

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНФОРМІЗМУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студентка групи ПС22-1

Стоян Катерина Андріївна

КЕРІВНИК:

Професор кафедри психології, доктор політичних наук, кандидат соціологічних наук, професор

Агарков Олег Анатолійович

РЕЦЕНЗЕНТ:

науковий ступінь, вчене звання, посада

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології

Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро

2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних чинників конформізму в підлітковому віці та особливостей його прояву у підлітків. Актуальність теми зумовлена підвищеним впливом групи однолітків на формування особистості, самооцінки та поведінки підлітків у сучасному соціальному середовищі.

Об'єктом дослідження є конформна поведінка підлітків як соціально-психологічне явище. Предмет дослідження – психологічні чинники та особливості прояву конформізму у підлітковому віці. Метою роботи є теоретичне та емпіричне вивчення психологічних чинників конформізму та виявлення особливостей його прояву у підлітків.

У роботі здійснено теоретичний аналіз поняття конформізму, визначено психологічні механізми та чинники формування конформної поведінки, проаналізовано вікові особливості прояву конформізму у підлітковому віці. Емпіричне дослідження проведено на базі Дніпровської гімназії №115 за участю 60 учнів віком 12–17 років. Для дослідження використано методики Л. Янковського, Дембо–Рубінштейн, тест шкільної тривожності Філліпса та метод соціометрії Я. Л. Морено.

Результати дослідження засвідчили, що рівень конформізму підлітків пов'язаний із самооцінкою, тривожністю, рівнем соціально-психологічної адаптації та статусом у групі однолітків. Встановлено, що молодші підлітки більш схильні до конформної поведінки, ніж старші.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності психологів та педагогів для профілактики негативного групового впливу та розвитку особистісної автономності підлітків.

Ключові слова: конформізм, підлітковий вік, конформна поведінка, самооцінка, тривожність, соціальна адаптація, груповий вплив.

ABSTRACT

The qualification paper is devoted to the study of psychological factors of conformism in adolescence and the peculiarities of its manifestation among adolescents. The relevance of the topic is determined by the increasing influence of peer groups on the formation of personality, self-esteem, and behavior of adolescents in the modern social environment.

The object of the research is adolescents' conformal behavior as a socio-psychological phenomenon. The subject of the research is the psychological factors and peculiarities of conformism manifestation in adolescence. The aim of the study is the theoretical and empirical investigation of psychological factors of conformism and the identification of the peculiarities of its manifestation among adolescents.

The paper provides a theoretical analysis of the concept of conformism, identifies psychological mechanisms and factors of conformal behavior formation, and analyzes age-related peculiarities of conformism manifestation in adolescence. The empirical study was conducted on the basis of Dnipro Gymnasium No. 115 with the

participation of 60 students aged 12–17 years. The research methods included L. Yankovskyi's adaptation questionnaire, the Dembo–Rubinstein self-esteem methodology, Phillips' School Anxiety Test, and J. L. Moreno's sociometry method.

The results of the study showed that the level of adolescents' conformism is related to self-esteem, anxiety, the level of socio-psychological adaptation, and status within the peer group. It was found that younger adolescents are more prone to conformal behavior than older ones.

The practical significance of the study lies in the possibility of using its results in the work of psychologists and teachers for the prevention of negative group influence and the development of adolescents' personal autonomy.

Keywords: conformism, adolescence, conformal behavior, self-esteem, anxiety, social adaptation, group influenc

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ ПРОЯВІВ КОНФОРМІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ВІЦІ РАННЬОЇ ЮНОСТІ.....	7
1.1. Поняття конформізму у психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні механізми та чинники конформної поведінки.....	10
1.3. Вікові особливості прояву конформізму у підлітковому віці	14
1.4. Чинники, що впливають на рівень конформізму.....	18
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОНФОРМІЗМУ.....	24
2.1. Організація та етапи дослідження.....	24
2.2. Методи та методики дослідження.....	25
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	30
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОНФОРМІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	48
3.1. Огляд та обґрунтування підходів до профілактики і корекції конформізму.....	48
3.2. Програма психологічного супроводу підлітків із підвищеним рівнем конформності.....	50
3.3. Обґрунтування пропозицій щодо вирішення проблеми конформізму.....	52
Висновки до третього розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛАКМИ.....	59
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження психологічних чинників конформізму в підлітковому віці зумовлена тим, що саме в цей період відбувається інтенсивне становлення особистості, формування системи цінностей і соціальної ідентичності. Підлітки особливо чутливі до думки референтної групи, прагнуть прийняття та визнання серед однолітків, що підвищує їхню схильність до конформної поведінки. У сучасних умовах інформаційного суспільства, соціальних мереж і посиленого групового впливу проблема конформізму набуває особливої значущості, оскільки підлітки часто стикаються з тиском норм і очікувань групи, які можуть суперечити їхнім індивідуальним переконанням.

У працях українських і зарубіжних дослідників конформізм у підлітковому віці розглядається як складне соціально-психологічне явище, що формується під впливом групових норм, міжособистісних відносин та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Зокрема, І. Автушенко та Н. Буглай аналізують конформізм як соціокультурний феномен вибору між індивідуальною позицією та груповим тиском [1]. О. Артюхіна та О. Пуленко підкреслюють значущість впливу референтних осіб на емоційно-поведінковий розвиток підлітків [2], а Л. Вольнова розглядає конформність як чинник соціалізації підлітків у групі однолітків [7].

Важливий внесок у розуміння психологічних механізмів конформізму роблять також С. Гарькавець, який досліджує соціально-нормативну активність особистості та референти поведінки [11; 14], а також Л. Долинська, що аналізує конформну поведінку підлітків у контексті соціальної адаптації [19]. Окремі аспекти проблеми висвітлюють Н. Гуртовенко, яка розглядає девіантну поведінку та механізми соціального впливу [16], і О. Блозва, яка досліджує конформність у структурі особистості старшого підлітка [5].

Об'єктом дослідження є конформна поведінка підлітків як соціально-психологічне явище.

Предметом дослідження є психологічні чинники та особливості прояву конформізму у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження: чим вищий рівень конформності, тим нижчий рівень самооцінки та вищий рівень шкільної тривожності учнів.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення психологічних чинників конформізму в підлітковому віці, а також виявлення особливостей його прояву у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття конформізму у психологічній науці.
2. Визначити психологічні механізми та чинники формування конформної поведінки.
3. Проаналізувати вікові особливості прояву конформізму у підлітковому та юнацькому віці.
4. Розглянути основні чинники, що впливають на рівень конформізму.
5. Емпірично дослідити рівень конформізму у вибірці підлітків.
6. Визначити взаємозв'язок між рівнем конформізму та показниками самооцінки учнів.
7. Дослідити зв'язок конформізму зі шкільною тривожністю.
8. Проаналізувати взаємозв'язок конформізму з особливостями міжособистісної взаємодії.
9. Здійснити статистичну обробку емпіричних даних із використанням програмного забезпечення jamovi.
10. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та корекції підвищеного рівня конформності у підлітків.

У дослідженні для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми конформізму, що дозволило розкрити його сутність, основні підходи до вивчення та чинники формування в підлітковому віці. Емпіричну базу

дослідження становили психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення особливостей особистісного функціонування та соціальної взаємодії підлітків. методику діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації А. М. Парафіян для оцінки рівня та адекватності самооцінки; тест шкільної тривожності Філліпса для визначення рівня та структури тривожності в навчальному середовищі; а також метод соціометрії Я. Л. Морено для дослідження міжособистісних відносин і статусу підлітка в групі. Комплексне застосування зазначених методик дало змогу отримати об'єктивні дані щодо психологічних чинників конформної поведінки в підлітковому віці. Для математико-статистичної обробки даних використано програмне забезпечення **jamovi**, де були виконані кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) та перевірка статистичної значущості результатів (р-значення).

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Дніпровської гімназії №115. У дослідженні взяли участь 60 учнів двох вікових груп: учні 7–8 класів (12–14 років) та учні 10–11 класів (15–17 років), по 30 осіб у кожній групі. Такий поділ вибірки дав змогу порівняти особливості прояву конформізму та пов'язаних із ним психологічних характеристик у різні вікові періоди підліткового віку, що є важливим для виявлення вікової динаміки досліджуваного явища.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до вивчення конформізму як соціально-психологічного явища, уточненні його сутності, психологічних механізмів і чинників формування у підлітковому віці. Отримані результати поглиблюють уявлення про вікові особливості прояву конформної поведінки та розширюють наукові знання щодо впливу особистісних характеристик і соціального середовища на рівень конформізму.

Наукова новизна: полягає у обґрунтування пропозицій щодо вирішення проблеми конформізму в підлітковому віці.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти для

діагностики рівня конформності підлітків, виявлення груп ризику та розробки психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на розвиток самостійності, критичного мислення та зниження надмірної залежності від групового впливу.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ містить теоретичний аналіз проблеми конформізму у психологічній науці, його механізмів, чинників та вікових особливостей прояву у підлітковому віці. Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню особливостей прояву конформізму, включає організацію та етапи дослідження, опис методик, а також аналіз та інтерпретацію отриманих результатів. Третій розділ присвячений практичним рекомендаціям щодо профілактики та корекції конформізму у підлітковому віці, включає огляд підходів, програму психологічного супроводу та обґрунтовані пропозиції для психологів, педагогів та батьків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ ПРОЯВІВ КОНФОРМІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ВІЦІ РАННЬОЇ ЮНОСТІ

1.1. Поняття конформізму у психологічній науці

Конформізм є одним із ключових соціально-психологічних явищ, що характеризує процеси взаємодії індивіда з групою та відображає ступінь його піддатливості груповому впливу. У психологічній науці конформізм розглядається як зміна поведінки, думок або установок індивіда під тиском реальної або уявної групи. Він виступає важливим механізмом соціалізації особистості, забезпечуючи її включення в систему соціальних норм і правил. У цьому контексті конформізм може мати як позитивний, так і негативний характер, залежно від умов його прояву та соціальної спрямованості групового впливу [19, с. 45].

У сучасній психології конформізм трактується як складне багатовимірне явище, що включає зовнішнє підпорядкування груповим вимогам і внутрішню зміну переконань особистості. Дослідники наголошують, що він може проявлятися як свідомо, так і несвідомо, а його інтенсивність залежить від індивідуально-психологічних характеристик людини, зокрема рівня самооцінки, емоційної стабільності та потреби в соціальному схваленні [5, с. 50].

З позицій соціальної психології конформізм розглядається як результат впливу групових норм, які регулюють поведінку індивіда в колективі. Згідно з підходами дослідників, особистість може змінювати свою поведінку під впливом більшості, навіть якщо вона не погоджується з її позицією, що пояснюється прагненням уникнути соціального відторгнення та зберегти позитивні міжособистісні відносини [6, с. 71]. Таким чином, конформізм виконує регулятивну функцію в групі, забезпечуючи її стабільність і цілісність.

Окремі науковці розглядають конформізм у контексті соціалізації особистості, підкреслюючи його роль у засвоєнні соціальних норм і моделей поведінки. Так, Л. Вольнова зазначає, що схильність до конформізму є важливим чинником соціалізації підлітків, оскільки саме в цьому віці відбувається інтенсивне формування системи цінностей та орієнтація на думку референтної групи [7, с. 52]. Подібної позиції дотримуються й інші дослідники, які вказують на значущість міжособистісних стосунків у формуванні конформної поведінки [15, с. 60].

У межах когнітивно-поведінкового підходу конформізм пояснюється як результат впливу соціального навчання, коли індивід засвоює моделі поведінки через спостереження та наслідування. Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційний інтелект, рівень якого визначає здатність особистості критично оцінювати соціальний вплив та протистояти деструктивному тиску групи [18, с. 90].

У вітчизняній психологічній традиції конформізм також розглядається як складова соціально-нормативної активності особистості. С. Гарькавець підкреслює, що він пов'язаний із системою внутрішніх регуляторів поведінки, які визначають ступінь прийняття або неприйняття соціальних норм [11, с. 34]. У цьому аспекті конформізм може виступати як адаптивний механізм, що забезпечує ефективну взаємодію індивіда із соціальним середовищем.

Водночас у науковій літературі виділяють і негативні аспекти конформізму, зокрема втрату індивідуальності, зниження критичності мислення та схильність до безумовного підпорядкування груповому тиску. У цьому випадку конформна поведінка може перешкоджати розвитку самостійності особистості та її здатності до автономного прийняття рішень [1, с. 83].

Важливим напрямом у сучасному розумінні конформізму є його розмежування на зовнішній (поведінковий) та внутрішній (особистісний) рівні. Зовнішній конформізм проявляється у формальному прийнятті групової думки без глибинної зміни переконань, тоді як внутрішній передбачає реальну трансформацію установок і цінностей особистості. Саме внутрішній конформізм

вважається більш стійким і пов'язаним із процесами інтеріоризації соціальних норм, тоді як зовнішній часто зумовлений ситуативним тиском або бажанням уникнути конфлікту з групою [19, с. 46].

У психологічних дослідженнях також акцентується увага на ролі референтної групи як ключового джерела конформного впливу. Референтна група визначає стандарти поведінки, на які орієнтується індивід, навіть якщо він безпосередньо не є її членом. Для підліткового віку характерним є зміщення значущості від сімейного оточення до групи однолітків, що суттєво підсилює схильність до конформної поведінки та робить підлітка більш вразливим до групового тиску [2, с. 12].

Окремого значення набуває проблема нормативного та інформаційного конформізму. Нормативний конформізм виникає у випадку, коли індивід підпорядковується групі з метою уникнення осуду або отримання схвалення, тоді як інформаційний базується на прийнятті групової думки як більш правильної або компетентної. Обидва типи можуть співіснувати, однак їх домінування залежить від рівня впевненості особистості у власних судженнях та ступеня невизначеності ситуації [14, с. 112].

У межах сучасної психології конформізм також розглядається крізь призму емоційної регуляції поведінки. Особи з високим рівнем емоційної чутливості та низькою стресостійкістю частіше демонструють схильність до конформної поведінки, оскільки для них пріоритетним є збереження емоційного комфорту та уникнення соціального напруження. У цьому контексті важливу роль відіграє емоційний інтелект як чинник, що дозволяє усвідомлювати та контролювати власні емоційні реакції у ситуаціях соціального тиску [18, с. 95].

Додатково слід зазначити, що конформізм не є однозначно негативним явищем. У певних соціальних умовах він виконує адаптаційну функцію, сприяючи швидшій інтеграції особистості в нові групи та зниженню рівня міжособистісних конфліктів. Проте надмірна конформність може призводити до втрати автономності мислення та зниження здатності до критичної оцінки

соціальних норм, що особливо небезпечно в підлітковому віці, коли формується система особистісної позиції [6, с. 73].

Отже, конформізм у психологічній науці розглядається як багатофакторне соціально-психологічне явище, що поєднує в собі як адаптивні, так і деструктивні аспекти. Він виступає важливим механізмом взаємодії особистості з групою, особливо в період підліткового віку, коли соціальний вплив однолітків є визначальним у формуванні поведінкових стратегій і ціннісних орієнтацій.

1.2. Психологічні механізми та чинники конформної поведінки

Конформна поведінка як соціально-психологічне явище формується під впливом складної системи внутрішніх і зовнішніх детермінант, що визначають характер взаємодії особистості з групою. У психологічній науці механізми конформізму розглядаються як процеси, через які індивід змінює свої установки, поведінку або оцінки під впливом реального чи уявного тиску соціального оточення. Ці механізми можуть мати як усвідомлений, так і неусвідомлений характер, що значно ускладнює їх емпіричне дослідження [19, с. 46].

