

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

**Факультет управління
Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В
ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАЛА:

ПС22-1

Рибак Анастасія Дмитрівна

КЕРІВНИК:

доктор політичних наук, професор,
професор кафедри психології

Агарков Олег Анатолійович

РЕЦЕНЗЕНТ:

кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету

Алла Іванівна Руденок

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології
кандидат психологічних наук, доцент

Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Рибак Анастасія Дмитрівна. Особливості психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. У роботі проаналізовано чинники, що впливають на емоційний стан учнів, зокрема рівень тривожності, самооцінки та міжособистісних взаємин. Проведено емпіричне дослідження серед учнів 5-9 класів Гімназії №124 Дніпровської міської ради. За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації та корекційно-розвивальну програму щодо підвищення рівня психологічного комфорту підлітків.

Ключові слова: психологічний комфорт, підлітковий вік, шкільне середовище, тривожність, самооцінка, психологічна безпека.

ABSTRACT

Rybak Anastasiia Dmytrivna. Peculiarities of Psychological Comfort of Adolescents in the School Environment.

The qualification paper is devoted to the study of psychological comfort of adolescents in the school environment. The paper analyzes factors influencing students' emotional state, including anxiety, self-esteem and interpersonal relationships. An empirical study was conducted among students of grades 5-9 of Gymnasium №124 of the Dnipro City Council. Based on the results, practical recommendations and a correctional-developmental program aimed at improving adolescents' psychological comfort were developed.

Keywords: psychological comfort, adolescence, school environment, anxiety, self-esteem, psychological safety.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	10
1.1. Поняття психологічного комфорту в психологічній науці	10
1.2. Психологічні особливості підліткового віку	14
1.3. Вплив шкільного середовища на психологічний комфорт підлітків	18
1.4. Тривожність, самооцінка та міжособистісні взаємини як чинники психологічного комфорту підлітків	22
1.5. Роль психологічної служби у створенні психологічно комфортного освітнього середовища	26
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	31
2.1. Організація та методи дослідження	31
2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію.....	35
2.3. Аналіз результатів дослідження рівня психологічного комфорту підлітків	41
2.4. Аналіз взаємозв'язку психологічного комфорту, тривожності та самооцінки підлітків	44
2.5. Кореляційний аналіз результатів дослідження.....	49
2.6. Аналіз результатів спостереження за поведінкою підлітків у шкільному середовищі	51
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	57

3.1. Організація корекційно-розвивальної роботи з підлітками	57
3.2. Програма занять щодо зниження тривожності та розвитку позитивної самооцінки підлітків	60
3.3. Рекомендації педагогам та батькам щодо створення психологічно комфортного середовища	65
Висновки до розділу 3	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Сучасний етап розвитку системи освіти України характеризується посиленням уваги до психологічного благополуччя учнів та створення безпечного освітнього середовища. Концепція Нової української школи визначає одним із пріоритетних напрямів розвитку освіти забезпечення психологічного комфорту здобувачів освіти, формування атмосфери підтримки, довіри та поваги до особистості дитини. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі [16].

Підлітковий вік є складним та суперечливим етапом психічного розвитку особистості, який супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до оцінювання, потребою у самоствердженні та активним формуванням системи міжособистісних взаємин. Саме у шкільному середовищі підліток проводить значну частину свого часу, взаємодіє з однолітками та педагогами, набуває соціального досвіду, формує самооцінку та ставлення до себе. Тому психологічний комфорт у закладі освіти виступає важливою умовою гармонійного особистісного розвитку, емоційного благополуччя та успішної соціалізації підлітків [12;36].

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості підлітків із проявами шкільної тривожності, емоційного напруження, труднощів у міжособистісному спілкуванні та зниженням рівня психологічного благополуччя. В умовах сучасних соціальних змін, інформаційного навантаження та нестабільної психоемоційної ситуації проблема створення психологічно комфортного освітнього середовища набуває особливої значущості. Практика діяльності психологічної служби закладів освіти свідчить про необхідність своєчасного виявлення факторів, що впливають на психологічний комфорт підлітків, а також розробки ефективних напрямів психологічної підтримки учнів.

Проблема психологічного комфорту особистості висвітлювалася у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Питання психологічного благополуччя, емоційного стану та особливостей розвитку підлітків досліджували І. Бех, С. Максименко, М. Савчин, Л. Божович, Г. Костюк та інші. Особливості шкільного середовища як чинника психічного розвитку дитини розглядалися у працях, присвячених психології освіти та віковій психології. Водночас проблема психологічного комфорту підлітків саме у сучасному шкільному середовищі потребує подальшого теоретичного та емпіричного вивчення [2;21;36].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі завдання:

1. Розкрити зміст поняття психологічного комфорту в психологічній науці.
2. Охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку.
3. Проаналізувати вплив шкільного середовища на психологічний комфорт підлітків.
4. Визначити роль тривожності, самооцінки та міжособистісних взаємин у формуванні психологічного комфорту підлітків.
5. Охарактеризувати діяльність психологічної служби щодо створення психологічно комфортного освітнього середовища.
6. Визначити організаційні засади та етапи проведення емпіричного дослідження психологічного комфорту учнів 5–9 класів.
7. Обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію для вивчення психологічного комфорту, тривожності та самооцінки підлітків.
8. Проаналізувати результати дослідження рівня психологічного комфорту підлітків.

9. Дослідити особливості взаємозв'язку психологічного комфорту, тривожності та самооцінки підлітків.
10. Провести кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження та інтерпретувати виявлені статистичні зв'язки.
11. Проаналізувати результати спостереження за поведінкою підлітків у шкільному середовищі.
12. Визначити основні напрями організації корекційно-розвивальної роботи з підлітками.
13. Розробити програму занять, спрямовану на зниження тривожності та розвиток позитивної самооцінки підлітків.
14. Сформулювати рекомендації для педагогів і батьків щодо створення психологічно комфортного середовища для підлітків.

Об'єкт дослідження - психологічний комфорт підлітків.

Предмет дослідження - особливості психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі пов'язаний із рівнем шкільної тривожності, особливостями самооцінки та характером міжособистісних взаємин у класному колективі.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: методика діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса, методика Дембо-Рубінштейн, соціометрія Дж. Морено, авторський опитувальник «Рівень психологічного комфорту»;
- методи математико-статистичної обробки даних: обчислення середніх значень, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Гімназії №124 Дніпровської міської ради. У дослідженні взяли участь 30 учнів 5-9 класів.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали положення вікової та педагогічної психології щодо особливостей підліткового віку, психологічного благополуччя особистості та впливу освітнього середовища на емоційний стан учнів.

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та узагальненні наукових підходів до вивчення психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. У роботі розкрито особливості емоційного благополуччя, самооцінки та тривожності підлітків, а також визначено чинники, що впливають на формування психологічно комфортного освітнього середовища.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні особливостей психологічного комфорту підлітків у сучасному шкільному середовищі та визначенні взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту, тривожністю та самооцінкою учнів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами, педагогами, класними керівниками та батьками з метою створення психологічно комфортного освітнього середовища для підлітків. Розроблені рекомендації та корекційно-розвивальна програма можуть бути використані у діяльності закладів загальної середньої освіти. Практична значущість роботи посилюється власним досвідом автора у сфері організації освітнього процесу та проходженням підвищення кваліфікації відповідно до Концепції Нової української школи.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи були апробовані у тезах доповіді.

Рибак А.Д. Особливості психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 24 квітня 2026. Дніпро : Університет митної справи та фінансів, 2026. С.255-257

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки. Робота містить 5 таблиць, 6 рисунків, список використаних джерел із 51 найменування та 11 додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Поняття психологічного комфорту в психологічній науці

Проблема психологічного комфорту особистості є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки психологічний стан людини безпосередньо впливає на її емоційне благополуччя, міжособистісну взаємодію, успішність діяльності та гармонійний розвиток. Особливого значення проблема психологічного комфорту набуває у підлітковому віці, коли відбувається активне формування особистості, системи цінностей, самооцінки та соціальних зв'язків.

У сучасній психології поняття «психологічний комфорт» розглядається як стан внутрішнього благополуччя, емоційної рівноваги та відчуття безпеки, який забезпечує можливість повноцінного функціонування особистості в певному соціальному середовищі. Психологічний комфорт пов'язаний із задоволенням базових потреб людини у прийнятті, підтримці, повазі, позитивному ставленні та емоційній стабільності [4;20].

Науковці зазначають, що психологічний комфорт є складним багатокомпонентним утворенням, яке включає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти. Емоційний компонент проявляється у переживанні позитивних емоцій, відсутності вираженої тривожності та психоемоційного напруження. Когнітивний компонент характеризується позитивним сприйняттям себе та навколишнього середовища, а поведінковий - здатністю до конструктивної взаємодії та адаптації.

У працях сучасних психологів психологічний комфорт часто розглядається у взаємозв'язку з поняттями «психологічне благополуччя», «емоційна безпека», «соціально-психологічний клімат» та «психічне здоров'я». Так, І. Бех підкреслює, що важливою умовою гармонійного розвитку особистості є створення гуманістичного середовища, у якому дитина

відчуває підтримку, прийняття та можливість вільного самовираження [2]. С. Максименко зазначає, що психологічне благополуччя дитини значною мірою залежить від характеру її взаємин із соціальним оточенням та рівня емоційної підтримки [21].

У контексті освітнього середовища психологічний комфорт розглядається як сукупність умов, що забезпечують позитивний емоційний стан учнів, сприяють їх особистісному розвитку та створюють атмосферу психологічної безпеки. Освітнє середовище має значний вплив на формування самооцінки, мотивації до навчання, міжособистісних відносин та загального емоційного стану підлітків.

Важливим аспектом психологічного комфорту є відчуття психологічної безпеки. Психологічно безпечне середовище характеризується відсутністю приниження, страху, емоційного насильства та дискримінації. У такому середовищі особистість має можливість вільно висловлювати власну думку, проявляти ініціативу та відчувати себе прийнятою у колективі [16;41].

Дослідники наголошують, що психологічний комфорт формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників належать особливості соціального середовища, стиль взаємодії педагогів з учнями, атмосфера у класному колективі, рівень підтримки з боку батьків та однолітків. Внутрішні чинники включають особистісні характеристики підлітка, рівень самооцінки, емоційну стійкість, тривожність та комунікативні навички.

У підлітковому віці психологічний комфорт має особливе значення, оскільки саме у цей період відбувається становлення самосвідомості та формування образу «Я». Підлітки стають більш чутливими до оцінювання з боку оточення, переживають потребу у визнанні та підтримці. Будь-які труднощі у міжособистісній взаємодії можуть негативно впливати на їх емоційний стан та психологічне благополуччя [12;16;36].

Психологічний комфорт підлітка у шкільному середовищі значною мірою залежить від характеру взаємин із педагогами. Підтримувальний стиль

спілкування, позитивне підкріплення, повага до особистості учня та врахування його індивідуальних особливостей сприяють формуванню довірливої атмосфери та зниженню рівня тривожності. Натомість авторитарний стиль взаємодії, постійна критика або порівняння з іншими можуть призводити до емоційного дискомфорту та зниження самооцінки.



Рис. 1.1 Структурні компоненти психологічного комфорту підлітків.

На рис. 1.1 представлено основні структурні компоненти психологічного комфорту підлітків. Психологічний комфорт є багатокомпонентним утворенням, яке охоплює емоційну, соціальну, когнітивну та поведінкову сфери особистості.

Емоційний компонент включає особливості емоційного стану підлітка, рівень тривожності, емоційну стабільність та здатність до саморегуляції. Саме емоційне благополуччя значною мірою визначає загальне відчуття психологічного комфорту у шкільному середовищі.

Соціальний компонент пов'язаний із характером міжособистісних взаємин, рівнем підтримки з боку однолітків, педагогів та батьків. Позитивна атмосфера у колективі сприяє формуванню почуття психологічної безпеки та впевненості у собі.

Когнітивний компонент охоплює особливості сприйняття учнем власної особистості, ставлення до навчальної діяльності, рівень самооцінки та усвідомлення власних можливостей.

Поведінковий компонент проявляється у характері взаємодії підлітка з оточенням, рівні активності, комунікативних навичках та особливостях поведінки у шкільному середовищі.

Таким чином, психологічний комфорт підлітків формується в результаті взаємодії різних психологічних компонентів та є важливою умовою гармонійного розвитку особистості.

Не менш важливу роль у формуванні психологічного комфорту відіграють міжособистісні стосунки з однолітками. Для підлітків надзвичайно значущим є прийняття у групі, можливість підтримувати дружні стосунки та відчувати власну значущість у колективі. Конфлікти, булінг, соціальна ізоляція або неприйняття з боку однолітків можуть стати причиною емоційного напруження, тривожності та психологічної дезадаптації.

Поняття психологічного комфорту також тісно пов'язане з рівнем шкільної тривожності. Високий рівень тривожності негативно впливає на навчальну діяльність, комунікативну активність та емоційний стан учнів. Підлітки з підвищеною тривожністю частіше переживають страх оцінювання, невпевненість у власних силах та труднощі соціальної адаптації.

Важливим показником психологічного комфорту є самооцінка особистості. Адекватна самооцінка сприяє впевненості у собі, позитивному ставленню до власних можливостей та ефективній взаємодії з оточенням. Занижена самооцінка, навпаки, може супроводжуватися підвищеною чутливістю до критики, невпевненістю та емоційною нестабільністю.

Сучасна система освіти орієнтована не лише на формування знань та компетентностей учнів, але й на забезпечення їх психологічного благополуччя. Концепція Нової української школи передбачає створення освітнього простору, у якому дитина почуватиметься захищеною, емоційно стабільною та соціально прийнятою. Саме тому проблема психологічного

комфарту підлітків у шкільному середовищі є важливим напрямом діяльності практичного психолога.

Таким чином, психологічний комфорт є складним багатогранним феноменом, що відображає рівень емоційного благополуччя, психологічної безпеки та задоволеності особистості умовами соціального середовища. У підлітковому віці психологічний комфорт виступає важливою умовою гармонійного розвитку, формування позитивної самооцінки, успішної соціалізації та збереження психічного здоров'я.

1.2.Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найскладніших та найбільш суперечливих періодів розвитку особистості. Саме в цей час відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які впливають на формування самосвідомості, системи цінностей, особистісних якостей та характеру міжособистісної взаємодії. У психологічній науці підлітковий вік традиційно розглядається як перехідний етап між дитинством та дорослістю, що супроводжується кризовими проявами та активним становленням особистості.

Більшість дослідників визначають межі підліткового віку приблизно від 10-11 до 15-16 років. Саме на цей період припадає навчання у середній ланці школи, коли підліток переживає значні зміни не лише у фізичному розвитку, але й у сфері емоцій, спілкування та самоусвідомлення.

