

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**  
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання  
і фізичної реабілітації

**КУРСОВА РОБОТА**

*з вікової анатомії і фізіології*

на тему: **«ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН УЧНІВ  
СТАРШИХ КАСІВ»**

Студента IV курсу, групи 4 ГСОЗД  
Ступеня вищої освіти: бакалавр  
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
Освітньої програми: Середня освіта. Здоров'я  
людини  
Спеціальності 014 Середня освіта.  
предметна спеціальність Середня освіта (Здоров'я  
людини)  
додаткова предметна спеціальність Середня освіта  
(Фізична культура)  
**Чуракова Артема Валерійовича**

**Науковий керівник:** доцент кафедри медико-  
біологічних основ фізичного виховання і фізичної  
реабілітації, к.б.н. **Нестерова С.Ю.**

Розширена шкала: \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

м. Вінниця - 2020 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Віковий портрет старшокласника.....	6
1.2. Психологічні особливості розвитку старшокласників.....	8
1.3. Психолого-педагогічні особливості роботи з дітьми старшого шкільного віку.....	14
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....</b>	<b>17</b>
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>18</b>
2.1. Методи дослідження .....	18
2.1.1. Аналіз літературних джерел.....	18
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	19
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	19
2.1.4. Педагогічне тестування.....	19
2.1.5. Методи математичної статистики.....	22
2.2. Організація дослідження.....	22
<b>РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДЕСЯТИКЛАСНИКІВ.....</b>	<b>23</b>
3.1. Аналіз результатів дослідження тривожності за методикою Тейлора.....	23
3.2. Аналіз результатів дослідження шкільної тривожності за методикою Філіпса.....	24
3.3. Аналіз результатів вивчення рівня особистісної й реактивної тривожності у десятикласників за методикою Спілберга.....	27
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 .....</b>	<b>29</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>30</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>32</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>38</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується складним матеріально-економічним становищем, значними соціальними змінами, що, у свою чергу, пред'являє до особистості людини такі вимоги як розвиток особистості школяра в процесі її активного самовизначення, формування навичок активної життєвої позиції школярів, потреба самостійного прийняття рішень і готовність нести особисту відповідальність за них, а також здатність керувати своїми діями, перетворювати навколишню дійсність [5, 13, 29, 31].

На перший план виступає людина самостійна та відповідальна в вирішенні багатьох життєвих проблем, активна й ініціативна у визначенні свого місця та свого призначення в житті, впевненої в собі.

Формування особистості зростаючої людини багато в чому залежить від його самосвідомості, критичної самооцінки та позитивного ставлення до можливостей свого розвитку, здатність самостійно визначати цілі свого життя [10, 19, 20]. Особливо важливим це стає в старшому шкільному віці, коли молода людина знаходиться на порозі вступу в доросле самостійне життя та потребує розуміння себе як суб'єкта діяльності та життєдіяльності.

Дослідження психології ранньої юності зосереджені на вивченні когнітивного розвитку людини, його мотиваційно-сміслових утворень, закономірностей особистісного та професійного самовизначення [4, 12, 27, 35]. При цьому досліджень емоційної сфери сучасних старшокласників, яка зумовлює особистісне становлення старшокласників значно менше. Це досить парадоксально, оскільки багато дослідників відзначають стійку тенденцію до зростання кількості тривожних людей.

На думку деяких авторів [5, 14, 21, 50] змінюється «якість» тривожності: вона приймає форму глобальної тривоги, в найменшій мірі, піддається подоланню. Відображення труднощів життя, очікування і передбачення життєвих проблем, їх оцінка та зіставлення з власними

можливостями їх подолання, емоційні переживання важких подій життя характерні для сучасних юнаків і дівчат.

Тому **метою курсової роботи** є оцінка психофізіологічного стану учнів 10 класу.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалися наступні **завдання**:

1. Аналіз літературних джерел із питання курсової роботи.
2. Визначити й оцінити рівень тривожності юнаків і дівчат, які навчаються у 10 класі.

**Об'єкт дослідження** – рівень тривожності десятикласників жіночої та чоловічої статі.

**Предмет дослідження** – оцінка рівня тривожності десятикласників.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування рівня тривожності десятикласників; а також методи математичної статистики.

Із метою оцінки рівня тривожності у юнаків і дівчат, які навчаються у 10 класі, нами використано методики «Вимірювання рівня тривожності Тейлора», «Тест шкільної тривожності Філіпса» та методику самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга, адаптована Ю.Л. Ханінім.

**Теоретична значимість отриманих результатів** полягала у доповненні наукових відомостей, які відображають особливості рівня тривожності десятикласників.

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріали курсової роботи можуть використовуватися у навчально-виховному процесі десятикласників, а також у теоретичних курсах із вікової анатомії та фізіології, психології, педагогіки для студентів факультету фізичного виховання і спорту.

**Структура і обсяг курсової роботи.** Курсова робота обсягом 48 сторінок складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Робота ілюстрована 3 рисунками. У ході написання роботи проаналізовано 52 наукових джерела.

## РОЗДІЛ 1

### ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

#### 1.1. Віковий портрет старшокласника

У старшому шкільному віці у молодой людини спостерігається проблема вибору життєвих цінностей. Старшокласник прагне сформувати внутрішню позицію по відношенню до себе, до інших людей, а також до моральних цінностей [13, 21, 34].

Розвиток уваги характеризується суперечливими тенденціями. Обсяг уваги, здатність довго концентруватися та переключати її з одного предмета на інший з віком збільшується [5, 17, 31, 40]. Разом із тим, увага стає більш виборчою та залежить від спрямованості інтересів. Розвиток інтелекту тісно пов'язаний із розвитком творчих здібностей, які передбачають не просто засвоєння інформації, а прояв інтелектуальної ініціативи і створення чогось нового [17, 24, 29]. Розумовий розвиток старшокласника полягає у формуванні індивідуального стилю розумової діяльності.

У зв'язку з тим, що в старших класах розширюється коло знань дані знання учні застосовують при поясненні багатьох фактів дійсності, вони більш усвідомлено починають ставитися до навчання. У старшому шкільному віці зустрічаються два типи учнів:

- ❖ для одних характерна наявність рівномірно розподілених інтересів;
- ❖ для інших характерно виражений інтерес до однієї певної сфери.

Різниця у ставленні до навчання визначається характером мотивів. На перше місце висуваються мотиви, пов'язані з життєвими планами старшокласників, їх намірами в майбутньому, світоглядом і самовизначенням [3, 9, 15, 39]. За своєю будовою мотиви старших школярів характеризуються наявністю ведучих, цінних для особистості мотивів. Все частіше старший

школяр починає керуватися свідомо поставленою метою, з'являється прагнення поглибити знання в певній галузі, виникає прагнення до самоосвіти.

Старший шкільний вік - це період завершення статевого дозрівання і початкова стадія фізичної зрілості. Юнаки починають розуміти значення слова «чоловік», а дівчата - слово «жінка». Старшокласники намагаються звернути увагу на власну несхожість і унікальність, намагаються на цьому наголосити усіма можливими засобами [20, 28, 35]. Для старшокласника типова готовність до фізичних і розумових навантажень. Фізичний розвиток сприяє формуванню навичок і вмінь у праці і спорті, відкриває широкі можливості для вибору професії.

У старшому шкільному віці відбувається істотна зміна самосвідомості, тобто підвищується значимість власних цінностей, самооцінка власних якостей особистості переростає в цілісне ставлення до себе.

Старший школяр стоїть на порозі вступу в самостійне життя. Завдання самовизначення, вибору свого життєвого шляху встає перед старшим школярем як найважливіше завдання [8, 15, 19].

У старшому шкільному віці встановлюється досить міцний зв'язок між професійними та навчальними інтересами. У підлітка навчальні інтереси визначають вибір професії, у старших школярів вибір професії сприяє формуванню навчальних інтересів, зміни ставлення до навчальної діяльності [1, 26, 34]. У зв'язку з необхідністю самовизначення у школярів виникає потреба розібратися в навколишній дійсності та в самому собі, знайти сенс того, що відбувається.

У старшому шкільному віці створюється більш цілісне уявлення про себе і про інших людей, розширюється коло усвідомлюваних соціально-психологічних якостей людей.

