

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: Психологічні основи соціалізації підлітків в іншомовному
соціокультурному середовищі

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи СН-110

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ДОЛЖЕНКО М.М

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти бакалавр

Спеціальність 053Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ДОЛЖЕНКО Марії Миколаївни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні основи соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор БУРЛАКОВА Ірина Анатоліївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

Затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «5» червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 111 сторінок, 9 рисунків, 60 джерел, 5 додатків

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) На основі теоретичного аналізу вже наявного матеріалу наукових джерел визначити психологічні механізми адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища, психологічні аспекти засвоєння підлітками іншомовного соціокультурного контексту: фактори впливу та адаптації. стратегії. , вплив тривожності на процес адаптації підлітків до іншомовного середовища.; на основі емпіричного дослідження визначити рівень тривожності, адаптивності та рівень вигорання. Визначити особливості та зв'язок між рівнем тривожності, вигорання та адаптованістю до шкільного життя.; розробити рекомендації зниження тривожності та покращення адаптації підлітків у іншомовному соціокультурному середовищі.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Рис. 2.1. Результати дослідження за адаптованою анкетой адаптації студента до коледжу (SACQ); рис. 2.2. Результати дослідження виявлення шкали рівня

тривожності у підлітків; рис. 2.3. Результати дослідження виявлення шкали рівня тривожності у підлітків; рис. 2.4. Результати дослідження за шкалою тривоги Бека, рис. 2.5. Результати дослідження за шкалою тривоги Бека; рис. 2.6. Результати дослідження за адаптованим тестом «Діагностика професійного вигорання» (К. Масlach, С. Джексон); рис. 2.7. Кореляція результатів вигорання та тривожності; рис. 2.8. Кореляція результатів рівня адаптації та тривожності; рис. 2.9. Кореляція результатів рівня адаптації та вигорання.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А., професор	15.04.2024	28.04.2024
2	БУРЛАКОВА І.А., професор	29.04.2024	12.05.2024
3	БУРЛАКОВА І.А., професор	13.05.2024	22.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	06.06.2024	10.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Формування висновків та рекомендацій	23.05.2024	
8	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
9	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
11	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	05.06.2024	
12	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
13	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
14	Захист дипломної роботи	12.06.2024	

Студент(ка)

_____ Марія ДОЛЖЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ Ірина БУРЛАКОВА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 111 с., 9 рис., 60 дж., 5 дод.

Об'єкт дослідження - підлітки, що проходять соціалізацію в іншомовному соціокультурному середовищі.

Предмет дослідження - психологічні фактори та механізми впливу на процес соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі.

Мета дослідження - на основі проведеного емпіричного дослідження розробити рекомендації щодо подальшого вдосконалення процесів адаптації підлітків.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення теоретико–методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі); психодіагностичні (Методика «Шкала тривожності», розроблена за принципом «Шкали соціальноситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973); методика «Шкала тривожності Бека»; адаптована методика «Діагностика професійного вигорання» (розробники К. Маслач та С. Джексон); методика «Adapted Student Adaptation Questionnaire to College» (SACQ)); кількісна та якісна обробка результатів дослідження.

В роботі досліджено психологічні основи соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі, розроблено та проведено емпіричне дослідження тривожності, вигорання та адаптації до іншомовного шкільного середовища підлітків, розроблено рекомендації спрямовані на зниження тривожності та покращення адаптації до іншомовного шкільного середовища підлітків.

ТРИВОЖНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ПІДЛІТКИ, ШКІЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ІНШОМОВНЕ СОЦІОКУЛЬТУРНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ВИГОРАННЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСНОВ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В ІНШОМОВНОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	10
1.1. Психологічні механізми пристосування підлітків до іншомовного соціокультурного середовища: аналіз теоретичних концепцій та досліджень.....	10
1.2. Вплив тривожності на процес адаптації підлітків до іншомовного середовища: огляд літератури та практичні аспекти.....	20
1.3. Взаємозв'язок ефективності опанування нової мови та успішності соціальної адаптації підлітків у міжкультурному середовищі: аналіз практичних аспектів.....	32
1.4. Психологічні аспекти прийняття іншомовного соціокультурного контексту підлітками: фактори впливу та адаптаційні стратегії.....	43
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПРИСТОСУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ІНШОМОВНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА.....	51
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	51
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	58
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних засад соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі є надзвичайно важливою з огляду на процеси глобалізації, міграційні рухи та збільшення міжкультурних контактів у сучасному світі. Ось кілька ключових аспектів, які підкреслюють цю актуальність:

1. Глобалізація та міграція. Велика кількість підлітків переїжджає з однієї країни в іншу зі своїми сім'ями з економічних, політичних чи освітніх причин. Це породжує потребу в адаптації до нового соціокультурного середовища.

2. Міжнародна освіта. Все більше і більше підлітків навчаються за кордоном або в міжнародних школах, що вимагає від них адаптації до іншомовного середовища та інтеграції в нову культуру.

3. Адаптація та акультурація. Процес адаптації до нового соціокультурного середовища може бути психологічно складним. Підлітки можуть відчувати стрес акультурації, культурний шок, мовні бар'єри та проблеми з ідентичністю.

4. Формування культурної ідентичності. В іншомовному середовищі підлітки повинні знайти баланс між збереженням рідної культури та інтеграцією в нову культуру. Це може вплинути на їхню самооцінку, почуття причетності та емоційне благополуччя.

5. Шкільна адаптація. Іншомовні підлітки часто відчують труднощі з навчанням через мовний бар'єр, відмінності в освітніх системах і культурних нормах.

6. Соціальні зв'язки. Важливою частиною соціалізації є створення дружби та соціальних мереж. Невербальним підліткам буває важко знайти спільну мову з однолітками в новому середовищі.

7. Потреба в підтримці. Психологічна підтримка та консультування можуть відігравати ключову роль у процесі соціалізації підлітків в іншомовному середовищі. Це допомагає їм подолати стрес, розвинути навички міжкультурної комунікації та адаптації.

8. Розробка програм та втручань: Вивчення психологічних засад соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі дозволяє розробити ефективні програми інтеграції та підтримки, які можуть бути реалізовані в навчальних закладах та соціальних службах.

Саме тому дослідження психологічних основ соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі є актуальним і необхідним для забезпечення їх успішного розвитку та інтеграції в сучасному глобалізованому світі.

Враховуючи актуальність проблеми, для курсової роботи ми обрали таку тему: «Психологічні основи соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі».

Об'єкт дослідження: підлітки, що проходять соціалізацію в іншомовному соціокультурному середовищі.

Предмет дослідження: психологічні фактори та механізми впливу на процес соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі.

У даному дослідженні будуть досліджені психологічні механізми адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища. Предметом дослідження є психологічні фактори та механізми впливу на процес соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі.

Основні завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу вже наявного матеріалу наукових джерел визначити психологічні механізми адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища, психологічні аспекти засвоєння підлітками іншомовного соціокультурного контексту: фактори впливу та адаптації. стратегії. , вплив тривожності на процес адаптації підлітків до іншомовного середовища.

2. Використання емпіричного дослідження для визначення рівня тривожності, вигорання та адаптації до шкільного іншомовного середовища.

3. Розробка рекомендацій щодо подальшого вдосконалення процесів адаптації підлітків.

Очікується, що в результаті дослідження будуть отримані цінні висновки та рекомендації, які допоможуть підліткам краще адаптуватися в іншомовному соціокультурному середовищі.

База дослідження: дослідження проводилося в середніх школах округу Лейпциг у Німеччині. У дослідженні взяли участь 40 студентів середнім віком від 15 до 18 років. Період 02.05.2024-25.05.2024

У дослідженні беруть участь студенти, відібрані за певними критеріями, такими як національність, вік тощо. Термін дослідження тривав один місяць. Підліткам надіслали анкети, які вони заповнили онлайн у власному темпі. Але на це дослідження було використано кілька тижнів завдяки наполегливості учасників. Як правило, дослідження можна проводити протягом кількох місяців або років, щоб зібрати достатньо даних для отримання надійних результатів.

Практичне значення проведеного дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в різних сферах. Нижче наведено деякі можливі сфери застосування результатів дослідження:

1. Розробка програм та заходів. Дослідження сприяє створенню ефективних програм інтеграції та підтримки для практичних психологів.

2. Політичні рішення. Результати можуть вплинути на політику інтеграції мігрантів та розвиток інклюзивного суспільства.

3. Навчальні дисципліни. Результати дослідження можуть бути використані при викладанні дисциплін, пов'язаних з адаптацією підлітків до зміни звичного середовища. Це може включати використання кейсів, дебатів, кейсів та інших педагогічних методів для поглиблення розуміння предмета та практичного застосування отриманих знань.

4. Підтримка соціальних ініціатив. Результати дослідження можуть бути використані для підтримки та розвитку соціальних програм та ініціатив,

спрямованих на інтеграцію та підтримку мігрантів і підлітків у новому соціокультурному середовищі.

5. Додаткові наукові дослідження. Отримані результати можуть стати основою для подальших наукових досліджень у галузі адаптації підлітків до нових умов життя, що дозволить розширити розуміння цього процесу та знайти нові шляхи підтримки індивідуального та соціального розвитку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСНОВ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В ІНШОМОВНОМУ СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Психологічні механізми пристосування підлітків до іншомовного соціокультурного середовища: аналіз теоретичних концепцій та досліджень

Термін «акультурація» був введений у науковий дискурс у 1930-х роках у США соціологами та етнографами, які вивчали культуру корінних американців. Акультурація як концепція відноситься до людей, які зазнали соціальних змін, оскільки вони входили в нову культуру з іншими людьми, групами та соціальними впливами. Це явище зазвичай вивчають серед мігрантів, біженців, іноземних студентів тощо.

З кінця 1980-х рр. дослідження акультурації стало одним із основних напрямів у міжкультурній та мультикультурній психології. Теорія акультурації є важливим емпіричним і практичним інструментом для розуміння культурного переходу мігрантів, коли вони переїжджають з одного культурного середовища в інше, що передусім передбачає культурний перехід. (Ward & Kennedy, 1994[59])

Напочатку 1990-х став популярним підхід «акультураційного стресу», який описує конфлікт між звичними моделями поведінки, що ускладнює адаптацію та входження в нову культуру. До переваг цього підходу можна віднести зв'язок із психологічними інтерпретаціями стресу; сприйняття стресу як негативного досвіду з різними емоційними реакціями; проблема виникає в контексті міжкультурної взаємодії, а не самої культури.

Процес акультурації має значну концептуальну та емпіричну привабливість у соціально-психологічних дослідженнях через його зв'язок із індивідуальним психічним здоров'ям, соціокультурною адаптацією, стресом акультурації, самоідентичністю та якістю сімейних стосунків. Теорія акультурації базується на парадигмі людського стресу та поведінки в новому

середовищі. Ця теорія була запропонована в середині 1980-х рр. Р. Лазарусом і С. Фолкманом. Вони інтерпретують стрес і подолання як невід'ємні та неминучі компоненти процесу акультурації для осіб, які переживають міграцію. (Suárez-Orozco & Qin, 2006[57])

Стрес акультурації проявляється у соціальній дезінтеграції та особистісній кризі. На індивідуальному рівні це виражається в таких емоційних реакціях, як депресія, невпевненість, плутанина в самоідентифікації, ворожість. На груповому рівні виникає тривога з приводу нових умов, оскільки звичні шаблони та схеми взаємодії вже не працюють. У цьому контексті важливу роль відіграють психологічні наслідки цих емоційних явищ. Дослідження показують, що мігранти часто стикаються з розчаруванням у задоволенні основних і вищих потреб, що проявляється у розбіжності між очікуваннями та реальністю. Серед значних емоційних розладів також спостерігаються спалахи неконтрольованого гніву, агресивність, депресія, апатія, втрата сенсу життя, депресія, підвищена тривожність, нестійкість настрою. Однією з основних фізіологічних реакцій є порушення сну, безсоння і жах. Порушення когнітивної сфери проявляється утрудненням запам'ятовування (амнезія, конфабуляція), неуважністю, порушенням мислення, сприйняття часу. Очевидно, що такі складні порушення всіх сфер особистості (емоційної, когнітивної, поведінкової, комунікативної) можуть призвести до кризи ідентичності, тому важливо вчасно виявити перші прояви акультураційного стресу, щоб запобігти серйозним порушенням. Хід конфлікту (продовження): Конфлікт у парі може мати різні стадії, такі як наростання напруженості, вираження незгоди, конфронтація, пошук рішення та наступна стадія розв'язання або ескалації конфлікту. (Павленко, 2016[33])

Акультурацію можна розглядати як один із видів міжкультурної взаємодії та контакту в результаті адаптації до нового етнічного середовища. При цьому власна етнокультура зберігається завдяки запозиченню елементів іншої культури. Важливо, що основою цього процесу є рівноправна основа для етносів, на якій відбувається інтеграція в єдиний соціальний простір.

Теоретичний аналіз поняття «акультурація» дає змогу продемонструвати позитивний зв'язок між процесом адаптації в новому етнокультурному середовищі та показниками психічного здоров'я. У тих випадках, коли акультураційний стрес протікає важко і довготривало, впливаючи на когнітивну, емоційну, поведінкову та комунікативну сфери особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальному дослідженні взаємозв'язку та взаємовпливу процесів акультурації та адаптації серед українських мігрантів за кордоном.

Альберт Бандура, видатний психолог ХХ століття, розробив теорію соціального навчання, яка суттєво змінила уявлення про процеси навчання та розвиток людини в соціальному середовищі. Його теорія поєднує елементи поведінкового та когнітивного підходів і підкреслює важливість спостереження, наслідування та моделювання в процесі навчання.

Теорія соціального навчання базується на ідеї, згідно з якою людина засвоює нові форми поведінки не лише на власному досвіді, а й спостерігаючи за діями інших. Бандура підкреслив, що ми можемо вчитися, спостерігаючи за іншими людьми та аналізуючи наслідки їхніх дій. Це спостереження може відбуватися як у найближчому оточенні (родина, шкільні друзі), так і через ЗМІ (телебачення, Інтернет).