Однією з провідних особливостей підліткового віку є інтенсивний розвиток самосвідомості. Підліток починає активно аналізувати власні якості, поведінку, здібності та місце серед інших людей. Важливого значення набувають питання самоприйняття, самооцінки та формування образу «Я». Підлітки стають більш чутливими до оцінювання з боку оточення, особливо однолітків та педагогів [17;21].

На думку багатьох психологів, саме у підлітковому віці формується прагнення до самостійності та незалежності. Підліток намагається відстояти власну думку, проявляє критичність до вимог дорослих та прагне більшої свободи у прийнятті рішень. Це нерідко стає причиною конфліктів із батьками та педагогами, особливо за умов авторитарного стилю спілкування.

Характерною особливістю підліткового віку є підвищена емоційність. Емоційні реакції підлітків часто відзначаються нестабільністю, імпульсивністю та різкою зміною настрою. Незначні труднощі або критичні зауваження можуть викликати сильні переживання, образу чи тривогу. Емоційна нестійкість пояснюється як фізіологічними змінами організму, так і психологічними труднощами процесу дорослішання.

Важливу роль у житті підлітка починає відігравати спілкування з однолітками. Якщо у молодшому шкільному віці провідне значення мають взаємини з дорослими, то у підлітковому віці на перший план виходить потреба у визнанні та прийнятті в групі ровесників. Саме через взаємодію з однолітками підліток формує навички комунікації, вчиться співпраці, відстоюванню власної позиції та побудові дружніх стосунків.

Для підлітків надзвичайно важливим є соціальний статус у класному колективі. Відчуття прийняття, підтримки та поваги з боку однокласників позитивно впливає на самооцінку та психологічний стан особистості. Натомість труднощі у спілкуванні, конфлікти, неприйняття або булінг можуть призводити до емоційної ізоляції, підвищеної тривожності та формування негативного ставлення до себе.

Однією з психологічних особливостей підліткового віку є розвиток рефлексії. Підлітки починають глибше аналізувати власні переживання, вчинки та ставлення інших людей до себе. Вони стають більш уважними до власного внутрішнього світу, прагнуть зрозуміти свої емоції та причини поведінки. Водночас надмірна схильність до самоаналізу може сприяти виникненню невпевненості та внутрішніх переживань.

У підлітковому віці значно зростає рівень тривожності. Це пов'язано з підвищеною чутливістю до оцінювання, страхом невдачі, переживаннями щодо власної зовнішності, навчальних досягнень та міжособистісних взаємин. Особливо поширеною є шкільна тривожність, яка проявляється у хвилюванні перед контрольними роботами, відповідями біля дошки або оцінюванням з боку вчителів [9;31].

Підлітковий вік також характеризується активним формуванням самооцінки. Самооцінка у цей період є нестійкою та значною мірою залежить від думки оточення. Позитивна підтримка з боку дорослих та однолітків сприяє формуванню адекватної самооцінки, тоді як постійна критика, порівняння або неприйняття можуть призводити до невпевненості у собі та емоційного дискомфорту.

Суттєвий вплив на психологічний стан підлітка має освітнє середовище. Школа виступає важливим соціальним простором, у якому формується не лише навчальна мотивація, але й особистісні якості, навички взаємодії та ставлення до себе. Атмосфера підтримки, поваги та психологічної безпеки сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як постійне психоемоційне напруження може негативно впливати на психічне здоров'я підлітків.

У підлітковому віці значно зростає потреба у самовираженні. Підлітки прагнуть проявити власну індивідуальність, відстоювати власні інтереси та отримувати визнання від оточення. Саме тому надзвичайно важливим є створення умов, у яких дитина матиме можливість реалізувати власний потенціал та відчувати емоційну підтримку.

Сучасні дослідники наголошують, що психологічне благополуччя підлітків значною мірою залежить від характеру взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. Довіра між учнями та педагогами, позитивний соціально-психологічний клімат у класі, підтримка батьків та відсутність психологічного насильства є важливими умовами формування психологічного комфорту.

Особливу увагу в сучасній психології приділяють проблемі булінгу у підлітковому середовищі. Булінг негативно впливає на емоційний стан дітей, спричиняє підвищену тривожність, страх, невпевненість та може призводити до психологічної дезадаптації. Саме тому профілактика конфліктів та формування толерантного освітнього середовища є важливими напрямками діяльності практичного психолога.

Варто зазначити, що підлітковий вік є не лише періодом труднощів та внутрішніх суперечностей, але й важливим етапом особистісного розвитку. У цей час формуються життєві цінності, моральні переконання, навички самостійності та відповідальності. За умов позитивної підтримки та психологічно комфортного середовища підліток успішно долає кризові прояви та набуває важливого соціального досвіду.

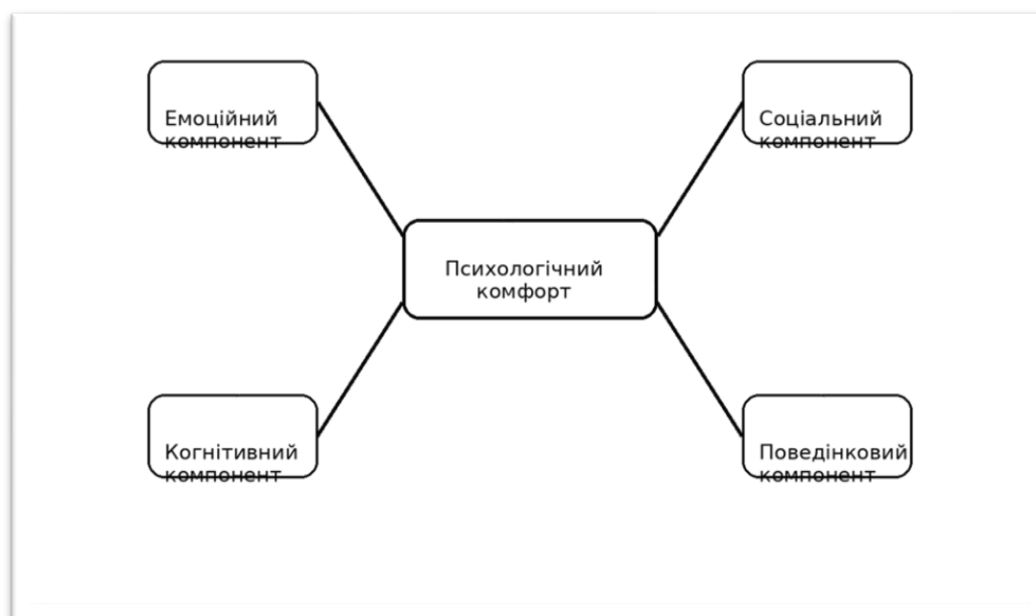


Рис. 1.2. Чинники психологічного комфорту

Рисунок 1.2 відображає основні чинники, що впливають на формування психологічного комфорту підлітків. Важливу роль відіграють сімейне середовище, підтримка педагогів, особливості шкільного колективу, рівень самооцінки та емоційний стан учнів. Сукупність зазначених чинників визначає

рівень психологічного благополуччя та адаптації підлітків у шкільному середовищі.

Таким чином, підлітковий вік характеризується значними психологічними змінами, що проявляються у розвитку самосвідомості, емоційній нестабільності, формуванні самооцінки та потребі у соціальному прийнятті. Особливості цього вікового періоду безпосередньо впливають на рівень психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі та потребують уваги з боку педагогів, батьків і практичних психологів.

1.3. Вплив шкільного середовища на психологічний комфорт підлітків

Шкільне середовище є одним із найважливіших чинників психічного, емоційного та соціального розвитку підлітків. Саме у закладі освіти учні проводять значну частину свого часу, взаємодіють із педагогами та однолітками, набувають соціального досвіду, формують систему цінностей та ставлення до себе й оточення. Тому психологічний клімат школи та особливості організації освітнього процесу мають безпосередній вплив на рівень психологічного комфорту підлітків [7;15].

У сучасній психологічній та педагогічній науці шкільне середовище розглядається як система умов, факторів та взаємин, що впливають на розвиток особистості учня. Воно включає матеріально-просторові умови, організацію навчального процесу, стиль педагогічної взаємодії, соціально-психологічний клімат у колективі та особливості міжособистісного спілкування.

Одним із найважливіших компонентів психологічно комфортного шкільного середовища є атмосфера психологічної безпеки. Учень повинен відчувати себе захищеним від приниження, насмішок, агресії та психологічного тиску. Відсутність страху перед оцінюванням, можливість

вільно висловлювати власну думку та отримувати підтримку є необхідними умовами емоційного благополуччя підлітків.

Науковці наголошують, що важливу роль у формуванні психологічного комфорту відіграє стиль взаємодії педагогів з учнями. Демократичний стиль спілкування, який базується на повазі до особистості дитини, підтримці, довірі та співпраці, позитивно впливає на емоційний стан підлітків. Учні, які відчують підтримку з боку вчителів, демонструють вищий рівень навчальної мотивації, впевненості у собі та психологічної стабільності.

Натомість авторитарний стиль педагогічної взаємодії може негативно позначатися на психологічному стані учнів. Постійна критика, жорсткий контроль, приниження або порівняння з іншими учнями часто викликають у підлітків тривожність, страх помилки та невпевненість у власних силах. Такі умови можуть сприяти формуванню емоційного напруження та зниженню психологічного комфорту.

Важливим чинником психологічного благополуччя підлітків є соціально-психологічний клімат у класному колективі. Позитивний клімат характеризується доброзичливими взаєминами, взаємоповагою, підтримкою та згуртованістю учнів. У такому середовищі підлітки легше адаптуються до навчального процесу, почуваються впевненіше та проявляють більшу соціальну активність.

Міжособистісні взаємини з однолітками мають особливе значення саме у підлітковому віці. Потреба у прийнятті групою, дружніх стосунках та соціальному визнанні є однією з провідних психологічних потреб підлітків. Наявність друзів та позитивної підтримки з боку ровесників сприяє формуванню позитивної самооцінки та відчуття психологічного комфорту.

Водночас конфлікти у колективі, соціальна ізоляція або булінг негативно впливають на емоційний стан учнів. Підлітки, які стають жертвами булінгу, часто переживають страх, тривожність, емоційну напругу та невпевненість у собі. Такі переживання можуть призводити до труднощів

адаптації, зниження навчальної мотивації та порушення міжособистісних взаємин.

Проблема булінгу є особливо актуальною для сучасного освітнього середовища. Булінг проявляється у систематичному психологічному, фізичному або соціальному тиску на дитину та супроводжується приниженням, насмішками або виключенням із групи. Наслідками булінгу можуть бути підвищена тривожність, занижена самооцінка, емоційна нестабільність та формування негативного ставлення до школи [35;40].

Суттєвий вплив на психологічний комфорт підлітків має організація навчального процесу. Надмірне навчальне навантаження, високі вимоги, постійний контроль знань та страх негативного оцінювання можуть викликати психоемоційне перенапруження. Особливо це проявляється у підлітків із підвищеним рівнем шкільної тривожності.

Важливим компонентом психологічно комфортного середовища є можливість самовираження та розвитку індивідуальних здібностей учнів. Участь у творчих заходах, проєктах, гуртках та позакласній діяльності сприяє формуванню позитивного емоційного стану, розвитку комунікативних навичок та підвищенню самооцінки.

Сучасна концепція Нової української школи передбачає створення освітнього середовища, орієнтованого на потреби дитини. Одним із ключових принципів НУШ є педагогіка партнерства, яка базується на співпраці між учнями, педагогами та батьками. Такий підхід сприяє формуванню атмосфери довіри, взаємоповаги та психологічної підтримки [16].

Важливу роль у забезпеченні психологічного комфорту учнів відіграє діяльність психологічної служби закладу освіти. Практичний психолог здійснює психодіагностичну, консультативну, корекційно-розвивальну та профілактичну роботу, спрямовану на підтримку психічного здоров'я учнів та покращення соціально-психологічного клімату у шкільному середовищі.

Одним із напрямів діяльності практичного психолога є профілактика шкільної тривожності та емоційного виснаження учнів. Проведення тренінгів,

розвивальних занять, індивідуальних консультацій та психологічних бесід сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції та покращенню міжособистісної взаємодії [31;40].

Не менш важливим є співробітництво психолога з педагогами та батьками. Формування єдиної підтримувальної позиції дорослих щодо дитини сприяє створенню стабільного та безпечного середовища для її розвитку. Позитивна взаємодія між усіма учасниками освітнього процесу є важливою умовою забезпечення психологічного благополуччя підлітків.

Сприятливе шкільне середовище позитивно впливає на формування особистості підлітка, розвиток його соціальної компетентності, впевненості у собі та емоційної стійкості. Психологічний комфорт у школі сприяє не лише успішності навчальної діяльності, але й гармонійному особистісному розвитку, формуванню позитивної самооцінки та навичок конструктивної взаємодії.



Рис. 1.3. Компоненти психологічно безпечного освітнього середовища

Рисунок 1.3 демонструє основні компоненти психологічно безпечного освітнього середовища. Важливими умовами забезпечення психологічного комфорту учнів є емоційна безпека, підтримка та довіра з боку педагогів і однолітків, толерантне ставлення, педагогіка партнерства та профілактика булінгу. Наявність зазначених компонентів сприяє формуванню позитивного соціально-психологічного клімату, розвитку особистості підлітків та створенню сприятливих умов для навчання і самореалізації учнів.

Таким чином, шкільне середовище є важливим чинником формування психологічного комфорту підлітків. Характер взаємин із педагогами та однолітками, соціально-психологічний клімат у класі, рівень психологічної безпеки та особливості організації освітнього процесу безпосередньо впливають на емоційний стан і психологічне благополуччя учнів. Створення психологічно комфортного освітнього середовища є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості підлітка.

1.4. Тривожність, самооцінка та міжособистісні взаємини як чинники психологічного комфорту підлітків

Психологічний комфорт підлітків у шкільному середовищі формується під впливом багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників. Серед найбільш значущих психологічних факторів особливе місце займають рівень тривожності, особливості самооцінки та характер міжособистісних взаємин. Саме ці компоненти значною мірою визначають емоційний стан підлітка, його ставлення до навчання, рівень впевненості у собі та здатність до соціальної адаптації.

Одним із найважливіших показників психологічного благополуччя особистості є рівень тривожності. У психологічній науці тривожність розглядається як схильність людини переживати стан внутрішнього напруження, хвилювання, страху або невпевненості у ситуаціях, які сприймаються як значущі чи потенційно небезпечні. У підлітковому віці

рівень тривожності часто підвищується через емоційну нестабільність, потребу у соціальному визнанні та чутливість до оцінювання з боку оточення.