Аналіз науково-методичної літератури [2, 7, 11, 26] дозволив установити, що період ранньої юності це час подальшого зміцнення волі, розвитку цілеспрямованості, наполегливості, ініціативності. У цьому віці

зміцнюється витримка і самовладання, посилюється контроль за рухом і жестами, в силу чого старшокласники і зовні стають більш підтягнутими, порівняно з підлітками.

Провідним видом діяльності в старшому шкільному віці є навчально-професійна. Вибір професії стає центром соціальної ситуації розвитку старшокласника [7, 13, 34]. Варто зазначити, що вибір професії формується під впливом батьків, однолітків, запитів суспільства, престижу тощо.

У 10-11 класі стоїть проблема професійного самовизначення, підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, а також відбуваються зміни в розвитку особистості, зміна положення учня в школі, в системі суспільних відносин [8, 14, 22, 31].

Ряд психологів [3, 26, 36] вказують на те, що «почуття дорослості» переходить в почуття самовпевненості і самоповаги, що виявляється в своїй самоіндивідуальності.

У даний період життя складається «образ Я», який включає 3 основних компоненти:

- пізнавальний,
- емоційний,
- поведінковий [1, 24, 35].

Образ «Я» складається в процесі спілкування з оточуючими людьми.

Отже, з основних новоутворень старшого шкільного віку можна виділити - світогляд, самостійність суджень, формування власної самооцінки, прагнення до самовиховання, індивідуальний стиль навчально-професійної діяльності, професійне й особистісне самовизначення.

## **1.2. Психологічні особливості розвитку старшокласників**

Психологи розподіляють період ранньої та пізньої юності [3, 9, 14, 40]. Так, період ранньої юності охоплює період старшого шкільного віку з 15 до 18 років, а пізньої - від 18 до 23 років [9, 11].



У період ранньої юності зростає потреба у праці, активність у суспільстві і будуються конкретніші плани на життя.

Старшокласники активно намагаються самоствердитися в суспільстві однолітків і соціумі. У колективі учнів, крім повсякденного спілкування, в цьому віці зростає потреба в налагодженні інтимних, близьких індивідуальних взаємин і уподобань [4, 19, 38].

Р. Бенедикт у своїх працях [12, 13] зазначає, що тип переходу від дитинства до дорослості залежить від того, наскільки великий розрив у нормах і вимогах, які пред'являє дане товариство до дитини й дорослого.

Встановлено також, що у кожному віковому періоді спостерігається співіснування різних ступенів розвитку, іншими словами завжди залишаються сліди попереднього етапу розвитку, але вже виникають нові явища, які можуть стати типовими й отримати становлення в наступні вікові періоди [7, 12, 34].

Однією з найбільш явно виражених психологічних особливостей старшокласників є те, що розвиток пізнавальних функцій та інтелекту зазнає не лише кількісні, а й якісні зміни. Відбуваються зрушення в структурі розумових процесів. Стає важливо не те, які завдання вирішує людина, а то яким чином він це робить.

І.Л. Бім зазначає, що часто старшокласник поєднує в собі риси ще недавнього підлітка та формуються ознаки юнацького віку [6, 14, 29, 34]. У даному віці нерозривно поєднуються ще не втрачена дитячість із проявами активного дорослішання. Дорослість знаходить вираз в інтенсивному становленні особистості, в зростанні її самосвідомості та самовизначення.

Період юності Е. Еріксон [3, 23, 45] пов'язує з кризою ідентичності, що відбувається в той період життєвого циклу, коли кожна молода людина повинна виробити з налагоджених елементів дитинства і надій, пов'язаних із передбачуваним дорослішанням, свої головні перспективи і шлях розвитку, тобто певну цілісність особистості. Для старшокласників дуже важливо зрозуміти, що очікують від них оточуючі та суспільство.

У деяких випадках юнаки і дівчата прагнуть до «негативної ідентичності». Почуття протиріччя штовхає підлітка на ототожнення себе з образом, протилежним тому, який хотіли б бачити дорослі й однолітки. Е. Еріксон вважає, що в пошуку власної ідентичності краще навіть ідентифікувати себе з людьми асоціальної поведінки, ніж взагалі не знайти свого власного Я, своєї ідентичності [3, 23, 38].

Основною психологічною характеристикою старшого шкільного віку можна з упевненістю вважати спрямованість у майбутнє.

У старшокласників з'являються конкретні життєві плани, мотиви діяльності. Більш реальним стають уявлення про вимоги суспільства до особистості старшокласника. Для школяра стає вагомим думка дорослих, в тому числі і вчителів, зростають вимоги до особистості, професійних знань і вмінь учителя. Поведінка старшого школяра все більше стає цілеспрямовано-організованим, свідомим і вольовим.

У старшокласників з'являються елементи світогляду, виникає стійка система цінностей, а також з'являється інтерес до власного внутрішнього світу й світу інших людей, відзначається вміння ставити себе на місце іншої людини і співпереживати їй [4, 13, 32, 40].

Т. Томе у своїх працях описував два принципово різних типи розвитку в юнацькому віці:

- ❖ прагматичний
- ❖ творчий.

Для прагматичного типу розвитку характерна орієнтація на доцільність і на відхід від джерел неспокою, чому суб'єктивно надається першорядне значення. Такий розвиток не можна назвати дійсно індивідуальним розвитком, тому що особистість молодого людини прагне до гомеостатичного рівноваги.

Творчий шлях можна назвати шляхом свідомого саморозвитку. Ю.Б. Гіппенрейтер відзначає свідоме самовизначення як про основний зміст «другого народження» особистості в юності.

У плані розумового розвитку старший шкільний вік не показує будь-яких якісних новоутворень. У даний вік відбувається зміцнення і вдосконалення процесів розвитку формального інтелекту, які почалися в підлітковому віці [4, 18, 23]. Мислення старшого школяра має вже особистісний, емоційний характер.

Божович Л.І. зазначає, що інтелектуальна діяльність набуває особливого афективного забарвлення, яке створює своєрідність мислення в старшому шкільному віці.

Старшокласники прагнуть досягнути теоретичні та методологічні основи наукових дисциплін, у них виникає гострий інтерес до пізнання людських можливостей і внутрішнього світу людини, схильність до самоаналізу і самооцінки, набувається навик рефлексії [13, 27, 38, 40].

У старшому шкільному віці спостерігається покращення комунікативності та загального емоційного самопочуття індивіда, відбувається велика диференційованість його емоційних реакцій і підвищення самоконтролю та саморегуляції.

Одним із головних новоутворень у психіці старшокласника в порівнянні з підлітком є його спрямованість на майбутнє, спроби осмислити з цих позицій своє теперішнє.

Основне в становленні особистості старшокласника - відкриття власного світу, яке проявляється у формі переживання своєї індивідуальної цілісності та неповторності. Індивід знаходиться в процесі нормативної кризи самовизначення.

Для старшокласника характерний глибокий самоаналіз, самооцінка всіх якостей і здібностей. У 16 років школярі оцінюють себе з позиції своєї внутрішньої шкали цінностей.

У школярів старших класів виникає почуття власної гідності, відбувається стабілізація особистісних особливостей, відчуття самотності, а також зростає потреба в спілкуванні та зіставленні себе з образом типового однолітка [9, 13, 21, 35].

Юнацький максималізм, категоричність оцінок приймаються з демонстративним скепсисом.

У старшокласника виникають важливі особистісні якості: усвідомленість, самостійність, незалежність. Він ставить і активно вирішує найбільш складні життєві проблеми. Рефлексія власного життєвого шляху, прагнення до самореалізації призводить до появи нових соціальних потреб: знайти своє місце серед інших, виділитися, бути особливим, грати певну роль в суспільстві [21, 28, 34, 39]. Виникає відповідальність не просто за себе, а за себе в спільній справі, за спільну справу і за інших людей.

Взаємини з дорослими стають більш рівними і менш конфліктними. У них виникає особливий інтерес до спілкування з дорослими, так як деякі питання вони взагалі не можуть обговорювати з однолітками, тому що їм не вистачає досвіду.

Серед тем, які старшокласники обговорюють з дорослими можна виділити наступні:

- вибір професії,
- життєві перспективи навчання,
- взаємини з оточуючими,
- захоплення,
- питання моралі [13, 18, 38, 41].

Слід зазначити, що теми диференціюються в залежності від того з ким вони обговорюються.

