

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Дипломна робота

Магістр

(освітній ступень)

на тему «Індивідуальні особливості школярів з труднощами адаптації
до навчання в середній школі»

«ХАІ.704.760пМ.200.053 715п07 ДР».

Виконав: студент 2 курсу групи №760пМ

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма: «Психологічне

консультування та психотерапія»

(найменування)

Бочарова Д.С.

(прізвище й ініціали студента)

Керівник: Бідюк І.А.

(прізвище й ініціали)

Рецензент: Фролова Є.В.

(прізвище й ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ЯКІ МАЮТЬ ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ ДО СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ	5
1.1. Проблема дезадаптації у психологічній літературі.....	5
1.2. Адаптація: її сутність та характерні особливості	10
1.3. Психологічні особливості адаптаційного періоду	12
РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1. Опис вибірки	17
2.2 . Методи дослідження	19
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ, ЩО МАЮТЬ ТРУДНОЩІ В АДАПТАЦІЇ.....	22
3.1. Особистісні характеристики (інтроверсія / екстраверсія) учнів середньої школи (10-11 років).....	22
3.2. Особливості прояву страху та тривожності у учнів середньої школи.	24
3.3. Особливості шкільної мотивації учнів середньої школи.....	30
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	35
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Інтенсивний розвиток сучасного суспільства, процеси в усіх сферах його життєдіяльності і розширення інформаційного простору вимагають від підростаючого покоління вміння орієнтуватися в потоці інформації та ефективно засвоювати нові знання. Тому в ХХІ столітті основним завданням у освітньому соціумі має бути активізація суб'єктної позиції учнів на навчання і забезпечення високої результативності їх навчальної діяльності.

У зв'язку з цим не змінюється інтерес дослідників до психологічних чинників успішної навчальної діяльності школяра, зокрема до проблеми адаптації школярів. Особливості мотиваційної сфери розкривалися в роботах Д.Б. Ельконіна, Г.С. Леонтьєва, С.Д. Максименка, С.Л. Рубінштейна. Вивченню онтогенетичного аспекту цієї проблеми присвятили свої наукові розробки Л.І. Божович, І.В. Дубровина, С.С. Занюк та інші.

Актуальність роботи полягає у вивченні індивідуальних особливостей особливостей школярів 10-11 років. Дана проблема розроблена в теорії і практиці психології, але зміни, що відбуваються в системі освіти вимагають особливої уваги до данної теми, для ефективності розвитку й становлення особистості.

Об'єкт дослідження: адаптаційні труднощі особистості

Предмет дослідження: індивідуальні особливості учнів з труднощами адаптації.

Мета дослідження – вивчити індивідуальні особливості школярів, що мають труднощі з адаптацією.

Відповідно до мети роботи було сформульовано наступні задачі:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми дослідження.
2. Визначити особистісні характеристики учнів 10-11 років.
3. Розкрити особливості страху та тривожності у учнів 10-11 років.
4. Розглянути особливості шкільної мотивації у учнів 10-11 років.

Використовувались такі методи дослідження як теоретичний аналіз наукової літератури, опитування, тестування (тест шкільної тривожності Філліпса, тест вимірювання рівня тривожності Тейлора, тест Спілбергера-Ханіна, діагностика навчальної мотивації Лусканової), методика Айзенка визначення темперамента, бесіди з учнями і вчителями. Після одержання фактичних даних був проведений математико-статистичний аналіз результатів дослідження за допомогою F-критерія Фішера.

Дослідження проводилось на базі ХЗОШ I-III ступенів № 28 м. Харкова. У дослідженні взяли участь 40 осіб, з них 23 хлопця, 17 дівчат віком від 10 років до 11 років.

РОЗДІЛ 1 ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІ ДО СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

1.1. Проблема дезадаптації у психологічній літературі

Проблема дезадаптації учнів 10-11років до умов навчання у школі другого ступеню актуальна, їй присвячені роботи авторів, що розкривають особливості, визначають специфіку цього психічного стану[13].

Даючи характеристику симптомам негативної (критичної) фази підліткового віку, Л. С. Виготський відзначає:

- а) їх крайню варіативність;
- б) ситуативну залежність (на прикладі заходів, негативізм виявляється в сім'ї і відсутній в школі, і навпаки);
- в) неоднорідність і складність поведінки.

У. Р. Кисловська (1971), що вивчила за допомогою проєктивного тесту вікову динаміку тривожності, знайшла, що підлітки найбільш тривожні в відносинах з однокласниками і батьками і якнайменше — із сторонніми дорослими і вчителями.

Особливості і різниця страху і тривоги у підлітків.

Страх — емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню людини і спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки.

Реакція переляку є передумовою тривоги, оскільки в житті індивіда вона виконує роль зв'язуючої ланки між реакцією переляку і завершенням розумового процесу.

Теоретично, як підкреслюють багато авторів, різниця між тривогою і страхом проста: страх — це реакція на конкретно існуючу загрозу; тривога — це стан неприємного передчуття без видимої на те причини (причина існує тільки у свідомості людини). Але при аналізі конкретного випадку стану

тривоги встановити цю різницю досить непросто. Часто дуже важко сказати, чи є спостережувана реакція страхом або тривогою, або чого в ній більше — страху або тривоги. Або в який момент страх переходить в тривогу і навпаки. Автори, які особливо підкреслюють цю різницю, не завжди послідовні в її застосуванні до конкретних випадків[8].

З.Фрейд, наприклад, розглядає тривогу часто з точки зору афекту, ігноруючи при цьому об'єкт, що викликає її. І проте він визначає об'єктивну тривогу як «природне і раціональне» явище, називаючи її реакцією на сприйняття зовнішньої загрози[26].

Така реакція — по суті свій страх, хоча і названа «об'єктивною тривогою». З. Фрейд показав зі всією очевидністю, що якщо небезпека невідома, це ні в якому разі не означає, що тривога — продукт безгрунтовної фантазії. Тривога в цьому випадку заснована на загрозі, існуючій в людській свідомості. (Астапов В. М, 2001).

Аналіз сучасного педагогічного процесу (Психологічні програми розвитку особи, 1995) показує, що потреба учнів 10-11 річного віку в сприятливому довірчому спілкуванні з дорослими рідко буває задоволена.

Ця обставина веде до формування підвищеної тривожності, розвитку відчуття непевненості в собі, пов'язаного з неадекватною і нестійкою самооцінкою, із складнощами в особовому розвитку, у встановленні міжособових контактів, заважає самовизначенню і орієнтації в життєвих ситуаціях.

Шкільний розвиток людини як особи і як суб'єкта діяльності обов'язково припускає формування особи учнів як високорозвиненої і відкритої системи, здібної до саморозвитку, саморегуляції і самовизначенню[31].

Таке формування особи - можливо тільки за рахунок розвитку різних психологічних компонентів:

- 1) інтелекту;
- 2) емоційної сфери;

- 3) стійкості до стресів;
- 4) упевненості в собі і самоприйняття;
- 5) позитивного відношення до світу;
- 6) самостійності і автономності;
- 7) мотивації, самоактуалізації і самовдосконалення. Сюди ж відноситься і розвиток мотивації навчання як найважливішого елементу мотивації саморозвитку.

Ігнорування таких важливих аспектів розвитку дитини або їх винесення за рамки компетенції школи, так само як і повне зосередження на передачі знань, приводить до відриву індивідуального розвитку школяра від системи шкільного навчання. В результаті у дитини відбувається втрата інтересу до навчання в школі, коли він стає підлітком, і зміст його розвитку міняється[13].

Дослідження, присвячене «проблемі п'ятих класів», відображає зростання проблем в шкільному навчанні наступним чином: в період навчання в п'ятому класі упиратися стали учні в середньому в 6 разів частіше, ніж це спостерігалось в четвертому класі; у 10 разів зросла кількість випадків протиставлення себе вчителям; у 7 разів збільшилося число дітей, в поведінці яких виявилось прагнення поступити всупереч чужій волі; у 9 разів частіше спостерігалася бравада недоліками і в 5 разів частіше — свавілля; нарешті, в 42 (!) рази більше стало недостатньо мотивованих вчинків... що супроводжується зниженням успішності і рядом інших негативних явищ ...» (Краківський А. П., 1970).