Спостереження є першим кроком у процесі соціального навчання. Особливо діти та підлітки вчать, спостерігаючи за поведінкою інших, аналізуючи її результати та наслідки. Наприклад, підліток може навчитися вирішувати конфлікти, спостерігаючи за спілкуванням своїх батьків з іншими людьми. (Phinney, 1990[54])

Моделювання означає наслідування поведінки тих, за ким ми спостерігали. Ці моделі можуть бути як позитивними, так і негативними. Зокрема, підлітки часто наслідують поведінку авторитетних осіб або інших осіб, яких вони сприймають як зразки для наслідування.

Позитивне та негативне підкріплення відіграють ключову роль у теорії соціального навчання. Позитивне підкріплення підтримує та зміцнює

поведінку через похвалу чи винагороду, тоді як уникання може допомогти уникнути небажаних результатів.

Бандура також підкреслив когнітивні процеси в соціальному навчанні, коли люди аналізують інформацію, розглядаючи можливі наслідки своїх дій. Це включає увагу, пам'ять і мотивацію до навчання.

Теорія соціального навчання, запропонована Альбертом Бандурою, є однією з ключових концепцій психології, яка справила значний вплив на практику в різних сферах, особливо в освіті та психології. Ця теорія дає важливе розуміння того, як люди навчаються, спостерігаючи, наслідуючи та взаємодіючи з іншими. Давайте докладніше розглянемо, як теорія соціального навчання Бандури реалізується на практиці і чому вона залишається актуальною в сучасному світі.

По-перше, основна ідея теорії полягає в тому, що люди вчаться, спостерігаючи за поведінкою інших, особливо зразків для наслідування чи авторитетних осіб, і наслідуючи їхні дії. Цей процес відомий як моделювання. Бандура наголошує на важливості не лише самого спостереження, а й наслідування та наслідків цього процесу. Особливу увагу він приділяє поняттю підкріплення, яке показує, що позитивні чи негативні наслідки поведінки впливають на ймовірність її повторення в майбутньому.

У контексті освіти та навчання теорія соціального навчання дає ключові рекомендації для розробки ефективних стратегій навчання. Вона підкреслює важливість моделювання вчителями позитивної поведінки, яка може значно підвищити мотивацію та здатність учнів досягати успіху. Наприклад, коли учень бачить, як його однолітки впевнено вирішують математичні задачі, це може підвищити його академічні досягнення завдяки процесу наслідування та позитивного підкріплення.

У психологічній практиці теорія Бандури корисна для розуміння і моделювання розвитку окремих типів поведінки, особливо у дітей і підлітків. Вона допомагає фахівцям створювати програми соціальної адаптації, розвитку емоційної та соціальної компетентності, а також підтримувати позитивну взаємодію в сімейному та шкільному середовищі.

Теорія соціального навчання Бандури має значний практичний потенціал у різних сферах, включаючи освіту та психологію. Вона допомагає розробити ефективні стратегії для покращення навчання та розвитку позитивних моделей поведінки у дітей і дорослих. Ця теорія залишається актуальною та корисною для розуміння та підтримки соціального навчання в сучасному світі.

Книга Н. В. Гуменюк присвячена систематизації теоретичних підходів до вивчення психологічних аспектів адаптації людини до інших культурних середовищ (Гуменюк, 2005[5]). Автор розглядає такі основні аспекти:

1. Теоретичні основи міжкультурної психології: аналізуються основні концепції та теорії, які допомагають зрозуміти процеси адаптації в контексті різних культур.

2. Практичні аспекти адаптації. Описано конкретні психологічні стратегії та методи, які сприяють успішній адаптації до нових соціокультурних умов.

3. Проблеми та перешкоди в процесі адаптації. Проаналізовано основні фактори, які можуть ускладнювати процес адаптації, та запропоновано шляхи їх подолання.

Книга Н. В. Гуменюк. «Психологія крос-культурної адаптації: теорія та практика» є важливим джерелом знань для розуміння психологічних процесів, які відбуваються під час адаптації до інших культурних умов. Він надає цінні теоретичні рамки та практичні рекомендації, які можуть бути корисними для дослідження та практичного застосування в сучасному психологічному дискурсі про міжкультурні взаємодії (Гуменюк, 2005[5]).

Дослідження М. М. Лукашевича, у свою чергу, спрямовані на розуміння психологічних аспектів процесу адаптації підлітків до нового мовного середовища. (Лукашевич, 2007[25]) Основні аспекти включають:

1. Вплив іншомовного середовища. Проаналізовано вплив нового мовного середовища на психічний стан підлітків та їх соціальну адаптацію.

2. Психологічні стресові ситуації. Розглядаються стресові ситуації, які можуть виникати внаслідок культурних і мовних відмінностей і впливати на психічний комфорт підлітків.

3. Особливості індивідуального розвитку. Досліджено роль індивідуальних особливостей у процесі адаптації та їх зв'язок із культурним контекстом.

Дослідження М. М. Лукашевича розкривають важливі психологічні механізми, які допомагають зрозуміти всю складність процесів адаптації підлітків до іншомовного середовища. Ця робота є цінним внеском у психологічний дискурс міжкультурних взаємодій і може бути корисною для подальших досліджень і практичного застосування в освітній та психологічній практиці. (Лукашевич, 2007[25])

Олена Олександрівна Кононенко у статті «Формування культурної ідентичності підлітків в іншомовному середовищі» (2012) розглядає процес формування культурної ідентичності підлітків, які проживають в іншомовному середовищі. Ця тема є актуальною в контексті сучасного світу, де все більшого значення набуває міжкультурна взаємодія. (Кононенко, 2012[21])

Культурна ідентичність підлітків формується під впливом різних факторів, у тому числі й мовного середовища, в якому вони живуть. Особливо важливо дослідити, як іншомовне середовище впливає на формування цілісної культурної ідентичності молоді.

Кононенко наголошує, що правильне розуміння й усвідомлення культурних особливостей і мовних нюансів допомагає підліткам не лише інтегруватися в нове середовище, а й зберігати й розвивати власну культурну ідентичність. Це стає можливим завдяки активному спілкуванню з представниками інших культур та усвідомленню власної мовної ідентичності в умовах глобалізації. (Кононенко, 2012[21])

Вивченню процесу адаптації підлітків до нових соціокультурних умов, особливо якщо мова йде про іншомовне середовище, присвячена стаття «Адаптація підлітків до іншомовного соціокультурного середовища:

психологічні стратегії та методи» (2018). мовне середовище. (Чернобай, 2018[43]) Основні аспекти, які обговорюються в цій статті:

1. Соціокультурна адаптація в іншомовному середовищі. Чернобай вивчає, як зміна мовного середовища впливає на підлітків, які переїжджають в іншомовне середовище або стикаються з ним. Проаналізовано взаємодію з місцевими мовними та культурними нормами.

2. Психологічні стратегії адаптації. У статті висвітлено різноманітні психологічні стратегії, які використовують підлітки для успішної адаптації, зокрема стратегії соціальної адаптації, пошуку підтримки та самореалізації в новому середовищі.

3. Методи психологічної підтримки. Чернобай розповідає про ефективні методи психологічної підтримки, за допомогою яких можна допомогти підліткам у процесі адаптації. Це можуть бути індивідуальні консультації, групові заняття чи тренінги міжкультурного спілкування.

4. Важливість культурного розуміння. Стаття також підкреслює важливість розвитку культурного взаєморозуміння підлітків, необхідного для побудови позитивних стосунків та успішної інтеграції в іншомовне середовище.

Так, у статті О. О. Чернобай подано поглиблений аналіз та рекомендації щодо психологічних стратегій і методів адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища, що є актуальним у контексті сучасного глобалізованого світу.

У статті І.В.Кравчука «Психологічні фактори успішної адаптації підлітків до іншомовного середовища» (2014) розглядаються ключові психологічні аспекти, що впливають на процес адаптації підлітків до нового іншомовного середовища. Основні моменти, які розглядаються в статті. (Кравчук, 2014[23])

Автор визначає іншомовне середовище як контекст, у якому використовується інша мова і в якому підлітки змушені взаємодіяти з представниками іншої культури.

Розглянуто психологічні процеси, що відбуваються у підлітків під час адаптації, такі як стрес, самоідентифікація, соціальна адаптація, формування нових соціальних відносин і самооцінки.

Автор визначає ключові чинники, що сприяють успішній адаптації підлітків до іншомовного середовища, зокрема навички міжособистісного спілкування, здатність до ефективної комунікації, культурну чутливість і гнучкість у вирішенні конфліктних ситуацій. (Кравчук, 2014[23])

Обговорюється значення педагогічної підтримки та освітніх програм у підготовці підлітків до адаптації. Висвітлено методи та технології, що сприяють зменшенню культурних бар'єрів та створенню сприятливого середовища для інтеграції в новому середовищі.

Таким чином, у статті І. В. Кравчука розглядаються складні психологічні аспекти успішної адаптації підлітків до іншомовного середовища та важливість індивідуального підходу у вихованні та навчанні для досягнення цієї мети. (Кравчук, 2014[23])

Стаття Л.П. Мельника «Соціокультурна компетенція в контексті навчання іноземної мови підлітків» (2013) присвячена дослідженню ролі соціокультурної компетенції в процесі навчання підлітків іноземній мові (Мельник, 2013[30]). Основні аспекти, які обговорюються в цій статті:

Автор визначає соціокультурну компетентність як здатність і бажання особистості ефективно функціонувати в міжкультурному середовищі, розуміти культурні особливості та норми, проявляти культурну чутливість і здатність адаптуватися до різних соціальних і культурних контекстів.

Проаналізовано роль навчання іноземної мови у формуванні соціокультурної компетентності підлітків. Освіта в цьому контексті сприяє розширенню світогляду, розвитку міжкультурних навичок і підготовки до взаємодії з представниками інших культур. (Мельник, 2013[30])

Обговорюється необхідність розвитку культурного розуміння студентів у процесі вивчення іноземної мови. Це включає здатність розуміти культурні реалії та визначати своє місце в міжкультурному діалозі.

Автор розглядає практичні методи та стратегії, які можна застосувати для розвитку соціокультурної компетентності студентів, зокрема це може бути використання автентичних матеріалів, міжкультурні проекти та інтерактивні заняття.

Так, стаття Л.П. Мельника спрямована на розуміння та розвиток соціокультурної компетентності підлітків через вивчення іноземних мов, що є важливим аспектом у сучасному глобалізованому світі.

У статті С. В. Сидоренка «Психологічні аспекти міжкультурної комунікації в умовах глобалізації» (2011) розглядаються важливі психологічні аспекти взаємодії представників різних культур у сучасному глобалізованому світі. Основні моменти, розглянуті в цій статті:

Автор досліджує, як глобалізація впливає на зміну умов і форм міжкультурної взаємодії, зростає значення вміння ефективно спілкуватися з представниками інших культур (Сидоренко, 2011[40]).

Обговорюється, як психологічні аспекти, такі як стереотипи, сприйняття інших, комунікаційні конфлікти, впливають на міжкультурне спілкування та як їх можна подолати.

Підкреслюється важливість розвитку міжкультурної чутливості серед учасників міжкультурної взаємодії для створення позитивних стосунків і співпраці.

Автор досліджує функції психолога щодо підтримки та підвищення якості міжкультурної комунікації, включаючи консультації, тренінги та розвиток міжкультурних компетенцій.

У статті О. А. Ткаченко «Формування міжкультурної компетенції підлітків в умовах іншомовного середовища» (2015) розглядається процес формування міжкультурної компетенції у підлітків, які перебувають у новому іншомовному середовищі. Основні аспекти, розглянуті в цій статті. (Ткаченко, 2015a[41])

Автор визначає міжкультурну компетентність як здатність і бажання особистості ефективно взаємодіяти з представниками інших культур, здатність розуміти та приймати культурні відмінності.

Розглянуто стратегії та методи, які сприяють формуванню міжкультурної компетентності у підлітків. Це можуть бути освітні програми, тренінги, міжкультурний обмін та інші форми навчання та практичної діяльності.

Проаналізовано роль освіти та педагогічної підтримки у процесі формування міжкультурної компетентності. Підкреслюється важливість міжкультурних знань і навичок в контексті глобалізації та культурного розмаїття. (Ткаченко, 2015a[41])

У статті також висвітлюється практичне значення розвитку міжкультурної компетентності у підлітків, яка включає здатність співпрацювати, розуміти один одного та мати позитивні міжособистісні стосунки в міжкультурному середовищі.

У статті Л.В.Шевченко «Психологічна адаптація підлітків до нових культурних умов: фактори та механізми» розглядає процеси психологічної адаптації підлітків до нових культурних умов. Основні аспекти, розглянуті в цій статті. (Шевченко, 2017[43])

Психологічна адаптація визначається як процес, за допомогою якого людина здатна адаптуватися до нових культурних умов, особливо в контексті підліткового віку.

Проаналізовано ключові фактори, що впливають на успішність адаптації, такі як соціальна підтримка, характеристики особистості, стиль виховання та взаємодія з новим культурним середовищем.

Розглядаються психологічні механізми, що сприяють адаптації підлітків, зокрема когнітивні процеси, емоційні стратегії та формування нових соціальних ролей.

Стаття також може містити практичні поради щодо підтримки психологічної адаптації підлітків у нових культурних умовах, наприклад, через психологічну підтримку, навчання міжкультурним навичкам та розвитку особистості. (Шевченко, 2017[43])

Тому в статті Л.В.Шевченко звертається увага на важливі аспекти психологічної адаптації підлітків до нових культурних умов, розглядаються як фактори, так і механізми цього процесу.

Аналіз теоретичних концепцій і досліджень показує, що успішна соціалізація підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі залежить від різноманітних психологічних механізмів. Розуміння цих механізмів і розробка відповідних програм підтримки може значно покращити процес адаптації підлітків, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та успішній інтеграції в нове середовище.

1.2. Вплив тривожності на процес адаптації підлітків до іншомовного середовища: огляд літератури та практичні аспекти

Тривожність є необхідною складовою емоційного життя підлітків і істотно впливає на їх здатність адаптуватися до різних ситуацій. Особливо це стосується навчання, соціального життя і спілкування в сімейному колі. У цьому есе розглядаються основні практичні аспекти цього впливу та пропонуються стратегії підтримки для підлітків із тривогою.