Відносини з учителями стають більш складними і диференційованими. В образі ідеального вчителя на перше місце виходять його індивідуальні людські якості, на другому місці стоїть професійна компетентність, а на третьому - вміння справедливо керувати [13, 19, 22]. У старшокласників взаємини вчителя і учнів будуються тільки на основі взаєморозуміння і поваги один до одного.

На думку І.С. Кона [5, 11, 24], спілкування з ровесниками виконує інші функції, ніж спілкування з дорослим і відбувається на рівні сповіді. Юнацька дружба не лише схильна до сповіді, але і дуже емоційна.

Відома невизначеність і нестійкість уявлень про власне «Я» народжують бажання перевірити себе шляхом розігрування якихось невластивих ролей, хизування, самозаперечення. Юнаки страждають від того, що у нього не вистачає коштів і можливостей висловити свій внутрішній світ.

Аналіз науково-методичної літератури [5, 11, 25, 32] дозволив установити, що спілкування - це канал інформації, по якому юнак дізнається багато необхідних речей, виробляються необхідні навички соціальної взаємодії, уміння підкорятися колективній дисципліні і в той же час відстоювати свої права. У процесі спілкування формуються комунікативні якості. У інших джерелах [3, 15, 20, 38] спілкування - це специфічний вид емоційних контактів.

Для старшокласників характерно емоційно-особистісне ставлення до колективу. Особливо велике значення надається його згуртованості.

З віком міжособистісні відносини диференціюються. З одного боку, швидко розширюється коло спілкування, зростає число позакласних і позашкільних друзів, а з іншого - відбувається помітний поділ спілкування в самому класному колективі [1, 21, 29].

У юнацькому віці дуже велика потреба у вільному спілкуванні. Вільне спілкування не просто спосіб проведення дозвілля, але засіб самовираження особистості, встановлення нових контактів, нових знайомств.

Т.П. Абакірова зазначає, що старшокласники повинні володіти наступними вміннями:

- рієнтуватися в партнерах, об'єктивно сприймати оточуючих людей, розуміти їх настрій і характер;

- співпрацювати в різних видах діяльності, колективно ставити цілі, планувати шляхи їх досягнення, спільно виконувати, організовувати й оцінювати досягнуте [8, 12, 29, 33].

Первинними осередками спілкування є одностатеві групи хлопчиків та дівчаток. У житті хлопців одностатева група займає набагато більше, ніж в житті дівчат. Прихильність до неї зберігається і підтримується навіть після виникнення змішаної компанії. Оцінку чоловічих якостей особистості юнака дає колектив однолітків.

Юнак завжди чекає нових знайомств, пригод, переживань тощо. Він прагне туди, де люди, очікує чогось нового, несподіваного.

В юності сильна потреба бути в злагоді з самим собою, безкомпромісність, повне саморозкриття. Власне «Я» особистості - нестійке та розпливчасте, що породжує бажання перевірити себе шляхом розігрування ролей, самозаперечення [3, 11, 29, 31].

Юнацький егоцентризм звужує спілкування, коли друзі, перебуваючи поруч, не чують один одного. Потреба в самовираженні часто переважає інтерес до співрозмовника.

Раніше дозрівання дівчат сприяє ранній появі складних форм самосвідомості, а, отже, і потреби в інтимній дружбі. Потреба в глибокій інтимній дружбі виникає у дівчат на 1,5-2 роки раніше, ніж у юнаків.

Дівчата частіше відчують дефіцит інтимності, їх дружба більш емоційна. Для юнаків найважливішою групою людей ще залишаються однолітки своєї статі.

### **1.3. Психолого-педагогічні особливості роботи з дітьми старшого шкільного віку**

Важливість для юнака його спілкування з однолітками нерідко приховує, відсуває на дальній план проблеми його взаємовідносин з дорослими, перш за все з батьками і педагогами.

Одне з джерел цих проблем - нерозуміння дорослими внутрішнього світу старшого школяра, їх помилкові або примітивні уявлення про їхні переживання, мотиви тих чи інших вчинків, прагненнях, цінностях тощо [5, 13, 40]. Дорослі недооцінюють значення сфери спілкування з однолітками для хлопців цього віку.

У той час як для хлопців переживання з приводу спілкування з однолітками виявляється найбільш значущими, найбільш типовими, батьки і вчителі вважають, що в центрі переживань підлітків і старшокласників виявляються переживання з приводу спілкування з батьками [8, 11, 23].

Незадоволеність потреб юнаків і дівчат у спілкуванні з близькими при високій вираженості цієї потреби змушує задуматися над тим, що ж означає «довірливість» в реальній взаємодії дорослих і старшокласників.

Для старших школярів нестерпно примус, втручання в їх справи ззовні, але це не означає, що вони не будуть вдячні за тактовну допомогу.

Найкращі взаємовідносини старшокласників з батьками складаються зазвичай тоді, коли батьки дотримуються демократичного стилю виховання. Цей стиль найбільш сприяє вихованню самостійності, активності, ініціативи та соціальної відповідальності. Поведінка дитини спрямовується в цьому випадку послідовно і разом з тим гнучко і раціонально:

- батько завжди пояснює мотиви своїх вимог і заохочує їх обговорення;
- влада використовується лише в міру необхідності;
- в дитині цінується як слухняність, так і незалежність;
- батько встановлює правила і проводить їх в життя, але не вважає себе непогрішним;
- він прислухається до думки дитини, але не виходить з його бажань [8, 11, 26, 32].

Щоб зрозуміти взаємини старшокласника з батьками, треба знати, як змінюються з віком функції цих відносин і пов'язані з ними уявлення. В очах дитини мати і батько виступають в декількох ролях:

- джерело емоційного тепла та підтримки;

- влада, розпорядник благ, заохочень і покарань;
- зразок, приклад для наслідування, втілення кращих людських якостей;
- старший друг і радник [6, 12, 29, 30].

Зростання самостійності обмежує функції батьківської влади. До старших класів поведінкова автономія вже досить велика: старшокласник самостійно розподіляє свій час, вибирає друзів, способи дозвілля і тощо.

Статус сучасного старшокласника в школі неоднозначний. З одного боку, положення старшого накладає на юнака додаткову відповідальність, перед ним ставляться більш складні завдання, з нього більше питають. З іншого боку, за своїми правами він цілком залежить від вчителів і шкільної адміністрації. Він зобов'язаний беззаперечно виконувати всі вимоги вчителів, не має права критикувати їх, учнівські організації функціонують під контролем і керівництвом класного керівника і шкільної адміністрації.

Подібно до батьків, учитель має у свідомості дитини ряд ролей, а саме:

- заміна батьків;
- влада, розпоряджається покараннями і заохоченнями;
- авторитетне джерело знань у певній галузі;
- старший товариш і друг [2, 13, 19].

В образі «ідеального вчителя» на перший план виходять його індивідуальні людські якості - здатність до розуміння, емоційного відгуку, тобто в вчителя хочуть бачити старшого друга.

Головна перешкода взаєморозумінню вчителів і учнів - абсолютизація рольових відносин. Учитель, заклопотаний перш за все навчальною успішністю, не бачить за відмітками індивідуальності учня. Найпоширеніша помилка вчителів - невміння розгледіти глибинні властивості, ядро особистості старшокласника, оцінка його з якихось усередненими, формальними показниками [1, 10].

Відносини між учителем і учнем ніколи не бувають і не можуть бути абсолютно рівними - позначаються і вікові відмінності, і неоднаковість життєвого досвіду, і асиметричність соціальних ролей [2, 6]. Розкриваючись



назустріч учневі і отримуючи доступ в його внутрішній світ, учитель тим самим розсовує кордони та збагачує зміст власного «Я».

Таким чином, можна сказати, що:

- в старшому шкільному віці найбільш значимими є відносини з однолітками;
- в старшому шкільному віці простежуються деякі складнощі у взаєминах із дорослими (батьками і вчителями), пов'язані з віковими особливостями дітей [22, 26, 31].

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Провідним видом діяльності у старшому шкільному віці є навчально-професійна. Відбуваються зміни в розвитку особистості, зміна положення учня в школі, в системі суспільних відносин. Основними новоутвореннями старшого шкільного віку є світогляд, самостійність суджень, формування власної самооцінки, прагнення до самовиховання, індивідуальний стиль навчально-професійної діяльності, професійне і особистісне самовизначення.