Типології і класифікації труднощів в навчанні підлітків.

У психології накопичений значний досвід по вивченню неуспішних і слабовстигаючих школярів (З. І. Калмикова, А. М. Гельмонт, Ю. З. Гильбух, Л. З. Славіна, Н. І. Мурачовській, Н. А. Менчинська, Л. У. Орлова, Т. А. Шилова, Р. П. Антонова і ін.), на основі якого розроблені різні типології і класифікації учнів, які мають труднощі в навчанні[37].

Наприклад, А. М. Гельмонт в своїй класифікації ділить всіх неуспішних і відстаючих в навчанні школярів по трьох специфічних категоріях — від складнішого і серйознішого характеру і ступеня неуспішності до легше переборної (Гельмонт А. М., 1954. З. 11-18). У основу даної класифікації покладено психологічний критерій, визначаючий ступінь легкості (труднощі) подолання неуспішності.

Інша класифікація, запропонована Н. І. Мурачковським (Мурачковський Н. І., 1967, 1977), описує типи неуспішних школярів в залежності від поєднання певних властивостей особи:

- особливості розумової діяльності, пов'язаної з навчанням;
- спрямованість особи школяра, визначаюча його відношення до навчання;
- якості самоорганізації школяра.

Розподіл на типи проводиться залежно від совідносин перших двох властивостей. Третя властивість особи — самоорганізація — на думку Н. І. Мурачковського, не робить вплив на диференціацію неуспішних школярів по групах, оскільки її відсутність або недостатня розвиненість є загальною межею для всіх школярів п'ятих-восьмих класів, що зазнають труднощі в навчанні.

У класифікації, запропонованій Л. З. Славіною, виділяється п'ять груп неуспішних школярів (Славіна Л. З., 1961):

1. школярі, труднощі в навчанні яких обумовлені неправильним відношенням до навчання.
2. школярі, що зазнають труднощі в засвоєнні учбового матеріалу через відсутність здібностей.
3. погано успішні школярі з несформованими навичками і способами учбової роботи.
4. що вчаться, не уміють працювати.
5. школярі, труднощі в навчанні яких визнані відсутністю пізнавальних і навчальних інтересів.

Навчальна діяльність в середніх класах вимагає від дитини уміння самостійно мислити, організовувати свою пізнавальну діяльність, визначати учбові задачі, вибирати раціональні прийоми і способи рішення учбових задач, контролювати і оцінювати свою роботу. Багато підлітків виявляються не готовими до виконання нових форм учбової діяльності [5].

На думку деяких дослідників, Л.У.Орлової, Л.И.Божович, А.К.Маркової, Н.А.Мечинської, Л.С.Славіної та ін., виникнення інтелектуальної пасивності, поява її перших симптомів йде своїм корінням в раннє і дошкільне дитинство. У молодшому шкільному віці «розумова лінь» може виявлятися вже достатньо яскраво, а умови навчання і виховання в початковій школі можуть надавати як позитивне, так і негативний вплив на розвиток пізнавальної потреби школяра. Цей вплив може або згладжувати, або, навпаки, посилювати інтелектуальну пасивність, формуючи до початку навчання в середніх класах у підлітка достатньо стійкий стереотип, що відображає його відношення до учбової роботи і розумовій напрузі [10].

Інтелектуальна пасивність виявляється могутнім чинником, що накладає негативний відбиток на те, що активно формує мотиваційно-потребуючу сферу особи підлітка. У подальшому інтелектуальна пасивність, перетворюючись у стійку особову межу, визначає можливості людини в рішенні різних задач, потребуючих розумової напруги і працездатності.

Іншим характерним показником, властивим інтелектуально пасивним школярам, є негативне ставлення до будь-якої діяльності, пов'язаної з розумовою роботою, низька працездатність в цьому виді діяльності, відсутність «розумового здивування». Більшості із них (75%) не подобаються важкі і проблемні завдання. Вони надають перевагу завданням легким, маленького об'єму і знайомим (тобто таким, які раніше вже виконувалися, або дуже схожі на них); прагнуть якомога частіше скористатися допомогою вчителя або батьків.

Істотним чинником, що впливає на виникнення інтелектуальної пасивності, є пізнавальний клімат сім'ї. У дослідженні Л. В. Орлової (1991)

було проведене вивчення компонентів, визначаючих пізнавальний клімат в сім'ї: рівень освіти і ступінь задоволеності ним; культурне дозвілля (перевага TV програм, вільний час, захоплення); інтереси і улюблені заняття; особливості спілкування з дитиною; відношення до читання (чи люблять читати, що вважають за краще читати і що читають зараз). Виявилось, що тільки 7% інтелектуально пасивних школярів мають хороші показники пізнавального клімату в сім'ї, а 28% з них — взагалі незадовільні. Для останніх характерні наявність в сім'ї надмірної поверхнево-розважальної інформації, а також суб'єктивно-пасивна роль дитини при її отриманні [7].

1.2. Адаптація: її сутність та характерні особливості

Початок навчання в школі, перехід із початкової школи до середньої, з середньої — у старшу справедливо вважають кризовими періодами. Подібні перехідні періоди в житті й діяльності дітей висувають специфічні проблеми, які вимагають особливої уваги учителів, батьків, шкільних психологів тощо.

В учнів 5-х класів міняється їхнє соціальне оточення, нові умови навчання й виховання висувають вищі вимоги до інтелектуального й особистісного розвитку, до рівня сформованості в дітей навчальних знань, умінь, навичок [14].

Адаптація (від лат. *adapto* — пристосовую) — динамічний процес пристосування людини до змінних умов довколишнього середовища [36].

Адаптація в соціумі — засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства в цілому й досвіду того середовища, до якого ця особистість належить [36].

Психологічна адаптація — це процес взаємодії особистості й середовища; особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих цілей [36].

Процес пристосування до шкільних вимог і порядків, до нового оточення, до нових умов життя називається адаптацією до школи.

Основними факторами, які впливають на адаптацію в 5-х класах, є:

- нові умови навчання;
- зміна соціального статусу в класному колективі;
- збільшення навчального навантаження;
- фізіологічні зміни;
- психологічні новоутворення.

У періоді адаптації учнів до навчання в школі виділяють три етапи.

Підготовчий етап проходить у 2-му семестрі в 4-х, 9-х класах. У цей період ведеться спостереження за учнями під час навчання та позакласних годин, робиться діагностика, вивчається рівень новоутворень для цього віку (аналіз результатів).

Адаптаційний етап характеризується проведенням діагностики, спрямованої на виявлення рівня адаптації до навчання. Він триває, як правило, до кінця першого семестру в 5-х, 10-х класах, при цьому залежить від індивідуальних особливостей учня.

Стабілізаційний етап характеризується аналітичною та корекційною діяльністю психолога. Здійснюється аналіз результатів адаптації учнів, планується стратегія подальшої роботи з учнями, які вимагають індивідуального супроводу. Період стабілізації характеризується поліпшенням психологічного стану (аналіз повторної діагностики), підвищенням результативності в навчанні.

Шкільна дезадаптація — утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи, що виявляються у вигляді порушень у навчанні та поведінці, конфліктних відносин, психогенних захворювань та реакцій підвищеного рівня тривожності, викривлень у розвитку особистості[36].

Прояви шкільної дезадаптації:

- труднощі у навчанні;
- порушення у взаєминах з однокласниками;
- відмова ходити до школи;
- симптоми соматичних захворювань (головний біль, біль у животі, порушення сну, апетиту, підвищена стомлюваність).

1.3. Психологічні особливості адаптаційного періоду.

10-11 років — один з визначних етапів у житті людини. Успішна адаптація до умов 5-го класу визначається когнітивною та особистісною зрілістю учня, його стійкістю до фізичних та нервових навантажень.

Це не просто перехід від одного ступеня до іншого. У початковій школі провідною була пізнавальна діяльність, головні спрямування дитини були зорієнтовані на навчання, для неї було важливим схвалювання вчителя, батьків за успіхи у навчанні. Було цікаво вчитися, пізнавати нове[13].