Особливо поширеною серед учнів є шкільна тривожність. Вона проявляється у хвилюванні перед контрольними роботами, страху зробити помилку, переживанні щодо оцінок або публічних відповідей. Підлітки з високим рівнем шкільної тривожності часто відчують невпевненість у власних силах, емоційне напруження та труднощі у навчальній діяльності.

На думку дослідників, шкільна тривожність негативно впливає не лише на успішність навчання, але й на загальний психологічний стан особистості. Постійне емоційне напруження може призводити до зниження концентрації уваги, швидкої втомлюваності, порушення комунікативної активності та формування негативного ставлення до освітнього середовища.

Підлітки з підвищеною тривожністю нерідко уникають активної участі у навчальному процесі, бояться висловлювати власну думку або демонструвати свої здібності через страх осуду чи невдачі. Це негативно впливає на їх самооцінку та соціальну адаптацію в колективі.

Важливим чинником психологічного комфорту є самооцінка особистості. Самооцінка визначає ставлення людини до самої себе, власних можливостей, якостей та досягнень. У підлітковому віці самооцінка є особливо нестійкою, оскільки саме у цей період активно формується самосвідомість та образ «Я» [18;19].

Адекватна самооцінка сприяє впевненості у собі, позитивному емоційному стану та конструктивній взаємодії з оточенням. Підлітки з адекватною самооцінкою більш відкриті до спілкування, легше долають труднощі та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Натомість занижена самооцінка часто супроводжується невпевненістю, страхом критики, підвищеною чутливістю до оцінювання та схильністю до внутрішніх переживань. Такі підлітки нерідко сумніваються у власних можливостях, уникають відповідальності та мають труднощі у встановленні соціальних контактів.

Завищена самооцінка також може негативно впливати на міжособистісні взаємини, оскільки іноді супроводжується конфліктністю, прагненням домінувати або недостатнім рівнем самокритичності. Проте найбільш сприятливою для гармонійного розвитку особистості є саме адекватна самооцінка, яка забезпечує баланс між упевненістю у собі та реалістичним сприйняттям власних можливостей.

Формування самооцінки підлітка значною мірою залежить від соціального оточення. Важливу роль відіграють оцінки та ставлення з боку батьків, педагогів і однолітків. Позитивна підтримка, визнання досягнень та доброзичлива атмосфера сприяють розвитку впевненості у собі, тоді як постійна критика, порівняння або ігнорування можуть формувати негативне ставлення до власної особистості.

Не менш важливим чинником психологічного комфорту є характер міжособистісних взаємин у підлітковому колективі. У підлітковому віці спілкування з однолітками стає провідною діяльністю та займає центральне місце у житті дитини. Саме через взаємодію з ровесниками підліток набуває досвіду соціальної поведінки, формує комунікативні навички та відчуття власної значущості.

Позитивні міжособистісні взаємини сприяють емоційному благополуччю підлітків. Відчуття підтримки, дружби та прийняття у колективі позитивно впливає на самооцінку та психологічний стан особистості. Підлітки, які мають доброзичливі взаємини з однокласниками, зазвичай демонструють вищий рівень психологічного комфорту та соціальної адаптації [26;34].

Конфлікти, неприйняття або соціальна ізоляція, навпаки, можуть викликати сильні емоційні переживання та сприяти формуванню психологічного дискомфорту. Особливо негативний вплив мають прояви булінгу, насмішок або приниження у колективі. Такі ситуації можуть призводити до підвищеної тривожності, емоційної замкненості та погіршення психічного стану підлітків.

Наукові дослідження свідчать про існування взаємозв'язку між рівнем тривожності, самооцінкою та особливостями міжособистісних взаємин. Підлітки з низькою самооцінкою частіше демонструють підвищений рівень тривожності та мають труднощі у соціальній взаємодії. Водночас позитивні взаємини у колективі можуть виступати фактором психологічної підтримки та сприяти зниженню емоційного напруження.

Важливу роль у формуванні психологічного комфорту відіграє підтримка з боку педагогів. Доброжичливе ставлення вчителя, повага до особистості учня та створення атмосфери психологічної безпеки сприяють формуванню позитивного емоційного фону та зниженню тривожності. Учні, які відчують підтримку з боку педагогів, частіше проявляють активність, впевненість у собі та позитивне ставлення до навчання.

Для забезпечення психологічного комфорту підлітків важливим є своєчасне виявлення учнів із підвищеним рівнем тривожності або труднощами соціальної адаптації. Саме тому значна роль у закладі освіти належить діяльності практичного психолога, який здійснює психодіагностику, консультативну та корекційно-розвивальну роботу.

Ефективними напрямками психологічної підтримки підлітків є розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки, покращення комунікативних умінь та профілактика конфліктів у колективі. Важливим є також створення у школі атмосфери довіри, взаємоповаги та емоційної підтримки.

Таким чином, рівень тривожності, особливості самооцінки та характер міжособистісних взаємин є важливими чинниками психологічного комфорту підлітків. Їх взаємозв'язок безпосередньо впливає на емоційний стан, соціальну адаптацію та психологічне благополуччя учнів. Формування психологічно комфортного шкільного середовища потребує комплексного підходу, спрямованого на підтримку особистісного розвитку підлітків та створення умов для їх емоційної безпеки.

1.5. Роль психологічної служби у створенні психологічно комфортного освітнього середовища

У сучасних умовах реформування системи освіти особливого значення набуває діяльність психологічної служби закладу освіти, спрямована на забезпечення психологічного благополуччя учнів та створення безпечного освітнього середовища. В умовах підвищеного психоемоційного навантаження, соціальних змін та зростання кількості емоційних труднощів у дітей і підлітків діяльність практичного психолога стає важливою складовою освітнього процесу.

Одним із пріоритетних напрямів роботи психологічної служби є створення психологічно комфортного середовища, у якому кожен учень почуватиметься емоційно захищеним, прийнятим та впевненим у собі. Психологічно комфортне освітнє середовище сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню позитивної самооцінки, розвитку комунікативних навичок та збереженню психічного здоров'я учнів.

Психологічна служба закладу освіти здійснює комплексну діяльність, яка включає психодіагностичну, консультативну, корекційно-розвивальну, профілактичну та просвітницьку роботу. Основною метою діяльності практичного психолога є психологічний супровід учасників освітнього процесу та створення умов для їх емоційного благополуччя.

Важливим напрямом діяльності психологічної служби є психодіагностика емоційного стану учнів. Своєчасне виявлення підлітків із підвищеним рівнем тривожності, труднощами соціальної адаптації або ознаками психологічного дискомфорту дозволяє організувати необхідну психологічну підтримку та попередити розвиток емоційних проблем.

Особливо актуальною у роботі практичного психолога є проблема шкільної тривожності підлітків. Високий рівень тривожності негативно впливає на успішність навчальної діяльності, міжособистісні взаємини та загальний психологічний стан учнів. Саме тому важливим завданням

психологічної служби є організація профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на зниження емоційного напруження та формування навичок емоційної саморегуляції.

Одним із ефективних напрямів діяльності практичного психолога є проведення тренінгових занять та корекційно-розвивальних програм. Такі форми роботи сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню позитивної самооцінки, розвитку впевненості у собі та покращенню міжособистісних взаємин у колективі.

Важливу роль психологічна служба відіграє у формуванні позитивного соціально-психологічного клімату у класному колективі. Практичний психолог здійснює роботу щодо профілактики конфліктів, булінгу та соціальної ізоляції учнів, сприяє розвитку взаємоповаги, толерантності та навичок конструктивної взаємодії між підлітками.

Проблема булінгу є однією з найбільш актуальних у сучасному освітньому середовищі. Психологічне насильство, приниження або соціальне виключення негативно впливають на емоційний стан підлітків та можуть призводити до формування психологічного дискомфорту, тривожності та емоційної нестабільності. У зв'язку з цим практичний психолог здійснює профілактичну роботу, спрямовану на формування безпечного та толерантного середовища у школі [35;45].

Важливим напрямом діяльності психологічної служби є психологічна просвіта педагогів та батьків. Практичний психолог допомагає дорослим краще розуміти вікові особливості підлітків, особливості їх емоційного розвитку та потребу у психологічній підтримці.

Для педагогів проводяться консультації, семінари та тренінги щодо:

- профілактики шкільної тривожності;
- створення психологічно безпечного освітнього середовища;
- розвитку позитивної мотивації учнів;

- формування сприятливого соціально-психологічного клімату у класі;
- профілактики професійного емоційного вигорання.

Не менш важливою є співпраця психолога з батьками учнів. Психологічна підтримка сім'ї сприяє покращенню емоційного стану підлітків та формуванню позитивної самооцінки. Практичний психолог проводить індивідуальні консультації для батьків, надає рекомендації щодо підтримки дитини та створення емоційно сприятливої атмосфери у сім'ї.

У сучасній системі освіти діяльність психологічної служби тісно пов'язана з реалізацією принципів Нової української школи. Концепція НУШ передбачає створення освітнього середовища, у центрі якого знаходиться дитина, її потреби, емоційне благополуччя та психологічна безпека.

Одним із ключових принципів НУШ є педагогіка партнерства, яка ґрунтується на взаємодії між учнями, педагогами, батьками та психологічною службою. Саме співпраця всіх учасників освітнього процесу є важливою умовою забезпечення психологічного комфорту підлітків.

Практичний психолог також бере участь у створенні інклюзивного освітнього середовища. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами, сприяння їх соціальній адаптації та формуванню позитивних взаємин у колективі є важливими напрямками діяльності психологічної служби.

Ефективність діяльності психологічної служби значною мірою залежить від системності та комплексності психологічного супроводу учнів. Важливим є не лише подолання вже існуючих труднощів, але й профілактика емоційних проблем, формування психологічної стійкості та розвиток навичок емоційної саморегуляції у підлітків.

Отже, психологічна служба закладу освіти відіграє важливу роль у створенні психологічно комфортного освітнього середовища. Комплексна діяльність практичного психолога сприяє підтримці емоційного благополуччя підлітків, профілактиці шкільної тривожності, розвитку позитивної самооцінки та формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату у шкільному колективі.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що проблема психологічного комфорту підлітків є актуальною для сучасної психологічної науки та освітньої практики. Психологічний комфорт розглядається як стан емоційного благополуччя, внутрішньої рівноваги та психологічної безпеки особистості, який забезпечує гармонійний розвиток, позитивне самосприйняття та ефективну соціальну взаємодію.

Визначено, що психологічний комфорт має багатокомпонентний характер та включає емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти. Його формування залежить як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і від впливу соціального середовища, зокрема умов освітнього простору.

У ході дослідження було проаналізовано психологічні особливості підліткового віку. Встановлено, що підлітковий період характеризується емоційною нестабільністю, розвитком самосвідомості, формуванням самооцінки, прагненням до самостійності та підвищеною потребою у соціальному визнанні. Саме у цей період значно зростає чутливість до оцінювання з боку оточення, що може впливати на рівень психологічного комфорту.

З'ясовано, що важливим чинником формування психологічного благополуччя підлітків є шкільне середовище. Соціально-психологічний клімат у класному колективі, стиль педагогічної взаємодії, рівень психологічної безпеки та характер міжособистісних взаємин безпосередньо впливають на емоційний стан учнів, їх самооцінку та рівень тривожності.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що тривожність, самооцінка та міжособистісні взаємини є важливими психологічними чинниками психологічного комфорту підлітків. Підвищений рівень тривожності та занижена самооцінка негативно впливають на емоційне благополуччя учнів,

тоді як позитивні взаємини з однолітками та підтримка з боку педагогів сприяють формуванню психологічної стабільності та впевненості у собі.

Також було визначено, що сучасна система освіти потребує створення психологічно комфортного освітнього середовища, орієнтованого на потреби та індивідуальні особливості підлітків. Важлива роль у забезпеченні психологічного благополуччя учнів належить практичному психологу, діяльність якого спрямована на психодіагностику, профілактику емоційних труднощів та психологічну підтримку школярів.

Отже, теоретичний аналіз проблеми підтвердив необхідність емпіричного дослідження особливостей психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі та визначення чинників, що впливають на його рівень.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження особливостей психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі проводилося з метою визначення рівня психологічного комфорту учнів, виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності, самооцінкою та особливостями міжособистісної взаємодії підлітків.

Дослідження проводилося на базі Гімназії №124 Дніпровської міської ради під час проходження переддипломної практики. У дослідженні взяли участь учні 5-9 класів. Загальна кількість досліджуваних становила 30 осіб, по 6 учнів із кожного класу.

Вибір саме підліткової вікової категорії зумовлений тим, що підлітковий вік є важливим етапом формування особистості, який супроводжується значними емоційними та соціальними змінами. Саме у цей період підвищується чутливість до оцінювання, формується самооцінка, посилюється потреба у соціальному прийнятті та психологічній підтримці [12;16].

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної діяльності. Участь учнів була добровільною, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді. Під час проведення дослідження забезпечувалися принципи конфіденційності, психологічної безпеки та доброзичливої взаємодії з учасниками.

Емпіричне дослідження здійснювалося у декілька етапів.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічного комфорту підлітків, визначено основні

теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя, шкільної тривожності, самооцінки та міжособистісних взаємин у підлітковому віці.

Другий етап передбачав підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети та завдань дослідження. Для комплексного вивчення особливостей психологічного комфорту було обрано методики, які дозволяють оцінити емоційний стан учнів, рівень самооцінки та характер міжособистісної взаємодії.

Третій етап полягав у безпосередньому проведенні психодіагностичного дослідження серед учнів 5-9 класів. Діагностика проводилася у груповій формі в умовах, що забезпечували психологічний комфорт учасників дослідження. Перед початком роботи учням було надано інструкції щодо заповнення бланків та пояснено мету дослідження.

Четвертий етап включав обробку, систематизацію та аналіз отриманих результатів. Для узагальнення даних використовувалися методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження.

У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів.

До теоретичних методів належали:

- аналіз наукової літератури;
- систематизація та узагальнення теоретичних підходів;
- порівняння та інтерпретація наукових даних.

Емпіричні методи дослідження включали:

- психодіагностичне тестування;
- анкетування;
- спостереження;
- бесіду.

Для дослідження рівня шкільної тривожності було використано методику діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса. Дана методика дозволяє визначити загальний рівень тривожності учнів, а також окремі

фактори тривожності, пов'язані з навчальною діяльністю та міжособистісною взаємодією [18].

З метою дослідження особливостей самооцінки підлітків було використано методику Дембо-Рубінштейн. Методика дозволяє визначити рівень та адекватність самооцінки особистості, а також виявити особливості самосприйняття учнів.

Для вивчення міжособистісних взаємин у класному колективі було застосовано соціометричну методику Дж. Морено. Соціометрія дала можливість визначити соціометричний статус учнів, рівень їх прийняття у колективі та особливості взаємодії з однолітками [15].