З віком неухильно посилюється потреба в спілкуванні з однолітками. Відбувається розвиток потреби участі в суспільному житті, формальних і неформальних організаціях. Дуже велике значення має дружба в юності. Посилюється статева ідентифікація.

Значимість для юнаків і дівчат їхніх батьків і однолітків принципово неоднакова в різних сферах діяльності. Найбільша автономія від батьків при орієнтації на однолітків спостерігається в сфері дозвілля, розваг, вільного спілкування, споживчих орієнтаціях.

Проте варто зазначити, що, незважаючи на бажання бути самостійними, старшокласники «гостро» мають потребу в життєвому досвіді і допомозі старших. З віком значимість дорослих зростає.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети дослідження та вирішення завдань курсової роботи нами застосовувалися наступні методи дослідження:

- 1) аналіз літературних джерел;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) педагогічний експеримент;
- 4) педагогічне тестування;
- 5) методи математичної статистики.

**2.1.1. Аналіз літературних джерел.** Для теоретичного аналізу спеціальної навчально-методичної літератури нами використана наявна література ряду вітчизняних і зарубіжних авторів. Аналіз вищезгаданої літератури дозволив охарактеризувати особливості психофізіологічного розвитку старшокласників; охарактеризувати сферу спілкування старшокласників; визначити основні новоутворення у сфері психологічного розвитку; визначити поняття «тривожність»; визначити сутність тривожності та її види; визначити соціалізацію тривоги в підлітковому віці.

Під час роботи над дипломною роботою нами вивчено 52 джерела наукової та спеціальної літератури.

Аналіз літературних даних дозволив сформулювати мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, визначити актуальність, наукове й практичне значення даного дослідження, а також окреслити й описати методи, які були використані в ході дослідження.

**2.1.2. Педагогічне спостереження** – це цілеспрямоване планомірне сприйняття й аналіз навчально-виховного процесу та його оцінка на основі заздалегідь розробленого плану [12, 24].

Педагогічне спостереження проводилося з метою аналізу й оцінки організації навчального процесу десятикласників без втручання дослідника [12, 24] на етапі збору первинної інформації. При цьому об'єктами спостереження був психологічний стан учнів 10-х класів.

У ході написання дипломної роботи нами застосовувалося «відкрите» (десятикласники знали, що за ними проводиться спостереження), «безперервне» (проводилося протягом усього дослідження), «розвідувальне» (проводилося з метою визначення напрямку дослідження), «основне» (здійснювалося під час дослідження) спостереження.

**2.1.3. Педагогічний експеримент** проводився у вигляді констатувального, під час якого ми визначали рівень фізичного розвитку та рівня тривожності юнаків і дівчат, які навчаються у десятому класі в загальноосвітній школі II-III ступенів №31 Вінницької міської ради.

**2.1.4. Педагогічне тестування.** Нами проводилося дослідження рівня тривожності десятикласників жіночої та чоловічої статі.

Для виявлення у десятикласників рівня тривожності нами було використано методики «Вимірювання рівня тривожності Тейлора», «Тест шкільної тривожності Філіпса» та методику самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга, адаптована Ю.Л. Ханіним.

*Шкала тривожності Тейлора* була розроблена для визначення рівня тривоги у досліджених. Варто зазначити, що тривожність не завжди є негативною рисою, а й у деяких життєвих ситуаціях вона дозволяє краще й ефективніше впоратися з деякими завданнями.

Даний тест є універсальним оскільки його можна застосовувати для опитування однієї особи або групи людей, як дорослих так і підлітків.

Опитувальник складається з 50 тверджень [3, 15, 21, 35] (додаток А). Для оцінки підраховували кількість відповідей досліджуваних.

Так, оцінка 40-50 балів свідчить про високий рівень тривожності. Опитуваний відчуває загрозу, дискомфорт, занепокоєння тощо у ситуаціях, які не викликають таких почуттів. Така людина є досить критичною до себе, відчуває агресію й труднощі у спілкуванні з оточуючими. Зовнішніми проявами є підвищена пітливість, часте дихання та серцебиття, почервоніння шкіри тощо.

25-40 балів дозволяють оцінити рівень тривожності як високий, що свідчить про те, що такі особи є досить емоційні з низькою самооцінкою, є чутливими до критики, а також бояться висловити свої думки або почуття.

Середній (з тенденцією до високого) показник мають особи, які отримали 15-25 балів. Такі люди характеризуються спокійним емоційним станом, комунікабельністю, помірною самооцінкою.

Середній (з тенденцією до низького) показник мають досліджувані, які набрали 5-15 балів. Особи з таким рівнем тривожності мають свою власну думку, вміють її висловити і відстояти, мають досить високу самооцінку та незалежність поглядів. Вони спокійно відносяться до критики, а відчувають занепокоєння лише в тих випадках, коли для цього є привід.

0-5 балів свідчать про низький рівень тривожності. Такі особи можуть справляти враження байдужих, лінивих і безвідповідальних. Разом із цим, вони можуть відчувати страх і напруження у небезпечних ситуаціях.

*Тест шкільної тривожності Філіпса* передбачає вивчення рівня й характеру тривожності, пов'язаної зі школою. Даний тест складається із 58 запитань, на які необхідно давати відповідь «Так» або «Ні» (додаток Б) [8, 12, 30, 45].

Під час обробки тесту шкільної тривожності Філіпса виділяли запитання, відповіді на які не співпадали з ключем тесту. Дані відповіді й були проявом тривожності у старшокласників.

При обробці ми підраховували наступне:

- 1) загальну кількість розбіжностей в усьому тесті (50% таких розбіжностей свідчить про підвищену тривожність, а 75% - про високу);
- 2) кількість співпадінь по кожному з восьми факторів тривожності, наявних у тексті (рівень визначається аналогічно до попереднього).

*Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна.* Під особистісною тривожністю автори [44] вважали стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги та передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» небезпечних ситуацій, відповідаючи на кожную з них певною реакцією. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю тощо [44]. Цей стан виникає як емоційна реакція на певну стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю [44].

Тест Спілберга-Ханіна складається з 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану (тобто реактивна тривожність) та 20 висловлювань на визначення тривожності як особливості особистості (додаток В). На кожне питання є чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

При обробці опитувальника необхідно пам'ятати про те, що кінцевий результат може коливатися від 20 до 80 балів. Разом із тим, чим вищий результат тим вищий рівень тривожності.

За результатами розрізняють наступні рівні тривожності:

- ❖ до 30 балів – низька;
- ❖ 31-44 – помірна;
- ❖ 45 і більше – висока.

На думку авторів [44], високорозвинена тривожність свідчить про те, що людина відчуває підвищене, необґрунтоване занепокоєння, яке заважає їй.

Помірна тривожність свідчить про те, що у досліджуваного можуть зустрічатися випадки, коли з'являється занепокоєння, яке є необґрунтованим.

При низькій тривожності можна говорити про те, що людині варто не стримувати свої почуття.

**2.1.5. Метод математичної статистики.** Статистична обробка даних, отриманих під час дослідження, проводилася за допомогою методів математичної статистики, які широко представлені в спеціальній науковій літературі [13, 19].

Вірогідність різниці між середніми величинами визначалась за критерієм Стюдента. Достовірність вважається суттєвою при 5% рівні значимості  $p > 0,05$ .

## **2.2. Організація дослідження**

Нами було досліджено 52 учня десятого класу. Серед них 27 дівчат та 25 юнаків. Дослідження проводилися в загальноосвітній школі II-III ступенів №31 Вінницької міської ради.

Середній вік учнів десятого класу сягає 16,5 років.

Для здійснення моніторингу рівня тривожності десятикласників дослідження проводилося у декілька етапів.

*На першому етапі* нами розроблено план дослідження, вивчено науково-методичну літературу вітчизняних і зарубіжних авторів, обгрунтовано мету, об'єкт, предмет й основні завдання дипломної роботи. Аналіз наукових джерел дозволив обгрунтувати ефективні методи дослідження.

*Другий етап* присвячено проведенню експерименту, головною метою якого було визначення рівня тривожності десятикласників.

*На третьому етапі* проведено статистичну обробку отриманих результатів.

*Четвертий етап* присвячений узагальненню результатів дослідження, формулюванню основних висновків і розробці практичних рекомендацій, оформленню та підготовці курсової роботи до захисту.