У освітньому контексті тривожність може суттєво вплинути на успішну адаптацію підлітків. Страх перед оцінками, презентаціями чи навіть звичайними заняттями в класі може заважати їхній здатності зосереджуватися та виконувати академічні вимоги. Наслідком цього може стати зниження успішності у навчанні, що зумовлює необхідність створення спеціалізованих програм психологічної підтримки студентів із високим рівнем тривожності. Вчителі та психологи повинні співпрацювати, щоб створити навчальне середовище, яке сприяє безпечній взаємодії та підтримує позитивний підхід до навчання.

В освітньому середовищі тривожність може значно ускладнювати процес адаптації підлітків, впливаючи на їх здатність досягати успіхів у навчанні. У цьому есе розглядатимуться ключові аспекти впливу тривоги на навчання підлітків та обговорюватимуться потреби в спеціалізованих

програмах психологічної підтримки для створення сприятливого навчального середовища. (Левченко, 2020[26])

По-перше, тривожність підлітків може виникати у зв'язку з різними аспектами процесу навчання, такими як оцінювання, виступ перед класом або навіть звичайна діяльність у класі. Страх перед негативними оцінками чи невдачами може призвести до психологічного дискомфорту, ускладнюючи концентрацію та адекватну відповідь на академічні вимоги. У результаті може спостерігатися зниження успішності, що є прямим наслідком хвилювання учня.

Для ефективного вирішення цих проблем важливо впроваджувати спеціалізовані програми психологічної підтримки студентів із високим рівнем тривожності. Ці програми спрямовані не лише на зниження рівня тривожності, а й на створення навчального середовища, яке сприяє позитивному підходу до навчання та розвитку внутрішньої мотивації учнів. Вчителі та психологи повинні працювати разом, щоб створити середовище, де учні відчуватимуть безпеку та підтримку, що сприятиме їхнім успіхам у навчанні.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного учня з урахуванням рівня тривожності. Гнучкий підхід до навчання, індивідуалізований підхід та підтримка викладачів можуть значно полегшити процес адаптації та створити оптимальні умови для отримання знань.

Тому врахування впливу тривоги на навчання підлітків і впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки є важливими аспектами створення сприятливого навчального середовища. Це дозволяє забезпечити студентам не лише академічну успішність, а й психологічний комфорт та особистісний розвиток під час навчальної кар'єри. (Кондратенко & Мельник, 2010[20])

У соціальному житті підлітків тривога також може мати значний вплив. Страх перед новими соціальними ситуаціями або низька самооцінка можуть спричинити соціальну ізоляцію та ускладнити налагодження стосунків з однолітками. Тут важливою стає роль шкільних програм, спрямованих на

розвиток соціальних навичок і підтримку підлітків у побудові здорових стосунків. Груповий тренінг соціальної адаптації та індивідуальне консультування можуть допомогти підліткам із тривогою знайти ефективні стратегії взаємодії з іншими.

Не менш важливим є вплив тривожності на сімейне життя підлітків. Конфлікти в сім'ї або відсутність підтримки з боку батьків можуть підвищувати рівень тривожності підлітків і погіршувати їх емоційну стійкість. Тут особливо важливо створити відкрите спілкування в сім'ї і створити можливості для вираження емоцій. Програми сімейної терапії та спільна діяльність можуть покращити сімейні стосунки та знизити тривожність підлітків.

Тому стратегії підтримки підлітків із тривогою мають бути комплексними та індивідуальними. Вони повинні прагнути підтримувати емоційне благополуччя та розвивати навички подолання в усіх аспектах свого життя. Важливо об'єднати зусилля шкільних психологів, вчителів та сімейних консультантів, щоб створити сприятливе середовище, в якому кожен підліток мав би можливість розвинути свій потенціал і відчувати підтримку в усіх аспектах свого життя. (Ward et al., 2001[60])

У сучасному світі соціальне життя підлітків із тривогою відіграє ключову роль у їх емоційному та соціальному розвитку. Тривога, як емоційний стан, що супроводжується страхом, занепокоєнням і нервозністю, суттєво впливає на їх здатність встановлювати та підтримувати стосунки з однолітками та іншими людьми. У цій доповіді буде розглянуто основні аспекти цього впливу та обговорено можливі практичні підходи до підтримки підлітків із соціальною тривожністю.

Одна з головних проблем, з якою стикаються підлітки з тривогою, – соціальна ізоляція. Вони можуть відчувати страх або занепокоєння під час взаємодії з однолітками, що призводить до унікальної поведінки та відсутності активної участі в соціальній діяльності. Це часто призводить до уникнення нових соціальних ситуацій або встановлення поверхневих, нестабільних стосунків.

Тривога також викликає особливий страх перед новими соціальними ситуаціями. Підлітки можуть почуватися некомфортно або відчувати брак впевненості в новому середовищі або з незнайомими людьми. Це стає перешкодою для їх активного включення в нові групи чи спільноти, що може вплинути на їх соціальну адаптацію та розвиток.

Одним із ключових практичних підходів є розвиток соціальних навичок у підлітків із тривожністю. Груповий тренінг або індивідуальне консультування може допомогти їм зрозуміти основи взаємодії та побудови стосунків, навчити їх ефективним стратегіям взаємодії та подолання соціальних бар'єрів. (Berry, 2005[52])

Важливо створити безпечне середовище в школах та інших закладах, де підлітки з тривогою відчують комфорт і підтримку. Шкільні програми, спрямовані на підтримку соціальної взаємодії та створення позитивного середовища, можуть сприяти покращенню їх соціальної адаптації.

Програми сімейної терапії та спільні заняття можуть бути важливими факторами зниження рівня тривожності у підлітків. Відверте спілкування з батьками або опікунами дозволяє їм висловити свої емоції та отримати необхідну підтримку.

Адаптація підлітка до нового культурного середовища є складним процесом, який часто супроводжується значними емоційними труднощами. Одним із ключових факторів, що впливають на цей процес, є тривога. У статті «Вплив тривожності на успішну адаптацію підлітків у новому культурному середовищі» Н.М. Білик досліджує, як тривожність впливає на процеси адаптації підлітків і які стратегії можуть допомогти зменшити негативний вплив тривожності.

Тривога вважається емоційним станом, що характеризується почуттям напруги, занепокоєння та відчуттям загрози. Це може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. Білик (2017) наголошує, що причиною тривожності можуть бути як внутрішні (індивідуальні особливості, психічний стан), так і зовнішні фактори (соціальні умови, особливості нового культурного середовища).

Підлітки, потрапляючи в нове культурне середовище, стикаються з необхідністю адаптації до нових соціальних норм і правил. Цей процес може супроводжуватися значними емоційними труднощами, в тому числі тривогою. Білик підкреслює, що адаптація – це багатогранний процес, який включає як психологічний, так і соціальний аспекти.

Високий рівень тривожності може ускладнювати процес адаптації, знижувати успішність у навчанні, викликати соціальну ізоляцію та інші психологічні проблеми. Однак у деяких випадках помірний рівень тривожності може стимулювати підлітків до більш активної інтеграції в нове середовище. Автор зазначає, що розуміння механізмів тривоги є ключовим для розробки ефективних програм підтримки підлітків у нових культурних умовах.

Для успішної адаптації підлітків у новому культурному середовищі важливо використовувати стратегії, які сприяють зниженню рівня тривожності. Білик пропонує як психологічні техніки (релаксація, когнітивно-поведінкова терапія), так і соціальні заходи (створення сприятливого середовища, залучення до соціальної активності). Застосування цих стратегій може значно полегшити процес адаптації та сприяти кращій інтеграції підлітків.

У своїй статті Н.М. Білик робить висновок, що розуміння механізмів, за допомогою яких тривога впливає на адаптацію підлітків, є важливим для розробки ефективних програм підтримки. Вона наголошує на необхідності створення умов для зниження тривожності та сприяння успішній інтеграції підлітків у нове культурне середовище. Рекомендації включають використання як психологічних, так і соціальних стратегій для підтримки підлітків у період адаптації. (Білик, 2017[1])

У статті «Психологічні проблеми адаптації підлітків до іншомовного середовища та роль тривожності» О. А. Гриценко досліджує, як тривожність впливає на адаптаційні процеси у підлітків та які стратегії можуть допомогти зменшити негативний вплив тривожності. (Гриценко, 2016[4])

Гриценко розглядає тривогу як емоційний стан, що характеризується відчуттям напруги, занепокоєння та відчуттям загрози. Це може істотно вплинути на процес адаптації підлітків в іншомовному середовищі, зокрема ускладнити їх соціальну інтеграцію та навчання. Автор підкреслює, що причиною тривоги можуть бути як внутрішні (особистісні особливості, психічний стан), так і зовнішні фактори (нові соціальні умови, іншомовне середовище).

Адаптація підлітків до іншомовного середовища часто супроводжується різними психологічними проблемами. Гриценко (2016) підкреслює, що інші мови та культури можуть викликати додатковий стрес, підвищуючи рівень тривожності у підлітків. Це може призвести до проблем у спілкуванні, навчанні та соціальній взаємодії. Підлітки можуть відчувати ізоляцію, знижений інтерес до навчання та труднощі з встановленням нових соціальних зв'язків. (Гриценко, 2016[4])

Високий рівень тривожності може ускладнювати процес адаптації, знижувати успішність і викликати соціальну ізоляцію. Проте Гриценко зазначає, що в деяких випадках помірний рівень тривожності може стимулювати підлітків до більш активного вивчення нової мови та культури, що сприяє їх інтеграції в нове середовище. Автор наголошує на необхідності розуміння механізмів тривожності з метою розробки ефективних програм підтримки підлітків в іншомовному середовищі.

Для успішної адаптації підлітків в іншомовному середовищі важливо використовувати стратегії, які сприяють зниженню рівня тривожності. Гриценко пропонує використовувати як психологічні методи (релаксація, когнітивно-поведінкова терапія), так і соціальні заходи (створення сприятливого середовища, участь у громадській діяльності). Використання цих стратегій може значно полегшити процес адаптації та сприяти кращій інтеграції підлітків у нове мовне та культурне середовище.

У своїй статті О. А. Гриценко робить висновок, що розуміння ролі тривожності в процесі адаптації підлітків до іншомовного середовища є важливим для розробки ефективних програм підтримки. Автор наголошує на

необхідності створення умов для зниження тривожності та сприяння успішній інтеграції підлітків у нове мовне середовище. Рекомендації включають використання психологічних і соціальних стратегій для підтримки підлітків у період адаптації.

У статті «Тривожність як ефект адаптації підлітків до нових соціокультурних умов» І. М. Довженко (2018) досліджує, як тривожність впливає на процес адаптації підлітків та розглядає стратегії подолання цього впливу. (Довженко, 2018[8])

Тривога в контексті дослідження розглядається як стан емоційної напруги, що характеризується занепокоєнням, напругою та відчуттям небезпеки. Такий стан може виникнути через незручності, пов'язані зі зміною соціального і культурного середовища.

Довженко підкреслює, що тривожність може ускладнювати процес адаптації підлітків, знижуючи їх соціальну активність, викликаючи страх перед новими соціальними взаємодіями та ускладнюючи інтеграцію в нове середовище.

Дослідник розглядає різні стратегії, спрямовані на зниження рівня тривожності підлітків у період адаптації. Серед них психологічні підходи (релаксаційний тренінг, когнітивно-поведінкова терапія) та соціальні інтервенції (створення сприятливого середовища, підтримка соціальних контактів).

У своїй статті М. Довженко робить висновок про необхідність розуміння впливу тривожності на процес адаптації підлітків і розробки ефективних стратегій підтримки їх успішної інтеграції в нове соціокультурне середовище. (Довженко, 2018[8])

У статті «Вплив тривожності на соціальну адаптацію підлітків в іншомовному середовищі» С. О. Захарченко досліджує, як тривожність впливає на процес соціальної адаптації підлітків у новому мовному середовищі та які фактори можуть сприяти зменшенню цього впливу.

У дослідженнях тривога розглядається як стан емоційної напруги, що виникає у відповідь на стресові ситуації або занепокоєння. Цей стан може

істотно вплинути на соціальну адаптацію підлітків, особливо в нових мовних умовах. (Захарченко, 2015[10])

Захарченко наголошує, що високий рівень тривожності підлітків може ускладнити їхню здатність налагоджувати нові соціальні контакти та інтегруватися в нове середовище. Тривога може призвести до соціальної ізоляції та негативно вплинути на їхню самооцінку.

Дослідниця виділяє різні чинники, які можуть сприяти успішній соціальній адаптації підлітків в іншомовному середовищі, такі як підтримка іноземців, навчання міжкультурному спілкуванню, участь у спільній громадській діяльності тощо. (Захарченко, 2015[10])

Для зниження рівня тривожності підлітків в іншомовному середовищі автор рекомендує використовувати різні стратегії, такі як психологічні підходи (навчання технікам релаксації, когнітивно-поведінкова терапія) та соціальні інтервенції (створення сприятливого соціального середовища, активна соціальна активність). підтримує). ініціативи).).

У статті С. О. Захарченко робить висновок про важливість розуміння впливу тривожності на соціальну адаптацію підлітків у новому мовному середовищі та необхідності використання ефективних стратегій підтримки їх позитивної взаємодії в соціальних групах. (Захарченко, 2015[10])

У статті «Психологічні стратегії подолання підліткової тривожності під час адаптації до іншомовного середовища» Т. В. Кириченко досліджує, які психологічні стратегії можуть бути ефективними для подолання підліткової тривожності під час адаптації до нового мовного середовища.

Тривога в цьому контексті вважається емоційним станом, що характеризується відчуттям напруги, занепокоєння та невизначеності перед обличчям нових соціокультурних викликів і вимог. (Кириченко, 2019[15])

Кириченко розглядає різні психологічні стратегії, які можуть допомогти підліткам подолати тривожність під час адаптації до іншомовного середовища. в тому числі:

1. Вивчення техніки релаксації та дихання. Використання технік глибокого дихання та релаксації допомагає зменшити фізіологічні прояви тривоги.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Навчання підлітків виявляти та змінювати негативні моделі мислення та поведінкові реакції, які виникають через тривогу.

3. Соціальна підтримка. Важливість підтримки з боку друзів, родини, вчителів та інших значущих людей у житті підлітка, яка може допомогти зменшити тривогу та сприяти швидшій адаптації.