Одним із базових психологічних механізмів конформної поведінки є механізм соціального порівняння. Він полягає у тому, що індивід оцінює власні думки та поведінку через співвіднесення з позиціями інших членів групи. У ситуації невизначеності або браку інформації особистість схильна вважати думку більшості більш правильною, що призводить до зміни власних установок у бік групових норм. Цей механізм особливо активно проявляється у підлітковому віці, коли система особистісної впевненості ще не є стабільною [5, с. 51].

Наступним важливим механізмом є нормативний соціальний вплив, який ґрунтується на потребі особистості у прийнятті, схваленні та уникненні негативної оцінки з боку групи. У цьому випадку конформізм виступає як спосіб збереження соціального статусу та емоційної безпеки в групі. Індивід може зовні

погоджуватися з груповою думкою, навіть якщо внутрішньо її не поділяє, що свідчить про розрив між зовнішнім і внутрішнім рівнем поведінки [6, с. 71].

Інформаційний соціальний вплив є ще одним ключовим механізмом конформізму. Він виникає тоді, коли індивід сприймає групу як джерело більш компетентної інформації. У такому випадку зміна поведінки або переконань відбувається не через тиск, а через прийняття групової думки як більш обґрунтованої. Цей механізм є особливо характерним для ситуацій високої невизначеності або складності завдання, коли індивід не має достатніх власних знань для самостійного прийняття рішення [14, с. 113].

Важливу роль у формуванні конформної поведінки відіграє механізм ідентифікації з групою. Індивід може свідомо приймати норми групи, щоб підвищити власну значущість або відчутти належність до соціальної спільноти. У цьому випадку конформізм є не лише результатом тиску, а й способом формування соціальної ідентичності. Особливо яскраво цей механізм проявляється у підліткових групах, де статус у колективі часто має вирішальне значення для самооцінки [2, с. 13].

Окремим механізмом є механізм внутрішнього прийняття норм, який передбачає інтеріоризацію соціальних правил. У цьому випадку групові норми стають частиною внутрішньої структури особистості, що забезпечує стабільність конформної поведінки навіть без зовнішнього контролю. Такий рівень конформізму часто пов'язаний із високим рівнем соціалізації та адаптованості індивіда до соціального середовища [11, с. 35].

Суттєвим чинником конформної поведінки виступає рівень самооцінки особистості. Особи з низькою самооцінкою частіше демонструють залежність від думки інших, що підвищує їхню схильність до конформізму. Навпаки, висока та стабільна самооцінка виступає захисним фактором, який зменшує вплив групового тиску та сприяє автономності поведінки [31, с. 234].

Не менш важливим чинником є рівень тривожності. Підвищена тривожність у соціальних ситуаціях сприяє посиленню конформних реакцій, оскільки індивід прагне зменшити невизначеність і уникнути негативної оцінки.

У підлітковому віці, коли емоційна сфера є нестабільною, цей чинник набуває особливої значущості [35].

Вікові особливості також виступають потужним детермінуючим фактором конформізму. У підлітковому віці спостерігається підвищена чутливість до думки однолітків, що пов'язано з провідною роллю міжособистісного спілкування та потребою у соціальному прийнятті. Саме група однолітків стає головним джерелом норм і стандартів поведінки, що значно посилює конформні тенденції [37, с. 102].

Окремо слід виділити вплив сімейного виховання. Авторитарний стиль виховання може або підсилювати конформізм через формування звички до підпорядкування, або, навпаки, викликати протестну поведінку. Демократичний стиль сприяє формуванню критичного мислення та зниженню надмірної залежності від групового тиску [26, с. 43].

Важливим чинником розвитку конформної поведінки є також особливості комунікативного середовища, у якому перебуває особистість. Чим більш значущою для індивіда є група, тим сильніше проявляється прагнення відповідати її очікуванням і підтримувати прийняті у ній моделі поведінки. У підлітковому віці це особливо помітно, оскільки спілкування з однолітками стає провідною діяльністю, а оцінка групи нерідко набуває більшої ваги, ніж позиція дорослих. Саме тому навіть незначні відхилення від групових норм можуть викликати у підлітка почуття тривоги, соціальної ізоляції або страх бути неприйнятим колективом [18, с. 57].

На прояви конформізму також впливають індивідуально-психологічні особливості особистості. Зокрема, рівень розвитку самостійності, критичності мислення, упевненості у власних переконаннях та здатності до саморегуляції визначає, наскільки людина здатна протистояти груповому тиску. Особи з розвиненим внутрішнім локусом контролю частіше орієнтуються на власні переконання та менше залежать від зовнішнього схвалення, тоді як зовнішній локус контролю посилює залежність від думки інших та підвищує ймовірність конформної поведінки [9, с. 88].

Суттєве значення має і характер самої групи. Рівень згуртованості колективу, авторитет його членів, чисельність групи та ступінь одностайності думок можуть або посилювати, або послаблювати конформний вплив. Дослідження соціальної психології доводять, що конформність значно зростає в умовах одностайної позиції більшості, тоді як наявність хоча б одного члена групи з альтернативною думкою істотно знижує рівень підпорядкування груповому тиску [12, с. 67].

Крім того, конформна поведінка залежить від рівня соціальної зрілості особистості. У процесі дорослішання поступово формується здатність до автономного прийняття рішень, розвитку власної системи цінностей та усвідомлення особистої відповідальності за власні дії. Саме тому в ранньому юнацькому віці конформізм частіше набуває вибіркового характеру: індивід уже не безумовно приймає позицію групи, а оцінює її відповідно до власних переконань і життєвого досвіду [21, с. 140].

Важливим сучасним чинником формування конформної поведінки є вплив інформаційного простору та соціальних мереж. У сучасному підлітковому середовищі цифрова комунікація значною мірою визначає соціальні стандарти, популярні моделі поведінки та систему міжособистісного оцінювання. Прагнення відповідати очікуванням онлайн-спільнот, отримувати схвалення у вигляді позитивних реакцій або уникати осуду може посилювати конформні тенденції та формувати залежність від зовнішньої оцінки. У таких умовах підлітки нерідко орієнтуються не на власні потреби та переконання, а на домінуючі соціальні тенденції, що поширюються в інформаційному просторі [28, с. 91].

Отже, формування конформної поведінки є результатом складної взаємодії соціально-психологічних механізмів та особистісних чинників. Конформізм залежить не лише від сили зовнішнього впливу групи, а й від рівня особистісної зрілості, особливостей емоційної сфери, характеру міжособистісних відносин і здатності особистості до самостійного критичного аналізу соціальної ситуації. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до вивчення даного

феномену, особливо в умовах підліткового віку, коли процес становлення особистості ще не завершений, а соціальне середовище має надзвичайно сильний вплив на формування поведінкових моделей.

Таким чином, психологічні механізми конформної поведінки включають соціальне порівняння, нормативний і інформаційний вплив, ідентифікацію з групою та інтеріоризацію норм. Вони взаємодіють із системою особистісних чинників, серед яких ключову роль відіграють самооцінка, тривожність, рівень соціальної адаптації та особливості сімейного виховання.

1.3. Вікові особливості прояву конформізму у підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найбільш сенситивних періодів у розвитку особистості, коли відбувається інтенсивна перебудова самосвідомості, системи цінностей та соціальних зв'язків. У цей час конформізм набуває специфічних вікових форм, що відрізняються від його проявів у дитинстві та дорослому віці. Це зумовлено тим, що провідною діяльністю підлітка стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, а група ровесників перетворюється на головне джерело соціальних норм і орієнтирів [37, с. 101].

Однією з ключових вікових особливостей є підвищена значущість думки референтної групи. Якщо в молодшому шкільному віці основним авторитетом залишаються дорослі, передусім батьки та вчителі, то у підлітковому віці відбувається поступова переорієнтація на групу однолітків. Це призводить до посилення нормативного впливу групи та підвищення рівня конформної поведінки, оскільки підліток прагне відповідати очікуванням групи, щоб отримати визнання та уникнути відторгнення [2, с. 11].

У психологічній літературі підкреслюється, що конформізм у підлітковому віці має тісний зв'язок із процесом формування ідентичності. За умов недостатньо сформованого «Я-образу» підліток часто звертається до зовнішніх соціальних орієнтирів, які допомагають визначити власну позицію. У результаті

групові норми можуть тимчасово заміщати внутрішню систему переконань, що проявляється у підвищеній залежності від думки оточення [4, с. 42].

Важливою особливістю є також емоційна нестабільність підлітків, яка посилює їхню чутливість до соціального схвалення або осуду. У цьому віці значно зростає потреба у прийнятті, що робить індивіда більш вразливим до групового тиску. Страх бути відкинутим групою часто стає основною причиною зовнішнього конформізму, навіть якщо внутрішньо підліток не погоджується з позицією більшості [19, с. 47].

Окремо слід виділити явище так званого «підліткового конформізму до однолітків», яке характеризується домінуванням групових норм над індивідуальними переконаннями. У цей період група стає джерелом не лише соціальної підтримки, а й стандартів поведінки, стилю одягу, мовлення та навіть системи цінностей. Це може призводити як до позитивної соціалізації, так і до ризику формування деструктивних форм поведінки [30, с. 57].

Віковою особливістю є також нерівномірність прояву конформізму. Дослідження показують, що його рівень змінюється залежно від етапів підліткового віку. У молодшому підлітковому віці (12–14 років) конформізм, як правило, є більш вираженим через високу залежність від групи та недостатню сформованість самостійності. У старшому підлітковому віці (15–17 років) поступово зростає критичність мислення, що може знижувати рівень сліпого підпорядкування групі [36, с. 61].

Разом із тим, у старшому підлітковому віці конформізм набуває більш вибіркового характеру. Підліток уже не приймає всі норми групи беззастережно, а починає диференціювати їх залежно від власних цінностей і життєвих орієнтацій. Це свідчить про перехід від зовнішнього конформізму до більш усвідомленого соціального регулювання поведінки [52, с. 203].

Важливу роль у віковій динаміці конформізму відіграє розвиток когнітивної сфери. Зі зростанням рівня абстрактного мислення підліток стає здатним аналізувати соціальні ситуації, порівнювати альтернативні точки зору

та оцінювати наслідки власних дій. Це поступово зменшує некритичне прийняття групових норм, хоча не повністю усуває вплив групи [20, с. 210].

Не менш значущим фактором є самооцінка, яка у підлітковому віці часто є нестабільною та ситуативною. Низька або неадекватна самооцінка підсилює залежність від зовнішньої оцінки, що прямо пов'язано з підвищенням рівня конформізму. Навпаки, формування стабільної позитивної самооцінки сприяє розвитку автономності та зниженню впливу групового тиску [31, с. 235].

Також слід враховувати вплив міжособистісних відносин у класному колективі. Підлітки з низьким соціометричним статусом частіше демонструють конформну поведінку, оскільки прагнуть підвищити свою прийнятність у групі. Натомість учні з високим статусом можуть виступати як носії групових норм і навіть як ініціатори конформного тиску [33].

Окремо необхідно зазначити вплив сімейного середовища. Підлітки, які виховуються в умовах гіперопіки або авторитарного стилю виховання, частіше демонструють підвищений рівень конформізму, оскільки звикають до зовнішнього контролю та орієнтації на авторитет. У демократичному стилі виховання, навпаки, формується більша автономність і здатність до самостійного прийняття рішень [26, с. 44].

Підлітковий конформізм також безпосередньо пов'язаний із процесом соціальної адаптації, який у цьому віці набуває особливої складності. Прагнення відповідати нормам значущої групи часто виступає своєрідним механізмом пристосування до нових соціальних умов та способом підтримання емоційної рівноваги. Для багатьох підлітків прийняття групових правил є не лише способом уникнення конфліктів, а й можливістю відчувати власну значущість у системі міжособистісних відносин. Саме тому навіть незначні зміни у ставленні однолітків можуть викликати сильні емоційні переживання та впливати на поведінкові реакції підлітка [18, с. 92].

Суттєвий вплив на прояви конформізму має і розвиток комунікативної сфери особистості. У підлітковому віці значно посилюється потреба у міжособистісній взаємодії, а спілкування набуває характеру провідної

психологічної потреби. У процесі спілкування підлітки засвоюють соціальні ролі, моделі поведінки та моральні норми, що нерідко супроводжується прагненням наслідувати поведінку найбільш авторитетних членів групи. За таких умов конформізм може проявлятися як форма соціального навчання, через яку підліток інтегрується у колектив та опановує механізми соціальної взаємодії [27, с. 118].

Водночас важливо враховувати, що конформна поведінка у підлітковому віці не завжди має негативний характер. Помірний рівень конформізму сприяє процесу соціалізації, формуванню навичок співпраці, розвитку відповідальності та здатності дотримуватися соціальних норм. Завдяки цьому підліток навчається враховувати позиції інших людей, регулювати власну поведінку та адаптуватися до вимог суспільства. небезпека виникає тоді, коли конформізм набуває надмірного характеру й супроводжується втратою критичності мислення та повною залежністю від групових оцінок [21, с. 74].

Особливу роль у посиленні конформних тенденцій відіграє сучасне інформаційне середовище. Соціальні мережі та цифрові комунікації значно розширюють межі впливу референтної групи, створюючи умови для постійного соціального порівняння. Підлітки нерідко орієнтуються на популярні моделі поведінки, стандарти зовнішності та систему цінностей, що транслиуються через інтернет-простір. У результаті формується залежність від зовнішнього схвалення, яка може проявлятися у прагненні відповідати очікуванням онлайн-спільноти та отримувати позитивну оцінку з боку однолітків [24, с. 131].

Необхідно також враховувати гендерні особливості прояву конформізму у підлітковому віці. Дослідження свідчать, що дівчата частіше демонструють орієнтацію на міжособистісну гармонію та емоційне прийняття групою, тоді як хлопці більше схильні до конформності у сферах, пов'язаних зі статусом і груповою ієрархією. Однак ці відмінності значною мірою визначаються не лише біологічними, а й соціокультурними чинниками, які формують очікувані моделі поведінки для представників різної статі [29, с. 88].

Крім того, важливим аспектом є взаємозв'язок конформізму з рівнем розвитку саморегуляції. Підлітки, які володіють навичками емоційного контролю та здатністю до самостійного прийняття рішень, меншою мірою піддаються деструктивному груповому впливу. Розвинена саморегуляція дозволяє їм критично оцінювати соціальні вимоги та співвідносити їх із власними переконаннями. Натомість недостатня сформованість вольової сфери підвищує ризик безумовного підпорядкування груповим нормам, навіть якщо вони суперечать особистісним цінностям [32, с. 56].

У підлітковому віці також спостерігається тісний зв'язок між рівнем соціальної зрілості та характером конформної поведінки. Соціально зрілі підлітки здатні поєднувати потребу у груповій належності з умінням відстоювати власну позицію. Вони частіше демонструють гнучку поведінку, яка не базується на сліпому підпорядкуванні більшості. Натомість недостатній рівень особистісної зрілості сприяє залежності від зовнішнього схвалення та посиленню поведінкової невпевненості [15, с. 144].