## РОЗДІЛ 3

### ОЦІНКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДЕСЯТИКЛАСНИКІВ

#### 3.1. Аналіз результатів дослідження тривожності за методикою Тейлора

Для виявлення у десятикласників рівня тривожності ми використали методику Тейлора. Ми зачитували учням твердження, після чого підраховували кількість відповідей кожного учня.

Результати нашого дослідження представлені на рисунку 3.1.

Як свідчать результати наших досліджень у 42% юнаків та у 38% дівчат зареєстровано високі показники рівня тривожності, тобто десятикласники відчують тривогу в певних ситуаціях, які виникають навколо.

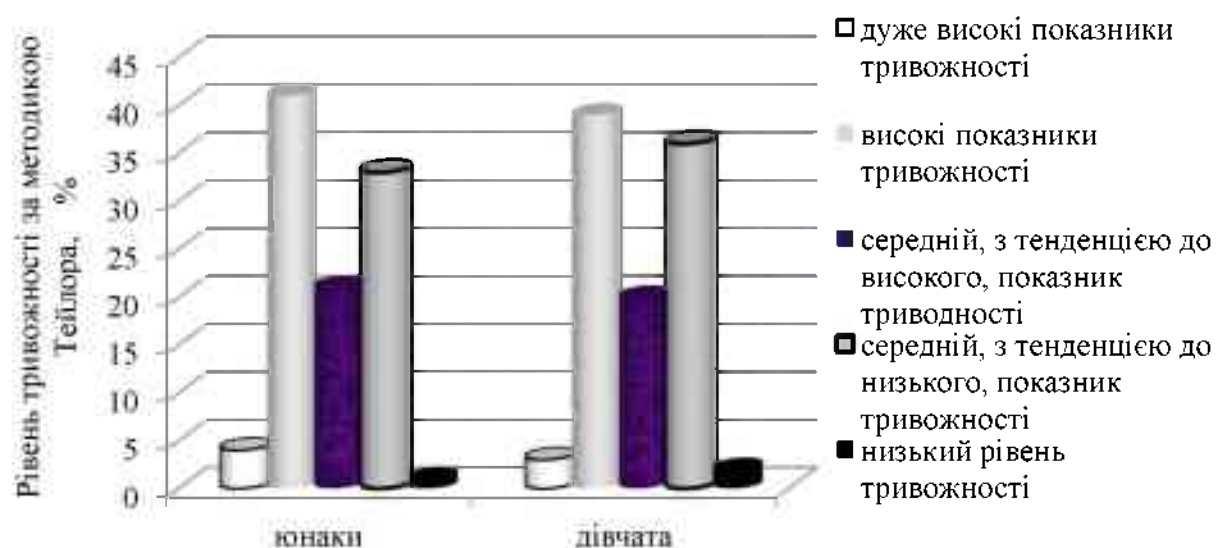


Рис. 3.1. Показники рівня тривожності десятикласників за методикою Тейлора

Лише у 1,5% юнаків і у 2,3% дівчат рівень тривожності відповідає низькому рівню.

У інших досліджуваних дівчат і юнаків зареєстровано середній з тенденцією до високого та середній з тенденцією до низького показники тривожності.

### **3.2. Аналіз результатів дослідження шкільної тривожності за методикою Філіпса**

Для зручності аналізу результатів, проведеної методики Філіпса, ми обрахували середнє арифметичне для кожного фактору. Адже кожен фактор є інформативним і дає можливість зрозуміти причини виникнення тривожності у десятикласників.

За загальним рівнем тривожності можна визначити загальний емоційний стан дитини.

Так, у досліджуваних учнів 10 класу загальний рівень тривожності, незважаючи на стать, знаходиться на рівні вище середнього. На нашу думку, такий високий результат може бути пов'язаний із психологічним мікрокліматом (позитивним або негативним) у школі та з психологічними особливостями старшого підліткового віку. Зокрема причинами підвищеної тривожності можуть бути підліткова невпевненість у собі та зміна ситуації соціального розвитку.

Аналізуючи результати, представлені на рисунку 3.2, можна зробити висновок про те, що у переважної більшості юнаків і дівчат, які навчаються у 10-х класах, однією з головних причин високого рівня тривожності виступає страх не відповідати очікуванням оточуючих людей.

З огляду на вищевикладене можна припустити, що причиною виникнення тривожності в десятикласників, які брали участь у нашому констатувальному дослідженні, є порушення відносин між однокласниками.



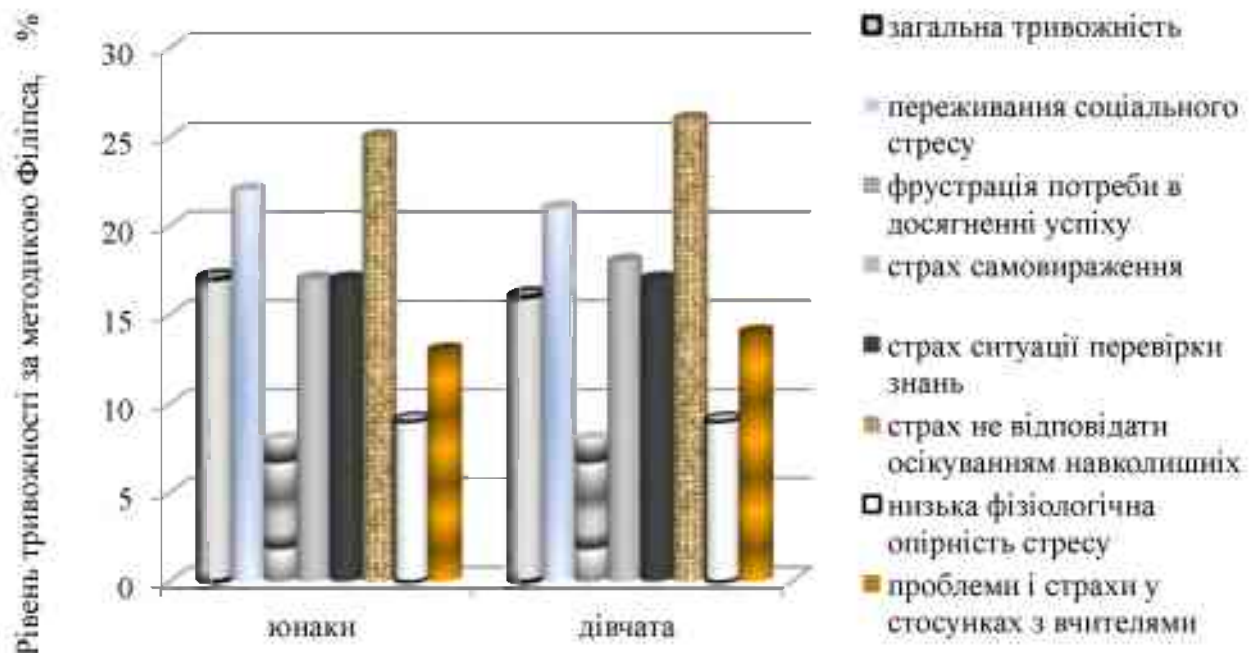


Рис. 3.2. Показники тривожності десятикласників за методикою Філіпса

У 21,6% юнаків та у 20,5% дівчат нами зареєстровано високі бали за таким фактором як переживання соціального стресу. Високі показники вищезгаданого фактору можуть свідчити про можливі проблеми зі спілкуванням. Результати інших авторів [22, 29, 35, 41] також констатують високі бали за даним фактором.

З огляду на те, що у старшому підлітковому віці відбувається перехід від так званих «дитячих» форм спілкування та взаємовідносин до «дорослих», у старшокласників спостерігається виникнення тривоги, що пов'язана з засвоєнням нових форм спілкування та відносин, нових соціальних форм тощо. Тому для десятикласників характерним є переживання соціального стресу.

У 16,4% десятикласників зареєстровано високі бали з фактору «страх ситуації перевірки знань» (див. рис. 3.2). На нашу думку, це пов'язано з тим, що старші підлітки завжди відчувають велике переживання й тривогу від

публічної перевірки їх знань, умінь, навичок, можливостей тощо. Для дітей старшого підліткового віку характерним є певний страх не виправдати очікувань оточуючих, показати гірший результат, а також деяка невпевненість у власних силах.