4. Активна участь у громадській діяльності. Залучення підлітків до спільної діяльності та інтересів сприяє формуванню соціальних зв'язків та зменшенню відчуття соціальної ізоляції.

Кириченко наголошує на важливості розуміння та застосування психологічних стратегій для успішної адаптації підлітків до іншомовного середовища. Ці стратегії можуть не тільки допомогти впоратися з тривогою, але й сприяти загальному психологічному благополуччю та соціальній інтеграції. (Кириченко, 2019[15])

У статті М. В. Левченко «Тривожність як перешкода в адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища» аналізується вплив тривожності на процес адаптації та розглядаються можливі шляхи подолання цієї проблеми. (Левченко, 2020[26])

Тривога розглядається як емоційний стан, що виникає внаслідок хвилювання, невизначеності та стресу перед новими викликами та ситуаціями в іншомовному соціокультурному середовищі.

Левченко підкреслює, що тривожність може ускладнювати процес соціальної інтеграції та адаптації підлітків до нових лінгвокультурних умов. Високий рівень тривожності може призвести до зниження соціальної активності, відчуття ізоляції та негативного впливу на загальний емоційний стан.

У статті розглядаються різні психологічні стратегії, спрямовані на зниження тривожності у підлітків, такі як психотерапевтичні підходи

(навчання технікам релаксації, когнітивно-поведінкова терапія), соціальна підтримка (підтримка сім'ї, друзів і громади) та освітні інтервенції (навчання міжкультурної компетентності, прагнення до спільної соціальної діяльності). діяльності). - культурна діяльність). (Левченко, 2020[26])

М.В.Левченко робить висновок, що розуміння впливу тривожності на адаптацію підлітків до іншомовного соціокультурного середовища є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та соціальної інтеграції в цих умовах.

У статті «Психологічні аспекти тривожності підлітків під час адаптації до іншомовного середовища» О. С. Мартиненко розглядає взаємозв'язок тривожності та адаптації підлітків у новому мовному середовищі.

У дослідженнях тривога розглядається як стан психічної напруги, що виникає внаслідок занепокоєння, невпевненості та страху перед незнайомим соціальним і культурним контекстом.

Мартиненко аналізує різні аспекти тривожності підлітків під час адаптації до іншомовного середовища, зокрема її вплив на емоційний стан, соціальну взаємодію та навчання. (Мартиненко, 2014[28])

У статті розглядаються різні психологічні стратегії, спрямовані на подолання підліткової тривожності, зокрема психотерапевтичні методи, соціальний супровід, тренінгові програми міжкультурної компетентності.

Мартиненко робить висновок, що розуміння психологічних аспектів підліткової тривожності є важливим для успішної адаптації в іншомовному середовищі та розробки ефективних програм психологічної підтримки. (Мартиненко, 2014[28])

У статті «Вплив тривожності на навчальну адаптацію підлітків в умовах іншомовного середовища» Л. М. Олійник досліджує, як тривожність впливає на успішність навчання та адаптацію підлітків у новому мовному середовищі. (Олійник, 2017[32])

Тривога в контексті дослідження розглядається як стан психічної напруги, який може виникнути через занепокоєння, невизначеність і стрес, пов'язані з освітніми та соціальними вимогами нового мовного середовища.

Олійник зазначає, що високий рівень тривожності може ускладнювати процес навчання та адаптації підлітків до нових мовних умов. Тривога може вплинути на їх здатність концентруватися, засвоювати інформацію та взаємодіяти з іншими.

У статті розглядаються різні підходи до подолання тривожності підлітків в іншомовному середовищі, такі як психологічні підходи (техніки релаксації, когнітивно-поведінкова терапія), підтримка родичів і фахівців, а також програми адаптації, спрямовані на підтримку мовної та соціальної інтеграції. (Олійник, 2017[32])

Олійник робить висновок, що розгляд тривожності як фактора, що впливає на навчальну адаптацію підлітків в іншомовному середовищі, є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та успішної інтеграції в нових умовах.

Процес адаптації підлітків до іншомовного середовища є складним і може супроводжуватися тривожністю, що позначається на їх соціальній та освітній інтеграції. У статті В. І. Радченко «Стратегії подолання тривожності у підлітків під час адаптації до іншомовного середовища: практичні аспекти» розглядається ефективність різноманітних стратегій подолання тривожності в цьому контексті.

Тривога розглядається як стан емоційної напруги та занепокоєння, який може виникнути у підлітків через нові соціокультурні виклики та мовне середовище.

Радченко (2019) аналізує різні практичні підходи до подолання тривожності у підлітків, зокрема:

1. Навчання стратегіям саморегуляції. Включає техніки релаксації, техніки дихання та медитацію для зменшення тривоги.
2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Навчання підлітків розпізнавати та змінювати негативні моделі мислення та поведінкові реакції, які виникають у контексті тривоги.

3. Соціальна підтримка. Важливість підтримки з боку родини, друзів, вчителів та громади для зменшення почуття соціальної ізоляції та підвищення самооцінки.

4. Програми адаптації. Програми, спрямовані на навчання міжкультурної компетенції та навичок адаптації для сприяння соціокультурній інтеграції.

В. І. Радченко наголошує на важливості розробки та реалізації індивідуально підібраних стратегій подолання тривожності у підлітків під час адаптації до іншомовного середовища. Це сприяє покращенню їх психологічного стану та успішній інтеграції в нове середовище. (Радченко, 2019[37])

У статті О. А. Ткаченко «Вплив рівня тривожності на ефективність адаптації підлітків до нових соціокультурних умов» (2015) досліджено взаємозв'язок рівня тривожності з успішністю адаптації підлітків до нових соціокультурних умов. досліджено умови культури. (Ткаченко, 2015b[42])

Тривога в контексті дослідження розглядається як стан психічної напруги, що виникає внаслідок страху, хвилювання та невизначеності перед обличчям нових викликів і ситуацій у соціокультурному середовищі.

Ткаченко підкреслює, як високий рівень тривожності може негативно впливати на процес адаптації підлітків, знижуючи їх соціальну активність, здатність до соціальної інтеграції та психологічного комфорту в нових умовах. (Ткаченко, 2015b[42])

У статті розглядаються різні підходи до подолання тривожності у підлітків, такі як психологічна підтримка, навчання стратегіям саморегуляції (техніки релаксації, медитація), когнітивно-поведінкова терапія, соціальна підтримка з боку родини, друзів та педагогічного колективу.

О. А. Ткаченко робить висновок, що розуміння впливу тривожності на адаптацію підлітків має вирішальне значення для розробки індивідуально адаптованих психолого-педагогічних підходів, спрямованих на підтримку їх успішної інтеграції в новому соціокультурному середовищі.

Тому соціальне життя тривожних підлітків потребує індивідуального та комплексного підходу для підтримки їх соціальної адаптації. Важливо створити умови для їх успішного включення в соціальне середовище шляхом розвитку соціальних навичок, створення безпечного середовища та активної підтримки з боку сім'ї та колективу школи.

1.3. Взаємозв'язок ефективності опанування нової мови та успішності соціальної адаптації підлітків у міжкультурному середовищі: аналіз практичних аспектів

Вивчення нової мови та соціальна адаптація підлітків у міжкультурному середовищі є складним і багатограним процесом, який потребує уваги до різних аспектів психолого-педагогічного та культурологічного планування. Цей процес відображає важливі зв'язки між мовними навичками, соціальною інтеграцією та емоційним благополуччям підлітків у новому середовищі. (Шпак, 2019[46])

Перше, що слід розглянути, це роль мови як ключового елемента спілкування. Для підлітків, які опинилися в новому культурному середовищі, вміння використовувати мову для взаємодії з однолітками, вчителями та іншими членами суспільства є критично важливим. За словами відомого лінгвіста Девіда Крістала, мова — це «соціально-психологічний феномен», який не лише відображає культурні та соціальні норми, а й впливає на їх формування та розвиток.

Мова є не лише засобом спілкування, а й ключовим аспектом адаптації підлітків до нового культурного середовища. У контексті міжкультурної мобільності та міжнародних переїздів підлітки стикаються з необхідністю вивчати нову мову, щоб спілкуватися з однолітками, вчителями та іншими членами суспільства.

Девід Крістал, провідний лінгвіст, підкреслює, що мова — це не лише засіб передачі інформації, а й «соціально-психологічний феномен». Це означає, що мова відображає культурні та соціальні норми та впливає на їх

формування та розвиток. У контексті адаптації підлітків нова мова стає ключовим елементом їх інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Знання мови відкриває доступ до соціальних мереж, дружби, можливостей навчання та професійного розвитку. Вона стає містком, який сприяє взаєморозумінню та взаємодії з місцевими жителями, сприяє формуванню позитивних міжособистісних стосунків та включенню в нове середовище.

Однак процес вивчення нової мови може бути складним для підлітків, особливо якщо вони відчують культурний шок або психологічний дискомфорт у новому середовищі. Підтримка з боку батьків, вчителів та інших дорослих має важливе значення для зменшення тривоги та сприяння позитивній взаємодії, сприяючи адаптації та самовизначенню підлітків.

Тому вивчення нової мови в контексті міжкультурної адаптації є ключовим елементом, який впливає на успішну інтеграцію підлітків у нове соціокультурне середовище. Розвиток мовних навичок відкриває перед ними нові можливості та допомагає зберегти власну ідентичність у нових умовах, що є важливим чинником психологічного та соціального благополуччя молоді.

У статті О. В. Бойко «Вплив мовної компетенції на соціальну адаптацію підлітків в іншомовному середовищі» досліджується взаємозв'язок між рівнем мовної компетенції та соціальною адаптацією підлітків у новому мовному середовищі.

Мовна компетенція визначається як здатність людини ефективно володіти мовними знаннями та навичками для успішного спілкування та взаємодії в новому мовному середовищі.

Бойко наголошує, що висока мовна компетенція полегшує процес соціальної адаптації підлітків. Здатність ефективно спілкуватися з іншими, володіння мовними навичками та розуміння мовних і культурних нюансів допомагають зменшити стрес і покращити взаємодію з новим соціокультурним середовищем.

У статті також розглядаються стратегії вдосконалення мовної компетенції підлітків, які включають мовну підготовку, інтенсивні мовні курси, інтерактивні методи навчання та практичне застосування мовних навичок у реальних життєвих ситуаціях.

О. В. Бойко робить висновок, що розвиток мовної компетенції підлітків є важливим аспектом успішної соціальної адаптації в іншомовному середовищі. Підвищення рівня мовних знань і навичок допомагає їм впевненіше й ефективніше інтегруватися в нові соціокультурні умови. (Бойко, 2016[2])

Ефективність засвоєння мови безпосередньо пов'язана зі здатністю підлітка розуміти і сприймати культурні особливості нового середовища. Чим швидше вони вивчають мовні структури та мовні моделі, тим легше їм налагоджувати соціальні зв'язки та інтегруватися в нове суспільство. Наприклад, вивчення мови на спеціалізованих мовних курсах, де акцент робиться на мовній практиці та взаємодії, може значно полегшити процес адаптації, забезпечуючи підлітків необхідними знаннями для повсякденного спілкування.

Ефективність вивчення нової мови та успішна соціальна адаптація підлітків у новому культурному середовищі – це тісно пов'язані процеси, які доповнюють один одного. Чим швидше підлітки вивчають мовні структури та мовні моделі нової країни, тим легше їм налагоджувати соціальні зв'язки та інтегруватися в місцеве суспільство. (Бойко, 2016[2])

Одним із ключових аспектів є спеціалізовані мовні курси, які сприяють ефективному вивченню мови. Ці курси, як правило, спрямовані на практичне використання мови та відпрацювання міміки, що надзвичайно важливо для підлітків, яким необхідно швидко опанувати мову для повсякденного спілкування. Наприклад, такі курси можуть включати інтерактивні вправи, рольові ігри та групові дискусії, які сприяють не лише набуттю мовних навичок, а й розвитку вміння ефективно спілкуватися та взаємодіяти з представниками іншої культури.

Крім того, вивчення мови допомагає підліткам краще зрозуміти й прийняти культурні особливості нового середовища. Вони отримують можливість почуватися впевненіше в соціальних ситуаціях, розуміючи місцеві традиції, цінності та норми поведінки. Це важливо для успішної інтеграції в новий соціальний контекст, оскільки допомагає будувати дружбу та позитивну взаємодію з іншими.

Але для успішної соціальної адаптації необхідно не тільки володіння мовою. Також важливо розвивати соціальні навички, які дозволяють підліткам впевнено взаємодіяти з іншими. Соціальні дослідження, спрямовані на підвищення культурної компетентності та зменшення соціальної ізоляції, можуть допомогти підліткам зрозуміти культурні особливості та розвинути навички міжособистісного спілкування. Наприклад, такі тренінги можуть включати рольові ігри, групові дискусії або спільні проекти, які сприяють взаєморозумінню та спільноті.

У статті «Роль мовної адаптації у формуванні міжкультурної компетенції підлітків» міжкультурна компетентність розглядається як здатність особистості ефективно спілкуватися та взаємодіяти з представниками інших культур, розуміти та враховувати культурні відмінності та унікальність. (Гаврилюк, 2017[3])

Гаврилюк наголошує, що ключову роль у формуванні міжкультурної компетенції підлітків відіграє мовна адаптація. Здатність адаптувати мовну поведінку до вимог і особливостей іншої культури допомагає покращити міжособистісні стосунки, зменшити конфлікти та підвищити взаєморозуміння.

У статті досліджуються процеси, які сприяють формуванню міжкультурної компетенції через мовну адаптацію, включаючи навчання культурній чутливості, взаємодію з представниками інших культур, активне відпрацювання мовних навичок у реальних життєвих ситуаціях.

Л. І. Гаврилюк наголошує, що розвиток міжкультурної компетенції у підлітків потребує уваги до мовної адаптації як складової успішної

соціальної інтеграції та спілкування в міжнародному середовищі. (Гаврилюк, 2017[3])

Крім того, психологічна підтримка потрібна підліткам, які стикаються з культурним шоком або високим рівнем тривожності через нове середовище. Психологи можуть допомогти вам відчувати підтримку та знайти шляхи подолання емоційних труднощів, пов'язаних зі зміною культурного контексту. Вони використовують різні методики, такі як когнітивно-поведінкова терапія або індивідуальне консультування, щоб зменшити стрес і зберегти психічне здоров'я підлітків.