З метою комплексного дослідження психологічного комфорту учнів було використано авторський опитувальник «Рівень психологічного комфорту». Опитувальник складався з 30 тверджень, які оцінювалися учнями за п'ятибальною шкалою. Максимальна кількість балів становила 150.

Інтерпретація результатів авторського опитувальника здійснювалася за такими показниками:

- 120-150 балів – високий рівень психологічного комфорту;
- 90-119 балів - середній рівень психологічного комфорту;
- менше 90 балів - знижений рівень психологічного комфорту.

Для статистичної обробки результатів дослідження використовувалися математико-статистичні методи:

- обчислення середніх значень;
- відсотковий аналіз;
- кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона [3].

Кореляційний аналіз було застосовано з метою визначення взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту, тривожністю та віковими особливостями учнів. Це дозволило більш глибоко проаналізувати особливості психологічного стану підлітків у шкільному середовищі.

Отже, організація емпіричного дослідження та використаний психодіагностичний інструментарій дали можливість комплексно дослідити

особливості психологічного комфорту підлітків, визначити основні психологічні чинники, що впливають на емоційне благополуччя учнів, а також сформулювати основу для подальшого аналізу результатів дослідження.

Таблиця 2.1

Рівні психологічного комфорту підлітків

Рівень психологічного комфорту	Кількість досліджуваних	Відсоток
Високий	9	30 %
Середній	15	50 %
Низький	6	20 %

У наведеному прикладі подано першу таблицю з другого розділу. Аналіз результатів, свідчить про те, що більшість досліджуваних підлітків мають середній рівень психологічного комфорту. Такі учні загалом адаптовані до умов освітнього середовища, однак періодично можуть переживати емоційне напруження або труднощі у соціальній взаємодії [23].

Високий рівень психологічного комфорту було виявлено у 30 % учнів. Ці підлітки демонструють позитивне ставлення до шкільного середовища, упевненість у собі та доброзичливі взаємини з однокласниками й педагогами [41].

Низький рівень психологічного комфорту було зафіксовано у 20 % досліджуваних. Для цієї групи характерними є прояви тривожності, невпевненості та труднощів соціальної адаптації [35].

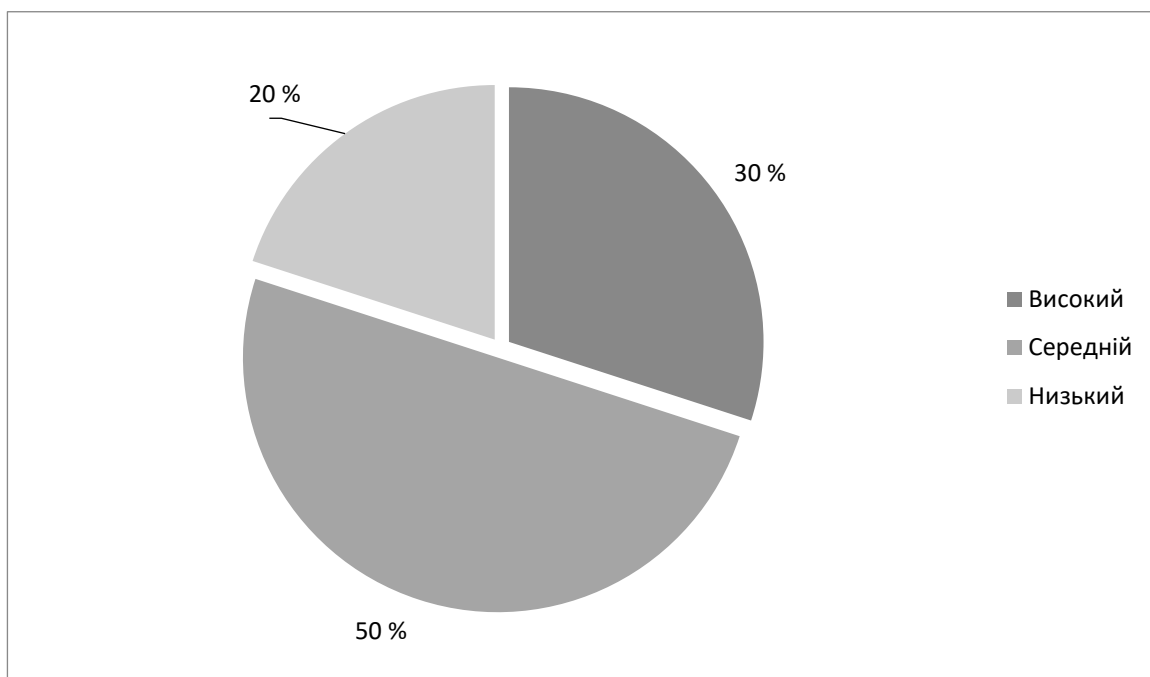


Рис. 2.1 Рівні психологічного комфорту підлітків

Результати дослідження свідчать про те, що більшість учнів мають середній рівень психологічного комфорту. Водночас частина підлітків характеризується високим рівнем психологічного благополуччя, що проявляється у впевненості, емоційній стабільності та позитивному ставленні до шкільного середовища. Окремі учні мають низький рівень психологічного комфорту, що може супроводжуватися труднощами адаптації, підвищеною тривожністю та емоційним напруженням.

2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію

Для дослідження особливостей психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно проаналізувати емоційний стан учнів, рівень їх самооцінки, особливості міжособистісних взаємин та загальний рівень психологічного комфорту.

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження. Усі обрані методики є валідними та широко використовуються у практиці психологічної діагностики дітей та підлітків.

У дослідженні було використано такі методики:

- методика діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса;
- методика самооцінки Дембо–Рубінштейн;
- соціометрична методика Дж. Морено;
- авторський опитувальник «Рівень психологічного комфорту».

Однією з основних методик дослідження стала методика діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса. Дана методика спрямована на визначення рівня тривожності учнів, пов'язаної із навчальною діяльністю та шкільним середовищем. Методика дозволяє виявити емоційне ставлення дитини до школи, рівень внутрішнього напруження та труднощі адаптації у навчальному колективі.

Опитувальник Філліпса складається з низки тверджень, на які учень повинен дати відповідь «так» або «ні». За результатами обробки визначається загальний рівень шкільної тривожності, а також окремі фактори:

- переживання соціального стресу;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх самовираження;
- страх невідповідності очікуванням оточення;
- проблеми та страхи у взаєминах із учителями;
- низька фізіологічна стійкість до стресу.

Методика дозволяє виявити учнів із підвищеним рівнем тривожності та визначити основні причини емоційного дискомфорту у шкільному середовищі. Отримані результати є важливими для подальшого аналізу психологічного стану підлітків.

Наступною методикою, використаною у дослідженні, стала методика Дембо-Рубінштейн, спрямована на вивчення особливостей самооцінки

особистості. Самооцінка є важливим компонентом самосвідомості та суттєво впливає на емоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію підлітків.

Методика Дембо–Рубінштейн передбачає оцінювання учнями власних якостей за допомогою спеціальних шкал. Досліджувані визначають рівень розвитку певних характеристик, а також бажаний рівень цих якостей. Це дозволяє встановити не лише рівень самооцінки, але й рівень домагань особистості.

Під час проведення дослідження особлива увага приділялася таким показникам:

- упевненість у собі;
- рівень задоволеності собою;
- самооцінка власних можливостей;
- емоційне ставлення до себе.

Аналіз результатів методики дозволяє визначити адекватність самооцінки підлітків, виявити учнів із заниженою або завищеною самооцінкою та встановити можливий взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем психологічного комфорту.

Для дослідження міжособистісних взаємин у класному колективі було використано соціометричну методику Дж. Морено. Соціометрія є одним із найпоширеніших методів вивчення структури міжособистісних відносин у групі та дозволяє визначити соціометричний статус кожного учасника колективу.

Під час проведення соціометричного дослідження учням пропонувалося відповісти на запитання щодо вибору однокласників для спільної діяльності або спілкування. На основі отриманих результатів визначалися:

- рівень популярності учнів у колективі;
- наявність взаємних симпатій;
- особливості міжособистісної взаємодії;
- наявність ізольованих учнів;
- соціально-психологічний клімат у класі.

Соціометричне дослідження дозволило отримати важливу інформацію про характер взаємин між підлітками та визначити вплив міжособистісних контактів на рівень психологічного комфорту.

Для комплексного дослідження психологічного комфорту учнів було розроблено та використано авторський опитувальник «Рівень психологічного комфорту». Необхідність створення авторського опитувальника була зумовлена потребою комплексного вивчення суб'єктивного сприйняття учнями шкільного середовища.

Опитувальник складався з 30 тверджень, які стосувалися:

- емоційного самопочуття у школі;
- ставлення до навчального процесу;
- взаємин із педагогами;
- взаємин з однолітками;
- відчуття психологічної безпеки;
- рівня емоційного комфорту у класному колективі.

Учням пропонувалося оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

- 1 бал - повністю не погоджуюсь;
- 2 бали - скоріше не погоджуюсь;
- 3 бали - важко відповісти;
- 4 бали - скоріше погоджуюсь;
- 5 балів - повністю погоджуюсь.

Максимальна кількість балів за результатами опитувальника становила 150 балів.

Для інтерпретації результатів було визначено такі рівні психологічного комфорту:

- високий рівень - 120-150 балів;
- середній рівень - 90-119 балів;
- низький рівень - менше 90 балів.

Авторський опитувальник дозволив оцінити суб'єктивне сприйняття підлітками психологічної атмосфери шкільного середовища, рівень емоційного благополуччя та ступінь задоволеності міжособистісними взаєминами у школі.

Важливим етапом емпіричного дослідження стала математико-статистична обробка результатів. Для узагальнення отриманих даних використовувалися методи кількісного та якісного аналізу.

З метою визначення взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту, шкільною тривожністю та самооцінкою було використано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Це дозволило встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками та зробити більш обґрунтовані висновки щодо особливостей психологічного стану підлітків.

Таблиця 2.2

Рівень шкільної тривожності підлітків

Рівень тривожності	Кількість досліджуваних	Відсоток
Високий	8	27 %
Середній	14	46 %
Низький	8	27 %

У наведеному прикладі подано другу таблицю з другого розділу. Аналіз результатів свідчить, що більшість досліджуваних підлітків мають середній рівень шкільної тривожності. Водночас у частини учнів виявлено високий рівень тривожності, що може негативно впливати на емоційний стан та навчальну діяльність.

Отже, використаний психодіагностичний інструментарій забезпечив комплексне дослідження особливостей психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. Обрані методики дозволили дослідити основні психологічні чинники, що впливають на емоційне благополуччя учнів, а також створили основу для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження.

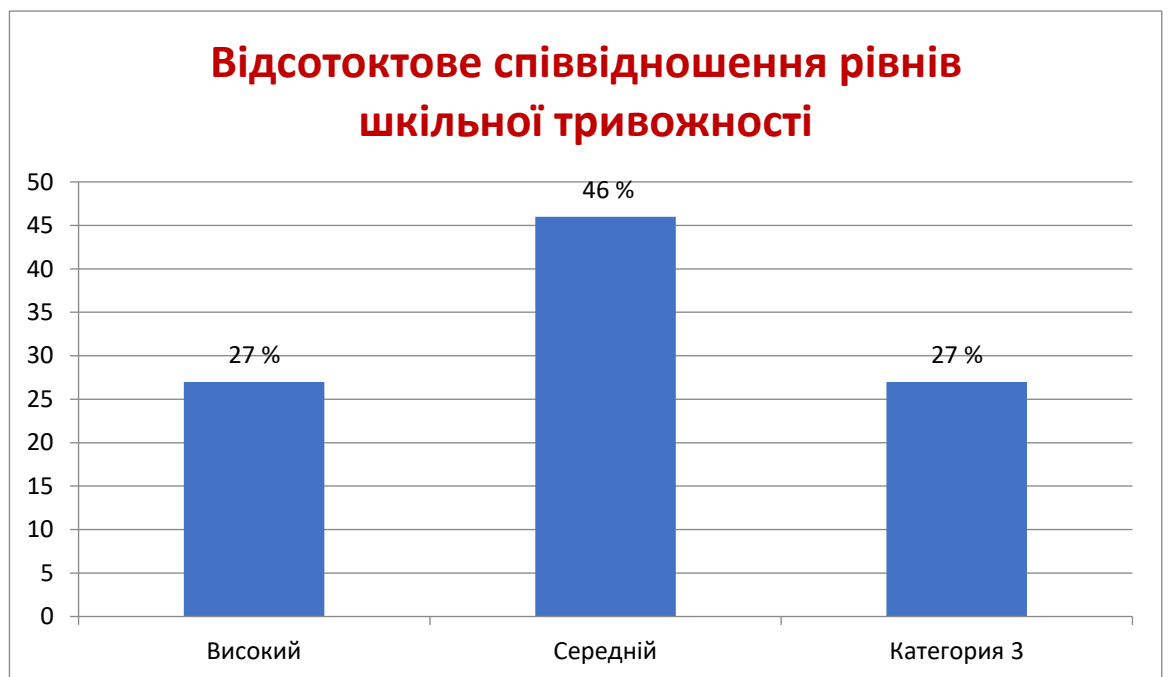


Рис. 2.2 Рівень шкільної тривожності

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня тривожності серед досліджуваних учнів. Це вказує на періодичне виникнення емоційного напруження та переживань у певних навчальних ситуаціях. Водночас частина підлітків має високий рівень тривожності, що негативно впливає на емоційний стан, навчальну діяльність та міжособистісні взаємини. Низький рівень тривожності виявлено у меншій частини учнів, які демонструють емоційну стабільність та успішну адаптацію до шкільного середовища.

2.3. Аналіз результатів дослідження рівня психологічного комфорту підлітків

Після проведення психодіагностичного дослідження було здійснено обробку та аналіз отриманих результатів з метою визначення особливостей психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. Аналіз результатів дозволив виявити рівень психологічного комфорту учнів, особливості їх емоційного стану, самооцінки та міжособистісної взаємодії.

У дослідженні взяли участь 30 учнів 5-9 класів Гімназії №124 Дніпровської міської ради. Для визначення рівня психологічного комфорту було використано авторський опитувальник «Рівень психологічного комфорту».

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що більшість учнів мають середній рівень психологічного комфорту. Такі учні загалом позитивно ставляться до шкільного середовища, однак періодично переживають емоційне напруження, труднощі у спілкуванні або хвилювання, пов'язані з навчальною діяльністю.

Високий рівень психологічного комфорту було виявлено у 30 % досліджуваних. Ці учні демонстрували позитивне ставлення до навчання, доброзичливі взаємини з однокласниками та педагогами, достатній рівень упевненості у собі та емоційної стабільності. Вони активно брали участь у навчальному процесі, легко взаємодіяли з оточенням та почувалися психологічно захищеними у шкільному середовищі.