На час переходу у 5 клас діти вивчили ази наук. Все більше на перший план виступає бажання спілкування з однолітками, бути прийнятим та визнаним. Тому на емоційне самопочуття дитини все більше впливає те, як складаються її стосунки з товаришами. Суттєво змінюється характер самооцінки школярів цього віку (в цей перехідний період можна говорити про кризу самооцінки). Незадоволення собою поширюється і на навчальну діяльність, здавалось би вже опановану діяльність.

В результаті виникає психологічна незахищеність перед новим етапом розвитку, незадоволення собою, взаєминами з іншими, критичність результатів навчання, Все це може стати, з одного боку, стимулом до розвитку, а може й негативно відбитися на характері, стати перешкодою для повноцінного формування особистості.

Проблемним на перехідному етапі для п'ятикласників є складність адаптації у відносинах з новими вчителями-предметниками, яка супроводжується часто конфліктами, взаємним незадоволенням. Авторитетний

вчитель зникає, а на його місце приходять декілька. Кожний із своїми вимогами та підходом, дитина губиться, і, якщо перші кроки невдалі, шукають винуватого; частіше вчителя, рідко - себе[44].

Тому для класного керівника необхідним є м'якість, увага, переживання за дитину; не допускаються покарання. Перебудова існуючого стереотипу - справа нелегка, яка потребує багато зусиль і часу. Процес, протягом якого йде становлення особистості п'ятикласника, залежить від того, наскільки успішно буде проходити перехідний етап.

Щоб запобігти серйозним проблемам при переході до середньої школи, необхідно врахувати всі чинники, які впливають на якість навчання у 5 класі :

- нові умови навчання (різноманітність нових предметів, новий класний керівник, збільшення кількості вчителів-предметників, у кожного з яких своя система вимог; реформування класних колективів, а отже - зміна звичної психологічної атмосфери; новий режим роботи, збільшення навчального навантаження),

- фізіологічні зміни, психологічні новоутворення підліткового віку (розвиток самосвідомості, почуття дорослості, бурхливий розвиток рефлексії, розвиток пізнавальної активності, зміна провідної діяльності),

- особисті проблеми школяра.

З іншого боку, характер п'ятикласників залежить від дорослих, які знаходяться поруч (у школі - вчитель, удома - батьки), від їх згуртованості, злагодженості та узгодженості дій.

Особлива увага приділяється дезадаптації та соціально-психологічному розвитку дітей. Навчальна дезадаптація виявляється в інтелектуальних процесах як ускладнення в оволодінні навчальною діяльністю. Соціально-психологічна, як правило, має вияв у порушеннях особистісного характеру (труднощі в спілкуванні та взаємодії з оточуючими)[12].

Як може проявлятися дезадаптація?

- У вигляді реакції активного протесту (агресивність, негативізм у

відносинах, напруженість, роздратованість);

- У вигляді пасивного протесту (депресія, наявність страху, відсутність інтересу до навчання, шкільною життя);

- У вигляді реакції і тривожності (невпевненість, напруженість, нестійкий контакт з однолітками)

Відомо, що перехід дитини від початкової школи до 5 класу нерідко «тягне» за собою зниження її навчальних успіхів, погіршення психічного самопочуття, втрату інтересу до навчання. У таких випадках вчителі початкової схильні перекидати провину на «предметників», у яких досить благополучні діти стали «проблемними». У свою чергу, педагоги середньої ланки мають претензії до початкової школи, Насправді ж п'ятикласники та їхні нові вчителі переживають складний період адаптації. Таким чином, наступність у навчально-виховному процесі в цілому виступає основною умовою на перехідному етапі, забезпечує неперервність освітнього простору школярів, цілісний особистісний творчий розвиток кожної дитини, створює середовище для повної соціальної й особистісної життєдіяльності дитини, її творчого розвитку, навчання, виховання, реалізації пізнавальних потреб [3].

З метою визначення ефективності взаємодії «педагог-учень» проводиться тестування та анкетування учнів. Проводиться також робота з батьками (анкетування батьків, батьківські збори)

Здійснюючи дослідження, ми переконалися в тому, що для вирішення проблеми дезадаптації необхідна спільна робота з батьками.

Батьки перестають часто ходити до школи і не приділяють дітям-п'ятикласникам достатньої уваги, прикриваючись «міфом зайнятості», карають дитину за погані оцінки. Відтак налагодження співпраці з батьками — перше і найголовніше завдання педагогічного колективу в період переходу школярів до середньої ланки навчального процесу. Адже саме на батьків покладена відповідальність за фізичне здоров'я і психічний стан дітей, за створення належних умов для розвитку їх природних здібностей стаття 59 Закону України «Про освіту» [34]

Завдання школи - повернення сучасних сімей до народної сімейної педагогіки, коли батьки не будуть нехтувати особистим прикладом, конфліктні ситуації вирішуватимуть цивілізовано, коли будуть створені умови для навчання дитини, коли будуть створені умови для запобігання негативним впливам підліткового мікро середовища, коли буде цінуватись здоров'я та поважатимуться права дитини.

Перехід учнів з початкової школи до середньої викликає зростання стресового навантаження як на самих учнів, так і на їхніх батьків. Це пов'язано з появою нового класного керівника, нових вчителів, предметів, кабінетною системою навчання та ще й співпадає з віковими змінами — вступом дитини у підлітковий вік. Для учня і для учнівського колективу перехід у п'ятий клас може стати початком нового життя, нових успіхів, розкриттям нових граней характеру, власних здібностей, прихованих ресурсів.

У 5 класі змінюються умови навчання: з'являється класний керівник та вчителі з різних предметів. Цей період є досить сприятливим для адаптації школяра до нових умов навчання. Діти чекають змін на краще, бажають стати дорослішими, налагодити взаємини з учителями, робити так, щоб дорослі пишалися ними, були задоволені, «не засмучувались» [4].

Основне новоутворення цього періоду — відкриття нового рівня самоусвідомлення, «Я-концепції»: бажання зрозуміти себе, свої здібності й особливості, свою схожість та відмінність від інших, свою унікальність і неповторність, формується система самооцінок. Це — найважливіший період для розвитку повноцінного спілкування.

У роботі шкільного психолога в період адаптації п'ятикласників основними завданнями стають:

1. розвиток шкільної мотивації, формування інтересів;
2. розвиток навичок спілкування з однолітками та дорослими;
3. розвиток впевненості в собі, формування ставлення до успіхів та невдач;
4. формування уявлення про себе як про людину з великими

можливостями[38].

Для успішної адаптації учнів 5-х класів робота психолога обов'язково будується таким чином:

1. з учителями: звертати увагу на вікові та індивідуальні особливості кожної дитини;
2. з батьками: допомога, підтримка та похвала;
3. з учнями: знайомство із собою, самопізнання, впевненість у своїх здібностях[38].

РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис вибірки

Дослідження проводилось на базі ХЗОШ I-III ступенів № 28 м. Харкова. У дослідженні взяли участь 40 чоловік, з них 23 хлопця, 17 дівчат віком від 10 - 11 років.

Успішна адаптація до умов 5-го класу визначається когнітивною та особистісною зрілістю учня, його стійкістю до фізичних та нервових навантажень.

Головним чинником готовності до переходу у середню ланку школи є здатність дитини повноцінно здійснювати інтелектуальну діяльність. Навчання у середній школі побудоване таким чином, щоб ознайомити учнів з основами наукових знань із дисциплін, що вивчаються. Розуміння закономірностей, які лежать в основі наукових узагальнень, можливе за умови, що учень володіє відповідною операціональною системою інтелектуальної діяльності - понятійним мисленням. Тільки в цьому разі учень розуміє те, що йому пояснюють на уроці, і те, що він сам читає в підручнику.

Поряд з цим мислення учня, навіть коли сформовані всі інтелектуальні операції, може залишатися неповноцінним, якщо учень не вміє ним користуватися не навчений таких важливих навчальних дій, як цілісність планування власних дій під час виконання завдань, повноцінне уміння діяти у внутрішньому плані, рефлексувати власні дії, використовувати засвоєні знання для виконання завдань когнітивного типу.

