), а також між самооцінкою та шкільною тривожністю (-0,242\*).

Ці зв'язки вказують на тенденції, де зі зростанням самооцінки спостерігається зменшення тривожності та проблем з вчителем. Це може означати, що самооцінка і самоприйняття учнів мають вплив на рівень тривожності в школі та відносини з вчителем. Якщо учень має високу самооцінку і відчуває прийняття себе, це може сприяти зниженню рівня загальної тривожності і проблем у відносинах з вчителем. За аналогією, якщо учень відчуває низьку самооцінку, це може призводити до вищого рівня тривожності в школі. Тобто якщо підліток сприймає себе, починає розуміти свої сильні та слабкі боки, то тривожність щодо навчання нівелюється.

Ці результати можуть вказувати на необхідність підтримки і розвитку позитивної самооцінки та самоприйняття учнів, що може впливати на покращення їх тривожності та взаємодії з вчителем.

Додаткові дослідження можуть допомогти глибше розібратися в цих зв'язках і виявити додаткові фактори, що впливають на шкільну тривожність та відносини з вчителем.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артющкіна Л. М. Соціалний педагог школи: теорія і практика роботи: Навч.-метод. посібник для студентів спеціальності «Соціална педагогіка». Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. 124 с.
2. Бек І.Д. Виховання особистості: підручник. К.: Либідь, 2008.848 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. / І. Д. Бех. — К.: Академвидав, 2012. — 256 с.
4. Булах І.С. Пріоритетні позиції у визначенні провідних компонентів та критеріїв розвитку особистості підлітка // Психологія. Збірник наукових праць: НПУ імені М.П.Драгоманова, Вип.12, 2001.
5. Веретенко Т. Г. Соціално-педагогічна робота у закладах освіти // Соціална педагогіка: теорія і технології : підручник / за ред. І. Д. Звереві. К. : Центр навчальної літератури, 2006. С. 84–103.
6. Вікова і педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, В. О. Огороднійчук та ін., - 2-е вид., допов. - К.: Каравела, 2009. - 400 с.
7. Вільдгрубе С.О. Самоставлення підлітків в умовах соціалної депривації. / С.О.Вільдгрубе // Збірник наукових праць. Психологічні науки. - 2011. - Т.2. Вип.4. - С. 40 - 43.
8. Волинська Л.В. Самосвідомість та Я-концепція особистості // Загальна психологія / О.В.Скрипченко, Л.В.Волинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.,1999.
9. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128.
10. Гончаренко Т. Тривожна дитина. Психолог. 2004. № 5. С. 4–5.

11. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів / О. В Казаннікова // Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць. – 2014. – Вип. 1. – С. 176–180. – (Серія : Психологічні науки).
12. Кайгер В. Адаптивні механізми самосвідомості і самоідентифікації / В. Кайгер // Соціальна психологія. – 2005. – № 6. – С. 84–94.
13. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч.посібник / Т. С. Кириленко. — К: Либідь, 2007. — 256 с.
14. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К. : ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
15. Нова українська школа : концептуальні засади реформування середньої школи. – Київ : [б.в.], 2016. – 40 с.
16. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
17. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорілська Н.І. Психологія сім'ї: навч.посібник/МОН: НАУ – друк, 2010. – 270 с.
18. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.
19. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К. Каравела, 2020. 419 с.
20. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 1999. – 242 с.
21. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с
22. Філіпс Б.Н. Шкільний стрес і тривога / Б.Н.Філіпс. – Н.Ю., 1978. – 285 р.

23. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків / Чуйко О.В, Іванова І.В // Актуальні проблеми психології.: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Житомир: “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2017 – С. 215-226.
24. Ярцев Д.В. Особливості соціалізації сучасного підлітка / Ярцев Д.В. // Питання психології. 1999. – № 6. – С. 55.
25. Arnett, J. J. (2014). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. New York: Oxford University Press.
- Bowlby, J. (1988). Attachment, communication, and the therapeutic process. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*, 137-157
26. Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation
27. Burns, R. B. (1979). *The self-concept: In theory, measurement, development and behaviour*. London, UK: Longman
28. Butler, J. M., & Haigh, G. V. (1954). Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. In C. R. Rogers and Rosalind F. Dymond (Eds.). *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago, pp. 55-75.
29. Cicchetti, D.; Rogosch, F.A. A developmental psychopathology perspective on adolescence. *J. Consult. Clin. Psychol.* 2002, 70, 6–20
30. Goddings AL, Burnett Heyes S, Bird G, Viner RM, Blakemore SJ. The relationship between puberty and social emotion processing. *Dev Sci.* 2012;15:p. 801–811.
31. Kurihara, L. K., & Kruschwitz, J. D. (2007). *Self-Assembly in Psychology: Theories and Experiments on Self-Organization*.
32. Morris, E. P., & Kratochwill, T. R. (2009). *School Refusal Behavior and Anxiety in Children and Adolescents: A Critical Review*.

33. Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion.
34. Phillips B.N. School stress and anxiety. N.Y., 1978.
35. Sarjveladze N.I. Personality and its interaction with the social environment / N.I. Sarjveladze. – Tbilisi: Metsniereba, 1989. – 204 p.
36. Spielberger C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1.
37. What to know about school anxiety  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/school-anxiety>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Кореляційна матриця

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012
VAR00001 Корреляция Пирсона	1	,596**	,362*	-,182*	-,197	-,125	,033	-,243	-,273	,067	-,204	-,242*
Знач. (двухсторонняя)		,001	,050	,337	,296	,509	,863	,195	,144	,726	,280	,199
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00002 Корреляция Пирсона	,596**	1	,536**	-,187	,047	-,220	,179	-,119	-,040	,032	-,194*	-,186
Знач. (двухсторонняя)	,001		,002	,321	,804	,243	,345	,532	,835	,866	,305	,326
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00003 Корреляция Пирсона	,362*	,536**	1	-,138	,276	,135	,005	-,004	,024	,137	-,272	,156
Знач. (двухсторонняя)	,050	,002		,468	,140	,476	,981	,984	,900	,471	,146	,411
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00004 Корреляция Пирсона	-,182*	-,187	-,138	1	,374*	,005	,362*	,698	,276	,695	,496	,333
Знач. (двухсторонняя)	,337	,321	,468		,042	,978	,049	,000	,140	,000	,005	,072
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00005 Корреляция Пирсона	-,197	,047	,276	,374*	1	,325	,470**	,201	,152	,457	,246	,399
Знач. (двухсторонняя)	,296	,804	,140	,042		,080	,009	,287	,422	,011	,190	,029
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00006 Корреляция Пирсона	-,125	-,220	,135	,005	,325	1	,306	-,056	,224	,271	,200	,457
Знач. (двухсторонняя)	,509	,243	,476	,978	,080		,100	,768	,234	,148	,289	,011
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00007 Корреляция Пирсона	,033	,179	,005	,362*	,470**	,306	1	,325	,084	,472**	,315	,200
Знач. (двухсторонняя)	,863	,345	,981	,049	,009	,100		,080	,661	,008	,090	,290
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00008 Корреляция Пирсона	-,243	-,119	-,004	,698	,201	-,056	,325	1	,387*	,499**	,320	,450
Знач. (двухсторонняя)	,195	,532	,984	,000	,287	,768	,080		,035	,005	,085	,013
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00009 Корреляция Пирсона	-,273	-,040	,024	,276	,152	,224	,084	,387*	1	,333	,239	,518
Знач. (двухсторонняя)	,144	,835	,900	,140	,422	,234	,661	,035		,073	,203	,003
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00010 Корреляция Пирсона	,067	,032	,137	,695	,457	,271	,472**	,499**	,333	1	,477	,539
Знач. (двухсторонняя)	,726	,866	,471	,000	,011	,148	,008	,005	,073		,008	,002
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00011 Корреляция Пирсона	-,204	-,194*	-,272	,496	,246	,200	,315	,320	,239	,477	1	,397
Знач. (двухсторонняя)	,280	,305	,146	,005	,190	,289	,090	,085	,203	,008		,030
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00012 Корреляция Пирсона	-,242*	-,186	,156	,333	,399	,457	,200	,450	,518	,539	,397	1
Знач. (двухсторонняя)	,199	,326	,411	,072	,029	,011	,290	,013	,003	,002	,030	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30