Середній рівень психологічного комфорту було зафіксовано у 50 % учнів. Для цієї групи характерним є відносно стабільний емоційний стан, проте в окремих ситуаціях спостерігалися прояви невпевненості, тривожності або труднощів соціальної адаптації. Такі підлітки загалом комфортно почувуються у школі, однак потребують додаткової психологічної підтримки у ситуаціях емоційного напруження.

Низький рівень психологічного комфорту було виявлено у 20 % досліджуваних. Учні цієї групи частіше демонстрували емоційне напруження, труднощі у міжособистісній взаємодії, підвищену чутливість до оцінювання та негативне ставлення до окремих аспектів шкільного середовища. Для них характерними були переживання невпевненості, тривожності та труднощів соціальної адаптації.

Таблиця 2.3

Особливості самооцінки підлітків

Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних	Відсоток
Адекватна	16	53 %
Занижена	9	30 %
Завищена	5	17 %

У наведеному прикладі подано третю таблицю з другого розділу. Отримані результати свідчать про переважання адекватної самооцінки серед досліджуваних підлітків. Проте частина учнів має занижену самооцінку, що може супроводжуватися невпевненістю та емоційним дискомфортом.

Отримані результати свідчать про те, що хоча більшість підлітків загалом адаптовані до умов шкільного середовища, значна частина учнів все ж переживає певний психологічний дискомфорт, який може негативно впливати на їх емоційний стан та успішність навчальної діяльності.

Для більш детального аналізу психологічного стану учнів було досліджено рівень шкільної тривожності за методикою Філліпса. Аналіз результатів показав, що високий рівень шкільної тривожності спостерігається у 26 % учнів. Такі підлітки часто переживають хвилювання у ситуаціях перевірки знань, бояться помилитися або отримати негативну оцінку.

Середній рівень тривожності було виявлено у 47 % учнів. Для цієї групи характерне помірне емоційне напруження, яке проявляється переважно у стресових або значущих навчальних ситуаціях.

Низький рівень тривожності було зафіксовано у 27 % досліджуваних. Ці учні демонстрували емоційну стійкість, упевненість у власних силах та більш спокійне ставлення до навчальної діяльності.

Під час аналізу факторів шкільної тривожності було встановлено, що найбільш вираженими є:

- страх ситуації перевірки знань;
- страх невідповідності очікуванням оточення;
- проблеми у взаєминах із педагогами;
- переживання соціального стресу.

Отримані результати свідчать про значний вплив навчального навантаження та соціального оцінювання на емоційний стан підлітків.

Наступним етапом дослідження став аналіз особливостей самооцінки учнів за методикою Дембо-Рубінштейн. Результати показали, що адекватна самооцінка характерна для 53 % досліджуваних. Такі учні позитивно оцінюють власні можливості, демонструють упевненість у собі та здатність до конструктивної взаємодії.

Занижена самооцінка була виявлена у 30 % учнів. Для цих підлітків характерними є невпевненість у власних силах, підвищена чутливість до критики та схильність до внутрішніх переживань.

Завищену самооцінку було зафіксовано у 17 % досліджуваних. Такі учні прагнули демонструвати перевагу над іншими, однак іноді мали труднощі у сприйнятті критики та побудові конструктивних взаємин.

Результати дослідження свідчать про те, що самооцінка є важливим фактором психологічного комфорту підлітків. Учні з адекватною самооцінкою демонстрували вищий рівень емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Для дослідження міжособистісних взаємин у класному колективі було проведено соціометричне дослідження за методикою Дж. Морено. Аналіз

результатів показав, що більшість учнів мають позитивні взаємини з однокласниками та достатній рівень соціальної адаптації.

Водночас у процесі дослідження було виявлено окремих учнів із низьким соціометричним статусом, які отримали незначну кількість позитивних виборів або взагалі не були обрані однокласниками. Такі підлітки частіше демонстрували ознаки емоційної замкненості, невпевненості та підвищеної тривожності.

Учні з високим соціометричним статусом, навпаки, характеризувалися більшою комунікативною активністю, позитивним емоційним станом та вищим рівнем психологічного комфорту.

Під час проведення дослідження також було здійснено спостереження за поведінкою учнів у навчальному середовищі. Спостереження підтвердили результати психодіагностичних методик. Учні з високим рівнем психологічного комфорту були більш активними, відкритими до спілкування та впевненими у собі. Підлітки з низьким рівнем психологічного комфорту частіше уникали активної участі у взаємодії, демонстрували невпевненість та емоційне напруження.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що рівень психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі залежить від особливостей їх емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки та характеру міжособистісних взаємин. Отримані результати підтверджують необхідність створення у закладах освіти психологічно безпечного середовища та організації системної психологічної підтримки підлітків.

2.4. Аналіз взаємозв'язку психологічного комфорту, тривожності та самооцінки підлітків

Одним із важливих завдань емпіричного дослідження було визначення взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту підлітків, рівнем шкільної тривожності та особливостями самооцінки. Аналіз взаємозалежності

зазначених показників дозволяє більш глибоко зрозуміти психологічні чинники, що впливають на емоційне благополуччя учнів у шкільному середовищі.

У процесі аналізу результатів було встановлено, що учні з високим рівнем психологічного комфорту переважно характеризуються нижчим рівнем шкільної тривожності та більш адекватною самооцінкою. Такі підлітки демонструють емоційну стабільність, впевненість у власних силах та позитивне ставлення до шкільного середовища.

Підлітки, які мали високі показники психологічного комфорту, зазвичай позитивно оцінювали взаємини з однокласниками та педагогами, рідше переживали страх оцінювання або ситуацій перевірки знань. Вони активніше брали участь у навчальному процесі, виявляли ініціативність та демонстрували кращу соціальну адаптацію.

Водночас учні з низьким рівнем психологічного комфорту частіше демонстрували підвищений рівень тривожності, невпевненість у собі та труднощі у міжособистісній взаємодії. Для цієї групи були характерними переживання страху помилки, емоційне напруження під час навчальної діяльності та підвищена чутливість до оцінювання з боку педагогів і однолітків.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що між рівнем психологічного комфорту та рівнем шкільної тривожності існує обернений взаємозв'язок. Чим вищим був рівень тривожності учнів, тим нижчим виявлявся рівень їх психологічного комфорту. Особливо виражений негативний вплив на психологічний стан підлітків мали:

- страх ситуації перевірки знань;
- страх невідповідності очікуванням оточення;
- труднощі у взаєминах із педагогами;
- переживання соціального стресу.

Таблиця 2.4

Рівень міжособистісних взаємин у колективі

Рівень взаємин	Кількість досліджуваних	Відсоток
Сприятливий	18	60 %
Нейтральний	8	27 %
Несприятливий	4	13 %

У наведеному прикладі подано четверту таблицю з другого розділу. Результати соціометричного дослідження свідчать про переважання сприятливих міжособистісних взаємин у колективі. Водночас окремі учні мають труднощі соціальної адаптації та потребують психологічної підтримки.

Учні з високим рівнем тривожності частіше повідомляли про емоційну втому, труднощі концентрації уваги та негативне ставлення до окремих аспектів шкільного життя. У деяких випадках спостерігалися прояви емоційної замкненості та уникнення активної участі у колективній взаємодії [9;31;40].

Результати дослідження також підтвердили існування взаємозв'язку між самооцінкою та психологічним комфортом підлітків. Учні з адекватною самооцінкою демонстрували вищий рівень психологічної стабільності, позитивніше ставилися до себе та легше адаптувалися до умов шкільного середовища.

Підлітки із заниженою самооцінкою частіше переживали невпевненість у власних силах, страх критики та труднощі у міжособистісній взаємодії. Вони були більш схильними до внутрішніх переживань, емоційного напруження та соціальної ізоляції.

Було встановлено, що учні із завищеною самооцінкою демонстрували суперечливі результати. З одного боку, вони проявляли впевненість у собі та прагнення до лідерства, а з іншого - іноді мали труднощі у побудові

конструктивних взаємин з однокласниками та не завжди адекватно сприймали критичні зауваження.

Особливу увагу під час дослідження було приділено аналізу міжособистісних взаємин у класному колективі. Результати соціометричного дослідження показали, що учні з високим соціометричним статусом частіше демонстрували вищий рівень психологічного комфорту та позитивне емоційне самопочуття.

Наявність дружніх взаємин, підтримки та прийняття з боку однолітків позитивно впливала на самооцінку підлітків і сприяла зниженню рівня тривожності. Учні, які мали позитивні контакти у колективі, рідше переживали емоційне напруження та почувалися більш упевнено у шкільному середовищі [22;44].

Водночас підлітки з низьким соціометричним статусом частіше демонстрували ознаки психологічного дискомфорту. Для них були характерними труднощі у встановленні соціальних контактів, емоційна замкненість та переживання самотності.

Під час спостереження за поведінкою учнів було помічено, що підлітки з високим рівнем психологічного комфорту проявляли більшу активність у навчальній діяльності, охоче взаємодіяли з однокласниками та педагогами, демонстрували позитивний емоційний фон.

Учні з підвищеною тривожністю та низьким рівнем психологічного комфорту частіше уникали відповідей біля дошки, рідше брали участь у групових формах роботи та демонстрували ознаки внутрішнього напруження.

Отримані результати свідчать про те, що психологічний комфорт підлітків є комплексним явищем, яке формується під впливом взаємодії багатьох психологічних факторів. Емоційний стан учнів, рівень самооцінки та характер міжособистісних взаємин безпосередньо впливають на їх здатність адаптуватися до шкільного середовища та відчувати психологічне благополуччя.

Результати дослідження підтверджують необхідність створення у закладах освіти умов для психологічної підтримки підлітків, розвитку позитивної самооцінки, формування навичок емоційної саморегуляції та покращення соціально-психологічного клімату у класних колективах.

Таким чином, аналіз результатів дослідження дозволив встановити наявність взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту, шкільною тривожністю, самооцінкою та міжособистісними взаєминами підлітків. Отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя учнів у шкільному середовищі.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок психологічного комфорту та рівня тривожності

Рівень психологічного комфорту	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
Високий	1	3	5
Середній	4	8	3
Низький	3	3	0

У наведеному прикладі подано п'яту таблицю з другого розділу. Результати таблиці 2.5 підтверджують існування взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту та шкільною тривожністю підлітків. Учні з високим рівнем психологічного комфорту переважно мають низький або середній рівень тривожності.

Водночас підлітки з низьким рівнем психологічного комфорту частіше демонструють високий рівень тривожності, що свідчить про негативний вплив емоційного напруження на психологічний стан учнів.

2.5. Кореляційний аналіз результатів дослідження

З метою більш глибокого аналізу результатів емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язку між показниками психологічного комфорту, рівнем шкільної тривожності, особливостями самооцінки та міжособистісними взаєминами підлітків. Кореляційний аналіз дозволяє встановити наявність статистичного взаємозв'язку між досліджуваними показниками та визначити характер їх взаємного впливу.

Для статистичної обробки результатів було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Даний метод є одним із найбільш поширених способів визначення сили та напрямку взаємозв'язку між кількісними показниками.

У результаті проведеного аналізу було встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту та шкільною тривожністю підлітків. Отримані результати свідчать про існування оберненого кореляційного зв'язку між цими показниками. Це означає, що зі зростанням рівня шкільної тривожності рівень психологічного комфорту учнів знижується.

Особливо вираженим виявився взаємозв'язок між психологічним комфортом та такими факторами шкільної тривожності:

- страх ситуації перевірки знань;
- страх невідповідності очікуванням оточення;
- проблеми у взаєминах із педагогами;
- переживання соціального стресу.

Учні, які демонстрували високий рівень хвилювання у ситуаціях оцінювання, частіше характеризувалися емоційним напруженням, невпевненістю та нижчим рівнем психологічного благополуччя.

Кореляційний аналіз також підтвердив існування позитивного взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту та адекватною самооцінкою підлітків. Учні, які позитивно оцінювали власні можливості та

були впевненими у собі, демонстрували вищий рівень психологічної стабільності та емоційного благополуччя.

Водночас було встановлено, що занижена самооцінка супроводжується підвищеною тривожністю та труднощами соціальної адаптації. Такі підлітки частіше переживали страх критики, емоційне напруження та невпевненість під час взаємодії з однокласниками та педагогами.

Аналіз результатів соціометричного дослідження дозволив встановити взаємозв'язок між соціометричним статусом учнів та рівнем їх психологічного комфорту. Учні, які отримали більшу кількість позитивних виборів у класному колективі, частіше демонстрували позитивний емоційний стан, комунікативну активність та впевненість у собі.

Підлітки з низьким соціометричним статусом, навпаки, частіше характеризувалися ознаками емоційної замкненості, підвищеної тривожності та психологічного дискомфорту. Відсутність підтримки з боку однолітків негативно впливала на їх самооцінку та психологічне благополуччя.

Під час аналізу результатів було також встановлено, що позитивний соціально-психологічний клімат у класному колективі сприяє формуванню більш високого рівня психологічного комфорту учнів. Наявність доброзичливих взаємин між однокласниками знижує рівень емоційного напруження та створює умови для більш успішної соціальної адаптації підлітків.

Отримані результати підтверджують, що психологічний комфорт є багатофакторним явищем, формування якого залежить від взаємодії емоційних, особистісних та соціальних чинників. Важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя підлітків відіграють:

- емоційна стабільність;
- адекватна самооцінка;
- позитивні міжособистісні взаємини;
- підтримка з боку педагогів та однолітків;
- психологічно безпечне освітнє середовище.

Результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу дослідження про те, що рівень психологічного комфорту підлітків пов'язаний із рівнем шкільної тривожності, особливостями самооцінки та характером міжособистісних взаємин у колективі.

Отримані дані мають важливе практичне значення для діяльності практичних психологів закладів освіти. Вони дозволяють визначити основні напрями психологічної підтримки підлітків та розробити ефективні профілактичні й корекційно-розвивальні заходи, спрямовані на покращення психологічного клімату у шкільному середовищі.

Зокрема, важливими напрямками психологічної роботи є:

- профілактика шкільної тривожності;
- формування адекватної самооцінки;
- розвиток комунікативних навичок;
- профілактика конфліктів та булінгу;
- створення атмосфери психологічної підтримки та емоційної безпеки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили існування взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту, шкільною тривожністю, самооцінкою та соціальними взаєминами підлітків. Отримані результати свідчать про необхідність комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя учнів та створення психологічно комфортного освітнього середовища.