У середній школі домінує вербальне подання інформації: лекційне викладання матеріалу, тексти у підручниках і посібниках, які учні повинні опрацювати самостійно й викласти їх зміст. Закономірно, що успішність засвоєння багато в чому залежить від рівня розвитку мовлення. Виконання типового завдання «Прочитайте текст і перекажіть його» (маються на увазі

«гуманітарні» тексти), окрім повноцінної навички читання, вимагає від учня здатності не тільки зрозуміти, а й переосмислити прочитане. Здійснюється складна розумова діяльність: потрібно виділити головне в тексті й відокремити його від другорядного, здійснити поєднання виокремлених думок, тобто здійснити новий синтез для відтворення змісту, встановити у ньому нові зв'язки. Сам же процес відтворення вимагає інших, порівняно з текстом, мовленнєвих засобів. Ось чому здатність випускників початкової школи до логічного опрацювання змісту тексту та оперування адекватними мовленнєвими засобами потребує діагностичної уваги.

Процес адаптації значною мірою залежить від мотиваційних установок та особистісних якостей дитини. Важливим компонентом готовності до навчання у середній ланці є сформованість передумови для нової особистісної позиції стосовно школи, учителів та однокласників. Нові умови вимагають від учня властивостей та якостей суб'єкта внутрішньошкільних стосунків. Учень має бути здатний включитися в адекватні рольові стосунки з педагогами. Психологічне коріння такої готовності - у стійкій позитивній самооцінці школяра, його активності та самостійності у пізнавальній та соціальній діяльності. Важливою передумовою є також уявлення дитини про власне місце у шкільному мікросуспільстві, сприйняття нею власного ставлення до його членів - учителя та однокласників. У цей період внутрішньогрупове життя класу починає формуватися й розвиватися автономно від впливу дорослих. Для того щоб отримати у цьому житті таке статусне становище, яке влаштовує дитину, вона повинна мати певну соціальну зрілість.

Нормальна інтелектуальна діяльність і безпроблемне опанування нових соціальних умов вимагають і таких особистісних якостей школярів, як комунікативні здібності, відповідальність за виконання своїх обов'язків, оптимальний рівень нервової напруженості.

2.2. Методи дослідження.

З метою виявлення учнів, які мають труднощі адаптації було проведено комплексне вивчення особливостей особистості, а саме: соціалізація; адаптація; самооцінка; тривожність.

Використовувались такі методи дослідження як тестування (тест шкільної тривожності Філіпса, тест вимірювання рівня тривожності Тейлора, тест Спілбергера-Ханіна, діагностика навчальної мотивації Лусканової), методика Айзенка визначення темперамента.

Після одержання фактичних даних був проведений математико-статистичний аналіз результатів дослідження за допомогою F-критерія Фішера.

У роботі використовувалися наступні методики:

Тест шкільної тривожності Філіпса - призначений для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей молодшого і середнього віку.

Опитувальник включає 58 питань, що можуть зачитуватися школярам, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначна відповідь: "так" чи "ні".

При обробці результатів визначається кількість відповідей які порівнюються з ключем тесту. Відповіді, що не збігаються з ключем – це прояви тривожності. При обробці підраховується:

1. Загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно $> 50\%$, можна говорити про підвищену тривожність дитини в цілому, якщо $> 75\%$ від загального числа питань тесту – про високу тривожність.

2. Число збігів по кожному з 8-ми факторів тривожності, виділюваних у тесті. Рівень тривожності визначається також як і в першому випадку.

Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Фактори:

1. Загальна тривожність у школі.
2. Переживання соціального стресу.
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.
4. Страх самовираження.
5. Страх ситуації перевірки знань.
6. Страх не відповідати чеканням оточуючих.
7. Низька фізіологічна опірність стресу.
8. Проблеми і страхи у відношенні з учителями.

Дані можуть бути представлені у виді групової й індивідуальної діаграм.

Тест вимірювання рівня тривожності Тейлора - призначений для вимірювання рівня тривожності у дітей підліткового віку. Складається з 50 тверджень, які зачитуються або пропонуються у письмовому вигляді та має шкалу брехні (60 тверджень), яка дозволяє говорити о щирості у відповідях опитаних.

На кожне питання потрібно дати відповідь: “так” чи “ні”. При обробці результатів, підраховуються відповіді, які збігаються з ключем. Кожна відповідь оцінюється в один бал.

Підраховується сумарна оцінка, де $> 50\%$, дуже високий рівень тривоги, 5% - низький рівень. При аналізуванні визначається тенденція тривожності.

Шкала самооцінки (Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна) - спрямована на вивчення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) і рівня тривожності, як стійкої характеристики (особистісна тривожність).

Текст тесту складається з 2-х шкал, по 20 тверджень у кожній, роздільно оцінюється реактивна й особистісна тривожність.

Учасники, відповідаючи на твердження першої частини опитувальника, вибирають один з 4-х варіантів відповіді: 1 – “ні”, 2 – “скоріше ні”, 3 – “скоріше так”, 4 – “так” і записують його напроти номера. Для другої

частини опитувальника варіанти відповідей інші: 1 – “майже ніколи”, 2 – “іноді”, 3 – “часто”, 4 – “майже завжди”.

Результати підраховуються по формулах і отриманий результат дозволяє виділити осіб з показниками низької тривожності, помірної і високої.

Методика Н. Лусканової «Оцінювання навчальної мотивації учнів» - розкриває рівень адаптації та навчальної мотивації учнів. Анкета складається із 10 питань з варіантами відповідей на кожне питання

Методика Айзенка з визначення темпераменту призначена для визначення екстраверсії (спрямованість особі на зовнішній світ) і нейротизму (результат невірноваженості процесів збудження і гальмування).

Інструкція « Вам буде запропоновано декілька питань про особливості вашої поведінки в різних умовах і ситуаціях. Це не випробування розуму або здібностей, тому немає відповідей хороших або поганих. На питання слід відповідати по черзі, не повертаючись до попередніх відповідей. Працюйте швидко, не витрачайте надто багато часу на обдумування відповіді – найцікавіша ваша перша реакція.»

Аналіз результатів та їх інтерпретування здійснюється за допомогою ключа.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ, ЩО МАЮТЬ ТРУДНОЩІ В АДАПТАЦІЇ

3.1 Особистісні характеристики (інтроверсія / екстраверсія) учнів середньої школи (10-11 років)

Саме на межі переходу від молодшого шкільного до підліткового віку вирішуються специфічні завдання особистісного розвитку і дорослішання людини, йде інтенсивне засвоєння культурних цінностей, що визначають його головні життєві уподобання.

У зв'язку з початком етапу статевого дозрівання зміни відбуваються в пізнавальної сфері молодшого підлітка: сповільнюється темп їх діяльності, на виконання певної роботи тепер школяреві потрібно більше часу.

Діти частіше відволікаються, неадекватно реагують на зауваження, іноді поводяться зухвало, бувають роздратовані, примхливі, їх настрої часто змінюється. Це є причиною зауважень, покарань, призводить до зниження успішності та конфліктів у взаєминах.

Інтроверсія - екстраверсія - показник вимірювання рис особистості, що визначає реакцію особистості на ситуацію, в якій та опиняється. У нашому дослідженні інтроверсія – екстраверсія розглядається як особистісна характеристика, яка розкриває особливість сприйняття навчальної інформації та реакція на труднощі навчання.

За допомогою методики Айзенка визначили екстраверсію (спрямованість особи на зовнішній світ) і нейротизм (результат невірноваженості процесів збудження і гальмування).

Таблиця 3.1.

Значущі відмінності показників екстраверсії та інтроверсії.

		%		φ*	P
		Екстра верт	Інтро верт		
Емоційна стійкість	Флегматик	25	72,22	2,864	p<0,01
	Сангвінік	6,25	33,33	2,104	p<0,05
Емоційна нестійкість	Холерик	18,75	5,56	1,219	p<0,01
	Меланхолік	6,25	55,56	3,423	p<0,01

Примітка: у таблицю винесені лише значимі результати $p < 0,05$

Виходячи з даних таблиці 3.1., бачимо, що значимими є наступні особливості.

Емоційна стійкість. Флегматик - повільний, незворушний, має стійкі прагнення і настрої, зовні скупий на прояв емоцій і відчуттів. Він проявляє завзятість і наполегливість в роботі, залишаючись спокійним і урівноваженим. У роботі він продуктивний, компенсуючи свою повільність старанністю. Працелюбним флегматикам варто порекомендувати тренувати свій соціальний інтелект (розуміння людей, спостережливості за переживаннями інших, налагодження контактів і тому подібне). У ряді випадків із-за скромності у них не завжди адекватна самооцінка, яку в цих випадках поважно підвищити.