Таким чином, підлітковий конформізм є багатогранним соціально-психологічним явищем, яке виконує як адаптивні, так і потенційно деструктивні функції. Його прояви визначаються не лише віковими змінами, а й особливостями міжособистісної взаємодії, рівнем розвитку самосвідомості, впливом сім'ї, референтної групи та сучасного інформаційного простору. Саме тому дослідження конформізму у підлітковому віці потребує комплексного підходу, що враховує взаємозв'язок особистісних і соціальних чинників формування поведінки.

1.4. Чинники, що впливають на рівень конформізму

Конформізм як психологічне явище відображає процес зміни поведінки, установок або думок індивіда під впливом реальної або уявної групової більшості. У сучасній психології він розглядається як складний багаторівневий феномен соціальної взаємодії, що виконує як адаптивну, так і регулятивну

функцію в структурі особистості. З одного боку, конформізм забезпечує соціальну інтеграцію індивіда в групу, а з іншого - може обмежувати автономність мислення та індивідуальність [19, с. 45].

Рівень конформізму не є сталою характеристикою особистості, а формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. У психологічній літературі ці чинники умовно поділяють на соціальні, психологічні, вікові та ситуаційні. Кожна з цих груп має власний механізм впливу на поведінку індивіда, але найбільш виражений ефект виникає при їхній взаємодії.

Одним із провідних соціальних чинників є вплив референтної групи. Саме група однолітків у підлітковому та юнацькому віці виступає головним джерелом норм, цінностей і моделей поведінки. Прагнення до прийняття та схвалення з боку групи формує нормативний тиск, який змушує індивіда коригувати власну поведінку відповідно до очікувань більшості [2, с. 12]. У таких умовах конформізм виконує функцію соціальної адаптації та зменшення міжособистісної напруги.

Важливим соціальним фактором є також структура міжособистісних відносин у групі. Соціометричний статус індивіда визначає його схильність до конформної поведінки. Особи з низьким статусом або ті, що перебувають на периферії групи, частіше демонструють конформізм як спосіб уникнення ізоляції та підвищення власної значущості в очах інших [33]. Натомість лідери групи зазвичай мають більшу автономність і менш схильні до зовнішнього тиску.

Суттєвий вплив на рівень конформізму має сімейне середовище. Саме в сім'ї формуються базові моделі взаємодії з авторитетом, нормами та правилами. Авторитарний стиль виховання, який передбачає жорсткий контроль, обмеження самостійності та домінування батьківських вимог, сприяє формуванню залежності від зовнішніх оцінок і підвищує рівень конформної поведінки [26, с. 43]. У таких умовах дитина звикає орієнтуватися на зовнішні стандарти, а не на власні рішення.

Натомість демократичний стиль виховання сприяє розвитку автономії, критичного мислення та відповідальності за власні дії. Емоційно підтримувальне

середовище знижує рівень тривожності та формує впевненість у власних рішеннях, що в результаті зменшує схильність до конформізму [18, с. 102]. Таким чином, сім'я виступає первинним інститутом, який задає базовий рівень соціальної залежності особистості.

Окрему групу становлять особистісні психологічні чинники. Одним із ключових є самооцінка. Особи з низькою самооцінкою характеризуються невпевненістю у власних судженнях, схильністю до зовнішнього підтвердження та залежністю від оцінок оточення. Це значно підвищує їхню конформність [31, с. 233]. Висока самооцінка, навпаки, забезпечує внутрішню стабільність і дозволяє протистояти груповому тиску.

Важливу роль відіграє емоційний інтелект. Він включає здатність розпізнавати власні емоції, керувати ними та розуміти емоційні стани інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш усвідомленим поведінці в соціальних ситуаціях і дозволяє критично оцінювати вплив групи [27, с. 76]. Таким чином, емоційний інтелект знижує ймовірність некритичного прийняття групових норм.

Ще одним важливим внутрішнім чинником є рівень тривожності. Підвищена тривожність пов'язана з потребою уникати конфліктів і негативної оцінки з боку оточення, що часто проявляється у формі конформної поведінки. Індивід у такому стані схильний погоджуватися з думкою більшості навіть за наявності внутрішніх сумнівів [35].

Потреба у соціальному прийнятті є базовою мотиваційною основою конформізму. Людина прагне бути частиною групи, отримувати підтримку та уникати відторгнення. Особливо це проявляється у підлітковому віці, коли соціальна ідентичність ще формується, а значущість групи однолітків є максимально високою [19, с. 50].

Вікові особливості також суттєво впливають на рівень конформізму. Підлітковий вік характеризується нестійкістю самооцінки, підвищеною емоційністю та прагненням до соціального визнання. У цей період індивід особливо чутливий до думки групи, що підвищує рівень конформної поведінки

[36]. У старшому підлітковому віці поступово формується критичне мислення, що сприяє зниженню залежності від групового тиску.

Важливим чинником є також освітнє середовище. У шкільному колективі формуються постійні соціальні взаємодії, які супроводжуються оцінюванням і порівнянням. Це створює умови для посилення соціального тиску. Учні з низьким соціометричним статусом частіше демонструють конформну поведінку як спосіб адаптації до групи [33].

Ситуаційні чинники також мають значний вплив на рівень конформізму. У ситуаціях невизначеності індивід частіше орієнтується на думку більшості, вважаючи її більш правильною. Крім того, на конформність впливають розмір групи, її авторитетність та ступінь соціального контролю. Чим сильніший груповий тиск, тим вищий рівень конформної поведінки [14].

Окремо слід відзначити вплив ціннісної системи особистості. Індивіди з колективістською орієнтацією більш схильні до узгодження своєї поведінки з груповими нормами, тоді як індивідуалістичні цінності сприяють автономії та незалежності мислення [30]. Таким чином, цінності визначають загальну спрямованість соціальної поведінки.

Отже, рівень конформізму формується під впливом складної системи чинників, серед яких провідними є соціальне середовище, сімейне виховання, особистісні психологічні властивості, вікові особливості та ситуаційні умови. Їх взаємодія визначає ступінь соціальної залежності індивіда та характер його поведінки у групі.

Висновки до першого розділу

У межах першого розділу було здійснено теоретичний аналіз проблеми проявів конформізму у підлітковому віці та віці ранньої юності, що дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння цього складного соціально-психологічного явища. Встановлено, що конформізм у психологічній науці

розглядається як багатовимірний феномен, який відображає зміну поведінки, установок або думок індивіда під впливом реального чи уявного тиску групи, і може мати як адаптивний, так і деструктивний характер залежно від умов його прояву та особистісних характеристик суб'єкта.

У процесі теоретичного аналізу визначено, що конформна поведінка не є однорідною, а включає різні рівні та форми прояву - від зовнішнього підпорядкування груповим нормам до внутрішнього прийняття позиції більшості. Особливу роль у її формуванні відіграють психологічні механізми соціального впливу, серед яких виділяють ідентифікацію, інтеріоризацію, наслідування, соціальне навчання, а також механізми нормативного та інформаційного впливу групи. Саме вони забезпечують включення індивіда у систему міжособистісних відносин та сприяють формуванню певних моделей поведінки відповідно до групових очікувань.

Окрему увагу приділено чинникам, що зумовлюють рівень конформізму. До них належать як індивідуально-психологічні особливості особистості (рівень самооцінки, тривожності, емоційної стабільності, потреба у прийнятті та схваленні), так і соціально-психологічні умови (характер групи, її згуртованість, статус індивіда, авторитет лідера, стиль взаємодії в колективі). Встановлено, що підвищений рівень конформності частіше спостерігається в умовах невизначеності, високого групового тиску та низької впевненості особистості у власних рішеннях.

Аналіз вікових особливостей дозволив визначити, що підлітковий вік та період ранньої юності є найбільш сенситивними щодо проявів конформізму. Це зумовлено специфікою вікового розвитку, зокрема підвищеною значущістю групи однолітків, формуванням самосвідомості, нестійкістю самооцінки та прагненням до соціального схвалення. У цей період конформність може виконувати як позитивну функцію соціалізації та інтеграції у групу, так і негативну - у вигляді підвищеної залежності від думки оточення та втрати індивідуальності.

Важливо, що рівень конформізму у підлітків та юнаків значною мірою визначається не лише віковими особливостями, але й мікросоціальним середовищем, у якому відбувається їх розвиток. Сім'я, шкільний колектив, референтні групи та засоби масової інформації виступають ключовими агентами соціалізації, що формують систему норм і цінностей, до яких підліток або приймає, або відхиляє їх залежно від рівня особистісної зрілості.

Отже, теоретичний аналіз проблеми дозволяє зробити висновок, що конформізм є складним багаторівневим психологічним явищем, яке формується під впливом поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. Його прояви у підлітковому віці мають особливу специфіку, що пов'язана з особливостями вікового розвитку та інтенсивністю соціальних впливів. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей прояву конформізму у підлітків та осіб ранньої юності.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОНФОРМІЗМУ

2.1. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення вікових особливостей прояву конформізму серед учнів старшої школи та визначення зв'язку конформної поведінки з самооцінкою та шкільною тривожністю.

Методи дослідження включали як теоретичні, так і емпіричні підходи. До теоретичних методів належав аналіз наукової літератури, що дозволив виявити сучасні уявлення про конформізм, його структуру, види та вікові закономірності прояву. Вибір комплексу психодіагностичних методик у межах емпіричного дослідження зумовлений необхідністю всебічного аналізу конформної поведінки старшокласників та її взаємозв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Зокрема, використання методики Дембо–Рубінштейн є доцільним, оскільки вона дозволяє оцінити рівень самооцінки за основними параметрами самосприйняття, включаючи реальний та ідеальний рівень домагань. Це дає змогу визначити ступінь розбіжності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що є важливим показником внутрішньоособистісної стабільності та може виступати предиктором конформної або неконформної поведінки.

Застосування шкали шкільної тривожності Філліпса обґрунтовується тим, що вона дозволяє комплексно оцінити рівень емоційного напруження учнів у навчальному середовищі, а також виявити основні джерела шкільного стресу, такі як страх оцінювання, соціальні контакти, ситуації перевірки знань та взаємодія з учителями. Оскільки тривожність є одним із ключових чинників, що впливає на поведінкову залежність від групи та схильність до конформізму, її діагностика є необхідною складовою дослідження.

Методика соціометрії Дж. Морено використовується для виявлення структури міжособистісних відносин у класному колективі, визначення соціометричного статусу кожного учня, рівня його прийняття або ізоляції в групі. Її застосування є доцільним у межах даного дослідження, оскільки конформна поведінка значною мірою формується під впливом групових норм, позиції індивіда у колективі та його потреби в соціальному схваленні. Соціометричні дані дозволяють об'єктивно оцінити ступінь соціальної інтеграції учнів, що є важливим фактором у формуванні конформних установок.

Вибірка дослідження складалася з 60 учнів двох вікових груп: 7–8 клас (12–14 років) та 10–11 клас (15–17 років). Кожна вікова група налічувала 30 учнів. Такий розподіл давав змогу порівняти рівень конформності та пов'язані психологічні показники у різних вікових періодах, оцінити закономірності прояву конформної поведінки та визначити вікові особливості цього явища.

Завдяки комплексному застосуванню методів діагностики було можливим оцінити не лише схильність до конформної поведінки, а й фактори, що впливають на неї, зокрема самооцінку, рівень шкільної тривожності та характер соціальної взаємодії з однолітками. Такий підхід дозволяє отримати повну картину психологічних особливостей учнів і виявити відмінності між молодшою та старшою віковими групами.

2.2. Методи та методики дослідження

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Парафіян є психодіагностичним інструментом, призначеним для кількісної оцінки рівня самооцінки особистості та її домагань у різних життєвих сферах. Методика базується на класичній роботі Т. В. Дембо та С. Я. Рубінштейн, адаптованій та розширеній для дослідження самооцінки підлітків і дорослих шляхом прямого самопросторового оцінювання власних якостей [23].

Методика передбачає використання бланка, на якому зображено декілька

вертикальних ліній, кожна з яких відповідає певній особистісній якості чи характеристиці. Типовими параметрами, що оцінюються, є: здоров'я, розум і здібності, характер, авторитет серед однолітків, уміння виконувати різні справи, зовнішність та впевненість у собі. При кожній шкалі випробуваному пропонується графічно вказати три позиції: рівень реально сприйнятого розвитку цієї якості, рівень бажаного розвитку (тобто домагань), та рівень, який він оцінює як свій можливий потенціал.

Процедура проведення виглядає так: випробуваний отримує бланк та інструкцію, де йому пояснюється, що нижня частина кожної лінії відповідає найнижчому рівню даної якості, а верхня - найвищому. За допомогою риски («—») він зазначає фактичний рівень розвитку якості, який він відчуває у собі на момент тестування. Потім колом («о») відмічає ту позицію, яку вважає бажаною, тобто до якої він прагне. І, нарешті, знаком «х» показує, на який рівень, на його думку, він може реально спиратися в майбутньому з урахуванням своїх можливостей.

Після виконання всіх шкал психолог проводить підрахунок балів. Результати оцінюються за кількістю одиниць у кожній шкалі (вимірювачі самооцінки та домагань), де кількість балів прямо пропорційна оцінці самої якості. Результати дозволяють визначити, чи самооцінка є адекватною, заниженою або завищеною. Адекватна самооцінка характеризує реалістичне сприйняття власних можливостей; занижена - недостатню віру в себе та неупевненість; завищена - нереалістичне уявлення про власні здібності та недооцінювання складності життєвих завдань.

Методика відрізняється від багатьох опитувальників тим, що вона дає не лише кількісну оцінку загального рівня самооцінки, а й показує домагання випробуваного - тобто наскільки високі його очікування щодо розвитку власних якостей. Це дозволяє виявити відмінності між реальним сприйняттям себе та бажаними ідеалами, що є важливим для розуміння мотивації поведінки та психологічної адаптації підлітків до вимог соціального середовища.

Методика може застосовуватися як індивідуально, так і фронтально з

групами учнів. Вона є достатньо простою у використанні та не потребує тривалого часу для виконання, що робить її зручною для дослідження самооцінки у навчальному середовищі. Результати можуть бути використані для психологічного консультування, корекційної роботи та розробки програм підтримки учнів з низькою самооцінкою або з високими домаганнями, що можуть приводити до фрустрації.

Тест шкільної тривожності Філліпса - це психодіагностичний інструмент, що використовується для оцінювання рівня тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю та школярським середовищем. Методика була розроблена американським психологом Дж. Філліпсом і призначена для виявлення ступеня шкільної тривожності у дітей та підлітків, оскільки саме навчальна ситуація часто виступає джерелом переживань, невпевненості, сумнівів у власних силах та страху оцінювання.

Даний тест є стандартизованим опитувальником і містить низку тверджень, що стосуються емоційних, поведінкових та когнітивних проявів тривоги в контексті шкільного навчання. Респондент оцінює кожне твердження за тим, як часто воно відповідає його відчуттям чи переживанням у школі. Зазвичай використовується чотирибальна шкала відповідей (наприклад «ніколи», «інколи», «часто», «завжди»), що дозволяє кількісно виміряти вираженість тривожних реакцій.

Положення шкільної тривожності Філліпса охоплюють такі аспекти: страх перед контролями та відповідями, переживання щодо оцінок, невпевненість у власних знаннях, негативні емоції під час уроків чи змін, побоювання щодо оцінювання з боку вчителів та однокласників, а також фізичні прояви напруги (наприклад, серцебиття, «пустота» в животі, труднощі з концентрацією). Такий підхід дозволяє не лише зафіксувати загальний рівень тривожності, а й виявити її конкретні детермінанти в шкільному житті.