На тому ж рівні знаходиться й фактор «страх самовираження». Так, високий бал зареєстровано у 17,5% юнаків та 18,2% дівчат. Даний факт можна пояснити переживанням негативних емоцій у випадках де необхідно саморозкритися, презентувати себе іншим, продемонструвати свої здібності й можливості. Більшість дослідників [4, 12, 29, 30] вважає, що найголовнішою причиною «страху самовираження» є не зовсім стабільна самооцінка дітей старшого підліткового віку, несформованим «образом Я».

Середні бали набрано десятикласниками й за фактором «проблеми і страхи у стосунках з викладачами» (у 12,7% юнаків і 13,8% дівчат). На нашу думку, це пояснюється відсутністю багатого досвіду соціальної взаємодії, негативним фоном стосунків школярів із дорослими (тобто з учителями) в школі, що, у свою чергу, негативно впливає й на їх навчальну діяльність.

Найменше на рівень тривожності дітей старшого підліткового віку впливають фактори «фрустрація потреби у досягненні успіху» (зареєстровано у 7,8% десятикласників обох статей) та «низька фізіологічна опірність стресу» (зареєстрована у 8,9% десятикласників, незважаючи на стать).

Щодо фактору «фрустрація потреби у досягненні успіху», то він пов'язаний із тим, що десятикласники ще не зовсім уміють розвивати свої власні потреби в успіху, а також досягати високих результатів у своїй діяльності.

«Низький фізіологічний рівень супротиву стресу» характеризує психологічні особливості дітей, що сприяють зниженню їх адаптивних здібностей та підвищенню вірогідності негативної реакції організму дитини на стрес. Результати нашого дослідження доводять той факт, що на рівень тривожності десятикласників мають не фізіологічні фактори, а психологічні.

### 3.3. Аналіз результатів вивчення рівня особистісної й реактивної тривожності у десятикласників за методикою Спілберга

За методикою Спілберга ми виявляли у десятикласників два рівні тривожності: особистісну й реактивну.

На рисунку 3.3 зображено рівень особистісної тривожності десятикласників.

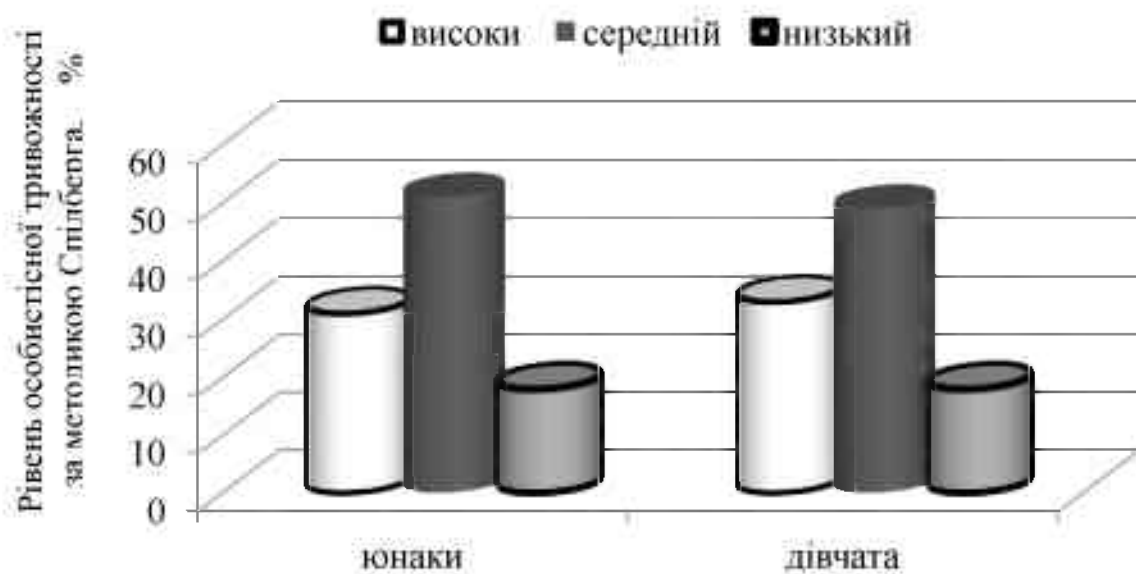


Рис. 3.3. Рівень особистісної тривожності десятикласників за методикою Спілберга

Отже, рівень особистісної тривожності в половини юнаків і дівчат, які брали участь у нашому дослідженні, відповідає середньому рівню, що свідчить про те, що для дітей старшого підліткового віку характерним є схильність до тривожності, яка проявляється в тому, що діти більшість життєвих ситуацій сприймають як загрозливі для себе. На нашу думку, це пов'язано з нестійкою та досить сформованою самооцінкою десятикласників.

Високий рівень особистісної тривожності зареєстровано у 30,6% юнаків та у 33,4% дівчат, а низький лише у 18,9% десятикласників обох статей.

Як видно з рисунку 3.4 у десятикласників, які брали участь у нашому дослідженні, рівень реактивної тривожності знаходиться на низькому рівні.

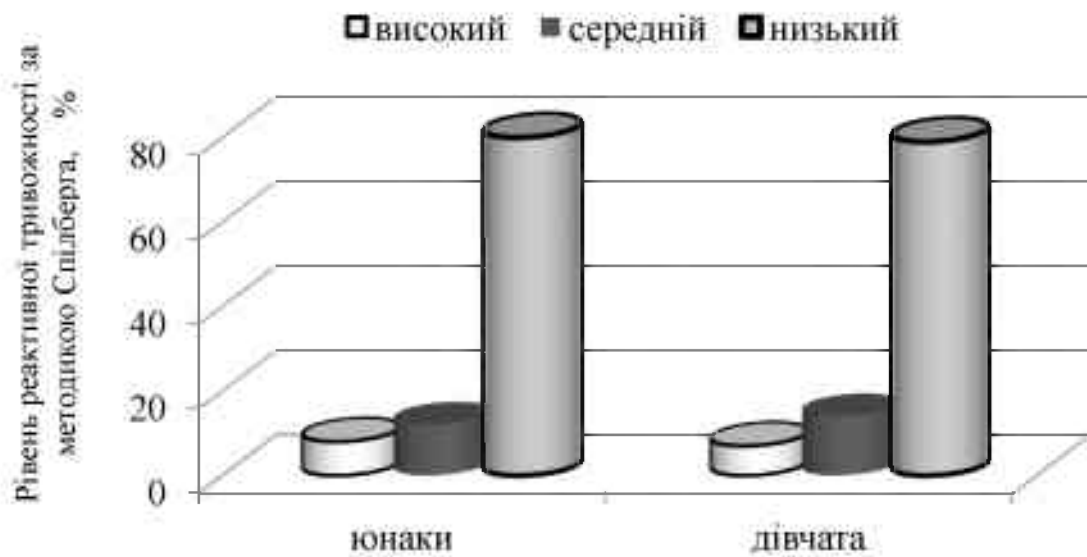


Рис. 3.4. Рівень реактивної тривожності у десятикласників за методикою Спілберга

Низький рівень реактивної тривожності свідчить про те, що діти старшого підліткового віку не відчують занепокоєння і нервозність від ситуацій, які виникають навколо. На нашу думку, це може бути пов'язано з позитивним мікрокліматом у класі.

Середній рівень реактивної тривожності зареєстровано у 12,6% юнаків і 14,3% дівчат. Та лише у деяких десятикласників зареєстровано високий рівень.

Отже, з огляду на вищевикладене ми можемо констатувати, що особистісна тривожність у десятикласників переважає над реактивною у школярів обох статей.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Як свідчать результати проведеного дослідження у переважній більшості юнаків та дівчат зареєстровано високі показники рівня тривожності, тобто школярі відчують тривогу в певних ситуаціях, які виникають навколо.

Загальний рівень тривожності за методикою Філіпса у досліджуваних школярів вище середнього. Достатньо високий показник рівня тривожності вказує на негативну реакцію десятикласників на зміну ситуації соціального розвитку та прояв невпевненості у власних силах.

Щодо дослідження особистісної тривожності за методикою Спілберга, то середньогрупове значення даного показника свідчить про її помірний рівень, що може бути наслідком психологічних особливостей старшого шкільного віку.

Реактивна тривожність теж знаходиться на високому рівні, що негативно впливає на результати навчальної діяльності десятикласників.