2.6. Аналіз результатів спостереження за поведінкою підлітків у шкільному середовищі

Під час проходження переддипломної практики та проведення емпіричного дослідження важливим методом вивчення особливостей психологічного комфорту підлітків було педагогічне та психологічне спостереження. Використання даного методу дозволило більш глибоко

проаналізувати емоційний стан учнів, особливості їх поведінки, міжособистісної взаємодії та адаптації до умов шкільного середовища.

Спостереження проводилося у природних умовах освітнього процесу під час навчальних занять, перерв, групової діяльності та позакласного спілкування учнів. Основна увага приділялася особливостям поведінки підлітків у колективі, характеру взаємин із однокласниками та педагогами, а також проявам емоційного комфорту або психологічного напруження.

У процесі спостереження було встановлено, що більшість учнів демонстрували достатній рівень соціальної адаптації та загалом комфортно почувалися у шкільному середовищі. Такі підлітки активно брали участь у навчальній діяльності, легко взаємодіяли з однокласниками, охоче висловлювали власну думку та проявляли комунікативну активність.

Учні з високим рівнем психологічного комфорту характеризувалися відкритістю у спілкуванні, позитивним емоційним фоном та впевненістю у власних можливостях. Вони активно долучалися до колективної діяльності, демонстрували доброзичливість у взаємодії з ровесниками та не уникали відповідей під час уроків.

Було помічено, що такі учні легше адаптувалися до нових ситуацій, швидше встановлювали соціальні контакти та більш спокійно реагували на навчальні труднощі. Під час групових форм роботи вони проявляли ініціативність, здатність до співпраці та підтримки інших членів колективу.

Водночас у процесі спостереження було виявлено учнів, які демонстрували ознаки психологічного дискомфорту та підвищеної тривожності. Для цієї групи були характерними:

- невпевненість у собі;
- емоційна напруженість;
- труднощі у спілкуванні;
- уникнення активної участі у навчальній діяльності;
- підвищена чутливість до оцінювання.

Деякі підлітки рідко відповідали на уроках, уникали виступів біля дошки або проявляли хвилювання у ситуаціях перевірки знань. У поведінці окремих учнів спостерігалися ознаки скутості, невпевненості та страху помилки.

Було встановлено, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності частіше демонстрували емоційну замкненість та обмежене коло спілкування. Такі учні рідше брали участь у групових формах діяльності, намагалися уникали уваги з боку педагогів та однолітків і потребували додаткової психологічної підтримки.

Під час спостереження також було виявлено, що характер взаємин у класному колективі суттєво впливає на психологічний стан учнів. У класах із позитивним соціально-психологічним кліматом підлітки були більш відкритими, активними та впевненими у собі. Взаємна підтримка між однокласниками сприяла формуванню почуття психологічної безпеки та емоційного благополуччя [39].

Натомість у ситуаціях конфліктної взаємодії або соціального виключення окремі учні демонстрували ознаки психологічного напруження, емоційної нестабільності та замкненості. Особливо гостро підлітки реагували на насмішки, критику або негативне ставлення з боку ровесників.

У процесі спостереження було встановлено, що значний вплив на психологічний комфорт учнів має стиль педагогічної взаємодії. Доброзичливе ставлення педагогів, підтримка та позитивне підкріплення сприяли активності та впевненості підлітків. Учні охочіше брали участь у навчальній діяльності, коли відчували підтримку та повагу з боку вчителя.

Водночас надмірна критика, підвищений тон або акцентування уваги на помилках могли викликати у деяких учнів емоційне напруження та посилення тривожності. Особливо чутливо на такі ситуації реагували підлітки із заниженою самооцінкою та невпевненістю у собі.

Під час проведення групових занять і тренінгових вправ було помічено, що більшість підлітків позитивно реагували на інтерактивні форми роботи.

Спільна діяльність сприяла розвитку комунікативних навичок, покращенню емоційної атмосфери та формуванню більш довірливих взаємин між учнями.

Окрему увагу під час спостереження було приділено проявам емоційного стану учнів у різних навчальних ситуаціях. Було встановлено, що підлітки більш комфортно почуваються у ситуаціях, де присутня підтримка, можливість вільного висловлення думок та доброзичлива атмосфера взаємодії.

Результати спостереження підтвердили дані психодіагностичного дослідження щодо існування взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту, тривожністю, самооцінкою та особливостями міжособистісних взаємин підлітків [23;31].

Отже, використання методу спостереження дозволило більш комплексно дослідити особливості психологічного стану підлітків у шкільному середовищі. Отримані результати свідчать про необхідність створення психологічно безпечної атмосфери у закладі освіти, підтримки позитивного соціально-психологічного клімату та організації системної психологічної підтримки учнів підліткового віку.

Висновки до розділу 2

У процесі емпіричного дослідження було здійснено комплексне вивчення особливостей психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. Дослідження проводилося на базі Гімназії №124 Дніпровської міської ради серед учнів 5-9 класів із використанням комплексу психодіагностичних методик.

Для досягнення мети дослідження було використано методику діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса, методику самооцінки Дембо–Рубінштейн, соціометричну методику Дж. Морено та авторський опитувальник «Рівень психологічного комфорту». Застосований психодіагностичний інструментарій дозволив комплексно дослідити

емоційний стан підлітків, особливості самооцінки та характер міжособистісних взаємин у шкільному середовищі.

У результаті дослідження було встановлено, що більшість учнів мають середній рівень психологічного комфорту. Такі підлітки загалом адаптовані до умов освітнього середовища, однак у певних ситуаціях переживають емоційне напруження, тривожність або труднощі соціальної взаємодії.

Водночас частина учнів продемонструвала низький рівень психологічного комфорту, що проявлялося у підвищеній тривожності, невпевненості у собі, труднощах у взаєминах з однолітками та негативному емоційному ставленні до окремих аспектів шкільного життя.

Аналіз результатів методики Філліпса показав, що значна частина підлітків переживає шкільну тривожність, пов'язану зі страхом перевірки знань, страхом невідповідності очікуванням оточення та труднощами у взаєминах із педагогами. Отримані результати свідчать про значний вплив навчального навантаження та соціального оцінювання на психологічний стан учнів.

Дослідження самооцінки підлітків дозволило встановити, що переважна більшість учнів має адекватну самооцінку, яка сприяє більшій упевненості у собі та кращій соціальній адаптації. Водночас було виявлено учнів із заниженою самооцінкою, для яких характерними є невпевненість, емоційна нестабільність та підвищена чутливість до критики.

Результати соціометричного дослідження підтвердили важливу роль міжособистісних взаємин у формуванні психологічного комфорту підлітків. Учні, які мали позитивний соціометричний статус та підтримку з боку однолітків, демонстрували вищий рівень психологічного благополуччя та емоційної стабільності.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту, шкільною тривожністю, самооцінкою та характером міжособистісних взаємин. Було встановлено, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням психологічного комфорту,

тоді як адекватна самооцінка та позитивні взаємини у колективі сприяють покращенню емоційного стану підлітків.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження та свідчать про необхідність створення психологічно безпечного освітнього середовища, спрямованого на підтримку емоційного благополуччя підлітків, профілактику тривожності та розвиток позитивних міжособистісних взаємин.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами та класними керівниками під час організації психологічного супроводу учнів, проведення профілактичної роботи та створення сприятливого соціально-психологічного клімату у закладах освіти.

РОЗДІЛ III

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Організація корекційно-розвивальної роботи з підлітками

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність у частини підлітків ознак психологічного дискомфорту, підвищеної шкільної тривожності, труднощів у міжособистісній взаємодії та невпевненості у собі. Отримані дані підтвердили необхідність організації системної психологічної підтримки учнів у шкільному середовищі.

Одним із важливих напрямів діяльності практичного психолога закладу освіти є корекційно-розвивальна робота, спрямована на створення психологічно комфортних умов для розвитку особистості підлітка, профілактику емоційних труднощів та формування позитивного соціально-психологічного клімату у класному колективі.

Корекційно-розвивальна робота з підлітками повинна мати комплексний характер та враховувати вікові, емоційні й індивідуально-психологічні особливості учнів. Основною метою такої роботи є зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки, покращення міжособистісних взаємин та підвищення рівня психологічного комфорту у шкільному середовищі. [26;34].

Організація корекційно-розвивальної роботи здійснювалася на основі результатів психодіагностичного дослідження. Особлива увага приділялася учням із підвищеним рівнем шкільної тривожності, заниженою самооцінкою та труднощами соціальної адаптації.

Під час організації психологічної підтримки було враховано такі принципи:

- принцип добровільності участі;
- принцип конфіденційності;
- принцип психологічної безпеки;
- принцип індивідуального підходу;
- принцип доброзичливої взаємодії;
- принцип систематичності психологічної роботи.

Корекційно-розвивальна робота проводилася у груповій та індивідуальній формах. Групова форма роботи сприяла розвитку комунікативних навичок, формуванню навичок співпраці та покращенню соціально-психологічного клімату у колективі. Індивідуальна робота дозволяла враховувати особистісні труднощі окремих учнів та забезпечувати психологічну підтримку відповідно до їх потреб.

У процесі роботи використовувалися різні психологічні методи та форми діяльності:

- психологічні тренінги;
- вправи на розвиток комунікації;
- релаксаційні вправи;
- арттерапевтичні техніки;
- бесіди;
- рольові ігри;
- вправи на розвиток емоційної саморегуляції;
- вправи на формування позитивної самооцінки.

Особливу увагу було приділено розвитку емоційної сфери підлітків. Важливим завданням психологічної роботи стало формування в учнів навичок розпізнавання власних емоцій, конструктивного вираження почуттів та подолання внутрішнього напруження.

Для зниження рівня емоційного напруження використовувалися вправи на релаксацію та дихальні техніки. Такі вправи сприяли стабілізації емоційного стану учнів, зниженню рівня тривожності та формуванню навичок самоконтролю.

Важливим напрямом роботи було формування адекватної самооцінки підлітків. З цією метою використовувалися вправи, спрямовані на розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення власних сильних сторін та формування впевненості у собі [45].

У процесі групової роботи підлітки виконували вправи на самопрезентацію, обговорювали власні досягнення, вчилися підтримувати одне одного та висловлювати позитивне ставлення до членів групи. Такі форми роботи сприяли розвитку довіри та покращенню емоційної атмосфери у колективі.

Значна увага приділялася розвитку комунікативних навичок та покращенню міжособистісних взаємин між учнями. Для цього використовувалися вправи на розвиток навичок ефективного спілкування, активного слухання, співпраці та конструктивного вирішення конфліктів.

Під час проведення психологічних занять створювалася атмосфера психологічної підтримки, у якій кожен учасник міг вільно висловлювати власні думки та емоції без страху осуду чи критики. Це сприяло формуванню почуття психологічної безпеки та позитивного емоційного фону.

Одним із важливих напрямів психологічної роботи стала профілактика булінгу та формування толерантного ставлення між учнями. З підлітками проводилися бесіди щодо важливості взаємоповаги, підтримки та недопущення психологічного насильства у шкільному середовищі.

Під час корекційно-розвивальної роботи також здійснювалася взаємодія з педагогами та батьками учнів. Психологічна просвіта дорослих була спрямована на формування розуміння вікових особливостей підлітків та необхідності створення емоційно безпечного середовища для їх розвитку.

Для педагогів проводилися консультації щодо особливостей взаємодії з тривожними учнями, способів підтримки позитивної самооцінки підлітків та формування сприятливого соціально-психологічного клімату у класі.

Робота з батьками включала індивідуальні консультації та рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя дітей, розвитку довірливих взаємин у сім'ї та профілактики емоційного виснаження підлітків.

У результаті проведення корекційно-розвивальної роботи було відзначено позитивні зміни в емоційному стані учнів. Підлітки стали більш відкритими до спілкування, упевненішими у собі та активнішими у взаємодії з однолітками. У частини учнів спостерігалось зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних взаємин у колективі.

Отже, організація корекційно-розвивальної роботи є важливою складовою психологічного супроводу підлітків у закладі освіти. Системна психологічна підтримка сприяє формуванню психологічно комфортного освітнього середовища, розвитку емоційної стабільності учнів та покращенню їх психологічного благополуччя.

3.2. Програма занять щодо зниження тривожності та розвитку позитивної самооцінки підлітків

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження рівня шкільної тривожності, розвиток позитивної самооцінки та покращення психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі.

Необхідність створення програми зумовлена тим, що частина учнів продемонструвала ознаки емоційного напруження, невпевненості у собі, труднощів у міжособистісному спілкуванні та підвищеної чутливості до оцінювання з боку оточення. Саме тому важливим напрямом діяльності практичного психолога є організація системної психологічної підтримки підлітків [31;41].

Метою програми є створення умов для підвищення рівня психологічного комфорту підлітків шляхом розвитку емоційної стійкості, формування позитивної самооцінки та вдосконалення комунікативних навичок [18;48].

Основними завданнями програми є:

- зниження рівня шкільної тривожності;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування позитивного самоприйняття;
- розвиток упевненості у собі;
- покращення міжособистісних взаємин;
- формування навичок конструктивного спілкування;
- профілактика конфліктів та булінгу у шкільному середовищі.

Програма була розрахована на учнів 5-9 класів та реалізовувалася у груповій формі. Оптимальна кількість учасників групи становила 10–12 осіб. Тривалість одного заняття - 45-60 хвилин. Заняття проводилися один раз на тиждень у безпечній та доброзичливій атмосфері.

Під час реалізації програми використовувалися:

- елементи психологічного тренінгу;
- арттерапевтичні техніки;
- вправи на розвиток емоційної сфери;
- релаксаційні вправи;
- рольові ігри;
- групові дискусії;
- вправи на розвиток комунікації.

Програма складалася з восьми занять.

Заняття 1. «Знайомство та створення безпечної атмосфери»

Метою заняття було формування позитивної атмосфери у групі, розвиток довіри між учасниками та створення умов для відкритого спілкування.

Під час заняття використовувалися вправи:

- «Знайомство у колі»;
- «Моє ім'я та моя сильна риса»;
- «Правила нашої групи».

Учасники обговорювали правила взаємодії, вчилися слухати одне одного та підтримувати доброзичливу атмосферу.

Заняття 2. «Світ моїх емоцій»

Метою заняття був розвиток уміння розпізнавати та усвідомлювати власні емоції.

Підлітки виконували вправи:

- «Мій емоційний стан»;
- «Кольори емоцій»;
- «Емоційний термометр».

Заняття сприяло розвитку емоційної усвідомленості та формуванню навичок конструктивного вираження почуттів.

Заняття 3. «Я та моя самооцінка»

Метою заняття стало формування позитивного ставлення до себе та розвиток адекватної самооцінки.

Учасники виконували вправи:

- «Мої сильні сторони»;
- «Комплімент»;
- «Моє дерево успіху».

Підлітки вчилися помічати власні позитивні якості, підтримувати себе та інших.