Психологічна підтримка підлітків, які переживають культурний шок або високий рівень тривожності через нове соціокультурне середовище, має вирішальне значення для їхнього емоційного благополуччя та успішної адаптації. Психологи відіграють ключову роль у наданні підтримки та допомоги в подоланні емоційних труднощів, пов'язаних зі зміною культурного контексту.

Одним із головних аспектів психологічної підтримки є створення безпечного та довірчого простору для вираження емоцій. У новому культурному середовищі підлітки можуть почуватися невпевнено, відчувати стрес і навіть втрачати свою ідентичність. Психологи допомагають їм зрозуміти ці почуття, надають підтримку та вказують шляхи подолання емоційних труднощів.

Одним із ефективних методів психологічної підтримки є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Такий підхід дозволяє підліткам переосмислити свої негативні думки та переконання щодо нового соціокультурного середовища, зосередившись на позитивних аспектах і зменшивши емоційний дискомфорт. СВТ також пропонує конкретні практичні стратегії боротьби зі стресом і тривогою, які можуть виникнути внаслідок культурних змін.

Ще одним важливим аспектом психологічної підтримки є індивідуальні консультації психолога. Це дозволяє підліткам мати особистий простір для обговорення своїх особистих емоційних реакцій на нове середовище.

Психолог може допомогти їм визначити та розробити індивідуальні стратегії подолання, які враховують їхні унікальні потреби та особливості.

Крім того, психологи часто працюють з батьками та вчителями, щоб створити інтегровану підтримку для підлітків. Вони можуть провести сеанси сімейної терапії або порадити батькам, як підтримати дітей у процесі адаптації до нового культурного середовища.

Тому психологічний супровід підлітків у міжкультурному середовищі є запорукою їх успішної адаптації та психічного здоров'я. Це допомагає їм зрозуміти, прийняти та інтегруватися в нове культурне середовище, зменшуючи стрес і підвищуючи їхню самооцінку та емоційну стійкість.

У статті О. П. Демченко «Мовна адаптація та соціальна інтеграція підлітків у новому культурному середовищі» розглядається взаємозв'язок процесу мовної адаптації та соціальної інтеграції підлітків у новому культурному середовищі. (Демченко, 2018[6])

Мовна адаптація визначається як процес зміни мовної поведінки та способу мовлення з метою адаптації до мовних норм і характеристик нового культурного середовища.

Соціальна інтеграція в контексті дослідження розглядається як процес входження людини в нове соціокультурне середовище, здатність до активної участі в соціальному житті та взаємодії з оточуючими.

Демченко підкреслює, що успішна мовна адаптація сприяє покращенню соціальної інтеграції підлітків у новому культурному середовищі. Уміння вільно спілкуватися та адекватно реагувати на виклики спілкування сприяє зближенню з оточуючими, зростанню довіри та позитивному сприйняттю нового середовища. (Демченко, 2018[6])

У статті також обговорюються ключові фактори успішної мовної адаптації, включаючи особистість, мотивацію вивчати мову, сприятливе середовище та можливості практикувати мовні навички.

О. П. Демченко робить висновок, що розвиток мовної адаптації є важливим для успішної соціальної інтеграції підлітків у новому культурному середовищі. Особлива увага до підтримки мовних навичок і позитивного

сприйняття мовної особистості сприяє створенню сприятливих умов для адаптації та успіху в новому середовищі. (Демченко, 2018[6])

У статті Т. В. Єфремова «Ефективність навчання іноземної мови як фактор успішної соціальної адаптації підлітків» досліджується вплив процесу вивчення іноземної мови на соціальну адаптацію підлітків. (Єфремова, 2019[9])

Процес вивчення іноземної мови включає набуття мовних навичок, граматичного та словникового запасу, а також розвиток комунікативних навичок спілкування в іншомовному середовищі.

Соціальна адаптація в контексті дослідження розглядається як процес успішного включення особистості в нове соціокультурне середовище, здатність до соціальної взаємодії та адаптації до нових соціальних ролей і норм.

Єфремова підкреслює, що ефективне вивчення іноземної мови сприяє соціальній адаптації підлітків. Вміння володіти іноземною мовою сприяє вдосконаленню комунікативних навичок, зниженню комунікативних бар'єрів та підвищенню самооцінки підлітків у новому середовищі. (Єфремова, 2019[9])

У статті також звертається увага на важливість вивчення мови як основи успішної соціальної інтеграції та підготовки підлітків до міжнародної співпраці та розвитку кар'єри.

Т. В. Єфремова підкреслює, що для успішної соціальної адаптації підлітків важливе значення має інтенсивне й ефективне вивчення іноземної мови. Розвиток мовних компетенцій сприяє їх інтеграції в нові культурні та соціальні умови.

У статті Л. М. Зінченко «Мовна компетенція та її роль у міжкультурній адаптації підлітків» розглядається значення мовної компетенції як чинника успішної міжкультурної адаптації підлітків. (Зінченко, 2015[11])

Мовна компетенція включає знання мовної системи, уміння правильно використовувати мовні одиниці та здатність до ефективної комунікації.

Міжкультурна адаптація в контексті дослідження розглядається як процес пристосування до нових культурних, соціальних і мовних умов, що включає здатність до розуміння та взаємодії з представниками інших культур.

Зінченко підкреслює, що запорукою успішної міжкультурної адаптації підлітків є належна мовна компетенція. Володіння мовою допомагає зменшити комунікативні бар'єри, полегшує процес взаєморозуміння та сприяє встановленню позитивних міжособистісних стосунків.

У статті також розглядається важливість систематичного розвитку мовної компетенції шляхом вивчення, практичного використання мови в різних життєвих ситуаціях та формування позитивного ставлення до мовної особистості.

Л. М. Зінченко підкреслює, що ефективна мовна компетенція є необхідною умовою успішної міжкультурної адаптації підлітків. Це сприяє інтеграції в нове середовище та створює передумови для розвитку міжособистісного та міжкультурного взаєморозуміння.

У статті О. В. Іванова «Взаємозв'язок мовної адаптації та соціальної адаптації підлітків у новому мовному середовищі» (2020) досліджено вплив мовної адаптації на соціальну адаптацію підлітків. (Іванова, 2020[13])

Мовна адаптація визначається як процес пристосування особистості до мовних норм, використання форм мовлення та спілкування в новому мовному середовищі.

Соціальна адаптація передбачає процес усвідомлення та прийняття соціальних ролей, норм і цінностей у новому соціокультурному середовищі.

О. В. Іванова підкреслює, що мовна адаптація є важливим елементом успішної соціальної адаптації підлітків. Здатність розмовляти мовою сприяє вдосконаленню комунікативних навичок, зменшенню комунікативних бар'єрів і стимулюванню позитивного сприйняття в новому середовищі.

У статті розглядається вплив мовного середовища на процеси мовної та соціальної адаптації підлітків, висвітлюється важливість підтримки та

стимулювання мовного розвитку для полегшення інтеграції в новому середовищі. (Іванова, 2020[13])

О. В. Іванова підкреслює, що ефективна мовна адаптація є важливою складовою успішної соціальної адаптації підлітків у новому мовному середовищі. Розвиток мовних навичок сприяє позитивним змінам у соціальній взаємодії та забезпечує успішну інтеграцію в нову культуру.

У статті С. В. Коваленко «Психологічні аспекти мовної адаптації підлітків в іншомовному середовищі» досліджується психологічний вимір процесу адаптації підлітків до нових мовних умов. (Коваленко, 2015[17])

Мовна адаптація включає процеси набуття мовних навичок, адаптації до нових мовних структур і вміння використовувати мову в соціокультурному контексті.

У статті розглядаються психологічні аспекти, що впливають на процес мовної адаптації підлітків, зокрема стрес, тривога, самооцінка та мотивація.

Коваленко наголошує на впливі тривоги на процес мовної адаптації. Сильна тривога може ускладнити вивчення нової мови та адаптацію до нового мовного середовища.

Дослідження також вказує на важливість високої самооцінки та мотивації у підлітків для успішної мовної адаптації. Позитивне ставлення до вивчення мови та впевненість у собі сприяють швидшому та ефективнішому виконанню цього завдання.

С. В. Коваленко підкреслює, що успішна мовна адаптація підлітків у новому мовному середовищі залежить від комплексного підходу, який враховує такі психологічні аспекти, як тривожність, самооцінка та мотивація. Ці фактори важливі для стимулювання позитивної адаптаційної динаміки та здатності до саморозвитку в нових умовах. (Коваленко, 2015[17])

У статті М. І. Кравченко «Вплив мовної компетенції на міжкультурну адаптацію підлітків» розглядається значення знання мови в процесі успішної адаптації підлітків до нових культурно-мовних умов. (Кравченко, 2018[24])

Мовна компетенція включає знання мовної системи, уміння використовувати мовні структури та здатність ефективно взаємодіяти з мовою в різноманітних ситуаціях.

Міжкультурна адаптація означає адаптацію до нових соціокультурних умов, включаючи вивчення та прийняття соціальних норм, цінностей і способів життя в новій культурі.

М. І. Кравченко наголошує, що висока мовна компетенція сприяє вдосконаленню комунікативних навичок, зменшенню мовних бар'єрів та формуванню позитивного сприйняття в новому мовному середовищі. Підлітки з високим рівнем володіння мовою мають більше можливостей для успішної адаптації та інтеграції в новому соціокультурному середовищі. (Кравченко, 2018[24])

Дослідження також показує, що висока мовна компетентність сприяє позитивній самооцінці підлітків, підвищує їхню самооцінку та позитивно впливає на соціальну взаємодію з однолітками та представниками нової культури.

М. І. Кравченко робить висновок, що розвиток мовної компетенції у підлітків є ключовим фактором успішної міжкультурної адаптації. Ефективне володіння мовою сприяє не тільки засвоєнню мовних навичок, а й позитивно впливає на психологічний і соціальний розвиток особистості.

У статті І. О. Мельник «Мовна адаптація як ключовий фактор соціальної адаптації підлітків у новому культурному середовищі» аналізується вплив мовної адаптації на соціальну інтеграцію підлітків у нових культурних умовах.

Мовна адаптація визначається як процес засвоєння мовних структур, здатність використовувати мову в різних ситуаціях і пристосування до мовних норм нового середовища. (Мельник, 2013[30])

Соціальна адаптація передбачає процес прийняття соціальних ролей, норм і цінностей, що важливо для успішної інтеграції в нове культурне середовище.

І.О. Ключовим фактором соціальної інтеграції підлітків Мельник вважає успішну мовну адаптацію. Знання мови допомагає покращити навички спілкування та зменшити мовні бар'єри, що сприяє позитивному сприйняттю серед інших. (Мельник, 2013[30])

Дослідження також показує, що успішна мовна адаптація підвищує самооцінку підлітків і загальне самопочуття. Впевненість у власних мовних можливостях зміцнює психологічну стійкість у нових умовах.

І. О. Мельник наголошує, що важливою передумовою успішної соціальної адаптації підлітків у новому культурному середовищі є ефективна мовна адаптація. Розвиток мовних навичок сприяє позитивним змінам у соціальній взаємодії та забезпечує ефективнішу інтеграцію в нову культуру.

У статті В. П. Шевченка «Вплив ефективності мовної підготовки на соціальну адаптацію підлітків в іншомовному середовищі» розглядається значення якості мовної підготовки для формування соціальної адаптації підлітків, які навчаються в іншомовному середовищі. підкреслюється. вважають їх рідними

Автор звертає увагу на рівень ефективності вивчення мови, який включає якість освітніх програм, методику навчання та індивідуальний підхід до вивчення мови.

Соціальна адаптація включає процеси інтеграції в нове соціокультурне середовище, пристосування до соціальних ролей і взаємодії з представниками іншої культури.

За дослідженнями В.П.Шевченка, якісне мовне навчання сприяє вдосконаленню мовленнєвих навичок та покращенню комунікативних навичок, що в свою чергу позитивно впливає на соціальну адаптацію підлітків у новому мовному середовищі.

Також зазначено, що успішне володіння мовою підвищує самооцінку учнів, сприяє активній участі в суспільних процесах і розвитку дружніх стосунків з однолітками та місцевими жителями. (Шевченко, 2019[44])

У дослідженнях В. П. Шевченка наголошується, що для успішної соціальної адаптації підлітків у новому мовному середовищі важлива якісна

мовна підготовка. Удосконалення комунікативних навичок та підвищення самооцінки сприяють посиленню психологічного комфорту та позитивного інтеграційного досвіду студентів.

Тому успішна адаптація підлітків у міжкультурному середовищі потребує комплексного підходу, який поєднує в собі знання мови, соціальні навички та психологічну підтримку. Відповідальність за створення таких умов лежить на плечах освітніх закладів, психологів, батьків і суспільства в цілому, які мають спільно працювати над створенням сприятливого середовища для інтеграції молоді в нове культурне середовище.

1.4. Психологічні аспекти прийняття іншомовного соціокультурного контексту підлітками: фактори впливу та адаптаційні стратегії

Підлітковий вік є критичним періодом для розвитку індивідуальності та соціальної ідентичності. Прийняття іншомовного соціокультурного контексту в цьому віці може бути складним завданням через низку психологічних факторів, які впливають на процес адаптації. У цьому есе розглядатимуться основні аспекти цього процесу, визначаючи ключові фактори впливу та обговорюючи можливі стратегії адаптації, які сприятимуть успішній адаптації до нового соціокультурного середовища.

Підлітковий вік є визначальним етапом у житті, коли формується особистість і соціальна ідентичність молодої людини. Прийняття іншомовного соціокультурного середовища в цей період може бути складним завданням через низку психологічних факторів, які впливають на процес адаптації. Це есе спрямоване на дослідження основних аспектів цього процесу, включаючи визначення ключових факторів впливу та обговорення можливих стратегій адаптації, які сприяють успішній інтеграції в нове соціокультурне середовище. (Ward et al., 2001[60])

Почнемо з визначення основних факторів, що впливають на процес адаптації підлітків до нових соціокультурних умов. Перше і одне з найважливіших – мовний бар'єр. Розмовні навички є основою успішного

спілкування та взаємодії з іншими. Потреба у вивченні нової мови може бути важкою, особливо якщо підліток не має попереднього досвіду спілкування іноземною мовою. Відсутність здатності чітко виражати та розуміти мовні нюанси може викликати почуття незахищеності та ізоляції серед однолітків.