## ВИСНОВКИ

Згідно аналізу науково-методичної та психологічної літератури ранній юнацький вік характеризується певним завершенням перебудови організму школярів. Насичений навчальний процес, виникнення почуття невпевненості у собі, залежність від думки оточуючих викликають у старшокласників почуття тривожності й певного психологічного дискомфорту.

Провідними психологами доведено, що саме у даному періоді онтогенезу рівень самооцінки є досить неадекватним і нестійким, а процес самопізнання складним і суперечливим. Адже саме у період ранньої юності відбувається перехід від дитинства до дорослості. Тому проблема дослідження рівня фізичного розвитку й рівня тривожності є актуальною та своєчасною.

У ході дослідження ми встановили, що десятикласникам, незважаючи на стать, характерний високий, однак помірний, рівень особистісної та реактивної тривожності. Високий рівень особистісної тривожності вказує на схильність школярів сприймати різноманітні ситуації як загрозливі для них, а високий рівень реактивної тривожності – неспокій, нервовість тощо. На нашу думку, підвищений рівень тривожності може бути викликаним наявністю внутрішнього конфлікту або ж реакцією старшокласників на певну складну ситуацію, яка вимагає вибору.

Для виявлення у десятикласників рівня тривожності ми використали методику Тейлора. Як свідчать результати наших досліджень переважна більшість юнаків і дівчат, які навчаються у 10 класі, переживають почуття тривоги у більшості ситуацій. Низький рівень тривожності зареєстровано лише у 1,2% юнаків і у 2,3% дівчат.

У результаті проведеного дослідження рівня тривожності за методикою Філіпса нами встановлено, що високий рівень тривожності зареєстрований за наступними факторами: страх не відповідати очікуванням навколишніх, переживання соціального стресу, переживання соціального стресу, страх

самовираження та страх ситуації перевірки знань. На нашу думку, це пояснюється страхом десятикласників щодо застосовування нових форм комунікації, не відповідати вимогам оточуючих, а також невпевненістю у своїх силах.

За результатами методики Спілберга нами встановлено, що в цілому учням десятого класу притаманна підвищена тривожність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко О.Д. (2000) Динаміка формування сили нервових процесів дітей і підлітків з різним ступенем біологічної зрілості // Вісник ЧДУ. Серія біологічні науки. Черкаси. Вип. 22. С. 3-8.
2. Апанасенко Г.Л. (2005) Оценка физического здоровья детей и подростков // Альманах "Новые исследования". № 2. С. 68-79.
3. Баранов-Крылов И.Н., Шуваев В.Т. (2000) Нейрофизиологические индикаторы произвольного и непроизвольного внимания у человека // Физиология человека. Т. 26, № 6. С. 31-40.
4. Башмакова О.В. (2007) Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я : автореф. дис...канд. біол. наук: 19.00.01 / О. В. Башмакова; Київський інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 20 с.
5. Бех І.Д. (2003) Виховання особистості: у 2-х кн. Кн. 1 Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади / ред. О. І. Цибульська. К. : Либідь. 280 с.
6. Бех І.Д. (2003) Виховання особистості: у 2-х кн. Кн. 2 Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади / ред. О. І. Цибульська. К. : Либідь, 344 с.
7. Бойко І.І. (2001) Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання : автореф. дис. ...канд.. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / І.І. Бойко, Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 19 с.
8. Булатова О.В., Тарасова О.Л. (2004) Особенности психофизиологических функций девочек-подростков на разных стадиях полового созревания // Альманах. Новые исследования. Материалы международной научной конференции "Физиология развития человека", посв. 60-летию института возрастной физиологии. № 1-2. С. 96-97.



9. Глазирін І.Д. (2005) Фізичний розвиток та статеве дозрівання сучасних дівчат пубертатного періоду // Вісник ЧДУ. Серія біологічні науки, Черкаси. Вип. 71, С. 31-36.
10. Демінська Л.О. (2012) Здоров'я та особистість учня як головна цінність педагогічного процесу / Здоровье для всех : матер. IV Междунар. науч.-практ. конф. Пинск, Ч.1. С.27-32.
11. Заброцький М.М. (2003) Основи вікової психології. Тернопіль. 110 с.
12. Завадська Т.В. (2002) Вплив навчальної діяльності на психофізіологічний стан школярів // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60-річчя від дня народження академіка С.Д. Максименка: Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Н. В. Чепелевої. К., Вип. 22. С. 71-77.
13. Зв'язок функціональної рухливості нервових процесів з фізичним розвитком дітей шкільного віку / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, О. Е. Менших та ін. // Вісник Луганського національного педагогічного університету ім. Тараса Шевченка. Біологічні науки № 6 (86), червень 2005. – С. 93–97.
14. Ильин Е.П. (2001) Дифференциальная психофизиология. С.Пб. : Питер. 464 с.
15. Ковальчук В.В., Моїсєєв Л.М. (2004) Основи наукових досліджень: навчальний посібник. К.: ВД "Професіонал". 234с.
16. Кокур О.М. (2003) Методики експрес-діагностики психофізіологічного стану людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., Т. V, Ч. 7. С. 137-144.
17. Кокур О.М. (2004) Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності К. : Міленіум. 264с.
18. Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Морская Л.В. (2003) Особливості фізичного та психофізіологічного розвитку дітей різного

- віку // Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в онтогенезі. Матеріали симпозіуму. Черкаси. С. 45.
19. *Кравченко О.К.* (2000) Стан властивостей основних нервових процесів, функції пам'яті та уваги у людей зрілого та похилого віку : автореф. дис...канд...біол. наук: 03.00.13 – фізіологія людини й тварин / О. К. Кравченко, Київський національний у-тет. ім. Т Шевченка.К., 18 с.
  20. *Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л.* (2003) Педагогіка : підручник. К.: Знання-Прес, 418 с.
  21. *Кутішенко В.П.* (2005) Вікова та педагогічна психологія. Курс лекцій : [Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів] К.: Центр навчальної літератури. 128 с.
  22. *Куценко Т.В.* (2000) Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис...канд. біол. наук: 03.00.13 – фізіологія людини й тварин / Т.В. Куценко, Київський національний у-тет. ім. Т Шевченка. К., 18 с.
  23. *Лизогуб В.С.* (2001) Онтогенез психофізіологічних функцій людини : автореф. дис.... д-ра біол. наук: 03.00.13 – фізіологія людини й тварин / В.С. Лизогуб, Київськ.держ. ун-тет. К., 29 с.
  24. *Локтева Р.К., Костенко С.С., Цибенко В.О.* (2000) Зв'язок між психофізіологічними та деякими антропометричними показниками у чоловіків і жінок // Фізіол. журн. Т. 46, № 5. С. 24–30.
  25. *Локтева Р.К., Костенко С.С., Канайкіна І.О., Цибенко В.О.* (2001) Взаємозв'язок психосоматовісцеральних функцій людини // Фізіол. журн. Т. 47, № 5. С. 31–36.
  26. *Максименко С.Д., Носенко Е.Л.* (2002) Експериментальна психологія : навч. посіб. К. : МАУП. 128 с.
  27. *Маліков М.В., Сват'єв А.В., Богдановська Н.В.* (2006) Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227с.