Сангвінік - жива, гаряча, рухлива людина, з частою зміною настрою, вражень, з швидкою реакцією на всі події, що відбуваються довкола нього, що досить легко примиряється зі своїми невдачами і неприємностями. Він дуже продуктивний в діяльності, яка є цікавою, коли не цікава – стає

байдужим. У сангвініках поважно заохочувати працьовитість, схильність до новизни, але при цьому потрібно контролювати навантаження, щоб вони були в розумних межах. Їм слід тренувати дисциплінованість і вчитися діловим контактам і чіткості.

Емоційна нестійкість. Холерик - швидкий, пристрасний, поривчастий, проте абсолютно неврівноважений, з різко змінним настроєм з емоційними спалахами, швидко виснажуваний. У нього немає рівноваги нервових процесів, це його різко відрізняє від сангвініка. Холерик, захоплюючись, безладно розтрачує свої сили і швидко виснажується. Холерикам з їх вираженими лідерськими якостями бажано стежити за позитивністю стосунків з тими, що оточують, не "з'ясовувати стосунків" в моменти конфліктів, а обговорювати виниклі проблеми пізніше в спокійній ситуації, контролювати прагнення підпорядковувати собі інших людей, направити зусилля на власне естетичне виховання. Меланхолік - Людина легко ранима, схильна до постійного переживання різних подій, він мало реагує на зовнішні чинники. Свої астеничні переживання він не може стримувати зусиллям волі, він підвищено вразливий, легко емоційно ранимо. Ці межі емоційної слабкості. Меланхолікам з їх вдумливістю і підвищеною сензитивністю не варто квапитися включатися у види діяльності і спілкування, де жорстка субординація. Їм теж потрібно контролювати і рефлексувати своє відношення до інших (особливо уникати сильної віри в чийсь авторитет), налаштовуватися на успіх в роботі, а для цього розраховувати терміни виконання її окремих ланок або частин. Для розвитку контактності і товарищкості бажано брати суспільні навантаження, що дозволяють вступати в різні взаємини з іншими людьми, прагнути брати участь в різних заходах.

Отримані дані говорять про те, що особливості темпераменту можуть впливати на поведінку школяра під час навчального процесу, а отже, й на адаптацію до навчання.

3.2. Особливості прояву страху та тривожності у учнів середньої школи

За допомогою тесту шкільної тривожності Філіпса ми вивчили рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей 10-11 років. Навчальний процес визначається такою особливістю, як напруженість. Велика кількість навчально інформації викликає у школярів тривогу, яка може проявлятися у відмові від виконання будь-яких завдань, а може призводити до нервового ставлення по відношенню до оточуючих. Результати показано в таблиці 3.2

Таблиця 3.2.

Значущі відмінності показників рівня і характеру тривожності екстравертів та інтровертів.

Чинник	%		φ*	P
	Екстраверт	Інтроверт		
Загальна тривожність у школі	31,25	22,2	3,239	p<0,01
Переживання соціального стресу	62,5	22,2	2,451	p<0,01
Страх невідповідності чеканням оточуючих	75	33,3	2,515	p<0,01
Страхи у відносинах із учителями	31,25	5,6	2,063	p<0,05
Страх ситуації перевірки знань	43,75	11,1	2,122	p<0,05

Примітка: у таблицю винесені лише значимі результати p<0,05

Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого

розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

Страх невідповідності чеканням оточуючих – орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

Страхи у відносинах із учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

У результаті аналізу було встановлено, що підвищений рівень тривожності екстравертів (75%) пов'язаний з фактором страху не відповідати очікуванням навколишніх. Високий рівень тривожності (62,5%) з переживанням соціального стресу; (31,25 %) загальною тривожністю у школі та страх у відносинах із учителями. Інтроверти мають високий рівень тривожності за наступними чинниками: (33,3%) страх невідповідності чеканням оточуючих; (22,2%) загальна тривожність у школі та переживання соціального стресу; (11,1%) страх ситуації перевірки знань; (5,6%) страхи у відносинах із учителями.

Щоб перебороти скутість, допомогти розслабитися дітям з високим і підвищеним рівнем шкільної тривожності, рекомендується проведення рухливих ігор, музичних і спортивних заходів, театралізованих спектаклів тощо.

Сприяти соціалізації, надавати допомогу у встановленні контактів з однолітками відпрацьовувати поведінкові навички, підвищувати їхній рейтинг серед дітей класу, створюючи ситуації успіху, якщо можливо, доручити відповідальну посаду в колективі. У дітей з високим страхом не відповідати очікуванням навколишніх, можливо, є почуття провини, неповноцінності. Вони дуже гостро переживають негативну оцінку з боку оточуючих і швидко звикають до неї. Рекомендується будувати в більш м'якій, некритичній манері, усіяко підтримуючи їх і підвищуючи самооцінку. Хваліть при всіх, критикуйте дуже

тактовно й наодинці. Важливе відновлення й зміцнення довіри цих дітей до дорослого, щоб уникнути дезадаптивних процесів в умовах старшої школи.

Ураховуйте також їхній високий страх відповіді біля дошки, де вони почувають себе незахищеними.

Результати, отримані після проведення методики, показали, що екстраверти мають: 6,25% - дуже високі рівні тривожності; 6,25% - високий; середній, з тенденцією до високого показника тривожності та середній, з тенденцією до низького показника тривожності; 12,50% - низький. Інтроверти : 22,22% - високі показники рівень тривожності, 33,33 - середній з тенденцією до високого показника тривожності; 6,25% - середній, з тенденцією до низького показника тривожності; 12,50% - низький . Судячи з показників по шкалі брехні, діти відповідали правдиво. Що дає змогу стверджувати про об'єктивність отриманих результатів (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3.

Рівень тривожності та страху екстравертів та інтровертів.

Рівень тривоги	%		φ*	P
	Екстраверт	Інтроверт		
Дуже високий	6,25	22,22	1,38	p<0,01
Високий	6,25	33,33	2,104	p<0,05
Середній, з тенденцією до високого показника тривожності	56,25	22,22	2,084	p<0,05
Середній, з тенденцією до низького показника тривожності	6,25	44,40	2,771	p<0,01
Низький	12,50	50	2,468	p<0,01

Примітка: у таблицю винесені лише значимі результати p<0,05

Високий рівень тривожності дитини можна розглядати як варіант несприятливого розвитку її особистості. Тривожність буває ситуативною, але може стати й особистісною особливістю. Тривожні діти постійно перебувають у напруженому стані очікування неприємностей. Причинами тривожності та пасивності можуть бути: неуважність батьків, напружені емоційні обставини вдома, суперечливі вимоги дорослих, а також дитячі страхи. Зрозуміло, що пасивна життєва позиція не сприяє розвитку та самореалізації: тривожні діти почуваються безпомічними, бояться розпочинати нові види діяльності, мають незначний досвід спілкування порівняно з однолітками. Як наслідок рівень самооцінки дитини знижується.

Суттєвим є дотримання конкретних умов подолання особистісної тривожності школярів, пов'язаних з факторами, які її викликають. А саме: створення дитині комфортних психофізіологічних умов перебування в школі; культивування педагогом доброзичливості, взаємодопомоги, взаємопідтримки у стосунках між учнями класу в процесі навчальної діяльності; підтримання в класі атмосфери прийняття дитини, захищеності, незалежно від досягнень у навчанні; розширення взаємної довіри, підтримки між вчителем і учнем, учнем і однокласниками; забезпечення педагогом індивідуального підходу в навчанні і вихованні молодших школярів; розвиток їх індивідуальності та самостійності; розробка разом з психологом необхідної для цього стратегії і тактики по розвитку довільності, оволодінню компонентами навчальної діяльності, формуванню пізнавальної, емоційно-вольової, мотиваційної; використання по відношенню до тривожних дітей розгорнутих критеріїв педагогічної оцінки; застосування змістових суджень з максимальним звуженням і конкретизацією сфери їх дії; використання порівняльних оцінок власних успіхів дитини.