Другий ключовий аспект – культурний шок. Відмінності в культурних нормах, цінностях і звичаях можуть призвести до непорозумінь і почуття дезорієнтації. Підлітки можуть зіткнутися з проблемою адаптації до нових правил поведінки, соціальних ієрархій і вимог, що виникають у новому середовищі. Культурний шок може викликати стрес і психологічний дискомфорт, особливо якщо немає достатньої підтримки та розуміння з боку інших.

Для подолання цих проблем важливо застосовувати стратегії адаптації, спрямовані на збереження психологічного комфорту та успішну інтеграцію. Однією з ключових стратегій є психологічна підтримка. Підтримка психолога чи консультанта може допомогти підліткам зменшити стрес, пов'язаний з культурним шоком, і розробити стратегії самообслуговування для подолання труднощів.

Тоді важливо створити позитивне та відкрите середовище для взаємодії. Шкільні та позашкільні програми, які сприяють міжкультурному розумінню та взаємодії, можуть допомогти підліткам налагодити зв'язок з іншими та почуватися комфортніше в новому середовищі.

Також важливо заохочувати активну участь у місцевих заходах і заходах, які сприяють інтеграції. Участь у спортивних командах, культурних заходах чи волонтерських програмах може сприяти засвоєнню мови та розвитку соціальних навичок.

Загалом успішна адаптація підлітків до іншомовного соціокультурного контексту потребує комплексного підходу, що враховує мовні, культурні та психологічні аспекти. Розуміння цих факторів і застосування відповідних стратегій може значно полегшити процес інтеграції та сприяти психологічному благополуччю підлітків у новому середовищі.

У сучасному світі, де міжкультурна мобільність все більше стає реальністю, адаптація підлітків до іншомовного соціокультурного середовища набуває ключового значення. Цей процес не тільки впливає на їхні особистісні зміни, але й визначає їхній успіх у навчанні, соціальній інтеграції та побудові міжособистісних стосунків. У цьому есе розглядаються основні аспекти адаптації підлітків до нового соціокультурного середовища, визначаються ключові фактори впливу та обговорюються можливі стратегії підтримки.

Підлітковий вік – це період активного пошуку власної ідентичності та встановлення особистісних кордонів. Прийняття нового соціокультурного контексту в цей період може бути складним через наявність різних психологічних факторів. Однією з них є стрес, викликаний несприятливими ситуаціями, які переживають підлітки під час переїзду в нове середовище. Цей фактор може призвести до тривоги, яка ускладнює процес адаптації.

Другим ключовим аспектом є вплив культурних відмінностей. Їх можна сприймати як виклик для формування нових соціальних навичок і розвитку міжособистісних стосунків. Можливо, підліткам доведеться вивчати нову мову, адаптуватися до нових культурних норм і звичаїв, що може створювати психологічний дискомфорт.

Культурні відмінності є необхідною складовою міжкультурної адаптації підлітків, які перебувають у новому соціокультурному середовищі. Цей процес може стати серйозним викликом через необхідність адаптації до нових соціальних норм, звичаїв і культурних практик.

Вивчення нової мови є лише одним із компонентів цього процесу. Культурні відмінності охоплюють ширший спектр аспектів, включаючи міжособистісні стосунки, взаємодію з іншими, способи вираження емоцій, релігійні та етичні переконання, традиції, святкування та навіть їжу. Для підлітків це може означати не лише виклик вивчення нових культурних норм, а й потребу змінити свою внутрішню ідентичність і спосіб самовизначення.

Психологічний дискомфорт, що виникає через культурні відмінності, може бути спричинений відчуттям втрати стабільності та невизначеності в новому середовищі. Особливо це стосується підлітків, які звикли до своїх культурних традицій і перебувають поза зоною комфорту в новому соціокультурному середовищі. Зміна культурного контексту може викликати стрес і тривогу, що ускладнює процес адаптації.

Важливим аспектом є підтримка соціальних мереж, які допомагають підліткам знаходити спільну мову та спілкуватися з іншими, хто проходить через подібні випробування. Це може включати шкільні клуби, групи підтримки, культурні обміни або спеціальні програми для молодих людей, які мають труднощі з адаптацією.

Важлива також роль батьків і педагогів у створенні сприятливого середовища для адаптації. Вони можуть допомогти підліткам зрозуміти та прийняти нові культурні реалії, надаючи інформацію, підтримку та позитивні моделі для наслідування. Відверте спілкування та можливість вираження емоцій допомагає знизити рівень стресу та зберегти психологічний комфорт у період адаптації.

Тому культурні відмінності вимагають від підлітків гнучкості, толерантності та вміння пристосовуватися до нових умов. Це процес, який сприяє розвитку міжкультурної компетентності та розширює горизонти особистісного розвитку, але вимагає підтримки та психологічної готовності подолати виклики, пов'язані зі змінами культурних установок.

Зазначені фактори підкреслюють важливість комплексного підходу для адаптації підлітків у новому соціокультурному середовищі. Мовні курси та програми занурення можуть сприяти швидшому засвоєнню мови, що є ключовим фактором успішної інтеграції в нову культуру. Програми соціального навчання та підтримки сприяють розвитку міжособистісних стосунків і позитивної взаємодії з однолітками та іншими членами нового середовища.

Крім того, важлива психологічна підтримка батьків, вчителів та культурних посередників. Індивідуальні консультації та групові заняття

допомагають підліткам зменшити тривогу та стрес, що покращує їх психічне здоров'я та самооцінку.

Перехід до іншомовного середовища може супроводжуватися труднощами у вивченні нової мови та відчуттям комунікативної невпевненості. Відсутність мовних навичок може ускладнити спілкування з однолітками та іншими людьми.

Підлітки можуть відчувати соціальну ізоляцію через незнайомість з культурними традиціями та нормами, що позначається на їх соціальній адаптації. Культурний шок може призвести до почуття втрати ідентичності та невпевненості в новому середовищі.

Соціальна ізоляція та культурний шок є важливими аспектами, які впливають на підлітків у новому соціокультурному середовищі. Соціальна ізоляція виникає, коли підліток відчуває брак адекватної взаємодії з однолітками або відчуває труднощі у встановленні соціальних зв'язків. Це може бути пов'язано з рядом факторів, таких як мовний бар'єр, культурні відмінності, низька самооцінка або відчуття, що ви не можете знайти спільну мову з новими людьми.

Культурний шок виникає у підлітків, коли вони стикаються з новими культурними нормами, цінностями, традиціями та способами життя, які відрізняються від їхнього звичного культурного середовища. Це може призвести до стресу, невпевненості та відчуття нестабільності. Наприклад, підліток може відчувати дискомфорт через різні підходи до соціальних стосунків, ритуалів чи релігійних звичаїв.

Переїзд або перехід до нового соціокультурного контексту може бути джерелом стресу для підлітків, вимагаючи адаптивних стратегій для подолання психологічних труднощів і стресових ситуацій.

Удосконалення вивчення мови за допомогою спеціалізованих курсів і мовних програм може значно полегшити процес адаптації підлітків. Це дозволяє покращити комунікативні навички та зменшити комунікативні бар'єри.

Організація культурних програм та спілкування з місцевими жителями сприяє пізнанню нової культури та підтримує культурну адаптацію. Це допомагає зменшити культурний шок і підвищує міжкультурну чутливість.

Психологічна підтримка та консультування підлітків у новому соціокультурному середовищі допомагає подолати стрес та адаптуватися до нових умов. Індивідуальне консультування сприяє вирішенню особистих труднощів і психологічній адаптації.

У дослідженні Василенко І. В. (2016) «Психологічні стратегії адаптації підлітків до іншомовного середовища» розглядаються ключові психологічні аспекти процесу адаптації підлітків до нового іншомовного соціокультурного середовища. У дослідженні ретельно аналізуються фактори, що впливають на цей процес, і вивчаються різні стратегії адаптації, які використовують підлітки в подібних умовах. (Василенко, 2016[6])

У ході дослідження було виділено кілька основних факторів, що впливають на процес адаптації підлітків до іншомовного середовища. До них належать такі соціальні аспекти, як взаємодія з місцевими жителями та побудова соціальних стосунків, культурний вплив, включаючи розуміння та прийняття нових культурних норм і цінностей, а також особистісні характеристики, такі як психологічна готовність до змін і здатність до саморегулювання.

У роботі розглядаються різні стратегії, які використовують підлітки для успішної адаптації в іншомовному середовищі. Зокрема, це асиміляція (прийняття нових культурних норм), акомодация (адаптація власної культурної ідентичності), інтеграція (збереження власної ідентичності при прийнятті нових цінностей) та відчуження (відчуття відчуженості від обох культурних середовищ).

Дослідження В. В. Василенко розкривають важливі аспекти психологічної адаптації підлітків до іншомовного середовища, зокрема шляхом аналізу факторів впливу та визначення ефективних стратегій адаптації. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів та інших спеціалістів, які працюють у сфері освіти та

міжкультурної взаємодії, спрямованої на покращення умов адаптації іноземних підлітків.

У дослідженні О. В. Іванової «Соціально-психологічні фактори сприйняття підлітками іншомовного середовища» розглядається низка ключових аспектів, що впливають на процес адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища. Основні питання, які з'ясовуються в дослідженні. (Іванова, 2020[13])

У статті детально розглянуто вплив соціальних факторів на адаптацію підлітків. Це включає в себе спілкування з місцевими жителями, участь у громадських заходах і формування соціальних стосунків. Особливу увагу приділено тому, наскільки ці чинники полегшують чи ускладнюють процес інтеграції підлітків у нове середовище.

У дослідженні проаналізовано вплив психологічних факторів на успішність адаптації. Особлива увага приділяється емоційній стійкості підлітків, їх готовності до змін та здатності до саморегуляції емоцій і поведінки в новому середовищі. Важливою частиною дослідження є вивчення взаємозв'язку психічного стану підлітків з їх стратегіями адаптації. (Іванова, 2020[13])

У роботі розглядаються різні стратегії адаптації підлітків до нових умов. Це включає асиміляцію (прийняття нових культурних норм), акомодацию (зміна культурної ідентичності), інтеграцію (збереження ідентичності в контексті нових умов) і відчуження (відчуття відчуженості від обох культур).

У статті М. П. Ковальчук (2018) «Психологічні механізми адаптації до нових соціокультурних умов: досвід підлітків» розглядається процес адаптації підлітків до нових соціокультурних умов. Основні аспекти, розглянуті в статті.

Автор досліджує різні психологічні механізми, за допомогою яких підлітки успішно адаптуються до нових умов. Це самоідентифікація в новому соціокультурному середовищі, саморегуляція емоцій і поведінки, вирішення

внутрішніх конфліктів, які можуть виникнути в процесі адаптації. (Ковальчук, 2018[16])

Велика увага приділяється взаємодії підлітків з новим соціокультурним середовищем. Це включає взаємодію з однолітками, старшими членами суспільства, а також іншими соціальними групами, які впливають на процес адаптації та формування соціальної ідентичності.

Аналізуються різні стратегії, які обирають підлітки для вирішення проблем адаптації, такі як асиміляція (прийняття нових культурних норм), акомодация (зміна власних цінностей), інтеграція (збереження ідентичності в контексті нових умов) та відчуження (відчуття відчуженості) від обох культур.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для педагогів, психологів та інших спеціалістів, які працюють з молодіжними колективами. Ці рекомендації спрямовані на покращення умов адаптації підлітків, які стикаються з культурними проблемами, і підтримку їх психосоціального благополуччя. (Ковальчук, 2018[16])

Тому успішна адаптація підлітків у новому соціокультурному середовищі є результатом взаємодії багатьох факторів: від індивідуальних зусиль підлітків до підтримки оточуючих. Врахування цих аспектів та розробка відповідних стратегій допоможе забезпечити позитивний вплив на їхній розвиток та успішну інтеграцію в нове соціокультурне середовище.

Підсумовуючи, можна сказати, що процес адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного контексту є складним і потребує комплексного підходу, який враховує лінгвістичний, соціальний та психологічний аспекти адаптації. Розробка спеціалізованих програм і стратегій підтримки сприяє успішній інтеграції підлітків у нове середовище та сприяє їхньому соціальному та емоційному розвитку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПРИСТОСУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ІНШОМОВНОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Метою дослідження за темою «Психологічні механізми адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища» є ґрунтовне розуміння та аналіз процесів, які відбуваються в психіці підлітків під час адаптації до нового соціокультурного контексту. Дослідження має на меті дослідити, які психологічні фактори впливають на процес адаптації, які стратегії та механізми використовують підлітки для успішної інтеграції в іншомовне середовище.

Це дослідження може включати аналіз емоційних реакцій підлітків на нові виклики, їхні адаптивні стратегії та шляхи вирішення конфліктів, що виникають у новому середовищі. Дослідники також можуть досліджувати вплив культурних, соціальних і психологічних факторів на процеси адаптації підлітків, а також на їхні особистісні зміни та розвиток у новому культурному контексті.

Метою таких досліджень є не лише розуміння індивідуальних адаптаційних процесів підлітків, а й створення основи для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку молодих людей у новому соціокультурному середовищі. Результати можуть бути корисними психологам-практикам, педагогам та іншим фахівцям, які працюють з молодими людьми з міжкультурними проблемами, а також для розробки політичних та освітніх стратегій, спрямованих на покращення умов адаптації молоді в сучасному мультикультурному світі.

Дослідження психологічних механізмів адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища має велике теоретичне і

практичне значення. Теоретично це дозволяє глибше зрозуміти психологічні процеси, які супроводжують адаптацію до нового культурного контексту, включаючи зміни в ідентичності, взаємодії з новими соціальними групами та розвиток міжкультурної компетентності. Це дослідження також висвітлює важливі аспекти психічного здоров'я підлітків під час процесу адаптації, які можуть включати стрес, тривогу та депресію.

На практиці результати дослідження можуть стати основою для розробки програм психологічної підтримки та інтеграції молоді, яка відчуває труднощі з іноземною мовою. Ці програми можуть включати заходи для зменшення стресу, сприяння міжкультурному взаєморозумінню та підтримки психічного здоров'я. Дослідження також може стати основою для розробки освітніх програм, спрямованих на підвищення культурної чутливості в школах і навчальних закладах, а також для підготовки викладацького складу, який працює з молоддю з різних культурних середовищ.