Проведення тесту відбувається у стандартних умовах: учневі пропонується ознайомитися з інструкцією, що пояснює, як оцінювати кожне твердження за запропонованою шкалою частоти прояву, після чого він

самостійно або під керівництвом психолога заповнює тестовий бланк. Важливо, щоби респондент відповідав щиро та без навмисного «фарбування» опису власних переживань, оскільки достовірність результатів залежить від чесності відповідей.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за відповідями респондента. Кожна відповідь має відповідну числову оцінку залежно від обраної позиції (від низького до високого рівня тривожності). Суми балів дозволяють визначити загальний рівень тривожності школяра - низький, середній чи високий - а також порівнювати отримані показники між різними віковими чи класними групами.

Інтерпретація балів передбачає, що високі значення є показником вираженої тривожності, що може негативно впливати на навчальну мотивацію, навчальні досягнення, поведінкову адаптацію та міжособистісні взаємодії в шкільному середовищі. Середній рівень тривожності може відображати помірну переживальну реакцію, яка часом стимулює навчальну активність, але за необхідності потребує корекційної уваги. Низький рівень свідчить про добру емоційну адаптацію до шкільних вимог та відсутність значних переживань, пов'язаних з навчальною діяльністю.

Тест Філліпса широко використовується в психологічній практиці для діагностики шкільної тривожності учнів різних вікових категорій, оскільки він є простим у застосуванні, стандартизованим і дозволяє отримати надійні кількісні дані про емоційний стан школяра. Результати даного тесту можуть бути використані для планування індивідуальної або групової психологічної підтримки, розробки програм корекційної роботи, консультацій з батьками та педагогами, а також для наукового аналізу зв'язків тривожності з іншими психологічними показниками, такими як самооцінка чи схильність до конформізму [35].

Соціометрія Морено - це психологічний метод вивчення міжособистісних відносин у малій групі, що дозволяє виявити структуру соціальних зв'язків, позиції учасників у групі та ступінь їх взаємного прийняття або неприйняття.

Цей метод був розроблений австрійським соціальним психологом і психіатром Якобом Леві Морено у середині XX століття в рамках психодинамічної та групової психології. Основна ідея соціометрії полягає у тому, що якість соціальних зв'язків і положення індивіда у груповій структурі є важливим показником психологічної адаптації, включеності в спільноту та групової динаміки.

Соціометрія застосовується для дослідження як формальних груп (наприклад, класних колективів у школі), так і неформальних об'єднань (друзі, творчі колективи тощо). Вона дозволяє не лише зафіксувати фактичну наявність або відсутність міжособистісних зв'язків, а й визначити їхню спрямованість - позитивну чи негативну, інтенсивність, структурність та взаємність. Основне завдання соціометричного дослідження - виявити соціометричні позиції учасників (лідер, ізолюваний, замикаючий та ін.), що дає змогу зрозуміти, хто у групі має високий рівень прийняття, хто перебуває на маргінесах, а хто формує ядро соціальних відносин [33].

Процедура соціометричного дослідження починається з формулювання соціометричних питань. Респондентам пропонується відповісти на питання типу: "З ким би ти хотів (не хотів) працювати над спільним завданням?", "Кого ти вважаєш своїм товаришем?" або "З ким ти проводиш час поза школою?". Важливо, щоб питання були чіткими, короткими та релевантними до віку чи ситуації досліджуваної групи. Відповіді фіксуються у вигляді вибору імен людей, що належать до даної групи, що дозволяє побудувати соціометричну матрицю виборів.

Після збору даних соціометрична матриця аналізується для визначення таких показників, як:

- кількість позитивних виборів, які отримав кожен учасник (indegree), що відображає рівень його прийняття іншими членами групи;
- кількість негативних виборів або відмов від взаємодії (outdegree), що може свідчити про неприйняття чи ізоляцію;
- взаємні вибори, коли двоє учасників взаємно обирають один одного,

що вказує на міцні соціальні зв'язки;

- односторонні вибори, що говорять про нерівну оцінність стосунків;
- центральність у мережі, що відображає впливовість або соціальну значущість учасника у групі.

На основі цього аналізу складається соціометрична карта - графічне зображення групових зв'язків, де учасники представлені у вигляді точок (вершин), а вибори між ними - лініями (ребрами). Така карта дозволяє візуально побачити структуру відносин, визначити лідерів, ізольованих членів, підгрупи та загальний соціальний клімат у колективі.

Соціометрія Морено широко застосовується у шкільній психологічній практиці, оскільки вона допомагає виявляти учнів, які можуть потребувати психологічної підтримки у зв'язку з проблемами соціальної адаптації, труднощами взаємодії з однокласниками або підвищеною тривожністю у міжособистісному спілкуванні. Результати соціометричного дослідження можуть бути використані для корекційної роботи, планування групових заходів, створення ефективних навчальних груп, а також для розробки програм соціального розвитку та тренінгів взаємодії.

Метод соціометрії також дозволяє оцінити вплив вікових, гендерних та особистісних факторів на структуру соціальних зв'язків, що робить його цінним інструментом як для емпіричних досліджень у психології розвитку, так і для практичної роботи з групами різного типу.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для дослідження рівня самооцінки та домагань учнів було використано **Методику діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації А. М. Парафіян**, що є психодіагностичним інструментом для кількісної оцінки самооцінки особистості у різних життєвих сферах. Ця методика базується на класичній роботі Т. В. Дембо та С. Я. Рубінштейн та адаптована для дослідження підлітків шляхом прямого самопросторового оцінювання власних якостей. Вона

дозволяє виявити не лише реальне сприйняття власних здібностей, а й рівень домагань та оцінку власного потенціалу, що дає змогу зрозуміти мотиваційні та психологічні особливості учнів.

Методика передбачає використання бланка з декількома вертикальними шкалами, кожна з яких відповідає певній особистісній якості або характеристиці: здоров'я, розум і здібності, характер, авторитет серед однолітків, уміння виконувати різні справи, зовнішність та впевненість у собі. Кожен учасник позначає три рівні на кожній шкалі: рискою («—») - фактичний рівень розвитку якості на момент тестування, колом («о») - бажаний рівень розвитку (домагання), знаком «х» - потенційний рівень, на який він може реально розраховувати у майбутньому.

Вибірка дослідження складалася з 60 учнів двох вікових груп: 7–8 клас (12–14 років) та 10–11 клас (15–17 років), по 30 осіб у кожній групі. Методика застосовувалася індивідуально під контролем психолога, що забезпечило достовірність та точність відповідей. Після завершення заповнення бланків проводився підрахунок балів за кожною шкалою, що дозволяло оцінити реальний рівень самооцінки, домагання та потенціал учнів.

Результати були проаналізовані таким чином:

- Адекватна самооцінка - свідчить про реалістичне сприйняття власних можливостей, збіг між реальним та бажаним рівнем якостей.
- Занижена самооцінка - характеризується недостатньою вірою в себе, невпевненістю, відчуттям недостатності власних можливостей.
- Завищена самооцінка - демонструє нереалістичне уявлення про власні здібності та недооцінювання складності життєвих завдань.

Для наочності результати було представлено у відсотках серед учнів обох вікових груп.

Таблиця 2.1**Рівень самооцінки учнів**

Рівень самооцінки	7–8 класи (12–14 років)	10–11 класи (15–17 років)
Адекватна	14 учнів (47%)	18 учнів (60%)
Занижена	10 учнів (33%)	7 учнів (23%)
Завищена	6 учнів (20%)	5 учнів (17%)

Аналіз результатів, отриманих за методикою Дембо–Рубінштейн у модифікації А. М. Парафіян, показав певні закономірності у формуванні самооцінки підлітків різних вікових груп. Зокрема, серед старшої групи учнів 10–11 класів (15–17 років) спостерігається більш високий рівень адекватної самооцінки - 60% респондентів демонструють реалістичне сприйняття власних можливостей і здатність об'єктивно оцінювати свої здібності та потенціал. Це узгоджується з психологічними закономірностями розвитку підлітків старшого віку, коли формується більш зріле і стабільне уявлення про себе, зростає здатність до саморефлексії та критичного аналізу власних досягнень і помилок. Така адекватна самооцінка забезпечує старшим підліткам більшу впевненість у соціальних взаємодіях, мотивує до активної участі у навчальній та позаурочній діяльності, сприяє самостійності у прийнятті рішень і плануванні власного розвитку.

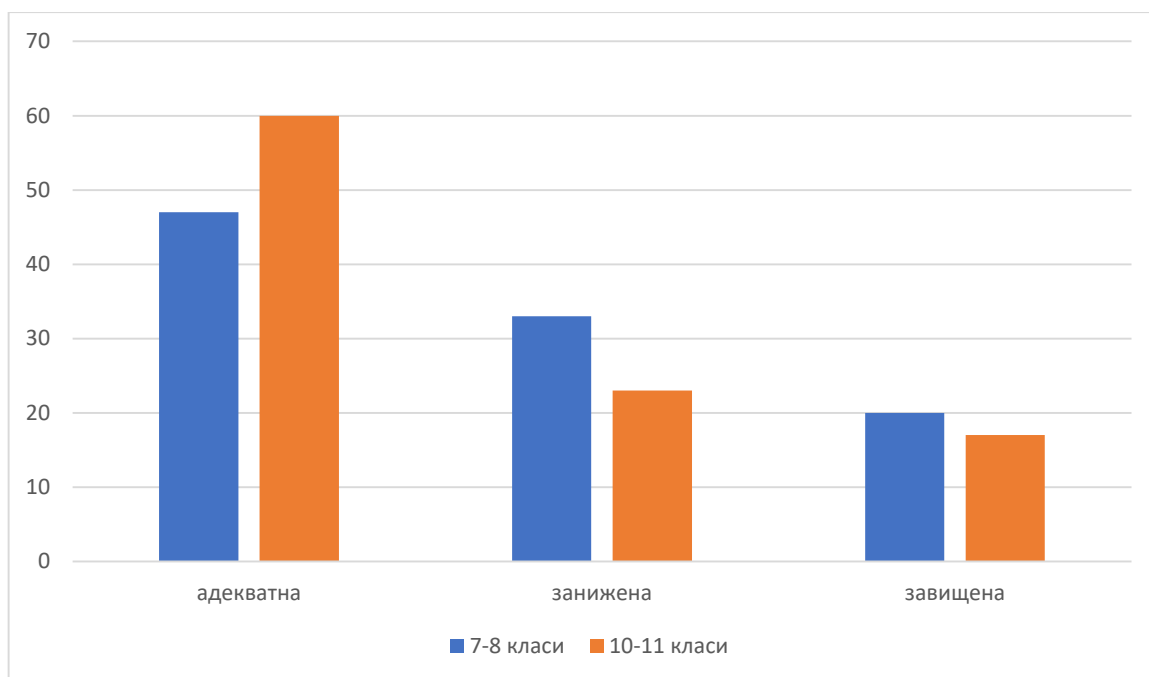


Рис. 2.1 Рівень самооцінки учнів

Молодша група учнів 7–8 класів (12–14 років) демонструє більшу частку випадків заниженої самооцінки - 33% респондентів відчують невпевненість у власних здібностях, недооцінюють свій потенціал і часто залежні від оцінки оточення. Це явище характерне для підліткового віку, коли особистість ще формує внутрішнє уявлення про себе, а оцінка себе значною мірою визначається реакцією педагогів, однолітків та батьків. Занижена самооцінка у молодших підлітків може проявлятися у низькій мотивації до навчання, небажанні брати участь у колективних заходах, підвищеній чутливості до критики та труднощах у соціальній адаптації.

Завищена самооцінка зустрічається рідше в обох вікових групах - 20% серед учнів 7–8 класів і 17% серед учнів 10–11 класів. Вона свідчить про помірну самовпевненість у деяких учнів та наявність розбіжності між домаганнями і реальною оцінкою своїх можливостей. Такі випадки можуть призводити до надмірних очікувань від себе та оточуючих, фрустрації при невідповідності результатів діяльності бажаному ідеалу, а також конфліктів у взаємодії з однолітками. Водночас низька частота завищеної самооцінки вказує на те, що більшість учнів має критичне ставлення до себе, здатні адекватно оцінювати власні ресурси та навчальні здібності, що є позитивним фактором для формування адаптивної поведінки.

Методика показала високу інформативність для виявлення психологічних особливостей підлітків. Вона дозволила не лише кількісно оцінити рівень самооцінки, а й простежити розбіжності між реальною оцінкою себе та домаганнями, що є важливим для прогнозування навчальної та соціальної поведінки, мотивації до досягнень, активності у колективі та адаптації у нових соціальних ситуаціях. Отримані дані можуть слугувати основою для роботи психологів щодо розробки індивідуальних програм підтримки учнів, спрямованих на підвищення адекватної самооцінки, оптимізацію домагань та корекцію нереалістичних очікувань, а також для проведення групових тренінгів із розвитку впевненості, саморегуляції та соціальних навичок.

Крім того, аналіз показав, що віковий аспект має суттєвий вплив на формування самооцінки: старші підлітки більш схильні до адекватної оцінки власних здібностей і реалістичного планування діяльності, тоді як молодші учні потребують додаткової підтримки у розвитку впевненості та адекватного сприйняття своїх можливостей. Це підтверджує необхідність диференційованого підходу у психологічному супроводі та формуванні програм розвитку самооцінки відповідно до віку підлітків.

Аналіз результатів тесту шкільної тривожності Філліпса, проведеного серед учнів обох вікових груп, дозволив виявити закономірності у прояві тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю та шкільним середовищем. Вибірка складалася з 60 учнів, поділених на дві групи: 7–8 класи (12–14 років) та 10–11 класи (15–17 років), по 30 учнів у кожній групі. Тест дозволяє оцінити частоту переживань школярів у різних навчальних ситуаціях, включно зі страхом перед перевітками та відповідями, побоюванням щодо оцінок, невпевненістю у власних знаннях, негативними емоціями під час уроків чи змін, а також фізичними проявами тривоги, такими як серцебиття, відчуття «пустоти» в животі, труднощі з концентрацією уваги.

Таблиця 2.2

Рівень шкільної тривожності учнів

Рівень тривожності	7–8 класи (12–14 років), n=30	10–11 класи (15–17 років), n=30
Низький	30% (9 учнів)	35% (10 учнів)
Середній	43% (13 учнів)	40% (12 учнів)
Високий	27% (8 учнів)	25% (8 учнів)

Результати показали, що серед молодшої групи учнів 7–8 класів більш високий відсоток школярів відчуває середній та високий рівень тривожності (приблизно 43% та 27% відповідно). Це свідчить про підвищену емоційну реактивність та невпевненість у навчальному процесі, що характерно для раннього підліткового віку, коли особистість ще активно формує внутрішнє уявлення про себе, залежить від оцінки вчителів та однолітків, а адаптаційні механізми перебувають на стадії становлення. Високий рівень тривожності у цієї вікової категорії часто проявляється у підвищеній вразливості до критики, страху перед помилками та бажанні уникати складних навчальних завдань, що може знижувати навчальну мотивацію та впливати на успішність.