Заняття 4. «Подолання тривожності»

Метою заняття було зниження емоційного напруження та формування навичок саморегуляції.

Під час заняття використовувалися:

- дихальні вправи;
- техніки релаксації;

- вправа «Місце спокою»;
- вправа «Повітряна кулька».

Учасники вчилися контролювати власний емоційний стан та знижувати рівень внутрішнього напруження.

Заняття 5. «Спілкування без конфліктів»

Метою заняття був розвиток навичок конструктивного спілкування та взаємодії у колективі.

Підлітки виконували вправи:

- «Активне слухання»;
- «Я-повідомлення»;
- рольові ігри на вирішення конфліктних ситуацій.

Заняття сприяло формуванню навичок співпраці, толерантності та взаємоповаги.

Заняття 6. «Я у колективі»

Метою заняття було покращення міжособистісних взаємин та формування позитивного соціально-психологічного клімату.

Учасники виконували групові вправи:

- «Спільна мета»;
- «Павутиння підтримки»;
- «Ми схожі».

Заняття сприяло розвитку довіри між учасниками та відчуття приналежності до колективу.

Заняття 7. «Упевненість у собі»

Метою заняття став розвиток упевненості у власних можливостях та подолання страху помилки.

Підлітки виконували вправи:

- «Я можу»;

- «Мій успіх»;
- «Крок уперед».

У процесі роботи учні вчилися позитивно оцінювати власні досягнення та долати внутрішні бар'єри.

Заняття 8. «Підбиття підсумків»

Заключне заняття було спрямоване на узагальнення отриманого досвіду та закріплення позитивних змін.

Учасники виконували вправи:

- «Що я зрозумів про себе»;
- «Моє побажання групі»;
- «Скринька підтримки».

Під час завершального обговорення підлітки ділилися власними враженнями, аналізували зміни у своєму емоційному стані та взаєминах із однолітками.

Після реалізації програми було відзначено позитивні зміни у психологічному стані учнів. Підлітки стали більш відкритими до спілкування, упевненішими у собі та менш тривожними. Покращилися міжособистісні взаємини у групі, знизився рівень емоційного напруження та підвищився рівень психологічного комфорту.

Важливим результатом програми стало формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції, конструктивного спілкування та позитивного ставлення до себе. Учасники навчилися краще розуміти власні емоції, підтримувати одне одного та більш упевнено взаємодіяти у колективі.

Отже, розроблена корекційно-розвивальна програма є ефективним засобом психологічної підтримки підлітків у шкільному середовищі. Її використання сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку позитивної самооцінки та формуванню психологічно комфортної атмосфери у колективі.

3.3. Рекомендації педагогам та батькам щодо створення психологічно комфортного середовища

Створення психологічно комфортного освітнього середовища є одним із важливих завдань сучасної системи освіти. Саме від характеру взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу значною мірою залежить емоційний стан підлітків, рівень їх психологічного благополуччя та успішність соціальної адаптації.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що рівень психологічного комфорту підлітків залежить від багатьох чинників, серед яких особливе значення мають стиль педагогічної взаємодії, рівень емоційної підтримки, особливості міжособистісних взаємин у колективі та атмосфера у сім'ї. Саме тому важливим напрямом психологічної роботи є надання практичних рекомендацій педагогам та батькам щодо створення психологічно безпечного середовища для розвитку підлітків.

Однією з головних умов забезпечення психологічного комфорту учнів є формування доброзичливої атмосфери у шкільному колективі. Підлітки повинні відчувати підтримку, повагу та прийняття з боку дорослих і однолітків. Позитивний соціально-психологічний клімат сприяє розвитку впевненості у собі, зниженню рівня тривожності та покращенню міжособистісних взаємин.

Педагогам рекомендується будувати взаємодію з учнями на основі принципів партнерства, поваги та емоційної підтримки. Важливо враховувати індивідуальні особливості підлітків, уникати приниження, публічної критики та порівняння дітей між собою. Такі форми взаємодії можуть негативно впливати на самооцінку учнів та підвищувати рівень емоційного напруження.

Учителям доцільно створювати на уроках атмосферу психологічної безпеки, у якій учні не боятимуться висловлювати власну думку, ставити запитання або припускатися помилок. Позитивне підкріплення, підтримка

ініціативності та доброзичливе ставлення сприяють формуванню впевненості у собі та позитивного ставлення до навчальної діяльності.

Особливу увагу слід приділяти профілактиці шкільної тривожності. Для цього педагогам рекомендується:

- уникати надмірного психологічного тиску;
- чітко пояснювати вимоги до навчальної діяльності;
- підтримувати учнів у ситуаціях невдачі;
- враховувати емоційний стан дітей;
- створювати ситуації успіху для кожного учня.

Важливим напрямом роботи є профілактика булінгу та конфліктів у підлітковому середовищі. Педагогам необхідно своєчасно реагувати на прояви агресії, насмішок або соціального виключення учнів із колективу. Формування атмосфери взаємоповаги та толерантності сприяє покращенню соціально-психологічного клімату у класі [16;45].

Доцільним є проведення виховних заходів, тренінгів та бесід, спрямованих на розвиток емпатії, навичок конструктивного спілкування та формування толерантного ставлення між учнями.

Педагогам також рекомендується підтримувати тісну взаємодію з практичним психологом закладу освіти. Спільна діяльність учителів та психолога дозволяє своєчасно виявляти учнів, які потребують психологічної підтримки, та організовувати відповідну профілактичну або корекційну роботу.

Важливу роль у забезпеченні психологічного комфорту підлітків відіграє сім'я. Саме сімейне середовище є основою емоційного розвитку дитини, формування самооцінки та відчуття психологічної безпеки.

Батькам рекомендується створювати вдома атмосферу довіри, підтримки та емоційного прийняття. Підлітки повинні відчувати, що їхні переживання та думки є важливими для дорослих. Відкрите спілкування сприяє формуванню довірливих взаємин між батьками та дітьми [5;24].

Важливо уникати надмірної критики, постійних порівнянь із іншими дітьми або знецінення переживань підлітка. Такі форми взаємодії можуть негативно впливати на самооцінку дитини та підвищувати рівень тривожності.

Батькам рекомендується:

- підтримувати емоційний контакт із дитиною;
- цікавитися її переживаннями та шкільним життям;
- підтримувати навіть незначні успіхи;
- допомагати у подоланні труднощів;
- формувати впевненість у власних можливостях.

Особливу увагу слід приділяти емоційному стану підлітків у періоди підвищеного навчального навантаження. Важливо допомагати дитині дотримуватися режиму відпочинку, уникати перевтоми та забезпечувати емоційну підтримку у складних ситуаціях.

Батькам також рекомендується сприяти розвитку комунікативних навичок дитини, підтримувати її участь у позакласній діяльності, творчих заходах та спілкуванні з однолітками. Соціальна активність позитивно впливає на самооцінку та психологічне благополуччя підлітків.

Важливим чинником психологічного комфорту є узгодженість вимог між школою та сім'єю. Співпраця педагогів і батьків дозволяє створити єдиний підтримувальний простір для розвитку дитини та забезпечити стабільність емоційного середовища.

Практичному психологу закладу освіти доцільно проводити психологічну просвіту педагогів та батьків щодо вікових особливостей підлітків, профілактики емоційного виснаження, формування позитивної самооцінки та підтримки психологічного благополуччя дітей.

З метою покращення психологічного клімату у закладі освіти рекомендується організовувати:

- тренінги для учнів;
- психологічні заняття;
- тематичні бесіди;

- заходи з профілактики булінгу;
- заняття на розвиток емоційного інтелекту;
- групові вправи на згуртування колективу.

Таким чином, створення психологічно комфортного середовища потребує комплексної взаємодії педагогів, батьків та практичного психолога. Підтримка емоційного благополуччя підлітків, формування позитивної самооцінки та доброзичливих міжособистісних взаємин є важливими умовами гармонійного розвитку особистості та забезпечення психологічної безпеки учнів у шкільному середовищі.

Висновки до розділу 3

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. У процесі дослідження встановлено, що значна частина учнів потребує психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток позитивної самооцінки та покращення міжособистісних взаємин.

У розділі було обґрунтовано необхідність організації системної корекційно-розвивальної роботи з підлітками. Визначено, що психологічний супровід учнів повинен мати комплексний характер та враховувати індивідуально-психологічні особливості підліткового віку.

У ході роботи було розроблено програму занять, спрямовану на:

- зниження рівня шкільної тривожності;
- розвиток емоційної саморегуляції;
- формування адекватної самооцінки;
- розвиток комунікативних навичок;
- покращення соціально-психологічного клімату у колективі.

Програма включала комплекс психологічних вправ, тренінгових елементів, релаксаційних технік та вправ на розвиток позитивного самосприйняття. Проведення занять сприяло покращенню емоційного стану учнів, підвищенню впевненості у собі та розвитку навичок конструктивної взаємодії з однолітками.

У процесі дослідження було встановлено, що важливу роль у формуванні психологічного комфорту підлітків відіграють взаємини з педагогами та батьками. Саме тому значну увагу було приділено розробці практичних рекомендацій щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Педагогам рекомендовано використовувати демократичний стиль взаємодії, створювати атмосферу підтримки та психологічної безпеки, своєчасно реагувати на прояви булінгу та емоційних труднощів учнів. Також підкреслено важливість формування позитивного соціально-психологічного клімату у класному колективі.

Батькам рекомендовано підтримувати емоційний контакт із дитиною, уникати надмірної критики, сприяти формуванню впевненості у собі та створювати вдома атмосферу довіри й підтримки.

Отримані результати підтвердили ефективність комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя підлітків. Організація корекційно-розвивальної роботи, психологічної просвіти педагогів і батьків та створення психологічно комфортного освітнього середовища сприяють гармонійному розвитку особистості підлітка та покращенню його емоційного стану.

Таким чином, реалізація практичних рекомендацій та психологічних програм є важливою умовою профілактики емоційних труднощів, зниження рівня шкільної тривожності та підвищення рівня психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі.

ВИСНОВКИ

1. У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю створення психологічно безпечного освітнього простору, який сприятиме емоційному благополуччю, гармонійному розвитку та успішній соціалізації підлітків.
2. У процесі теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що психологічний комфорт є складним багатокомпонентним феноменом, який характеризує рівень емоційного благополуччя, психологічної безпеки та задоволеності особистості умовами соціального середовища. Визначено, що психологічний комфорт підлітків формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, серед яких особливе значення мають рівень тривожності, самооцінка, особливості міжособистісних взаємин та соціально-психологічний клімат у шкільному середовищі.
3. У ході дослідження було проаналізовано психологічні особливості підліткового віку. Встановлено, що підлітковий період характеризується емоційною нестабільністю, розвитком самосвідомості, формуванням самооцінки та підвищеною потребою у соціальному прийнятті. Саме у цей період підлітки стають більш чутливими до оцінювання з боку оточення, що безпосередньо впливає на їх психологічний стан та рівень психологічного комфорту.
4. Теоретичний аналіз дозволив визначити значний вплив шкільного середовища на психологічне благополуччя підлітків. Встановлено, що стиль педагогічної взаємодії, рівень психологічної безпеки, характер міжособистісних взаємин у колективі та атмосфера підтримки у закладі освіти є важливими умовами формування психологічного комфорту учнів.
5. Емпіричне дослідження проводилося на базі Гімназії №124 Дніпровської міської ради серед учнів 5–9 класів. Для дослідження було використано

комплекс психодіагностичних методик: методику діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса, методику Дембо-Рубінштейн, соціометричну методику Дж. Морено та авторський опитувальник «Рівень психологічного комфорту».

6. У результаті емпіричного дослідження було встановлено, що більшість підлітків мають середній рівень психологічного комфорту. Водночас частина учнів продемонструвала низький рівень психологічного комфорту, який супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі та труднощами соціальної адаптації.
7. Аналіз результатів методики Філліпса показав, що значна частина учнів переживає шкільну тривожність, пов'язану зі страхом перевірки знань, страхом невідповідності очікуванням оточення та труднощами у взаєминах із педагогами. Отримані результати свідчать про значний вплив навчального навантаження та соціального оцінювання на емоційний стан підлітків.
8. Результати дослідження самооцінки підтвердили, що адекватна самооцінка сприяє більш високому рівню психологічного комфорту та емоційної стабільності. Учні із заниженою самооцінкою частіше демонстрували ознаки невпевненості, тривожності та труднощів міжособистісної взаємодії.
9. Соціометричне дослідження дозволило встановити, що позитивні міжособистісні взаємини у класному колективі є важливим чинником психологічного благополуччя підлітків. Учні з високим соціометричним статусом характеризувалися вищим рівнем психологічного комфорту, тоді як підлітки з низьким рівнем соціального прийняття частіше переживали емоційний дискомфорт та труднощі соціальної адаптації.
10. Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язку між рівнем психологічного комфорту, шкільною тривожністю, самооцінкою та характером міжособистісних взаємин. Було встановлено, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням психологічного комфорту,

а позитивна самооцінка та підтримувальні взаємини у колективі сприяють покращенню емоційного стану підлітків.