Тому вивчення психологічних механізмів адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища сприяє не тільки розумінню внутрішніх процесів адаптації, але й формуванню практичних рекомендацій щодо соціально-психологічної підтримки молоді. в умовах сучасного полікультурного світу.

Умови проведення дослідження охоплюють наступні аспекти:

1. Згода учасників. Перед початком дослідження необхідно отримати згоду всіх учасників на участь у ньому. Учасники повинні бути повністю поінформовані про мету, характер і тривалість дослідження, потенційні ризики та потенційні переваги, конфіденційність даних та їхні права, а також можливість відмовитися від участі в будь-який час без несприятливих наслідків.
2. Етичні аспекти. Під час дослідження важливо дотримуватись етичних принципів, які забезпечують захист прав і благополуччя учасників, збереження конфіденційності та анонімності, оцінку потенційних ризиків і мінімізацію можливих негативних наслідків. Умови проведення дослідження охоплюють наступні аспекти:

3. Процедура дослідження: мають бути чітко описані умови проведення дослідження, включаючи розподіл ролей між дослідниками та учасниками, послідовність дій, тривалість занять, місце, необхідні матеріали та технічні засоби.
4. Конфіденційність та анонімність. Дослідники повинні забезпечити конфіденційність особистої інформації учасників та анонімність їхніх відповідей, якщо це передбачено протоколом дослідження. Усі дані повинні оброблятися та зберігатися відповідно до принципів конфіденційності.
5. Права учасників. Учасники мають право бути поінформованими про свої права, включаючи право на відмову від участі, доступ до результатів дослідження та захист своїх інтересів. Вони також мають можливість поставити запитання, отримати пояснення та висловити свої думки та почуття.
6. Інформована згода. Дослідники повинні гарантувати, що учасники отримають достатньо інформації про дослідження, його цілі, методологію та потенційні ризики, щоб прийняти інформоване рішення про участь. Згода повинна бути отримана в письмовій формі.
7. Звітування та розповсюдження результатів. Дослідники відповідають за звітування та розповсюдження результатів дослідження. Вони повинні повідомити учасників про отримані результати, якщо це обіцяно, і забезпечити захист конфіденційності під час публікації даних.

Слід зазначити, що деталі умов проведення дослідження можуть відрізнятися залежно від його типу, мети та контексту. Важливими аспектами будь-якого дослідження є дотримання етичних принципів і забезпечення повної поінформованості учасників.

Для досягнення поставленої мети перед дослідженням ставляться такі завдання:

1. Визначити методичний інструментарій експериментального дослідження.

2. Сформулювати критерії відбору студентів.
3. Визначити рівень тривожності, адаптивності та рівень вигорання.
4. Визначити особливості та зв'язок між рівнем тривожності, вигорання та адаптованістю до шкільного життя.

У результаті дослідження планується глибше розуміння психологічних механізмів адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища. Це передбачатиме розробку ефективного методичного інструментарію для проведення експериментальних досліджень, що дозволить точніше оцінити рівень тривожності, адаптивності та професійного вигорання у підлітків. Завдяки формуванню критеріїв відбору студентів дослідження забезпечить репрезентативність отриманих результатів.

Одним із ключових результатів буде визначення зв'язку між рівнем тривожності та адаптацією до шкільного життя, що допоможе виявити основні фактори, що впливають на цей процес. Отримані дані сприятимуть розробці психологічних втручань і програм, спрямованих на зниження тривожності та покращення адаптації підлітків у новому соціокультурному середовищі. Це, у свою чергу, знизить рівень професійного вигорання та підвищить загальне психічне благополуччя студентів, забезпечивши їм підтримку та умови для успішної інтеграції в нову культуру.

Для досягнення цілей дослідження буде використано поєднання кількох методів дослідження, зокрема:

- Аналіз наукових джерел. Проведено огляд наукової літератури, у тому числі праць провідних психологів та дослідників у галузі адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища. Це дослідження охоплює теоретичну та емпіричну роботу, пов'язану з підлітковою тривожністю, адаптацією та вигоранням, а також взаємозв'язок між цими факторами. Проведений огляд літератури дозволяє отримати глибоку теоретичну базу дослідження, гарантуючи його наукову обґрунтованість та підкріплюючи результати емпіричними даними.

- Анкета: для збору даних від опитаних підлітків буде обрано спеціалізоване опитування. Він міститиме запитання про рівень тривожності,

адаптацію до іншомовного соціокультурного середовища та рівень емоційного вигорання. Це дозволить отримати кількісні дані, які підлягатимуть статистичному аналізу, що сприятиме глибшому розумінню процесів адаптації та їх психологічних механізмів.

Аналізуючи результати дослідження, буде виділено основні висновки та рекомендації, спрямовані на покращення адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища.

У цьому дослідженні буде використано метод анкетування для збору даних про рівень тривожності, адаптивності та емоційного вигорання у підлітків. Анкетування є широко використовуваним методом збору інформації, оскільки дозволяє отримати кількісні дані від різних учасників дослідження.

Опитування можна проводити особисто, роздаючи учасникам анкети для самостійного заповнення, або через онлайн-опитування, де учасники можуть відповідати на запитання за допомогою спеціально розробленої електронної форми.

Отримані відповіді будуть піддані статистичній обробці для визначення рівня тривожності, адаптивності та емоційного вигорання у підлітків. Використання анкетування дозволить отримати об'єктивні дані від учасників дослідження та провести порівняльний аналіз між різними групами підлітків та факторами, що впливають на їх адаптацію.

Для цього дослідження було відібрано вибірку з 40 підлітків віком від 16 до 17 років, що відповідає середньому віку респондентів дослідження. Вікова група підлітків зазвичай становить від 10 до 19 років, але наше дослідження зосереджено на старшій групі підлітків. Дана вибірка є репрезентативною для цільової групи дослідження та дозволяє отримати достатню кількість даних для аналізу та узагальнення результатів.

У сучасних умовах інтенсивних соціальних змін, посилення освітньої та професійної конкуренції вивчення психоемоційного стану молоді набуває великого значення. Особливо актуальним є дослідження рівня тривожності, професійного вигорання та адаптації студентів до навчання. Ці аспекти

суттєво впливають на їхні успіхи в навчанні, соціальну взаємодію та загальне самопочуття.

Для досягнення мети в даному дослідженні були використані наступні методи:

1. Шкала тривожності Бека є загальновизнаним інструментом, призначеним для визначення та вимірювання рівня тривожності у підлітків. Цей тест дозволяє оцінити інтенсивність тривоги і ефективний при діагностиці тривожних розладів.

2. Діагностика професійного вигорання (розробники К. Маслач та С. Джексон) – інструмент, призначений для діагностики професійного вигорання у медичних працівників, адаптований для використання у досліджуваних підлітків.

3. Adapted Student Adaptation Questionnaire to College (SACQ) – інструмент для визначення ступеня адаптації студентів до умов навчання в коледжі. Цей опитувальник адаптовано для використання в контексті дослідження адаптації підлітків до освітнього середовища.

У даному дослідженні було проведено комплексне опитування підлітків з метою визначення рівня тривожності, професійного «вигорання» та ступеня адаптації до освітнього середовища. Для оцінки тривожності використовувалася шкала Бека, яка дозволяє об'єктивно виміряти загальний рівень тривожності у випробовуваних. Для аналізу професійного «вигорання» використовувався адаптований тест, розроблений К. Маслачем і С. Джексоном. однак пристосування студента до навчального середовища оцінювалося за допомогою адаптованого опитувальника адаптації студента до коледжу (SACQ), розробленого Бейкером і Сіріком.

Ці інструменти не дозволяють отримати детальні дані про психологічний стан та адаптаційні процеси в підлітковій групі, що є актуальним у контексті сучасних вимог до психосоціального здоров'я та успішної соціальної адаптації. Інформація, отримана в результаті цього дослідження, може стати основою для подальшого вдосконалення практик психологічної підтримки та інтервенції в роботі з підлітками.

Учасникам дослідження були роздані анкети для самостійного заповнення. Анкети включали серію запитань про рівень тривожності, адаптацію до школи та рівень емоційного вигорання. Отже, за відповідями на запитання шкали можна оцінити рівень тривожності та адаптації учасників.

Анкети були відібрані на основі їх психометричної валідності та популярності в психологічних дослідженнях. Вони дозволили отримати кількісні дані щодо рівня тривожності, адаптивності та емоційного вигорання учасників дослідження.

Процедура збору анкетних даних була ретельно організована. Учасники були запрошені взяти участь у дослідженні та отримали всю необхідну інформацію щодо цілей, процедур та конфіденційності даних. Збір даних проводився відповідно до етичних стандартів дослідницької роботи з дотриманням приватності та конфіденційності учасників.

Після завершення процедури збору даних отримані анкети були оброблені та піддані статистичній обробці для виявлення взаємозв'язків між рівнем тривожності, адаптації та емоційного вигорання підлітків. Під час обробки даних проводився статистичний аналіз, включаючи описову статистику та кореляційний аналіз. Описову статистику використовували для отримання середніх значень, стандартних відхилень та інших показників центральної тенденції та дисперсії для зібраних даних.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити статистичні залежності між змінними – рівнем тривожності, адаптації та емоційного вигорання. Кореляційний аналіз виявляє ступінь залежності між цими змінними і визначає їх силу і спрямованість зв'язку.

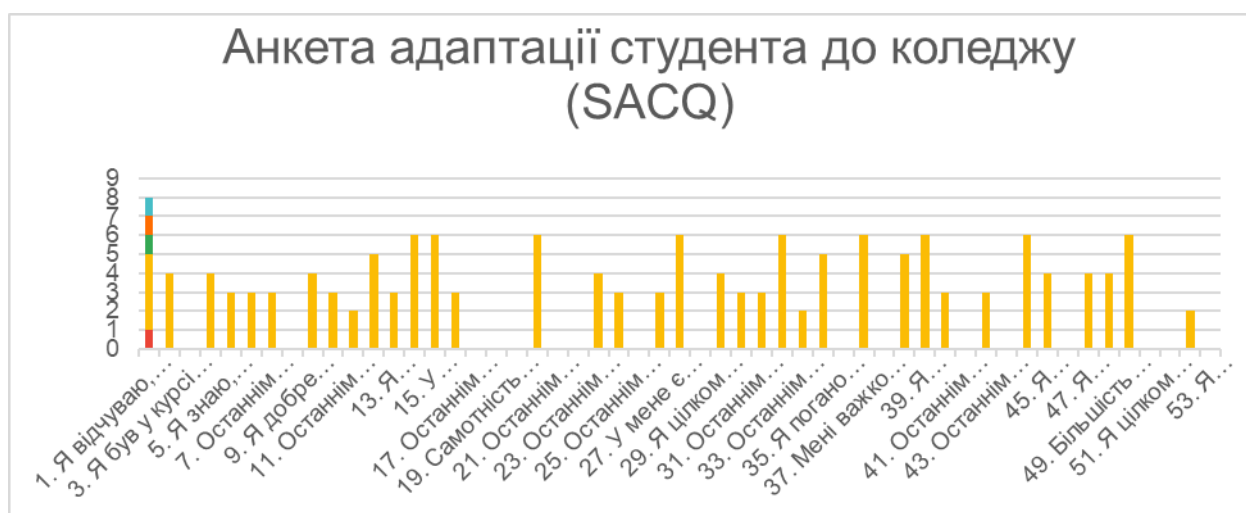
Отримані результати описано та інтерпретовано, вказуючи на статистичну значущість взаємозв'язків і вплив рівня тривожності та адаптованості на емоційний стан підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Для аналізу було опитано 40 респондентів. Статистичні дані результатів серед респондентів за методикою на основі даних адаптованої анкети адаптації студента до коледжу (SACQ) у малюнку 2.1 нижче.

Рис. 2.1.

Адаптована анкета адаптації студента до коледжу (SACQ).



Відповідно до адаптованої анкети Student Adjustment to College Study Questionnaire (SACQ) загальний рівень адаптації підлітків до освітнього середовища визнано задовільним. Однак аналіз показав наявність деяких аспектів, які потребують більшої уваги та корекції для досягнення успішної адаптації.

Адаптація підлітків до іншомовного соціокультурного середовища є важливою стороною їх розвитку, яка потребує ретельного вивчення та уваги. За даними Adapted College Adjustment Questionnaire (SACQ) загальний рівень адаптації підлітків до освітнього середовища є задовільним. Однак аналіз вказує на наявність деяких аспектів, які потребують більшої уваги та корекції для досягнення успішної адаптації.

Одним із таких аспектів є соціальна адаптація. Згідно з результатами дослідження, підлітки виявляють певні труднощі у встановленні соціальних контактів та взаємодії з оточуючими. Деякі учасники мають здатність взаємодіяти з однолітками та іншими учнями, але є групи, які відчують себе ізольованими або знедоленими у встановленні спільної мови з іншими. Це може бути результатом страху перед новими соціальними ситуаціями або відсутності підтримки з боку однолітків чи дорослих. Такі труднощі соціальної адаптації можуть позначитися на загальному процесі інтеграції підлітків у нове середовище та їх емоційний стан.

Ще один важливий аспект – академічна адаптація. Підлітки, як правило, відчують впевненість у своїх академічних здібностях і здатності успішно вчитися. Проте є деякі учасники, які стикаються з труднощами у розв'язанні навчальних завдань або в організації свого навчального процесу. Це може бути результатом недостатнього володіння мовою навчання або відсутності належної підтримки з боку вчителів і однолітків. Важливо приділяти увагу підтримці таких учнів у вивченні предметів та забезпеченню їх успішності.

Психологічна адаптація також відіграє важливу роль у процесі інтеграції підлітків в іншомовне соціокультурне середовище. Деякі підлітки виявляють ознаки стресу або тривоги, пов'язані зі змінами в навчальному середовищі та академічними вимогами. Наприклад, деякі студенти можуть почуватися пригніченими навчальними завданнями або страхом невдачі. Крім того, психологічні труднощі можуть виникнути через віддаленість від родини та друзів у новому навчальному середовищі. Ці фактори можуть негативно вплинути на загальне самопочуття підлітків і їхню здатність навчатися та ефективно спілкуватися.