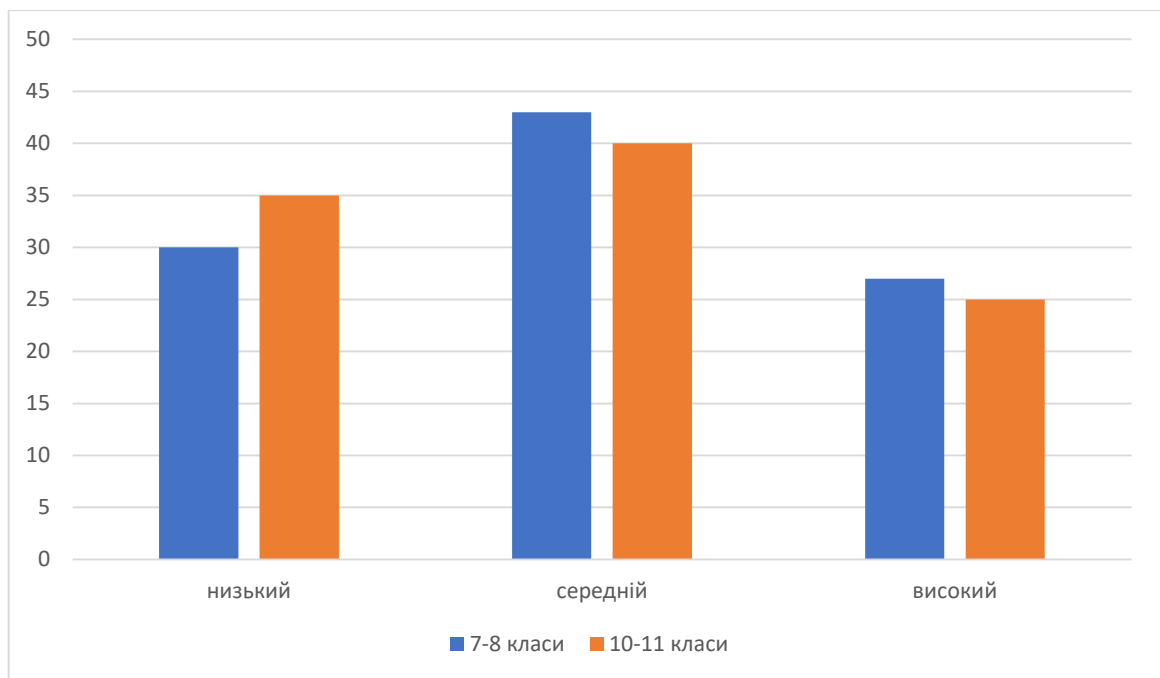


Рис2.2 Рівень шкільної тривожності учнів

Старша група учнів 10–11 класів переважно демонструє низький і середній рівень тривожності (35% та 40% відповідно), що свідчить про кращу психологічну адаптацію до навчального середовища. Старші підлітки більш упевнені у своїх знаннях, здатні об'єктивно оцінювати власні здібності та прогнозувати результати своєї діяльності, що зменшує рівень стресових переживань. Помірний рівень тривожності у деяких старших учнів може виступати як стимулюючий фактор, підвищуючи навчальну активність і мотивацію до досягнень без значного емоційного перевантаження.

Вікові відмінності у рівні шкільної тривожності узгоджуються з психологічними закономірностями розвитку підлітків: молодші учні більш емоційно чутливі, менш впевнені у власних знаннях і потребують підтримки у формуванні адаптивних стратегій подолання тривожності, тоді як старші підлітки демонструють зріліші механізми саморегуляції та здатність до критичної оцінки власного досвіду.

Обробка результатів тесту дала змогу кількісно визначити рівень шкільної тривожності за допомогою чотирибальної шкали відповідей, що дозволяє виділити три категорії: низький, середній та високий рівень тривожності. Порівняльний аналіз між віковими групами показав, що молодші підлітки потребують більш цілеспрямованого психологічного супроводу, включаючи

розвиток навичок саморегуляції, зниження страху перед оцінкою та підвищення впевненості у власних силах, тоді як старші учні здебільшого демонструють адаптивні стратегії, але у разі виявлення підвищеної тривожності можуть потребувати індивідуальної корекційної роботи.

Отримані результати мають практичне значення для психологічного консультування, планування групових та індивідуальних програм підтримки учнів, а також для прогнозування впливу тривожності на навчальні досягнення, соціальні взаємодії та мотиваційні процеси. Використання тесту Філліпса дозволяє не лише виявити загальний рівень тривожності, а й визначити конкретні детермінанти стресових переживань у шкільному середовищі, що робить його важливим інструментом для комплексної оцінки емоційного стану підлітків.

Аналіз соціометричних даних показав, що у молодшій групі (7–8 класи) більша частка учнів перебуває на периферії групових зв'язків або є ізольованими (30%), що свідчить про ще не до кінця сформовані соціальні навички та підвищену чутливість до оцінки однолітків. Лідери та центральні члени групи складають приблизно 70% колективу, що дозволяє говорити про наявність стабільної групової структури, але з необхідністю підтримки менш інтегрованих учнів. У старшій групі (10–11 класи) спостерігається більша кількість учнів, які займають позиції лідерів (27%), а частка ізольованих менша (13%), що свідчить про розвиток соціальної компетентності, кращу взаємодію з однолітками та здатність формувати міцні взаємні зв'язки.

Таблиця 2.3
Результати соціометрії

Соціометрична позиція	7–8 класи (12–14 років), n=30	10–11 класи (15–17 років), n=30
Лідер (високий рівень позитивних виборів)	20% (6 учнів)	27% (8 учнів)
Центральний член групи (середня кількість виборів, інтегровані)	50% (15 учнів)	47% (14 учнів)
Ізольовані/маргіналізовані (низький рівень виборів)	20% (6 учнів)	13% (4 учні)
Замикаючі або периферійні учасники (односторонні вибори)	10% (3 учні)	13% (4 учні)

Результати соціометрії дозволяють виділити окремі групи для психологічного супроводу: учнів із низьким рівнем інтеграції можна залучати до спеціальних тренінгів соціальної взаємодії, групових ігор та колективних проєктів. Також методика допомагає коригувати навчальні групи для підвищення ефективності співпраці та зміцнення позитивного клімату в колективі. Соціометрія Морено демонструє високу практичну цінність для планування заходів психологічної підтримки, профілактики шкільної тривожності, а також для наукового аналізу структури соціальних зв'язків у підлітковому середовищі.

У дослідженні для аналізу взаємозв'язків між психологічними показниками учнів було застосовано кореляційний аналіз за допомогою

статистичного програмного забезпечення Jamovi. Вибірка складалася з 60 учнів двох вікових груп: молодша група – 7–8 класи (12–14 років, $n = 30$), старша група – 10–11 класи (15–17 років, $n = 30$). Для кожного учня були отримані числові показники за трьома методиками: самооцінка (реальна, бажана, потенційна), шкільна тривожність, конформність.

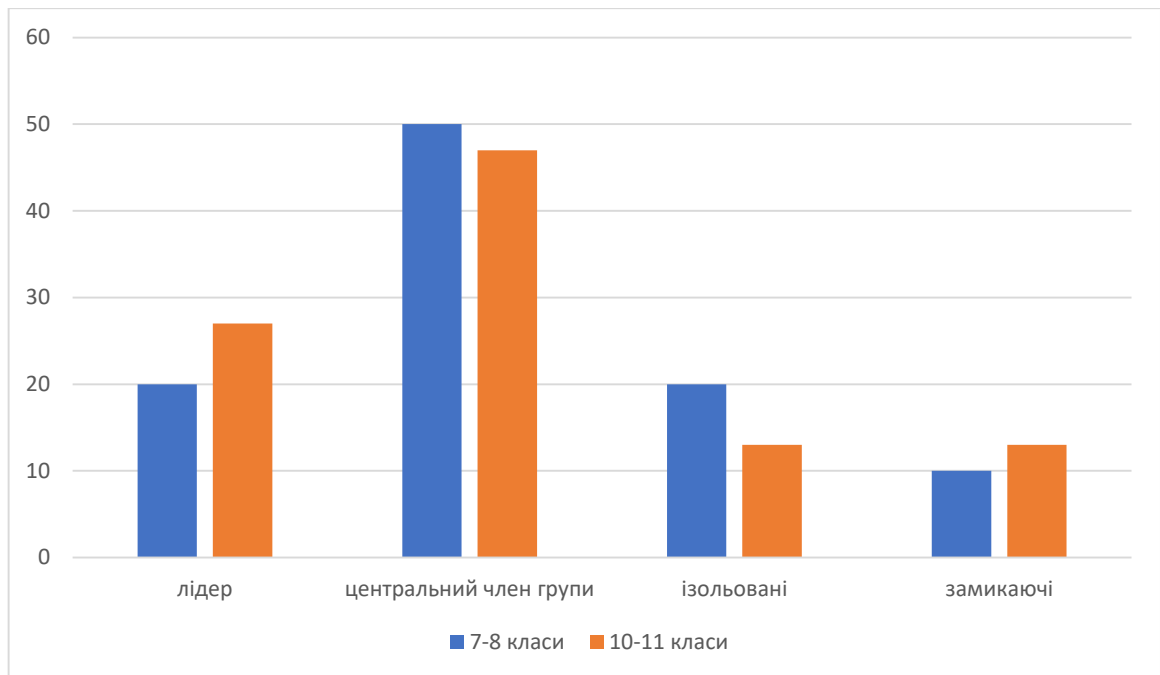


Рис. 2.3 Результати соціометрії

Для проведення аналізу в Jamovi було виконано наступні кроки: створено новий файл даних, внесено інформацію про кожного учня у вигляді числових значень по всіх змінних, перевірено відсутність пропусків.

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками самооцінки, шкільної тривожності та конформності учнів.

Встановлено, що всі компоненти самооцінки - реальна самооцінка, рівень домагань та потенційна самооцінка - мають позитивні та статистично значущі взаємозв'язки між собою ($r = 0,8-0,71$; $p < 0,01$). Це свідчить про внутрішню узгодженість самооцінної сфери підлітків: учні, які позитивно оцінюють себе в реальності, також демонструють вищий рівень домагань і більш оптимістичне бачення власного потенціалу.

Виявлено негативний зв'язок між показниками самооцінки та шкільною тривожністю. Зокрема, реальна самооцінка помірно негативно пов'язана зі

шкільною тривожністю ($r = -0,46$; $p < 0.01$), а потенційна самооцінка має ще більш виражений обернений зв'язок ($r = -0,52$; $p < 0.01$). Це означає, що зниження впевненості у власних можливостях супроводжується підвищенням рівня емоційного напруження та тривожності у навчальному середовищі. Рівень домагань також має слабший негативний зв'язок із тривожністю ($r = -0,30$; $p < 0,05$).

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу психологічних показників учнів ($n = 60$)

Показники	Реальна самооцінка	Рівень домагань	Потенційна самооцінка	Шкільна тривожність	Конформність
Реальна самооцінка	1	0,64**	0,71**	-0,46**	-0,34*
Рівень домагань	0,64**	1	0,58**	-0,30*	-0,22
Потенційна самооцінка	0,71**	0,58**	1	-0,52**	-0,36*
Шкільна тривожність	-0,46**	-0,30*	-0,52**	1	0,41**
Конформність	-0,34*	-0,22	-0,36*	0,41**	1

Окремо встановлено, що конформність позитивно корелює зі шкільною тривожністю ($r = 0.41$; $p < 0.01$). Це свідчить про те, що учні, які орієнтуються на думку групи та потребу у соціальному схваленні, частіше переживають емоційне напруження у шкільному середовищі.

Також виявлено негативні зв'язки між конформністю та показниками

самооцінки: з реальною самооцінкою ($r = -0.34$; $p < 0.05$) та потенційною самооцінкою ($r = -0.36$; $p < 0.05$). Це свідчить про те, що більш конформні учні мають нижчий рівень впевненості у собі та менш позитивне уявлення про власні можливості.

Проведене дослідження показало, що рівень самооцінки, шкільної тривожності та орієнтація на групове схвалення (конформність) у підлітків різних вікових категорій є взаємопов'язаними. Аналіз результатів виявив, що старші учні (10–11 класи) демонструють більш адекватну самооцінку, реалістично оцінюють свій потенціал і мають нижчий рівень шкільної тривожності, тоді як молодші (7–8 класи) частіше характеризуються заниженою самооцінкою та підвищеною емоційною реакцією на навчальні ситуації. Орієнтація на групове схвалення у частини учнів пов'язана зі зростанням тривожності та залежністю від оцінки оточення, що може ускладнювати процес соціальної адаптації та навчання. На основі цих даних сформовано комплекс практичних рекомендацій для психологів, педагогів та батьків, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя учнів, розвиток адекватної самооцінки, зниження тривожності та оптимізацію соціальної взаємодії у класі.

Перш за все, слід акцентувати увагу на психологічній підтримці та корекції самооцінки. Індивідуальна робота з учнями, які мають занижену самооцінку, особливо у молодшій групі, є ключовою. Психолог проводить регулярні індивідуальні консультації, під час яких учні отримують допомогу у реалістичній оцінці своїх досягнень, ресурсів та потенціалу. Важливою складовою є формування позитивного ставлення до себе, розвитку впевненості та усвідомлення власних сильних сторін. Для цього доцільно застосовувати методику Дембо–Рубінштейн у модифікації Парафіян, яка дозволяє визначити розрив між реальною та бажаною самооцінкою, а також оцінити очікування учнів щодо свого розвитку. Це дає можливість розробити індивідуальні програми розвитку здібностей та корекції надмірних домагань, що можуть призводити до фрустрації [30].

Розвиток позитивного самосприйняття досягається шляхом регулярного використання практичних психологічних вправ, спрямованих на самопізнання та оцінку власних досягнень. Рекомендовано вести щоденники успіху, у яких учні відмічають свої маленькі досягнення, а також проводити вправи на формування адекватної оцінки власних можливостей. Для старшої групи учнів слід зосередитися на підтримці вже сформованої адекватної самооцінки та розвитку потенціалу для самореалізації, тоді як для молодшої групи основна увага приділяється формуванню базової впевненості у своїх силах. Також доцільно впроваджувати міні-тренінги «Розвиток компетентності та самовпевненості», які включають практичні завдання, рольові ігри та отримання позитивного зворотного зв'язку від однокласників та психолога. Це сприяє формуванню реалістичного сприйняття себе та розвитку потенційних навичок, а також дозволяє учням переживати позитивні емоції від досягнення поставлених цілей.

Другим важливим напрямом є корекція шкільної тривожності. Результати тесту Філліпса продемонстрували, що молодші підлітки мають більш виражені переживання у навчальному середовищі, що пов'язано з невпевненістю у власних знаннях, страхом оцінювання та страхом негативної оцінки з боку однолітків та вчителів. Для зниження рівня тривожності слід проводити регулярний моніторинг з використанням стандартизованого опитувальника, що дозволяє виявляти зміни у тривожності та своєчасно надавати психологічну підтримку. Корекційні інтервенції включають релаксаційні вправи, дихальні практики, техніки саморозслаблення перед контрольними роботами та заняттями, що викликають підвищену напругу. Рекомендується проводити тренінги емоційної регуляції, які допомагають учням усвідомлювати свої емоції, зменшувати негативні переживання та формувати ефективні стратегії подолання стресу.

Формування безпечного навчального середовища є ще одним важливим аспектом. Вчителі та психологи повинні створювати атмосферу підтримки, взаємоповаги та співпраці, де учні можуть вільно висловлювати свої думки і відчувати прийняття з боку колективу. Застосування позитивного підкріплення

за досягнення, підтримка взаємоповаги у класі та уникнення приниження чи критики сприяє зниженню рівня шкільної тривожності та підвищенню мотивації до навчання [15].