11. У ході дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. Зокрема, запропоновано корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності, розвиток позитивної самооцінки, формування навичок емоційної саморегуляції та покращення міжособистісних взаємин.
12. Результати дослідження підтвердили ефективність комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя підлітків. Створення психологічно безпечного освітнього середовища, підтримка позитивного соціально-психологічного клімату та організація психологічного супроводу учнів є важливими умовами гармонійного розвитку особистості підлітка.
13. Отже, мету дослідження було досягнуто, поставлені завдання виконано, а гіпотезу підтверджено. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та класними керівниками у процесі організації психологічної підтримки підлітків та створення психологічно комфортного освітнього середовища у закладах освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна доброчесність у середній освіті. Київ, 2021. 104 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/38728/1/Y_Breus_Metod_rekomend_2021_NDLKL.pdf
2. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/420694.pdf
3. Каплуненко Я. Ю. Розвиток соціального інтелекту як чинник успішної соціалізації особистості. Проблеми сучасної психології. 2011. Вип. 12. С. 466–475. URL: <https://problemps.kpnu.edu.ua/article/download/161177/160347/352269>
4. Бондаренко Н. Б. Психологічні особливості підтримки осіб з проблемами психічного здоров'я у групах самодопомоги : автореф. дис. Київ, 2017. URL: <https://ispp.org.ua/2020/04/30/psychological-intricancies-of-support/>
5. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/2736892/>
6. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с. URL: https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/292995/mod_resource/content/1/Варій%20М.%20Загальна%20психологія.pdf
7. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2007. 615 с. URL: <https://lib.ugi.edu.ua/bib/1089>
8. Вітенко І. С. Основи психології : навч. посіб. Київ : Академія, 2008. 256 с. URL: <https://westudents.com.ua/knigi/515-osnovi-psiholog-vtenko-s.html>
9. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. **Габітус**. 2020. Вип. 19. С. 157–163. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.19.27. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf>
10. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 373 с. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0009714>

11. Михайлик А. О., Руденок А. І., Рожук А. В. Підтримка емоційного благополуччя учнів з освітніми труднощами як складова інклюзивного супроводу // Habitus. 2026. Вип. 82. Ч. 2. URL: https://www.habitus.od.ua/journals/2026/82-2026/part_2/15.pdf
12. Учитель І. Б. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник [електронне видання] / І. Б. Учитель, М. В. Сурякова, І. Б. Батраченко. - Дніпро: Середняк Т. К., 2021, — 162 с. URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/handle/123456789/4470>
13. Загальна психологія / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2000. 543 с. URL: https://studentbooks.com.ua/content/view/1264/1/#google_vignette
14. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
15. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Психологія управління : навч. посіб. у схемах, таблицях, коментарях. Одеса : Видавництво ОДУВС, 2023. 208 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6935/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf>
16. Концепція Нової української школи. Київ : МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
17. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : курс лекцій : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/5696/1/V_Kutishenk%D0%BE_VPP%20%28KL%29.pdf
18. Михайлишин У. Б. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці // Матеріали конференції. Житомир, Україна, 9 червня 2023 р. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0e17c5ec-2d92-48f6-98a4-34c7373e45c5/content>

- 19.Нездименко А., Коць М. Психологічні особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці. Психогенеза особистості: норма і девіація : збірник наукових статей і тез. Луцьк, ФОП Мажула Ю. М. 2024. С. 169-174. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/26374>
- 20.В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування. НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743724/>
- 21.Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738699/>
- 22.Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. 3-тє вид., перероб. та допов. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с. URL: <https://lirak.com.ua/preview/12676.pdf>
- 23.Мартиненко Т. В. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості. 2007. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/6aa37c07-cae2-44f0-8417-7d8905115520>
- 24.Іванов Є. В. Соціально-психологічний клімат як фактор ефективності колективу // Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія. 2025. № 2. URL: <https://journals.megu.rovno.ua/index.php/ped-psyh/article/view/56>
- 25.Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 364 с. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/psihologija-osobistosti-pidruchnik-moskalec-v-p.html>
- 26.Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>

- 27.Верещак Є. О., Запорожченко Т. П. Самооцінка у молодших школярів як чинник впливу на навчальну діяльність // Молодий вчений. 2025. № 5 (136). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6488>
- 28.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. 514 с. URL: <https://library.snu.edu.ua/wp-content/uploads/Orban-Lembryk-L.E.-Sots-alna-psyholog-ya.pdf>
- 29.Панок В. Г. Практична психологія : теоретико-методологічні засади розвитку. URL: <https://f.eruditor.link/file/1498421/>
- 30.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/16015/>
- 31.Психологічні ресурси взаємодії школи, сім'ї, громади : практичний посібник / за ред. Г. М. Бевз, М. С. Каніболоцької. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 106 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733573/1/prpos-bevzkanibol-2022.pdf>
- 32.Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. Київ : А.С.К., 2003. 181 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0054143.pdf>
- 33.Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2012. 280 с. URL: <https://eduardpomytkin.org/books/46-psikhologiya-dukhovnogo-rozvitku-osobistosti>
- 34.Психологічна служба / за ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с. URL: https://dnmcps.com.ua/sites/default/files/2018-09/listy-mon/5-%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20_%20%D0%92.%D0%93.%20%D0%9F%D0%90%D0%9D%D0%9E%D0%9A%20_%20%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2%202016.pdf
- 35.Габітус : науковий журнал. Випуск 47. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. URL: https://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/47_2023.pdf

- 36.Савчин М. В. Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2017. 366 с. URL: <https://odnb.odessa.ua/vnn/book/4586>
- 37.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 360 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf>
- 38.Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 335 с. URL: <https://sociology.knu.ua/uk/library/psihologiya-pedagogichnoyi-diyalnosti-navch-posib>
- 39.Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2001. 416 с. URL: <https://ru.scribd.com/document/669673654>
- Лаврушко О. В. Вплив батьківських установок на розвиток емоційного інтелекту підлітків : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2025. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/25678>
- 40.Товканець Г. Формування безпечного психологічного освітнього середовища у закладі освіти // Науковий вісник Ужгородського університету. 2025. URL: <https://visnykped.uzhnu.edu.ua/article/view/330106>
- 41.Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Харків, 2018. 535 с. URL: https://sukhomlynsky.com/ua/pedagogichna-spadshcina/okremi-vidannya/7_serce-viddayu-dityam
- 42.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с. URL: <https://www.academia.edu/31121046>
- 43.Васильєва А. В. Особливості міжособистісних відносин підлітків з однолітками як умова їх особистісного розвитку // Збірник наукових праць. 2018. Вип. VIII. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7238>
- 44.Панок В. Г. Психологічна служба системи освіти в умовах війни. Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Grundlagen der modernen wissenschaftlichen

- Forschung», Цюрих, 2022 р. С. 169–170. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-12.08.2022.52>
45. Хохліна О. П., Горбенко С. Л. Загальна психологія. Соціальна психологія. Захист бакалаврської роботи : методичні рекомендації з підготовки до державної атестації. Київ : НАВС, 2014. 168 с. URL: <https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2902f65d-e9ad-42a2-a8c8-adb1c8086fd3/content>
46. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2004. 304 с. URL: <http://catalog.puet.edu.ua/opacunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:72618/Source:default>
47. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с. URL: <https://archive.org/details/psycholoh2007>
48. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2006. 382 с. URL: <https://sociology.knu.ua/uk/library/osnovi-glibinnoyi-psihokorekciyi-fenomenologiya-teoriya-i-praktika-navch-posib>
49. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/>
50. Рибак А.Д. Особливості психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі. Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро : Університет митної справи та фінансів, 2026. С.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторський опитувальник «Рівень психологічного комфорту»

Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому самопочуттю у школі.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

- 1 - повністю не погоджуюсь
- 2 - скоріше не погоджуюсь
- 3 - важко відповісти
- 4 - скоріше погоджуюсь
- 5 - повністю погоджуюсь

- 1. Я відчуваюся комфортно у своєму класі.
- 2. Мені легко спілкуватися з однокласниками.
- 3. Я відчуваю підтримку з боку вчителів.
- 4. Я не боюся висловлювати власну думку.
- 5. У школі я відчуваюся психологічно захищено.
- 6. Мені подобається атмосфера у школі.
- 7. Я легко знаходжу спільну мову з однолітками.
- 8. Я хвилююся перед контрольними роботами.
- 9. Я відчуваю впевненість у собі під час навчання.
- 10. Мені приємно брати участь у спільній діяльності класу.
- 11. Я боюся негативної оцінки з боку вчителів.
- 12. Однокласники ставляться до мене доброзичливо.
- 13. Я відчуваю підтримку друзів у школі.
- 14. Я часто хвилююся через навчання.
- 15. У школі я можу бути собою.
- 16. Мені легко знайомитися та спілкуватися з іншими.
- 17. Я відчуваюся самотньо у класі.

18. Я із задоволенням відвідую школу.
19. Я можу звернутися по допомогу до вчителя.
20. Я впевнений(а) у власних можливостях.
21. У класі мене поважають.
22. Я переживаю через думку інших людей.
23. Мені комфортно відповідати біля дошки.
24. Я почуваюся важливим членом колективу.
25. Я часто хвилююся без причини.
26. Я легко справляюся зі своїми емоціями.
27. Я відчуваю підтримку з боку батьків.
28. У школі я рідко відчуваю страх або напруження.
29. Мені подобається спілкуватися з однокласниками.
30. Я загалом задоволений(а) своїм шкільним життям.

ДОДАТОК Б

**Таблиця результатів дослідження рівня психологічного
комфорту підлітків**

Рівень психологічного комфорту	Кількість досліджуваних	Відс оток
Високий	9	30 %
Середній	15	50 %
Низький	6	20 %

ДОДАТОК В

Таблиця результатів дослідження рівня шкільної тривожності

Рівень тривожності	Кількість досліджуваних	Відсоток
Високий	8	26 %
Середній	14	47 %
Низький	8	27 %

ДОДАТОК Г

Таблиця результатів дослідження самооцінки підлітків

Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних	Відсото к
Адекватна	16	53 %
Занижена	9	30 %
Завищена	5	17 %

ДОДАТОК Д

Орієнтовний план корекційно-розвивальної програми

№	Тема заняття	Мета
1	Знайомство та створення безпечної атмосфери	Формування довіри у групі
2	Світ моїх емоцій	Розвиток емоційної усвідомленості
3	Я та моя самооцінка	Формування позитивного самосприйняття
4	Подолання тривожності	Зниження емоційного напруження
5	Спілкування без конфліктів	Розвиток комунікативних навичок
6	Я у колективі	Покращення міжособистісних взаємин
7	Упевненість у собі	Розвиток впевненості
8	Підбиття підсумків	Закріплення позитивних змін

ДОДАТОК Е**Рекомендації педагогам щодо створення психологічно комфортного середовища**

1. Підтримувати доброзичливу атмосферу у класі.
2. Уникати публічної критики учнів.
3. Створювати ситуації успіху для дітей.
4. Формувати взаємоповагу у колективі.
5. Своєчасно реагувати на конфлікти та прояви булінгу.
6. Враховувати емоційний стан учнів.
7. Підтримувати співпрацю з практичним психологом.
8. Розвивати навички толерантного спілкування у школярів.

ДОДАТОК Ж

Свідоцтво про підвищення кваліфікації з питань реалізації концепції Нової української школи

 КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ДНІПРОВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ» ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТНОЇ РАДИ	Загальна кількість годин/кредитів ЄКТС за навчальним планом <u>60 год/2 кр</u>
СВІДОЦТВО про підвищення кваліфікації СПК № ДН 41682253/ 286	Отримав/отримала результати: Підвищила методичний та практичний рівень інформованості з питань державної політики та навичок реалізації сучасних підходів до організації виховного процесу в системі сучасної освіти; професійного розвитку педагогів - організаторів закладів освіти відповідно до Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа». Удосконалила набуття нових компетентностей відповідно до професійного стандарту та успішно склала залік.
Рибак (прізвище) Анастасія Дмитрівна (ім'я по батькові)	 Ректор Віктор СИЧЕНКО
з «06» січня 20 <u>25</u> р. по «17» січня 20 <u>25</u> р. підписував (ла) кваліфікацію за освітньою програмою: Педагоги-організатори закладів освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти.	«17» січня 20 <u>25</u> р. Регстраційний № 23

ДОДАТОК И**Фото проведення корекційно-розвивальних занять та інтерактивних вправ під час практики**

- Проведення інтерактивних занять з учнями початкової школи.
- Використання арттерапевтичних вправ у роботі з дітьми.
- Організація групової діяльності під час психологічних занять.
- Робота з дітьми з особливими освітніми потребами.
- Формування позитивної емоційної атмосфери у класному колективі



ДОДАТОК К

Сертифікат про проходження курсу «Нейропсихологія в освітньому просторі»

ДОДАТОК Л

Сертифікат про підвищення кваліфікації «Перезавантаження
НУШ: 1-4 класи. Практичні аспекти»



ДОДАТОК М**Тези доповіді за темою кваліфікаційної роботи****Апробація результатів дослідження**

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи були представлені у тезах доповіді **«Особливості психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі»** та прийняті до участі у студентській науково-практичній конференції.

Рибак А.Д.

студентка Університету митної справи та фінансів

Агарков Олег Анатолійович, доктор політичних наук, професор кафедри психології Університету митної справи та фінансів

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Актуальність дослідження зумовлена тим, що психологічний комфорт учнів є важливою умовою їхнього гармонійного розвитку та ефективної адаптації до освітнього середовища. У сучасних умовах підвищених вимог до навчальної діяльності та соціальної взаємодії зростає значення психоемоційного благополуччя учнів. Особливої актуальності це питання набуває у підлітковому віці, коли відбуваються інтенсивні зміни у сфері самосвідомості, міжособистісних відносин та емоційної регуляції [1; 2].

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки, потребою у визнанні з боку однолітків та дорослих. Саме в цей період формується уявлення про себе, власні можливості та соціальну значущість. Психологічний комфорт виступає важливим чинником, що забезпечує відчуття безпеки, прийняття та впевненості у собі. У разі його порушення можуть виникати тривожність, замкненість, агресивні прояви або труднощі у спілкуванні [2].

Мета дослідження. Визначити особливості психологічного комфорту підлітків у шкільному середовищі та чинники, що впливають на його формування.

Аналіз останніх досліджень свідчить, що психологічний комфорт розглядається як багатокомпонентне явище, яке включає емоційний стан, рівень тривожності, самооцінку та особливості міжособистісної взаємодії [1]. Дослідники зазначають, що сприятливий соціально-психологічний клімат у класному колективі, підтримка з боку педагогів та однолітків, а також адекватна самооцінка є ключовими умовами забезпечення психологічного благополуччя підлітків [2].

У ході дослідження було обстежено **30 учнів 5-9 класів**. Для досягнення поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик: методику визначення рівня шкільної тривожності Філіпса, методику дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн, соціометрію Морено та авторський опитувальник рівня психологічного комфорту.

Отримані результати показали, що:

- **8 учнів (27%) мають високий рівень психологічного комфорту**
- **16 учнів (53%) - середній рівень**
- **6 учнів (20%) - низький рівень**

Середній показник психологічного комфорту становив **106,4 бала**, що відповідає середньому рівню. Також встановлено, що **9 учнів (30%)** мають **занижену самооцінку**, що пов'язано з підвищеним рівнем тривожності за методикою Філіпса.

Аналіз отриманих даних дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем психологічного комфорту, самооцінкою та рівнем тривожності учнів, що підтверджується результатами сучасних досліджень [3].

Висновки. Таким чином, психологічний комфорт підлітків є складним багатокомпонентним явищем, що формується під впливом індивідуальних та соціальних чинників. Встановлено, що переважна більшість учнів має середній рівень психологічного комфорту, однак існує група ризику зі

зниженими показниками. Це зумовлює необхідність системної діяльності практичного психолога, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції та формування адекватної самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. - Київ : Центр учбової літератури, 2018.
2. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посібник. - Київ : Академвидав, 2011.
3. Філліпс Р. Методика діагностики рівня шкільної тривожності // Практична психологія та соціальна робота. - 2002. - №7.
4. Дембо Т., Рубінштейн С. Дослідження самооцінки особистості // Психологія. - 1999.
5. Морено Дж. Соціометрія. Експериментальний метод і наука про суспільство. - Київ : Основи, 2001.