Тривожність - це схильність людини до переживань. Люди відчують тривогу перед відповідальними заходами, важливими подіями тощо. Навчальний процес може викликати тривогу у школярів будь-якого віку та будь-якої спрямованості.

Таблиця 3.4.

Показники тривожності екстравертів та інтровертів.

Рівень тривожності	%		φ*	P
	Екстраверт	Інтроверт		
Низька тривожності	25	22,22	0,192	p<0,01
Помірна тривожність	56,25	22,22	2,084	p<0,05
Висока тривожність	12,50	38,89	1,816	p<0,05

Примітка: у таблицю винесені лише значимі результати p<0,05

Виходячи з даних таблиці 3.4., бачимо, що значимими є наступні позиції: екстраверти у 56,25% мають помірний рівень тривожності; 25% - низький та 12,5% - високий. Інтроверти 38,89% мають високий рівень тривожності; 22,22% - низький і стільки ж помірний рівень тривожності.

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічності в часі. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозових, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. У школярів іноді відбувається накладення особистісної тривожності на ситуативну й навпаки.

3.3. Особливості шкільної мотивації у учнів (10-11років) середньої школи.

Навчальна діяльність становить основу, являє чільний принцип системи шкільного навчання, адже саме в цей період життя дитини йде активне отримання інформації, необхідної для подальшого існування.

Кінцевим же результатом даного процесу має завжди бути формування повноцінної особистості, здатної до аналізу ситуацій, вирішення поставлених завдань, взаємодії з соціумом. Саме навчальна діяльність сприяє оволодінню всіма необхідними знаннями, навичками і вміннями в найбільшій мірі.

Кожен педагог в ході навчального процесу стикається з проблемою неоднакового засвоєння учнями з нормальним рівнем розвитку інтелектуальних здібностей одного і того ж навчального матеріалу. Корінь цієї проблеми криється в різних рівнях сформованості навчальної мотивації. За спостереженнями педагогів, у успішних у навчальній діяльності учнів розвинуті не тільки пізнавальні мотиви, а й соціальні мотиви (прагнення до самореалізації, спрямованість на майбутнє та ін.). У дітей, які мають труднощі в навчанні, частіше провідними є мотиви (отримання гарної оцінки, похвала дорослих та ін.).

Таблиця 3.5.

Рівень шкільної мотивації екстравертів та інтровертів.

Рівні шкільної мотивації	%		φ*	P
	Екстраверт	Інтроверт		
1-й рівень	31,25	5,6	2,063	p<0,05
2-й рівень	18,75	5,56	1,219	p<0,01
3-й рівень	6,25	22,22	1,38	p<0,01
5-й рівень	12,50	55,56	2,794	p<0,01

Примітка: у таблицю винесені лише значимі результати p<0,05

31,25% екстравертів та 5,6% інтровертів показали I рівень - високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності. У дітей є пізнавальний мотив, бажання якомога успішніше виконувати всі шкільні вимоги. Вони чітко виконують усі вказівки вчителя, старанно та відповідально, дуже переживають, коли отримують низькі «оцінки» (як в усній формі - вказівки на незначні недоліки, так і в іншій формі відзнаки). Дітей більше приваблює процес роботи, уроку, навчальний матеріал.

18,75% екстравертів та 5,56% інтровертів показали другий рівень - хороша шкільна мотивація. Діти успішно впораються з навчальною діяльністю. Учні більше приваблюють навчальні ситуації, а у відповідях на запитання проявляють меншу залежність від жорстких вимог і норм. Подібний рівень мотивації є середньою нормою.

6,25% екстравертів та 22,22% інтровертів мають III рівень - позитивне ставлення до школи, але школа приваблює таких дітей пізнавальною діяльністю. Діти доволі комфортно почуваються в школі, проте частіше ходять туди, щоб спілкуватися з друзями, з учителем. їм подобається почуватися учнями, мати красивий портфель, ручки, зошити. Пізнавальні мотиви таких дітей сформовані недостатньо, навчальний процес їх приваблює мало. В малюнках відображають, як правило, шкільні, а не навчальні ситуації.

12,5% екстравертів та 55,56% інтровертів проявляють негативне ставлення до школи, шкільна дезадаптація. Діти відчувають серйозні утруднення в навчанні, вони не справляються з навчальною діяльністю, відчувають проблеми в спілкуванні з однокласниками, у взаєминах з учителем. Учні можуть виявляти агресію, відмовляються виконувати завдання, дотримуватися норм і правил. Часто в таких школярів помітні нервово-психічні порушення.

Рекомендовано учням з низьким рівнем шкільної мотивації та дезадаптованим учням для більш успішного проходження процесу адаптації відвідувати корекційно-розвивальні заняття.

Класному керівникові та вчителям-предметникам на кожному уроці намагатися підвищувати рівень навчальної мотивації учнів, використовуючи проблемні питання та завдання, а також пояснюючи взаємо зв'язок будь-якого предмету із життям дитини, необхідність вивчати предмети.

ВИСНОВКИ

1. Проблема адаптації до шкільного навчання завжди була актуальною й залишається актуальною і в наш час. Зі зміною особливостей навчання, швидкими змінами в соціумі, вимогами до особистості відбуваються і зміни в системі освіти. Насиченість навчальної інформації, яку отримує школяр, вимагає від нього вміння цю інформацію швидко сприймати й відпрацьовувати. У психологічній і педагогічній літературі накопичено значний досвід по вивченню адаптації та особливостей школярів, які мають проблеми з процесом адаптації до навчання в школі (З. І. Калмикова, А. М. Гельмонт, Ю. З. Гильбух, Л. З. Славіна, Н. І. Мурачковській, Н. А. Менчинська, Л. У. Орлова, Т. А. Шилова, Р. П. Антонова та ін.).

2. Екстрове́ртам комфортно в атмосфері постійної дії. Вони люблять випробовувати більше емоцій і нових вражень, інтроверти ж люблять більше знати про те, що вони відчувають. Для інтровертів характерна висока ступінь внутрішньої активності, і все, що виходить із зовнішнього світу, дуже швидко підвищує рівень їх напруги.

Інтроверти, нерідко навіть не розуміючи чому, намагаються регулювати почуття напруги за допомогою обмеження надходження інформації ззовні. Інтровертів не лякають складнощі, коли вони можуть зосередитися на одному-двох видах діяльності і не повинні працювати в стані стресу.

Отримані дані говорять про те, що особливості темпераменту можуть впливати на поведінку школяра під час навчального процесу, а отже, й на адаптацію до навчання.

3. Екстрове́рти мають: 6,25% - дуже високі рівні тривожності; 6,25% - високий; середій, з тенденцією до високого показника тривожності та середній, з тенденцією до низького показника тривожності; 12,50% - низький. Інтроверти : 22,22% - високі показники рівень тривожності, 33,33 -

середній з тенденцією до високого показника тривожності; 6,25% - середній, з тенденцією до низького показника тривожності; 12,50% - низький .

4. 31,25% екстравертів та 5,6% інтровертів показали I рівень - високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності. Дітей більше приваблює процес роботи, уроку, навчальний матеріал. 18,75% екстравертів та 5,56% інтровертів показали другий рівень - хороша шкільна мотивація. 6,25% екстравертів та 22,22% інтровертів мають III рівень - позитивне ставлення до школи, але школа приваблює таких дітей пізнавальною діяльністю. 12,5% екстравертів та 55,56% інтровертів проявляють негативне ставлення до школи, шкільна дезадаптація.

Більшість дітей показали високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності. У дітей є пізнавальний мотив, бажання якомога успішніше виконувати всі шкільні вимоги. Вони чітко виконують усі вказівки вчителя, старанно та відповідально, дуже переживають, коли отримують низькі «оцінки» (як в усній формі - вказівки на незначні недоліки, так і в іншій формі відзнаки). Дітей більше приваблює процес роботи, уроку, навчальний матеріал.