Третій напрямок рекомендацій пов'язаний із соціальною адаптацією та конформністю. Дослідження показало, що частина учнів орієнтована на групове схвалення та залежить від оцінки оточення. Така поведінка часто корелює з підвищеною тривожністю, оскільки потреба у прихильності та емоційних зв'язках з іншими підсилює емоційний дискомфорт у разі невдоволення або негативної оцінки. Для оптимізації соціальної взаємодії рекомендується використовувати соціометричний метод Морено для виявлення структури групових зв'язків, соціометричних позицій учнів та рівня їх прийняття у колективі. На основі соціометричних даних психолог може проводити корекційну роботу із групою, розробляти заходи, спрямовані на формування позитивних взаємин, інтеграцію ізольованих учнів та зміцнення внутрішньої групової динаміки.

Практичні заходи включають проведення групових тренінгів на розвиток комунікативних навичок, формування вміння висловлювати свою думку, слухати інших та конструктивно вирішувати конфлікти. Такі заняття сприяють зменшенню залежності від групового схвалення, формують впевненість у власних діях та знижують ризик розвитку тривожності через соціальний тиск. Для молодшої групи учнів рекомендується частіше проводити інтерактивні вправи, рольові ігри та командні завдання, які допомагають формувати позитивну соціальну ідентичність та довіру до колективу.

Враховуючи кореляційні дані, слід зазначити, що низька самооцінка та високий рівень тривожності взаємопов'язані з підвищеною конформністю. Тому ефективна робота повинна бути комплексною: поєднувати розвиток адекватної самооцінки, зниження тривожності та формування навичок автономної соціальної поведінки. Рекомендовано впроваджувати системні програми психологічного супроводу, які охоплюють як індивідуальну, так і групову роботу, що дозволяє врахувати вікові та індивідуальні особливості учнів.

Крім того, велике значення має взаємодія педагогів і батьків. Педагоги повинні надавати підтримку, давати конструктивний зворотний зв'язок та підкреслювати досягнення учнів, а батьки – створювати вдома атмосферу прийняття та підтримки, заохочувати самостійність та самовираження дітей. Психологи можуть проводити інформаційно-консультативні зустрічі з батьками, на яких пояснюють значення адекватної самооцінки, вплив тривожності на навчання та роль групової динаміки у розвитку особистості [7].

Важливою складовою практичних рекомендацій є систематичне відстеження ефективності впроваджених заходів. Для цього доцільно проводити повторні вимірювання рівня самооцінки, шкільної тривожності та конформності через визначені проміжки часу. Це дозволяє коригувати програми, визначати найбільш ефективні методи роботи та своєчасно виявляти учнів, які потребують додаткової підтримки.

Таким чином, комплекс практичних заходів включає: проведення індивідуальної роботи з учнями з низькою або завищеною самооцінкою, впровадження тренінгів та групових занять для розвитку соціальної компетентності, застосування релаксаційних та психоедукаційних технік для зниження шкільної тривожності, використання соціометричного методу для оптимізації взаємодії в класі, а також тісну взаємодію з педагогами та батьками. Реалізація цих заходів сприятиме формуванню у школярів адекватної самооцінки, зменшенню тривожності, розвитку автономної поведінки та ефективної соціальної взаємодії, що в комплексі підвищує психологічне благополуччя, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію підлітків.

Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність системного підходу до психологічного супроводу учнів, який враховує вікові особливості, рівень самооцінки, прояви шкільної тривожності та ступінь орієнтації на групове схвалення. Такий підхід дозволяє створити умови для гармонійного розвитку підлітків, зміцнення їх внутрішньої впевненості та соціальної компетентності, що є основою успішного навчання та адаптації у шкільному середовищі.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей прояву конформізму у підлітковому та ранньому юнацькому віці було спрямоване на комплексне вивчення взаємозв'язків між рівнем конформної поведінки, самооцінкою, шкільною тривожністю та особливостями соціометричного статусу учнів у групі. Дослідження проводилося на вибірці 60 учнів, поділених на дві вікові групи (7–8 та 10–11 класи), що дозволило простежити вікову динаміку досліджуваних психологічних характеристик.

Аналіз результатів за методикою Дембо–Рубінштейн у модифікації А. М. Парафіян засвідчив переважання адекватної самооцінки у вибірці (53%), з більш вираженим її рівнем у старшокласників (60%). У молодшій віковій групі спостерігалася вища частка заниженої самооцінки (33%), що є характерним для раннього підліткового віку та пов'язано з підвищеною залежністю від зовнішніх оцінок та нестійкістю Я-концепції. Отримані дані свідчать про поступове формування більш стабільної та реалістичної самооцінки з віком.

Результати тесту шкільної тривожності Філіпса показали переважання середнього рівня тривожності (42%) у загальній вибірці, при цьому у молодших підлітків зафіксовано вищі показники як середнього, так і високого рівнів тривожності. Це свідчить про більшу емоційну напруженість, чутливість до оцінювання та недостатню сформованість механізмів психологічної саморегуляції у 7–8 класах порівняно зі старшою групою, де спостерігається тенденція до більшої емоційної стабільності.

Соціометричний аналіз (за Дж. Морено) дозволив встановити особливості міжособистісних відносин у навчальних колективах. Виявлено, що більшість учнів займає центральні або відносно інтегровані позиції в групі, тоді як частка ізольованих та периферійних учасників є меншою. У старшій віковій групі спостерігається підвищення частки лідерських позицій (27%) та зменшення кількості ізольованих учнів (13%), що свідчить про покращення соціальної адаптації та розвитку комунікативної компетентності з віком.

Кореляційний аналіз, проведений із використанням статистичного пакету Jamovi, дозволив виявити систему взаємозв'язків між рівнем самооцінки, шкільною тривожністю та конформністю у підлітків старшого шкільного віку. Отримані результати свідчать про наявність як прямих, так і обернених статистично значущих кореляцій між досліджуваними психологічними показниками, що підтверджує їх взаємопов'язаність у структурі особистісного функціонування учнів.

Установлено, що показники реальної, бажаної та потенційної самооцінки позитивно та статистично значуще корелюють між собою ($r = 0,59-0,72$; $p < 0,01$), що свідчить про внутрішню узгодженість уявлень учнів про себе, рівень власних можливостей та домагань. Це означає, що підлітки з більш позитивним реальним самосприйняттям також демонструють вищі очікування щодо власних досягнень і краще оцінюють свій потенціал.

Виявлено статистично значущі обернені кореляції між показниками самооцінки та шкільної тривожності ($r = -0,28 - -0,50$; $p < 0,05-0,01$), що свідчить: чим нижчий рівень самооцінки учнів, тим вищий рівень їх емоційної напруженості в навчальному середовищі. Найбільш виражений зв'язок встановлено між потенційною самооцінкою та тривожністю, що підкреслює значення позитивного бачення власних можливостей для психологічної стабільності підлітків.

Також встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між рівнем конформності та шкільною тривожністю ($r = 0,40$; $p < 0,01$), що вказує на те, що учні, які більшою мірою орієнтуються на думку групи та потребують соціального схвалення, частіше переживають емоційне напруження та тривогу в шкільному середовищі. Водночас конформність має негативний зв'язок із показниками самооцінки, що свідчить про те, що залежність від зовнішньої оцінки може знижувати впевненість у собі та власних можливостях.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що самооцінка є ключовим психологічним чинником емоційного благополуччя підлітків, тоді як шкільна тривожність та конформність виступають взаємопов'язаними

показниками психологічної напруженості. Отримані дані мають важливе значення для подальшої розробки психокорекційних програм, спрямованих на підвищення рівня самооцінки, зниження тривожності та формування більш автономної поведінки учнів.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток адекватної самооцінки, зниження рівня тривожності та формування соціальної автономії підлітків. Це сприятиме гармонійному розвитку особистості, підвищенню її психологічної стійкості та успішній соціальній адаптації в умовах навчального середовища.

Важливим результатом дослідження є також виявлення вікової специфіки взаємодії між досліджуваними психологічними показниками. У молодшій підлітковій групі (7–8 класи) конформність частіше виконує адаптивну функцію, забезпечуючи входження в колектив та формування первинних соціальних зв'язків, однак водночас вона поєднується з підвищеною тривожністю та більшою залежністю від оцінки оточення. У старшій групі (10–11 класи) конформна поведінка поступово втрачає домінуюче значення, поступаючись більш усвідомленим формам соціальної взаємодії, що базуються на внутрішній впевненості, адекватній самооцінці та сформованих комунікативних навичках. Це свідчить про природний процес психологічної диференціації та становлення особистісної автономії в період ранньої юності.

Отримані емпіричні дані мають не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки дозволяють визначити основні напрями психологічного супроводу підлітків у навчальному середовищі.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОНФОРМІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

3.1. Огляд та обґрунтування підходів до профілактики і корекції конформізму у підлітків

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив, що рівень конформності у підлітків пов'язаний із заниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю та периферійним статусом у групі. Це визначає необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на зниження надмірної соціальної залежності та формування особистісної автономії. У сучасній психологічній науці та практиці існує кілька основних підходів до вирішення цієї проблеми, кожен із яких має власну теоретичну основу, цільову аудиторію та прогнозований результат.

Перший підхід - когнітивно-поведінковий - ґрунтується на виявленні та реструктуризації ірраціональних переконань, що підтримують залежність від зовнішнього схвалення. Підліток навчається розпізнавати автоматичні думки на кшталт «якщо я не погоджусь з групою, мене відкинуть» і замінювати їх більш реалістичними оцінками. Ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у роботі з тривожністю та низькою самооцінкою підлітків підтверджена численними дослідженнями [18; 35]. Перевага цього підходу полягає у його структурованості, можливості застосування у форматі як індивідуальних сесій, так і групових занять, а також у відносно швидких вимірюваних результатах. Обмеженням є необхідність достатнього рівня рефлексивних здібностей у підлітка, що не завжди досяжно у молодшій віковій групі (12–14 років).

Другий підхід - особистісно-орієнтований (гуманістичний) - акцентує увагу на розвитку самоприйняття, автентичності та внутрішнього локусу контролю. Він передбачає створення безоцінного, емпатійного терапевтичного простору, в якому підліток отримує досвід прийняття незалежно від

відповідності груповим нормам. За К. Роджерсом, саме умовна любов та страх втратити схвалення є основним джерелом конформної поведінки, тоді як безумовне позитивне ставлення є основою розвитку особистісної автономії [20; 32]. Перевага цього підходу - глибинний вплив на Я-концепцію та ціннісну сферу. Обмеженням є тривалість процесу та вимога до кваліфікації спеціаліста.

Третій підхід - групова соціально-психологічна робота - є особливо доцільним у контексті підліткового конформізму, оскільки група однолітків водночас є джерелом проблеми і ресурсом для її вирішення. Тренінгові програми розвитку комунікативної компетентності, асертивності та навичок відстоювання власної позиції дають змогу відпрацювати нові моделі поведінки у безпечному контрольованому середовищі [16; 33]. Перевага підходу - природне середовище, висока мотивація участі у підлітків. Обмеження - складність управління групою динамікою та ризик посилення групового тиску при недостатній кваліфікації ведучого.

Четвертий підхід - системний (сімейно-орієнтований) - розглядає конформізм як симптом ширших дисфункцій у системі виховання. Якщо авторитарний стиль сімейного виховання сформував звичку до підпорядкування, необхідна робота не лише з підлітком, але й з батьками [26; 30]. Цей підхід передбачає проведення батьківських семінарів та консультацій щодо розвитку автономії дитини, встановлення меж без маніпуляцій та формування довіри. Перевагою є системний вплив на середовище розвитку. Обмеження - складність залучення батьків до участі у роботі.

Порівняльна оцінка підходів свідчить про те, що жоден із них не є достатнім як самотійне рішення. Найбільш ефективною є комплексна програма, яка поєднує елементи когнітивно-поведінкової роботи (на рівні переконань і навичок), гуманістичного підходу (на рівні Я-концепції) та групової роботи (на рівні соціальних навичок і статусу в групі). Залучення сімейного виміру є бажаним, але залежить від конкретної ситуації. Саме на цій комбінованій основі побудовано практичні рекомендації, викладені у наступному підрозділі.

3.2. Програма психологічного супроводу підлітків із підвищеним рівнем конформності

На основі проведеного теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження розроблено програму психологічного супроводу підлітків із підвищеним рівнем конформності. Програма орієнтована насамперед на учнів 7–8 класів (12–14 років), у яких зафіксовано найвищі показники конформності у поєднанні з підвищеною тривожністю та заниженою самооцінкою, однак може бути адаптована і для старшої вікової групи.

Мета програми: зниження надмірної залежності від зовнішнього групового схвалення, розвиток адекватної самооцінки, формування навичок асертивної поведінки та емоційної саморегуляції.

Завдання програми: (1) розвиток у підлітків навичок критичного аналізу групового тиску та усвідомлення власних цінностей; (2) підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі; (3) формування вміння відстоювати власну позицію без агресії та страху відторгнення; (4) зниження рівня шкільної тривожності через освоєння технік саморегуляції; (5) покращення соціометричного статусу учнів із низьким рівнем інтеграції у групі.

Структура програми передбачає три взаємопов'язані блоки, що реалізуються послідовно впродовж 8–10 тижнів.

Перший блок - діагностично-мотиваційний (1–2 тижні) - включає: повторну діагностику за методиками Дембо–Рубінштейн, тестом Філліпса та соціометрією з метою отримання актуальної картини стану; індивідуальні бесіди з учнями для формування усвідомленої мотивації до участі; інформаційне заняття «Що таке конформізм і як він впливає на твоє життя» у форматі дискусії.

Другий блок - корекційно-розвивальний (4–6 тижнів) - є основним змістовим блоком програми і складається з чотирьох модулів. Модуль 1 «Самооцінка та Я-концепція» (2 заняття): вправи на самопізнання, ведення щоденника успіху, рольові ігри на визнання власних досягнень. Модуль 2 «Емоційна саморегуляція» (2 заняття): дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, усвідомленість (mindfulness) у ситуаціях соціального тиску. Модуль

3 «Асертивність і право на власну думку» (2 заняття): тренінг відмови без почуття провини, техніка «зламаного запису», розбір ситуативних кейсів із реальних шкільних ситуацій. Модуль 4 «Групова динаміка та соціальна ідентичність» (2 заняття): вправи на розуміння механізмів групового тиску, розбір реальних та медійних ситуацій конформізму.

Третій блок - закріплювальний та оцінювальний (1–2 тижні) - передбачає: повторну діагностику для оцінки змін; групове підведення підсумків у форматі кола рефлексії; індивідуальні консультації для учнів, що потребують додаткової підтримки; зустріч із батьками з метою інформування та надання рекомендацій щодо підтримки у домашньому середовищі.

Форма проведення: групові заняття по 45–60 хвилин із частотою 1–2 рази на тиждень. Розмір групи - не більше 12–15 учнів для забезпечення достатньої уваги кожному учаснику. Індивідуальні сесії проводяться за потреби, насамперед із учнями з найвищими показниками конформності або заниженої самооцінки.

Очікувані результати: зниження рівня конформності у підлітків групи ризику; підвищення рівня адекватної самооцінки; зниження показників шкільної тривожності; покращення соціометричного статусу ізольованих учнів; розвиток навичок асертивного спілкування.