28. *Мацейко І.І.* (2003) Стан психофізіологічних функцій та успішність навчання учнів середнього шкільного віку і їх зв'язок з властивостями основних нервових процесів : автореф. дис...канд. біол. наук: 03.00.13 – фізіологія людини й тварин / І.І. Мацейко, Київський Національний університет ім. Т. Шевченка. К., 18с.
29. *Міщенко Т.А.* (2001) Вікові особливості старшокласників та проблема самоконтролю емоцій // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К. Т. III, Ч. 6. С. 290-239.
30. *Обреимова Н.И., Петрухин А.С.* (2000) Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. М. : Академия. 376 с.
31. *Панченко В.М.* (2003) Індивідуальні психофізіологічні відмінності та їх значення при професійному відборі кандидатів на військову службу в особливих умовах : автореф. дис...канд...біол. наук: 03.00.13 – фізіологія людини й тварин / В.М. Панченко, Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. К., 16 с.
32. *Петренко Ю.О.* (2006) Нейродинамічні та психічні функції у дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку : автореф. дис...канд. біол. наук: 03.00.13 – фізіологія людини й тварин / Ю.О. Петренко, Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. К., 20 с.
33. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов К. : "Академвидав", 2006. 424 с.
34. *Пустовалов В.О., Зганяйко Г.В., Лизогуб В.С.* (2006) Зв'язок фізичного розвитку з нейродинамічними та психічними функціями учнів середнього шкільного віку // Наукова конференція "Актуальні проблеми геронтології та геріатрії" С. 159–160.
35. *Райс Ф.* (2000) Психология детского и юношеского возраста. С.Пб. : Питер. 624 с.
36. *Рева О.М.* (2000) Психологічні особливості старших школярів // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць ін-ту

- психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., Т. II, Ч. 6. С. 334–338.
37. Савчин М.В., Василенко Л.П. (2005) Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав. 359с.
  38. Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук З.В. (2008) Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб.. К.: Просвіта. 416с.
  39. *Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей* (2005) / Под общ. ред. Н. В. Сократова. М.: ТЦ Сфера. 224 с.
  40. Сонькин В.Д., Корниенко И.А., Тамбовцева Р.В. и др. (2000) Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития // Физиология развития: теоретические и прикладные аспекты. М. : Образование от А до Я. С. 31-59.
  41. Сулима А.С., Бугайчук В.В. (2019) Оцінка морфофункціонального стану хлопців 16-17 років методом індексів // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. II Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE". Вінниця. С.218-222.
  42. Сулима А., Ломинога С., Кандаєв В., Коліжук В. (2019) Вплив оздоровчих занять плаванням на морфо-функціональний стан хлопчиків 2-4 класів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. № 8(27). С.310-316.
  43. Тревога и тревожность (2001) : [Составитель В.М. Астапов]. СПб.: Питер. 256 с.
  44. Физиология развития ребёнка: теоретические и прикладные аспекты (2000) / под ред. : М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. Москва.: Образование от А до Я. 319 с.
  45. Чаркова М.Н. (2004) Возрастные особенности развития свойств внимания под влиянием мотивационного фактора (результаты исследования) // Мир психологии. № 1. С. 231–241.

46. Шевченко Н.О. (2000) Визначення показників психічних станів молодших школярів // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., Т. II, Ч. 6. С. 315–323.
47. Эриксон Э.Г. (1996) Детство и общество. СПб.: АСТ. 592 с.
48. Coul J. T., C. D. Frith C. D, Buchel C. N., Nobre A. C. (2000) Orienting attention in time: behavioral and neuroanatomical distinction between exogenous and endogenous shifts // *Neuropsychologia*. V. 38. P. 808-819.
49. Iryna Syvash, Mariia Balash, Oleksandr Yurchenko, Yakiv Shcherbashyn, Dmytro Khurtyk, Volodymyr Kormiltsev, Olga Bekas, Anatoly Korolchuk, Alla Sulyma (2019) Formation of sports specialization as the "group exercises" during the working with young athletes in the rhythmic gymnastics // *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). 19(2). PP. 287–292. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2043>
50. Nesterova, S., Sulyma, A., & Boyko, M. (2019). Assessment of the Level of Physical Health of the Youth with Different Somatotypes for the Ability to Adapt to Physical Activity. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(46), 35-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-35-40>
51. Orienting attention in time: behavioral and neuroanatomical distinction between exogenous and endogenous shifts / J. T. Coul, C. D. Frith C. D, C. N. Buchel, A. C. Nobre // *Neuropsychologia*. 2000. V. 38. P. 808–819.
52. Stress management education for preparing growing old / N. Dodo, F. Yamada, T. Tsutsumi, T. Ohno // *Proceedings of Int. Congress on Educational Intervention for Lifestyle Modification*. Waseda University, 2000. P. 69–71.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## МЕТОДИКА ТЕЙЛОРА

1. Я можу довго працювати не стомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не дивлячись на те, зручно мені це чи ні.
3. Як правило, руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Як правило, я відчуваю себе досить щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. В дитинстві я завжди швидко виконував усе, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.
12. Я нерідко ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
13. Вважаю, що я не більш нервозний, ніж більшість інших людей.
14. Я не дуже сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розуміюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я нерідко засмучуюся через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття і задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Як правило, спокійний і мене важко засмутити.
23. У мене нерідко бувають нічні кошмари.
24. Я схильний сприймати все надто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене підсилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і уривчастий сон.
27. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
28. В іграх я волію скоріше виграти, ніж програти.
29. Буває, що нескромні жарти і дотепи викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути таким же задоволеним своїм життям, як, очевидно, задоволені інші.
31. Мій шлунок дуже турбує мене.
32. Я постійно занепокоєний своїми матеріальними або службовими справами.
33. Я сторожко ставлюся до деяких людей, хоч знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені іноді здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.

36. Часом я відчуваю себе настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я волію ухилятися від конфліктів і скрутних становищ.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не запізнююсь на побачення або на роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе непотрібним.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або ким-небудь.
43. Мене мало турбують можливі невдачі.
44. Я нерідко боюся, що от-от почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я - людина нервова і легко збуджувана.
47. Я нерідко помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.
51. Я нерідко мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить голова.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на будь-якій задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи після їх прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене значно менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Як правило, я працюю з великим напруженням.

#### ШКАЛА НЕПРАВДИ (КЛЮЧ)

<b>так</b>	2	10	39	55		
<b>ні</b>	16	20	28	29	41	59

#### ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ

<b>так</b>	6	7	9	11	12	15	18	21	23	24	25	26	
<b>так</b>	27	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	42	
<b>так</b>	44	45	46	47	48	49	50	51	53	54	56	60	
<b>ні</b>	1	3	5	8	13	14	17	19	22	43	52	57	58



# **БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ ДО ШКАЛИ ДЖ.ТЕЙЛОР**

Прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні
1			21			41		
2			22			42		
3			23			43		
4			24			44		
5			25			45		
6			26			46		
7			27			47		
8			28			48		
9			29			49		
10			30			50		
11			31			51		
12			32			52		
13			33			53		
14			34			54		
15			35			55		
16			36			56		
17			37			57		
18			38			58		
19			39			59		
20			40			60		

**МЕТОДИКА ФІЛПСА****ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ**

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?

25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось расплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

фактори	номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

## КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	11 +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

## **ЗМІСТОВНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОЖНОГО СИНДРОМУ (ЧИННИКА)**

1. **Загальна тривожність у школі** - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.
2. **Переживання соціального стресу** - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).
3. **Фрустрація потреби в досягненні успіху** - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.
4. **Страх самовираження** - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
5. **Страх ситуації перевірки знань** - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.
6. **Страх не відповідати очікуванням оточуючих** - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.
7. **Низька фізіологічна опірність стресу** - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.
8. **Проблеми і страхи у відносинах з вчителями** - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

## ДОДАТОК В

## МЕТОДИКА СПІЛБЕРГА

## Бланк шкал самооцінки Спілбергера

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Освіта \_\_\_\_\_

## Шкала ситуаційної тривожності (СТ)

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне із наведених нижче висловів і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе почуваєте на даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

## Додаток 3.2.1 (продовження)

№	Висловлювання	Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Саме так
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я внутрішньо замкнутий	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я в розпачі	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервуюся	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я роздратований	1	2	3	4
15	Я не відчуваю напруженості та замкнутості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

## Шкала особистісної тривожності (ОТ)

**Інструкція.** Причитайте уважно кожне із наведених нижче висловів і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе почуваєте звичайно. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

### Додаток 3.2.1 (продовження)

№	Висловлювання	Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Саме так
21	У мене буває веселий настрій	1	2	3	4
22	Я буваю роздратований	1	2	3	4
23	Я часто буваю в розпачі	1	2	3	4
24	Я хотів би, щоб мені таланило так, як і іншим	1	2	3	4
25	Я сильно хвилююсь через неприємності	1	2	3	4
26	Я відчуваю приплив сил та бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний та холонокровний	1	2	3	4
28	Мене хвилюють можливі труднощі	1	2	3	4
29	Мене занадто хвилюють дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю досить щасливим	1	2	3	4
31	Я все сприймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває "хандра"	1	2	3	4
36	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
37	Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я почуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює хвилювання, коли я думаю про свої турботи	1	2	3	4

## Ключі

№	Відповіді (СТ)			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
$\Sigma$ СТ				

№	Відповіді (ОТ)			
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4
$\Sigma$ ОТ				