Рекомендовано учням з низьким рівнем шкільної мотивації та дезадаптованим учням для більш успішного проходження процесу адаптації відвідувати корекційно-розвивальні заняття. Класному керівникові та вчителям-предметникам на кожному уроці намагатися підвищувати рівень навчальної мотивації учнів, використовуючи проблемні питання та завдання, а також пояснюючи взаємозв'язок будь-якого предмету із життям дитини, необхідність вивчати предмети.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию.
/ Г.С.Абрамова - М.: Международная педагогическая академия. - 1994.,
- 237с.
2. Айзенк К. Психологические теории тревожности. / Тревога и
тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. – Спб.:
Питер, 2001 – 256 с.
3. Актуальные проблемы психологии обучения. Сборник научных
трудов. - Харьков, ХДПУ, 1995.
4. Асеев В. Возрастная психология: Учебное пособие /В.Асеев . -
Иркутск, 1989.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание./Р.Бернс. - М.1986. -
224 с.
6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в
школе. / М.Р.Битянова. -М.: Совершенство, 1997.
7. Бурменская Г. Возрастное психологическое консультирование.
/Г.Бурменская - М.: Издательство МГУ, 1990, 134 с.
8. Глассер У. Школа без неудачников. /У.Глассер.- М.: Прогресс,
1991.
- Емпірична психологія емоцій / Пер. с польського, Райковський Я.,-М., 1999.
10. Захаров А. Как предупредить отклонения в поведении ребенка./
А.Захаров - М.: Просвещение, 1986, - 127 с.
11. Захаров А. Неврозы у детей./А.Захаров - М.: МГУ, 1991, - 287 с.
12. Зимбардо Ф. Застенчивость: Пер. с англ./Ф.Зимбардо –
М.:Педагогика, 1991 – 208 с.
13. Иванова Н.В., Кузнецова М.П. Адаптационный период в
школе:смысл, значение, опыт // Журн. практ. психолога. 1997, N 2.

14. Изард К. Страх и виды тревожности. / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. – Спб.: Питер, 2001 – 256 с.
15. Іщук І. Психологічне здоров'я особистості. // Психічне здоров'я дитини, / І.Іщук- К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. - 74 с.
16. Кон И. Психология подростка./И.Кон - М., 1981..
17. Кочерга О. Васильев О. Дезадаптивна поведінка дітей. // Психічне здоров'я дитини, /О.Кочерга.О.Васильев- К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. - 10 с.
18. Лупьян Я.Н. Барьеры общения, конфликты, стресс./Я.Н.Лупьян - М., 1986. - 67 с.
19. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении./Н.Г.Лусканова - М.: Просвещение, 1993.
20. Максименко К. С. Психічні стани підлітків. // Практична психологія і соціальна робота, 2001, № 4.
21. Марасанов Г.И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге.- Киров, - 1995. - 152с. Мир детства: подросток . - М., 1989, 96 с.
22. Маркова А.К.Формирование мотивации учения в школьном возрасте. /А.К.Маркова-М.: Просвещение, 1993.
23. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности: Тексты./А.Маслоу - М.: МГУ, 1982. - С.108-117.
24. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. – Спб.: Питер, 2001 – 256 с.
25. Немов Р. Психология./Р.Немов - М.: Просвещение, 1994.- 490 с.
26. Обухова Л. Возрастная психология./Л.Обухова - М.: Педагогическое общество России. - 1999, 443 с.
27. Павленко Т. Емоційний розвиток дітей. /Т.Павленко-Психолог, 2002, № 41.

28. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика./А.М.Прихожан – М., 2000. – 230 с.
29. Прихожан А. М. Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности. / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. – Спб.: Питер, 2001 – 256 с.
30. Психология. Словарь. - М.: Политиздат, 1990.
31. Психологічне забезпечення навчально-виховного процесу. Збірник методичних рекомендацій. - Харків, 2001.
32. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В.Дубровиной. -М.: Просвещение, 1991.
33. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль, 1998, - 185 с.
34. Рудницька І. Причини виникнення відхилень у поведінці підлітків. // Психічне здоров'я дитини, К.: Редакція загальнопедагогічних газет, 2003. - 24с.
35. Тревога и тревожность. Хрестоматия. / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. – Спб.: Питер, 2001 – 256 с.
36. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / Пер. с англ., Общ. ред. Г. Бурменской, - М.: Изд. группа “Прогресс - Универс”, 1993. - С. 33-47.
37. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. /Д.Б.Эльконин - М.:Просвещение 1974.

ДОДАТКИ

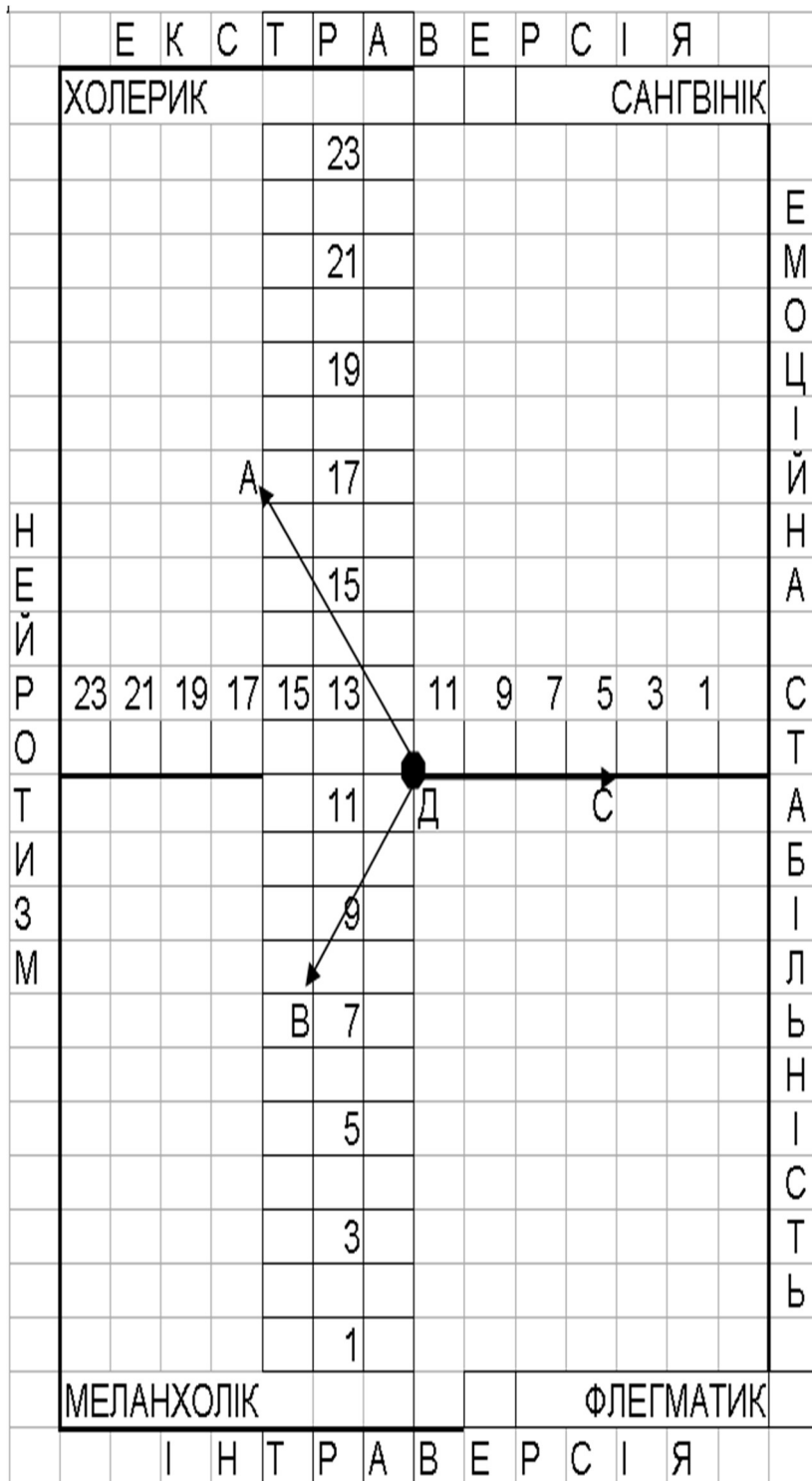
Додаток 1

Опитувальник Г.Айзенка

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, бажання відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи правда, що Вам дуже важко відповісти "Ні"?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи, чи віддаєте Ви перевагу тому, щоб почекати перед тим, як діяти?
6. Ви завжди стримуєте свої обіцянки, не зважаючи на те, що Вам це не завжди вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Взагалі Ви дієте і розмовляєте швидко, без запинок для обмірковування?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви "нешасна людина", хоча ніякої вагомої причини для цього не було?
10. Чи зробили б Ви все, будь-що, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття невпевненості та сорому, коли хочете зав'язати розмову з симпатичною (ним) незнайомкою (цем)?
12. Чи буває коли-небудь, що Ви сердитесь, виходите з себе?
13. Чи часто Ви дієте під впливом тимчасового настрою?
14. Чи часто Ви хвилюєтесь із-за того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу книжкам над зустрічами з людьми?
16. Чи правда, що Вас легко образити?
17. Ви любите часто бувати в компаніях?

