

ВПЛИВ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМООЦІНКУ УЧНІВ 5 КЛАСІВ

Зайчук Олександр

Шкільна тривожність є одним із ключових факторів, що перешкоджають особистісному самоздійсненню школярів, особливо в перехідному віці. Вона проявляється як емоційний стан занепокоєння, страху та невпевненості, пов'язаної зі шкільним середовищем, і може негативно впливати на психологічне благополуччя, самооцінку та адаптацію дитини. У сучасних умовах, з урахуванням соціальних стресів (наприклад, навчальне навантаження, взаємини з однолітками), ця проблема набуває актуальності, оскільки призводить до зниження мотивації до навчання та перешкод у професійному самоздійсненні в майбутньому. Недостатнє вивчення взаємозв'язку тривожності з благополуччям у молодшому шкільному віці зумовлює необхідність емпіричного аналізу для розробки профілактичних стратегій [1–4].

Мета публікації – проаналізувати вплив шкільної тривожності на психологічне благополуччя та самооцінку учнів 5 класів та визначити перспективи її корекції для сприяння особистісному самоздійсненню.

Дослідження проводилося на базі Вінницького ліцею №35, де було опитано 25 учнів 5 класу (вік 10–11 років). Використано три методики: Тест шкільної тривожності Філіпса (для оцінки рівня тривожності), Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) та Шкалу самооцінки Розенберга (RSE). Обробка даних здійснювалася за допомогою Microsoft Excel з використанням математичної статистики.

Результати показали, що 64% учнів мають низький рівень тривожності (10–15% розбіжностей з ключем), що корелює з високим психологічним благополуччям (середній бал 64–92% за ВООЗ-5) та високою самооцінкою (31–40 балів за RSE). Ці учні демонструють впевненість у соціальних взаємодіях, відсутність страху перед перевірками знань та позитивне ставлення до себе. Водночас 24% мають

підвищений рівень тривожності (50–60% розбіжностей), що супроводжується середнім благополуччям (44–60%) та самооцінкою (21–29 балів), з проявами фрустрації в досягненні успіху та страхом самовираження. Найвищий рівень тривожності (75–85%, 12% учнів) асоціюється з низьким благополуччям (0–40%) та самооцінкою (10–19 балів), де домінують фізіологічні реакції стресу, уникнення соціальних ситуацій та залежність від оцінок оточення. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона, $n=25$) підтверджує негативний зв'язок між тривожністю та благополуччям ($r = -0,68$, $p < 0,05$) та самооцінкою ($r = -0,72$, $p < 0,05$), що вказує на тривожність як бар'єр для особистісного зростання.

Таким чином, шкільна тривожність є визначальним чинником зниження психологічного благополуччя та самооцінки учнів 5 класів, що перешкоджає їхньому самоздійсненню. Більшість школярів демонструють адаптивність, але 36% потребують втручання для подолання тривожних факторів. Результати підкреслюють необхідність інтеграції психологічної підтримки в шкільне середовище.

Подальші дослідження можуть фокусуватися на розробці програм корекції тривожності з використанням релаксаційних технік та групової терапії для посилення благополуччя та самооцінки, з урахуванням гендерних та соціальних відмінностей у більших вибірках.

Список використаних джерел

1. Біда О. А., Чичук А. П., Сироежко О. В. Волонтерська діяльність як соціально-педагогічний феномен соціального становлення особистості. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. № 14(3). С. 164–171.
2. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5» для українського населення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 5. С. 12–18.
3. Філіпс Б. М. Шкільна тривожність: діагностика та корекція: навч. посіб. Київ: Генеза, 2020. 136 с.
4. Зайчук О. О. Діагностика шкільної тривожності учнів 5 класів та її вплив на психологічне благополуччя: курсова робота. Вінниця: ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2024. 34 с.