3.3. Обґрунтування пропозицій щодо вирішення проблеми конформізму у підлітковому середовищі

Узагальнення теоретичних засад, результатів емпіричного дослідження та аналізу підходів дозволяє сформулювати обґрунтовані пропозиції щодо вирішення проблеми надмірного конформізму у підлітковому середовищі. Ці пропозиції адресовані трьом цільовим групам: шкільним психологам, педагогічному колективу та батькам.

Пропозиції для шкільних психологів. Центральним елементом роботи є систематичний скринінг рівня конформності у поєднанні з вимірюванням самооцінки та тривожності. Дослідження показало, що ці три показники утворюють взаємопов'язану систему: зниження самооцінки та підвищення тривожності є надійними предикторами підвищеної конформності ($r = -0,34$ та $r = 0,41$ відповідно). Тому рання діагностика дає можливість виявити групи ризику до формування стійких конформних патернів. Рекомендований інструментарій: методика Дембо–Рубінштейн (самооцінка), тест Філліпса (тривожність), соціометрія Морено (статус у групі). Скринінг доцільно проводити двічі на рік - на початку і в середині навчального року.

Для учнів групи ризику рекомендується впровадження описаної у підрозділі 3.2 програми психологічного супроводу. Вибір конкретних методів у межах програми слід здійснювати з урахуванням вікової групи: для молодших підлітків (12–14 років) доцільніші ігрові та діяльнісні формати; для старших (15–17 років) - рефлексивні та дискусійні. Важливо уникати стигматизації учасників програми та подавати участь як розвивальну, а не корекційну.

Окремою пропозицією є розробка та впровадження елементів медіаграмотності у роботі психолога. Зважаючи на посилення ролі соціальних мереж як нового майданчика групового тиску [24; 28], підлітки мають бути навчені критично оцінювати норми, що транслиуються в інформаційному просторі, та розпізнавати маніпулятивний вплив на власні рішення та самооцінку.

Пропозиції для педагогічного колективу. Педагоги відіграють ключову роль у формуванні середовища, що або підсилює, або нейтралізує конформні тенденції. Першою пропозицією є перегляд педагогічних практик оцінювання: публічне порівняння учнів, виклик «слабших» до дошки перед усім класом, принизлива критика - все це підвищує тривожність і посилює залежність від зовнішньої оцінки. Рекомендується запровадження формативного оцінювання та зворотного зв'язку у приватному форматі.

Другою пропозицією є впровадження у навчальний процес ситуацій, що потребують аргументованого відстоювання власної позиції: дискусій, дебатів, захисту самостійних проектів. Такі форми роботи розвивають навичку публічного незгоди, яка є основою нонконформної поведінки. Важливо, щоб педагог демонстрував рівне ставлення до різних думок та не підкріплював соціальний тиск більшості.

Третьою пропозицією є формування класного середовища з психологічної безпеки, яке передбачає: чіткі правила взаємоповаги, оперативне реагування на цькування та груповий тиск, заохочення індивідуальних досягнень поряд з груповими. Педагог, який демонструє прийняття різноманітності думок і стилів поведінки, суттєво знижує нормативний тиск у класному колективі.

Пропозиції для батьків. Сімейне середовище є первинним середовищем формування соціальної залежності особистості. Авторитарний стиль виховання, що передбачає жорсткий контроль і покарання за самостійні рішення, формує у дитини звичку орієнтуватися на зовнішній авторитет, яка згодом переноситься на групу однолітків [26]. Першою пропозицією є консультування батьків щодо ознак авторитарного виховання та переходу до демократичного стилю, що поєднує чіткі межі з повагою до автономії дитини.

Другою пропозицією є розвиток практики родинного діалогу: регулярні обговорення, у яких думка дитини не лише вислуховується, а й береться до уваги при прийнятті сімейних рішень. Такий досвід формує внутрішній локус контролю та впевненість у цінності власної позиції. Батьки, які самі демонструють здатність відстоювати свою думку без агресії, є моделями поведінки для підлітка.

Третьою пропозицією є навчання батьків розпізнавати ознаки надмірного конформізму у дитини: відмова від власних уподобань «щоб не виділятися», різкі зміни у поведінці або зовнішності після зміни компанії, підвищена тривожність після взаємодії з однолітками. При виявленні таких ознак рекомендується не критикувати поведінку, а відкрито обговорювати цінності та допомагати формулювати власну позицію.

Таким чином, запропонований комплекс заходів охоплює всі рівні середовища розвитку підлітка - індивідуальний, груповий, шкільний та сімейний - і відповідає сучасним вимогам до доказово обґрунтованих психологічних інтервенцій. Реалізація цих пропозицій потребує координованої взаємодії між психологом, педагогами та батьками, що є умовою їхньої ефективності.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі здійснено аналіз основних підходів до профілактики та корекції конформізму у підлітковому віці, розроблено програму психологічного супроводу та обґрунтовано пропозиції для трьох цільових груп - шкільних психологів, педагогів та батьків.

Порівняльна оцінка підходів засвідчила, що когнітивно-поведінковий, гуманістичний та групові підходи є взаємодоповнювальними і найбільш ефективними при комплексному застосуванні. Когнітивно-поведінковий підхід є доцільним для роботи з ірраціональними переконаннями, що підтримують залежність від схвалення; гуманістичний - для роботи з Я-концепцією та розвитку самоприйняття; груповий - для відпрацювання асертивних навичок у соціальному середовищі.

Розроблена програма психологічного супроводу структурована у три блоки (діагностично-мотиваційний, корекційно-розвивальний, закріплювальний) та чотири змістові модулі, орієнтовані на підвищення самооцінки, розвиток емоційної саморегуляції, формування навичок асертивності та осмислення механізмів групової динаміки.

Реалізація запропонованих заходів дозволить знизити рівень конформності у підлітків групи ризику, сприятиме формуванню адекватної самооцінки, розвитку особистісної автономії та підвищенню психологічного благополуччя учнів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних чинників конформізму в підлітковому віці, а також проаналізовано особливості його прояву в різних вікових групах. Досягнення поставленої мети реалізовано через послідовне виконання визначених дослідницьких завдань.

1. У межах першого завдання здійснено теоретичний аналіз поняття конформізму у психологічній науці. Встановлено, що конформізм є складним соціально-психологічним феноменом, який проявляється у зміні поведінки, думок та установок індивіда під впливом групи. Він може виконувати як адаптивну функцію (забезпечення соціальної інтеграції), так і дезадаптивну (втрата автономності та критичності мислення).

2. У процесі виконання другого завдання визначено психологічні механізми та чинники формування конформної поведінки. Основними механізмами виступають нормативний і інформаційний соціальний вплив, механізми ідентифікації, наслідування та потреба у прийнятті групою. Серед чинників виділено рівень самооцінки, тривожність, емоційну стабільність, значущість референтної групи та потребу у соціальному схваленні.

3. У межах третього завдання проаналізовано вікові особливості прояву конформізму у підлітковому віці. Встановлено, що у віці 12–14 років конформізм є більш вираженим і виконує функцію соціальної адаптації, тоді як у віці 15–17 років спостерігається зниження залежності від групового тиску та зростання автономності, критичності мислення і формування власної позиції.

4. У межах четвертого завдання розглянуто чинники, що впливають на рівень конформізму. Встановлено, що низька самооцінка, підвищена тривожність та потреба у соціальному схваленні сприяють зростанню конформної поведінки. Натомість висока самооцінка, емоційна стабільність і сформовані навички саморегуляції знижують її прояви.

5. У межах п'ятого завдання здійснено емпіричне дослідження рівня конформності у підлітків. Результати діагностики засвідчили переважання

середнього рівня конформності у вибірці ($n = 60$). Кореляційний аналіз, проведений у програмі *Jamovi*, показав статистично значущі взаємозв'язки між конформністю та шкільною тривожністю, а також між конформністю та самооцінкою. Зокрема, встановлено позитивний зв'язок між конформністю та шкільною тривожністю ($r = 0,41$; $p < 0,01$), що свідчить: зі зростанням емоційного напруження у шкільному середовищі підвищується схильність до орієнтації на групу. Також виявлено негативні зв'язки між конформністю та реальною самооцінкою ($r = -0,34$; $p < 0,05$) і потенційною самооцінкою ($r = -0,36$; $p < 0,05$), що вказує на зниження впевненості у собі як чинник зростання конформної поведінки. Водночас зв'язок між конформністю та рівнем домагань виявився слабким і статистично незначущим ($r = -0,22$; $p > 0,05$).

6. У межах шостого завдання детально проаналізовано взаємозв'язок між конформністю та самооцінкою. Встановлено, що учні з нижчим рівнем реальної самооцінки частіше демонструють підвищену залежність від думки групи. Виявлений негативний зв'язок ($r = -0,34$; $p < 0,05$) свідчить, що невпевненість у власних реальних досягненнях сприяє підвищенню конформної поведінки.

7. У межах сьомого завдання досліджено зв'язок конформності зі шкільною тривожністю. Встановлено позитивну кореляцію ($r = 0,41$; $p < 0,01$), що означає: чим вищий рівень тривожності у шкільному середовищі, тим більше учні схильні до орієнтації на групове схвалення та уникнення конфліктних ситуацій.

8. У межах восьмого завдання проаналізовано взаємозв'язки конформності з особливостями міжособистісної взаємодії у класі. Встановлено, що потреба у соціальному прийнятті та залежність від оцінки однолітків підсилюють конформні тенденції. Учні з високою чутливістю до соціального схвалення частіше підлаштовуються під думку групи, навіть у ситуаціях внутрішньої незгоди.

9. У межах дев'ятого завдання здійснено статистичну обробку емпіричних даних із використанням програмного забезпечення *Jamovi*. Обробка включала введення даних, перевірку пропусків, аналіз розподілу та виконання

кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона. Отримані результати підтверджено статистично значущими рівнями ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

10. У межах десятого завдання розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції підвищеного рівня конформності у підлітків. Вони спрямовані на розвиток самостійності мислення, підвищення самооцінки, формування навичок критичного аналізу соціальних впливів, а також зниження рівня шкільної тривожності. Особлива увага приділяється роботі з учнями, у яких поєднуються високий рівень конформності та емоційна нестабільність, оскільки саме ця група є найбільш вразливою до групового тиску.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автушенко І., Буглай Н. Конформізм і нонконформізм творчої інтелігенції в радянській Україні 1920–1930-х рр.: проблема вибору. *Український історичний журнал*. 2021. №2. С. 80-92.
https://resource.history.org.ua/publ/UIJ_2021_2_8
2. Артющіна Н., Пуленко О. Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки, 2018. Вип. 3. С. 10–18. https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/3_2018/4.pdf
3. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 25-29. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_8
4. Білецька О. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. №18. С. 41–47. https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/292/255
5. Блозва П. Конформність в цілісній структурі особистості старшого підлітка. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2013. Вип. 192(1). С. 50-58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2013_192%281%29_10
6. Венєвцева Є.В. Толерантність, конформізм та колективізм як складові структури особистості. *Витоки педагогічної майстерності*. Серія : Педагогічні науки. 2011. № 8. С. 71-74. <https://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/340/1/Venevts%5B1%5D.pdf>
7. Вольнова Л.М. Вплив схильності до конформізму на соціалізацію підлітків. Київ : Видавництво Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Том XXX. 2008. С. 50–59. <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/58e89611-e1ed-4ea7-aadb-21dc3e1cf5ac/content>

8. Вовканич М. Проблеми розвитку сексуальної самосвідомості підлітків у сучасному суспільстві. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2013. Вип. 27. С. 25-27. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2013_27_8
9. Гаркуша І. В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія. 2022. № 1. С. 49-58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep_2022_1_7
10. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету*. Серія «Філософські науки». 2013. Том 1. Вип. 39. С. 433–442. <https://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/filos/article/view/13190>
11. Гарькавець С. О. Соціально-нормативна активність індивіда та її психологічні референти : монографія. Харків : «Друкарня Мадрид». 156 с. mo.edu.ua/images/content/koncorcium/repozitar_uvuro/nauk_vydanya/Монографія_Гарькавець%20С.%20О.pdf
12. Гарькавець С. О. Психологічні основи віктимології. Навчально методичний посібник. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. 170 с. <https://dspace.snu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a051faa4-6b3b-4178-8105-3123caf758c3/content>
13. Гарькавець С. О. Юридична психологія : словник-довідник. Сєверодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 152 с https://www.academia.edu/61630671/%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA
14. Гарькавець С., Волченко Л. Психологія впливів: індивідуальні, групові, масові: навчальний посібник. Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. 220 с. DOI: [https://doi.org/10.33216/TutorialSNU\(978-617-11-0259-0\)-2025-220](https://doi.org/10.33216/TutorialSNU(978-617-11-0259-0)-2025-220)

15. Горбатюк М.М. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2019. С. 60–64. <https://informatic.dp.ua/8-class/8-class-11.html?fbclid=IwAR0pjfAgyTLbXr-wPvMg5CC9Y1jXftWgSl0kshNVlEyYuqToCH9ocpkDIc>
16. Гуртовенко Н. В. Соціально-психологічні основи корекції девіантної поведінки підлітків в умовах трансформаційного соціуму: монографія. Київ : Бихун В. Ю. 2025. 441 с. <http://ir.dspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8108/1/%D0%B3%D1%83%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
17. Гуляс І. Аксіопсихологічне проектування життєвих досягнень особистості: технологічний аспект. *Психологія особистості*. 2021. Т. 11, № 1. С. 21-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2021_11_1_5
18. Гоулман Д. Емоційний інтелект. пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 213 с. https://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/emocin.pdf
19. Долинська Л. В. Соціальна адаптація та конформна поведінка підлітків: психологічний аналіз. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 14. Вип. 2. С. 45–52.
20. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с. <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5750/Dutkevich-TV-Zagalna-psikhologii-teoretichnii-kurs.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Дудар О.В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *Young Scientist*. 2018. №12 (64). 43 с. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3334>
22. Дерев'янюк С. П. Д 36 Психологія емоційного інтелекту: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с. <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9109/1/%D0%9F%D1%81%D>

0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%83.pdf

23. Європейський рівень самооцінки: методичні матеріали та інструкція до діагностики. – 2021. URL: <https://estet-centr.com/wp-content/uploads/2021/12/EU-RIVEN-SAMOOCINKI.pdf> (дата звернення: 13.05.2026).

24. Казанжи М.Й. Самоздійснення особистості: сутність і специфічні характеристики. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 1. С. 27–33. URL: DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-4> (дата звернення: 18.04.2026).

25. Канеман Деніел К 18 Мислення швидко й повільне пер. з англ. Максим Яковлев. 5-те вид. Київ : Наш Формат, 2021. 480 с

26. Калінінко Н. В. Батьківські уявлення про вікові особливості дітей підліткового віку. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 42-47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_30_8

27. Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 74-85. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2018_1_8

28. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с. https://www.academia.edu/38675879/%D0%90%D0%9A%D0%A1%D0%86%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%90_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF_%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86_%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A4%D0%86%D0%AF_2_%D0%B3%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4

29. Косьянова О. Особливості переживання криз юнацького віку в екстремальних умовах. *Наука і освіта*. 2024. № 2. С. 54–63. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-8>.

30. Кияшко О. О. Ціннісні орієнтації сучасних підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 6. С. 56–61. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7314> (дата звернення: 24.04.2026).