18. Чи бувають у Вас такі думки, що Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви часом повні енергії так, що все горить у руках, а часом зовсім в'ялі?
20. Чи хотіли б Ви, щоб у Вас було друзів менше, але щоб вони були дуже близькими?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас хвилює відчуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші та Бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і повеселитись у галасливій компанії?
26. Чи рахуєте Ви себе людиною збудливою і вразливою?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї, гадаєте, що можна було б зробити краще?
29. Ви, як правило, мовчите, коли знаходитесь в компанії інших людей?
30. Буває так, що Ви інколи переказуєте плітки чи чутки?
31. Буває таке, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви скоріше прочитаєте про це в книжці, ніж запитаете?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас приступи сильного тремтіння?
36. Якщо б Ви знали, що сказане Вами ніколи не буде розголошено, Ви б завжди висловлювались у дусі загальноприйнятого (як всі)?
37. Чи справді Вам неприємно знаходитись у компаніях, де насміхаються один над одним?

38. Ви дратівлива людина?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидких дій?
40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу будь-яких неприємних подій, які могли б статись?
41. Чи правда, що Ви людина повільна і некваплива в рухах?
42. Ви коли-небудь спізнювались на побачення чи на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахливі сни?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку порозмовляти з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи Ви б відчували себе дуже нещасним, якщо б тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Серед людей, яких Ви знаєте, такі, що Вам дуже не подобаються?
49. Могли б Ви сказати про себе, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вкажуть на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Чи рахуєте Ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечорниць?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить скучну компанію?
54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?



Тест шкільної тривожності Філіпса

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе відчуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе заторкує?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почувашся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

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

55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

56. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

1- 11+ 21- 31- 41+ 51-

2- 12- 22+ 32- 42- 52-

3- 13- 23- 33- 43+ 53-

4- 14- 24+ 34- 44+ 54-

5- 15- 25+ 35+ 45- 55-

6- 16- 26- 36+ 46- 56-

7- 17- 27- 37- 47- 57-

8- 18- 28- 38+ 48- 58-

9- 19- 29- 39+ 49-

10- 20+ 30+ 40- 50-

Методика «Визначення рівня тривожності» (Ч.Д.Спілберг, Ю.Л.Ханін)

Шкала ситуационной тревожности

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4

19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4

38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уверенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

АНКЕТИ ШКІЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ Н. Г. ЛУСКАНОВОЙ

1. Як ти почуваєш себе в школі?

- 1) Мені в школі подобається.
- 2) Мені в школі не дуже подобається.
- 3) Мені в школі не подобається.

2. З яким настроєм ти йдеш ранком у школу?

- 1) З гарним настроєм.
- 2) Буває по-різному.
- 3) Частіше хочеться залишитися будинку.

3. Якби тобі сказали, що завтра в школу не обов'язково приходити всім учням,

як би ти надійшов?

- 1) Пішов би в школу.
- 2) Не знаю.
- 3) Залишився б будинку.

4. Як ти ставишся до того, що у вас скасовують уроки?

- 1) Мені не подобається, коли скасовують уроки.
- 2) Буває по-різному.
- 3) Мені подобається, коли скасовують уроки.

5. Як ти ставишся до домашніх завдань?

- 1) Я хотів би, щоб домашні завдання були.
- 2) Не знаю, важко відповісти.
- 3) Я хотів би, щоб домашніх завдань не було.

6. Хотів би ти, щоб у школі були одні зміни?

- 1) Ні, не хотів би.
- 2) Не знаю.
- 3) Так, я хотів би, щоб у школі були одні зміни.

7. Чи розповідаєш ти про школу своїм батькам або друзям?

- 1) Розповідаю часто.
 - 2) Розповідаю рідко.
 - 3) Взагалі не розповідаю.
8. Як ти ставишся до свого класного керівника?
- 1) Мені подобається наш класний керівник.
 - 2) Не знаю, важко відповісти.
 - 3) Я хотів би, щоб у нас був інший класний керівник.
9. Є чи в тебе друзі в класі?
- 1) У мене багато друзів у класі.
 - 2) У мене мало друзів у класі.
 - 3) У мене немає друзів у класі.
10. Як ти ставишся до своїх однокласників?
- 1) Мені подобаються мої однокласники.
 - 2) Мені не дуже подобаються мої однокласники.
 - 3) Мені не подобаються мої однокласники.

Методика «Вимірювання рівня тривожності Тейлора»

Текст опитування

Інструкція: Опросник складається з 60 тверджень. Кожна запропонований питання треба відповідати «так» чи «немає».

1. Можу довго працювати не втомлюючись.
2. Завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені чи ні.
3. Зазвичай руками і ноги в мене теплі.
4. Я рідко болить голова.
5. Переконаний в силах.
6. Чекання мене нервує.
7. Іноді мені здається, що на що не придатний.
8. Зазвичай почуваюся цілком щасливим.
9. Не можу зосередитися на чимось одному.
10. У дитинстві щоразу негайно й покійно виконував усе те, що це доручали.
11. Разів у потім місяць чи частіше в мене буває розлад шлунку.
12. Я часто ловлю себе тому, що мене також щось тривожить.
13. Гадаю, що трохи більше нервовий, ніж абсолютна більшість іншим людям.
14. Не занадто сором'язлива.
15. Життя мені майже завжди пов'язані з великим напругою.
16. Іноді буває, що кажу про речі, у яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто впадаю в розпач через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в собі серцебиття чи задишку.
20. Не все люди, котрих я раніш знаю, мені подобаються.
21. Не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай спокійний й мене нелегко розладнати.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.

24. Я схильний все приймати занадто всерйоз.
25. Коли нервуюся, в мене посилюється пітливість.
26. Я неспокійний і переривчастий сон.
27. У іграх визнаю за краще скоріш вигравати, ніж програвати.
28. Я вразливий, ніж безліч іншим людям.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти цікавить мене сміх.
30. Я бути як і задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено належу до дехто, хоча знаю, що вони можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені інколи здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені подолати.
35. Я легко приходжу збентежить.
36. Часом я стаю настільки збудженою, що це заважає мені заснути.
37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктам та скрутних положень.
38. Зі мною трапляються напади нудоти і блювоти.
39. Я будь-коли запізнювався на побачення, чи роботу.
40. Часом я точно відчуваюся непотрібним.
41. Іноді хочеться виругатися.
42. Майже завжди відчуваю занепокоєння у зв'язку з чимось чи з кимось.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Боюся, що почервонію.
45. Мене нерідко охоплює розпач.
46. Я-людина.
47. Я часто помічаю, що свої руки тремтять, коли намагаюся щось зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.

- 49.Меня бракує впевненості у собі.
- 50.Я легко упріваю, навіть у прохолодні дні.
- 51.Я часто мрію такими проблемами, про які краще нікому не розповідати.
- 52.У мене дуже рідко болить живіт.
- 53.Вважаю, що це дуже важко зосередитися на будь-якому завданні чи роботі.
- 54.Зі мною трапляються періоди такого сильного занепокоєння, що не можу довго всидіти на одному місці
- 55.Завжди відповідаю на листи відразу після прочитання.
- 56.Я легко впадаю в розпач.
- 57.Практично я будь-коли червонію.
- 58.У мене набагато менше побоювань і страхів ніж в моїх друзів і знайомих.
- 59.Буває, що відкладаю наступного дня те, що потрібно зробити сьогодні.
- 60.Зазвичай я працюю з великою напругою.