31. Лебедєва Н.А. Основні підходи до поняття самооцінки: класичні зарубіжні теорії. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. № 53. С. 233-237. URL: <https://cutt.ly/KN9MfXA> (дата звернення: 21.04.2026)

32. Михайлишин У. Б. Психологічні особливості впливу ціннісних орієнтацій на формування особистості в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3. С. 136-147. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2017_3_15

33. Метод соціометрії Я. Л. Морено. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/343126606_METOD_SOCIOMETRII_AL_MORENO (дата звернення: 13.05.2026).

34. Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (за Л. Янковським). Психологія: психодіагностика. 2012. URL: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/vivchennja_nacionalno_psikhologichnik_h_osoblivostej_predstavnikov_riznikh_etnichnikh_spilnot/opituvalnik_adaptaciji_osebistosti_do_novogo_sociokulturnogo_seredovishha_za_l_jankovskim/30-1-0-85 (дата звернення: 13.05.2026).

35. Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса). Психологія: навчальні матеріали. URL: https://stud.com.ua/82682/psihologiya/otsinka_rivnya_trivozhnosti_test_shkilnoyi_trivozhnosti_filipsa (дата звернення: 13.05.2026).

36. Поліщук В.М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси. 2023. 148 с. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29696/>

37. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятко, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с

38. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідження зарубіжних та вітчизняних вчених. 36. наукових праць Уманського державного педагогічного університету «Наука. Освіта. Молодь». 2016. Т. 2. С. 168–170. URL: <https://cutt.ly/dN9CuNJ> (дата звернення: 21.04.2026).

39. Сахно П.І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 123–136 https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/5986/1/2024-Vikova_psychologiya_2024.pdf

40. Титаренко Т. Випробування кризою. Одісея подолання. Київ : Каравела. 2023. 248 с. https://www.academia.edu/63840863/%D0%92%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D1%8E_%D0%9E%D0%B4%D1%96%D1%81%D1%81%D0%B5%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F

41. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна теорія особистісного життєконструювання: здобутки і перспективи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 37. С. 3-13. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2016_37_3

42. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири : Монографія В.М. Шахрай (Ред.), Т.Ф. Алексеєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канішевська, Р.В. Малиношевський. Київ, 2019. 136 ст. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718601/1/%D0%A6%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D>

1%8F%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%B0.%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%282019%29.pdf

43. Хараджи М.В., Медак В.А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. №2, 2025, 106- 111 <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/78>

44. Хаффнер Д. Від перших побачень до дорослого життя. Що повинні знати батьки про сексуальний розвиток своїх підлітків. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 205 с.

45. Хохліна І. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ: Університет «КРОК», 2020. С. 90–92. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746751/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B2_20.11.25.pdf

46. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2023. 160 с. <https://shurshannya.com.ua/2016/06/14/lyudina-v-poshukakh-spravzhnogo-sensu-viktor-frankl/>

47. Фурман А. А. Особистість у формовиявах смисложиттєвого зорієнтування. *Психологія особистості*. 2017. № 1. С. 77-82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2017_1_12

48. Чебикін О. С. Психологічна стійкість у дітей та підлітків у кризових ситуаціях. Одеса : ПНПУ, 2018. 240 с. https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/2_2018.pdf

49. Шипелік Т. В. Гармонізація особистісного становлення у підлітковий період. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної

психології. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 483-490. URL:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_6_63

50. Шпак М. Особливості розвитку емоційного інтелекту і підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки.* 2022. Т. 2, вип. 5. С. 80-84. URL:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpp_2016_5%282%29__17

51. Щербан Т. Д. Психологічні особливості толерантності у педагогічному спілкуванні. *Науковий вісник Мукачівського державного університету.* Серія : Педагогіка та психологія. 2018. Вип. 1. С. 254-258. URL:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp_2018_1_74

52. Юнг Н. В. Система ціннісних орієнтацій при побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 202-207. URL:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_37

53. Bazrafshan Mohammad-Rafi, Bargrizaneh Farshad, Sarvi Fatemeh & SarviShow Fatemeh. Psychological distress and coping skills used by individuals in the crisis caused by the COVID-19 pandemic. *Journal of Education and Health Promotion.* 2024. Vol. 13 (1). P. 1–15.
https://www.researchgate.net/publication/382695172_Psychological_distress_and_coping_skills_used_by_individuals_in_the_crisis_caused_by_the_COVID-19_pandemic

54. Bacchini, D., Affuso, G., Aquilar, S., Dragone, M., & Esposito, C. (2023). Values in adolescence: A four-year longitudinal study. The predictive role of community violence and parental acceptance-rejection. *European Journal of Personality*, 37(6), 686-704. <https://doi.org/10.1177/08902070231167199>

55. Kruty, K., Koval, L., Vazhenina, O., Desnova, I., Zahnitko, A., & Popovska, O. (2022). Formation of Mastering Morphology Mechanisms and Word Formation in Children: Neuroscientific Research. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 280-291.
<https://doi.org/10.18662/brain/13.4/388>

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика рівня комфортності учнів

№	Ініціали	Вік	Клас	Рівень конформності
1	А.П.	12	7	Високий
2	Б.К.	12	7	Високий
3	В.Л.	12	7	Високий
4	Г.М.	12	7	Високий
5	Д.Н.	13	7	Високий
6	Е.О.	13	7	Високий
7	Ж.П.	13	7	Високий
8	З.Р.	13	7	Високий
9	І.С.	14	8	Високий
10	К.Т.	14	8	Високий
11	Л.У.	12	7	Середній
12	М.Ф.	12	7	Середній
13	Н.Х.	12	7	Середній
14	О.Ц.	13	7	Середній
15	П.Ч.	13	7	Середній
16	Р.Ш.	13	7	Середній
17	С.Щ.	13	8	Середній
18	Т.Ю.	13	8	Середній
19	У.Я.	14	8	Середній
20	Ф.А.	14	8	Середній
21	Х.Б.	12	7	Середній
22	Ц.В.	12	7	Середній
23	Ч.Г.	13	8	Середній
24	Ш.Д.	13	8	Середній
25	Щ.Е.	14	8	Середній
26	Ю.Ж.	14	8	Середній
27	Я.З.	12	7	Низький
28	А.А.	13	7	Низький
29	Б.Б.	14	8	Низький
30	В.В.	12	7	Низький
31	Г.Г.	15	10	Високий
32	Д.Д.	15	10	Високий
33	Е.Е.	15	10	Високий
34	Ж.Ж.	16	10	Високий
35	З.З.	16	11	Високий
36	І.І.	17	11	Високий
37	К.К.	15	10	Середній
38	Л.Л.	15	10	Середній
39	М.М.	16	10	Середній
40	Н.Н.	16	11	Середній
41	О.О.	16	11	Середній
42	П.П.	17	11	Середній
43	Р.Р.	15	10	Середній
44	С.С.	15	10	Середній

45	Т.Т.	16	10	Середній
46	У.У.	16	11	Середній
47	Ф.Ф.	17	11	Середній
48	Х.Х.	15	10	Високий
49	Ц.Ц.	16	11	Низький
50	Ч.Ч.	16	11	Низький
51	Ш.Ш.	17	11	Низький
52	Щ.Щ.	15	10	Низький
53	Ю.Ю.	16	11	Середній
54	Я.Я.	17	11	Середній
55	А.Є.	15	10	Середній
56	Б.І.	16	11	Середній
57	В.О.	17	11	Високий
58	Г.У.	15	10	Середній
59	Д.Ю.	16	11	Середній
60	Е.Я.	17	11	Високий

Додаток Б

Діагностика рівня самооцінки

№	Ініціали	Вік	Клас	Рівень самооцінки
1	А.П.	12	7	Адекватна
2	Б.К.	12	7	Адекватна
3	В.Л.	12	7	Адекватна
4	Г.М.	12	7	Адекватна
5	Д.Н.	13	7	Адекватна
6	Е.О.	13	7	Адекватна
7	Ж.П.	13	7	Адекватна
8	З.Р.	13	7	Адекватна
9	І.С.	14	8	Адекватна
10	К.Т.	14	8	Адекватна
11	Л.У.	12	7	Занижена
12	М.Ф.	12	7	Занижена
13	Н.Х.	12	7	Занижена
14	О.Ц.	13	7	Занижена
15	П.Ч.	13	7	Занижена
16	Р.Ш.	13	8	Занижена
17	С.Щ.	13	8	Адекватна
18	Т.Ю.	13	8	Адекватна
19	У.Я.	14	8	Адекватна
20	Ф.А.	14	8	Адекватна
21	Х.Б.	12	7	Завищена
22	Ц.В.	12	7	Завищена
23	Ч.Г.	13	8	Завищена
24	Ш.Д.	13	8	Адекватна
25	Щ.Е.	14	8	Адекватна
26	Ю.Ж.	14	8	Адекватна
27	Я.З.	12	7	Занижена
28	А.А.	13	7	Адекватна
29	Б.Б.	14	8	Адекватна
30	В.В.	12	7	Завищена
31	Г.Г.	15	10	Адекватна
32	Д.Д.	15	10	Адекватна
33	Е.Е.	15	10	Адекватна
34	Ж.Ж.	16	10	Адекватна
35	З.З.	16	11	Адекватна
36	І.І.	17	11	Адекватна
37	К.К.	15	10	Адекватна
38	Л.Л.	15	10	Занижена
39	М.М.	16	10	Занижена
40	Н.Н.	16	11	Адекватна
41	О.О.	16	11	Адекватна
42	П.П.	17	11	Адекватна
43	Р.Р.	15	10	Адекватна
44	С.С.	15	10	Адекватна
45	Т.Т.	16	10	Адекватна
46	У.У.	16	11	Адекватна
47	Ф.Ф.	17	11	Адекватна

48	Х.Х.	15	10	Завищена
49	Ц.Ц.	16	11	Завищена
50	Ч.Ч.	16	11	Занижена
51	Ш.Ш.	17	11	Занижена
52	Щ.Щ.	15	10	Занижена
53	Ю.Ю.	16	11	Адекватна
54	Я.Я.	17	11	Адекватна
55	А.Є.	15	10	Адекватна
56	Б.І.	16	11	Адекватна
57	В.О.	17	11	Адекватна
58	Г.У.	15	10	Адекватна
59	Д.Ю.	16	11	Адекватна
60	Е.Я.	17	11	Адекватна

Додаток В

Діагностика рівня шкільної тривожності

№	Ініціали	Вік	Клас	Рівень тривожності
1	А.П.	12	7	Низький
2	Б.К.	12	7	Низький
3	В.Л.	12	7	Низький
4	Г.М.	12	7	Середній
5	Д.Н.	13	7	Середній
6	Е.О.	13	7	Середній
7	Ж.П.	13	7	Середній
8	З.Р.	13	7	Середній
9	І.С.	14	8	Високий
10	К.Т.	14	8	Високий
11	Л.У.	12	7	Високий
12	М.Ф.	12	7	Середній
13	Н.Х.	12	7	Середній
14	О.Ц.	13	7	Низький
15	П.Ч.	13	7	Середній
16	Р.Ш.	13	8	Низький
17	С.Щ.	13	8	Середній
18	Т.Ю.	13	8	Середній
19	У.Я.	14	8	Низький
20	Ф.А.	14	8	Середній
21	Х.Б.	12	7	Високий
22	Ц.В.	12	7	Високий
23	Ч.Г.	13	8	Середній
24	Ш.Д.	13	8	Середній
25	Щ.Е.	14	8	Низький
26	Ю.Ж.	14	8	Низький
27	Я.З.	12	7	Середній
28	А.А.	13	7	Середній
29	Б.Б.	14	8	Високий
30	В.В.	12	7	Високий
31	Г.Г.	15	10	Середній
32	Д.Д.	15	10	Середній
33	Е.Е.	15	10	Низький
34	Ж.Ж.	16	10	Низький
35	З.З.	16	11	Середній
36	І.І.	17	11	Середній
37	К.К.	15	10	Високий
38	Л.Л.	15	10	Середній
39	М.М.	16	10	Високий
40	Н.Н.	16	11	Низький
41	О.О.	16	11	Низький
42	П.П.	17	11	Середній
43	Р.Р.	15	10	Середній
44	С.С.	15	10	Середній
45	Т.Т.	16	10	Низький
46	У.У.	16	11	Низький
47	Ф.Ф.	17	11	Середній
48	Х.Х.	15	10	Високий

49	Ц.Ц.	16	11	Високий
50	Ч.Ч.	16	11	Середній
51	Ш.Ш.	17	11	Середній
52	Щ.Щ.	15	10	Низький
53	Ю.Ю.	16	11	Середній
54	Я.Я.	17	11	Низький
55	А.Є.	15	10	Середній
56	Б.І.	16	11	Низький
57	В.О.	17	11	Середній
58	Г.У.	15	10	Низький
59	Д.Ю.	16	11	Високий
60	Е.Я.	17	11	Середній

Додаток Г

Результати соціометрії

№	Ініціали	Вік	Клас	Соціометрична позиція
1	А.П.	12	7	Лідер
2	Б.К.	12	7	Центральний
3	В.Л.	12	7	Центральний
4	Г.М.	12	7	Центральний
5	Д.Н.	13	7	Центральний
6	Е.О.	13	7	Центральний
7	Ж.П.	13	7	Ізольований
8	З.Р.	13	7	Лідер
9	І.С.	14	8	Центральний
10	К.Т.	14	8	Центральний
11	Л.У.	12	7	Замикаючий
12	М.Ф.	12	7	Центральний
13	Н.Х.	12	7	Центральний
14	О.Ц.	13	7	Лідер
15	П.Ч.	13	7	Центральний
16	Р.Ш.	13	8	Ізольований
17	С.Щ.	13	8	Центральний
18	Т.Ю.	13	8	Центральний
19	У.Я.	14	8	Лідер
20	Ф.А.	14	8	Центральний
21	Х.Б.	12	7	Замикаючий
22	Ц.В.	12	7	Центральний
23	Ч.Г.	13	8	Центральний
24	Ш.Д.	13	8	Центральний
25	Щ.Е.	14	8	Ізольований
26	Ю.Ж.	14	8	Центральний
27	Я.З.	12	7	Центральний
28	А.А.	13	7	Центральний
29	Б.Б.	14	8	Лідер
30	В.В.	12	7	Центральний
31	Г.Г.	15	10	Лідер
32	Д.Д.	15	10	Центральний
33	Е.Е.	15	10	Центральний
34	Ж.Ж.	16	10	Центральний
35	З.З.	16	11	Ізольований
36	І.І.	17	11	Центральний
37	К.К.	15	10	Лідер
38	Л.Л.	15	10	Центральний
39	М.М.	16	10	Центральний
40	Н.Н.	16	11	Центральний
41	О.О.	16	11	Замикаючий
42	П.П.	17	11	Центральний
43	Р.Р.	15	10	Центральний
44	С.С.	15	10	Центральний
45	Т.Т.	16	10	Лідер
46	У.У.	16	11	Центральний
47	Ф.Ф.	17	11	Центральний
48	Х.Х.	15	10	Лідер

49	Ц.Ц.	16	11	Центральний
50	Ч.Ч.	16	11	Центральний
51	Ш.Ш.	17	11	Замикаючий
52	Щ.Щ.	15	10	Центральний
53	Ю.Ю.	16	11	Центральний
54	Я.Я.	17	11	Центральний
55	А.Є.	15	10	Замикаючий
56	Б.І.	16	11	Центральний
57	В.О.	17	11	Центральний
58	Г.У.	15	10	Лідер
59	Д.Ю.	16	11	Центральний
60	Е.Я.	17	11	Центральний