1. Аспект соціальної адаптації.

За даними SACQ, підлітки виявляють деякі труднощі у встановленні соціальних контактів і взаємодії з іншими. Якщо ваші учасники мають досвід або здатність взаємодіяти з однолітками та іншими учнями, але групові групи почувуються ізольованими чи знедоленими, знайдіть спільну мову з іншими.

Це може бути результатом страху перед новими соціальними ситуаціями або відсутності підтримки з боку однолітків чи дорослих.

2. Аспект академічної адаптації.

З точки зору академічної адаптації, старші учні відчують впевненість у своїх академічних здібностях і здатності успішно вчитися. Проте є деякі учасники, які стикаються з труднощами у розв'язанні навчальних завдань або в організації свого навчального процесу. Важливо приділяти увагу підтримці таких учнів у вивченні предметів та забезпеченню їх успішності.

3. Психологічна адаптація.

Деякі підлітки виявляють ознаки стресу або тривоги, пов'язані зі змінами в навчальному середовищі та академічними вимогами. Наприклад, деякі студенти можуть почуватися пригніченими навчальними завданнями або страхом невдачі. Психологічні труднощі також можуть виникнути через віддаленість від родини та друзів у новому освітньому середовищі.

Незважаючи на ці проблеми, більшість респондентів повідомили про високі оцінки адаптації до коледжу за SACQ. Високий рівень адаптивності проявляється в кількох ключових аспектах. Перш за все, більшість студентів легко встановлюють соціальні контакти та підтримують дружбу з іншими студентами. Вони активно взаємодіють у групових проектах, спортивних заходах та студентських ініціативах, що сприяє їх соціальній інтеграції та позитивному емоційному настрою.

Крім того, більшість студентів демонструють високу впевненість у своїх академічних здібностях і здатності успішно вчитися. Вони беруть активну участь у навчальному процесі, виконують завдання та досягають успіхів у навчанні. Це демонструє їхню здатність адаптуватися до нових академічних вимог і ефективно використовувати наявні ресурси для досягнення своїх навчальних цілей.

Позитивним моментом є і психологічна адаптація підлітків. Більшість учнів виявляють позитивне ставлення до нового навчального середовища, що сприяє їхньому психологічному благополуччю. Вони справляються зі

стресом і проблемами з навчанням і новими соціальними ситуаціями, що дозволяє їм зберігати емоційний баланс і самооцінку.

Високий рівень адаптації проявляється в кількох ключових аспектах:

1. Соціальна адаптація. Більшість студентів легко встановлюють соціальні контакти та підтримують дружбу з іншими студентами. Вони активно взаємодіють у групових проектах, спортивних заходах та студентських ініціативах.

2. Академічна адаптація. Учні успішно справляються з поставленими навчальними завданнями та досягають високих результатів у навчальній діяльності. Виявляють ініціативу в самостійному навчанні, активно беруть участь в обговоренні проблем і впевнено виступають на іспитах.

3. Психологічна стійкість. Більшість студентів демонструють психологічну стійкість і вміння ефективно управляти стресом. Вони відкриті до нових викликів, легко адаптуються до змін і демонструють позитивне ставлення до навчання та студентського життя.

4. Впевненість у собі та саморозвиток. Більшість студентів демонструють високий рівень впевненості в собі та саморозвитку. Вони мають чіткі цілі щодо свого освітнього та професійного розвитку, активно залучаються до додаткових освітніх ініціатив та прагнуть розвивати свої здібності та навички. Самооцінка студентів підтримується позитивними відгуками педагогічного колективу та коледжу, що свідчить про їхню впевненість у власних силах та успішності в досягненні результатів поставлених цілей.

5. Інтеграція в академічне середовище. Спостереження показують, що більшість студентів ефективно інтегруються в академічне середовище коледжу. Вони беруть активну участь у культурних та наукових заходах, займають активну позицію в студентських організаціях та виявляють високий інтерес до наукової роботи. Інтеграція в студентське життя сприяє формуванню клітинної особистості та готовності до майбутніх викликів професійного життя.

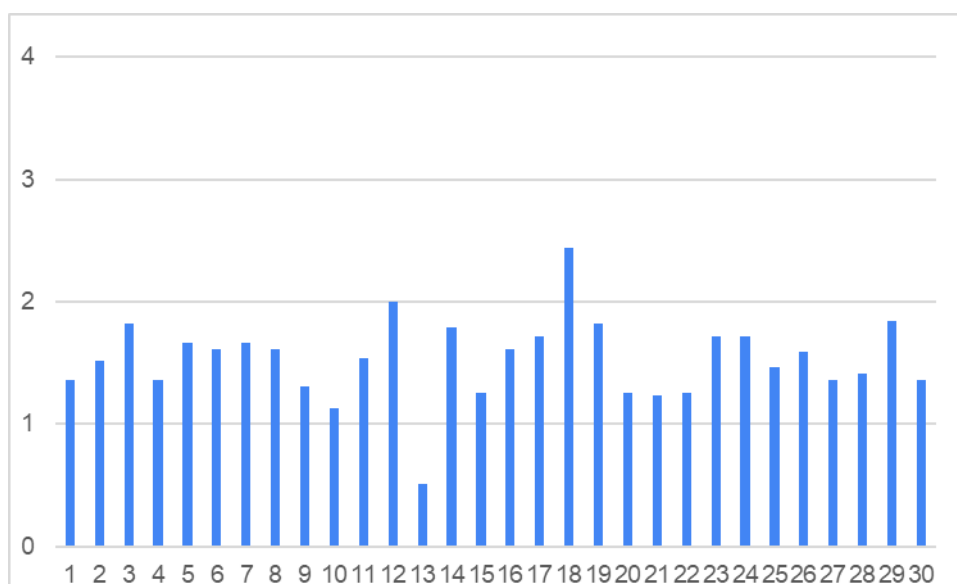
Ці результати свідчать про успішну адаптацію залишилися досвідчених студентів до нових умов навчання в коледжі. Така позитивна динаміка розвитку є показником ефективності навчально-виховного процесу.

Отже, за результатами адаптованих опитувальників адаптації студентів до вищих навчальних закладів (АСАК) можна зробити висновок, що більшість опитаних підлітків успішно адаптуються до нових умов навчання. Вони досягають високого рівня соціальної, академічної та психологічної адаптації, що ефективно відображає ефективність навчального процесу та підтримується школою. Враховуючи наявні позитивні результати, пропозиції щодо вдосконалення соціально-психологічного супроводу сприятимуть подальшому покращенню процесів адаптації студентів.

Таким чином, дослідження показало, що загальний рівень адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища є задовільним, але є моменти, які потребують підвищеної уваги та підтримки. Соціальна, академічна та психологічна адаптація є ключовими елементами успішної інтеграції підлітків у нове середовище, і їх вдосконалення може сприяти кращому самопочуттю та успішності учнів.

Рис. 2.2.

Виявлення шкали рівня тривожності у підлітків



За шкалою підліткової тривожності загальний рівень тривожності трохи нижче середнього. Згідно з отриманими даними, у підлітків спостерігаються незначні ознаки тривоги, які не вимагають серйозного обурення або ще не потребують активного втручання.

Адаптація підлітків до іншомовного соціокультурного середовища є важливим аспектом їх розвитку, який потребує глибокого дослідження та уваги. За результатами опитування, проведеного за допомогою Опитувальника адаптації студента до навчання в коледжі (SACQ), загальний рівень адаптації підлітків до освітнього середовища є задовільним. Однак аналіз показав наявність деяких аспектів, які потребують більшої уваги та корекції для досягнення успішної адаптації.

Одним із важливих аспектів є соціальна адаптація. Згідно з результатами дослідження, підлітки виявляють певні труднощі у встановленні соціальних контактів та взаємодії з оточуючими. Хоча деякі учасники мають здатність взаємодіяти з однолітками та іншими учнями, є групи, які почуваються ізольованими або знедоленими у встановленні спільної мови з іншими. Це може бути результатом страху перед новими соціальними ситуаціями або відсутності підтримки з боку однолітків чи дорослих. Такі труднощі соціальної адаптації можуть позначитися на загальному процесі інтеграції підлітків у нове середовище та їх емоційний стан.

Ще один важливий аспект – академічна адаптація. Підлітки, як правило, відчують впевненість у своїх академічних здібностях і здатності успішно вчитися. Проте є деякі учасники, які стикаються з труднощами у розв'язанні навчальних завдань або в організації свого навчального процесу. Це може бути результатом недостатнього володіння мовою навчання або відсутності належної підтримки з боку вчителів і однолітків. Важливо приділяти увагу підтримці таких учнів у вивченні предметів та забезпеченню їх успішності.

Психологічна адаптація також відіграє важливу роль у процесі інтеграції підлітків в іншомовне соціокультурне середовище. Деякі підлітки

виявляють ознаки стресу або тривоги, пов'язані зі змінами в навчальному середовищі та академічними вимогами. Наприклад, деякі студенти можуть почуватися пригніченими навчальними завданнями або страхом невдачі. Крім того, психологічні труднощі можуть виникнути через віддаленість від родини та друзів у новому навчальному середовищі. Ці фактори можуть негативно вплинути на загальне самопочуття підлітків і їхню здатність навчатися та ефективно спілкуватися.

Ще одним важливим показником психологічного стану підлітків є рівень тривожності. За шкалою підліткової тривожності загальний рівень тривожності трохи нижче середнього. Згідно з отриманими даними, у підлітків спостерігаються незначні ознаки тривоги, які ще не потребують серйозної уваги чи активного втручання. Це свідчить про те, що більшість підлітків справляються зі стресовими ситуаціями та навчальними вимогами, не відчуваючи значних психологічних труднощів.

Однак, хоча рівень тривожності нижчий за середній, є відсоток підлітків, які можуть потребувати додаткової підтримки. Профілактичні заходи, спрямовані на зменшення тривожності та підвищення психологічного благополуччя, можуть включати індивідуальні консультації, групові заняття для розвитку навичок стійкості до стресу та організацію мереж соціальної підтримки. Це дозволить вчасно надати допомогу підліткам, які в певних ситуаціях можуть відчувати підвищений рівень тривожності.

Незважаючи на ці проблеми, більшість респондентів повідомили про високі оцінки адаптації до коледжу за SACQ. Високий рівень адаптивності проявляється в кількох ключових аспектах. Перш за все, більшість студентів легко встановлюють соціальні контакти та підтримують дружбу з іншими студентами. Вони активно взаємодіють у групових проектах, спортивних заходах та студентських ініціативах, що сприяє їх соціальній інтеграції та позитивному емоційному настрою.

Крім того, більшість студентів демонструють високу впевненість у своїх академічних здібностях і здатності успішно вчитися. Вони беруть активну участь у навчальному процесі, виконують завдання та досягають

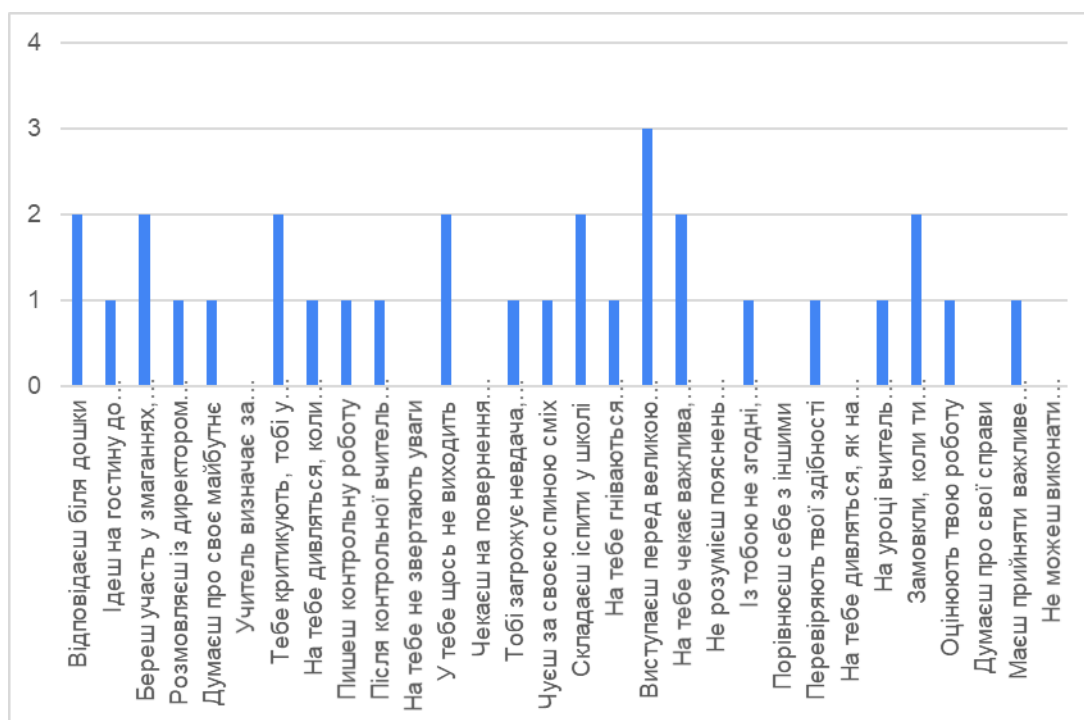
успіхів у навчанні. Це демонструє їхню здатність адаптуватися до нових академічних вимог і ефективно використовувати наявні ресурси для досягнення своїх навчальних цілей.

Позитивним моментом є і психологічна адаптація підлітків. Більшість учнів виявляють позитивне ставлення до нового навчального середовища, що сприяє їхньому психологічному благополуччю. Вони справляються зі стресом і проблемами з навчанням і новими соціальними ситуаціями, що дозволяє їм зберігати емоційний баланс і самооцінку.

Таким чином, дослідження показало, що загальний рівень адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища є задовільним, але є моменти, які потребують підвищеної уваги та підтримки. Соціальна, академічна та психологічна адаптація є ключовими елементами успішної інтеграції підлітків у нове середовище, і їх покращення може сприяти кращому самопочуттю та успішності учнів. Посилення уваги до цих аспектів сприятиме створенню більш сприятливих умов для розвитку та навчання підлітків у новому соціокультурному контексті.

Рис. 2.3.

Виявлення шкали рівня тривожності у підлітків



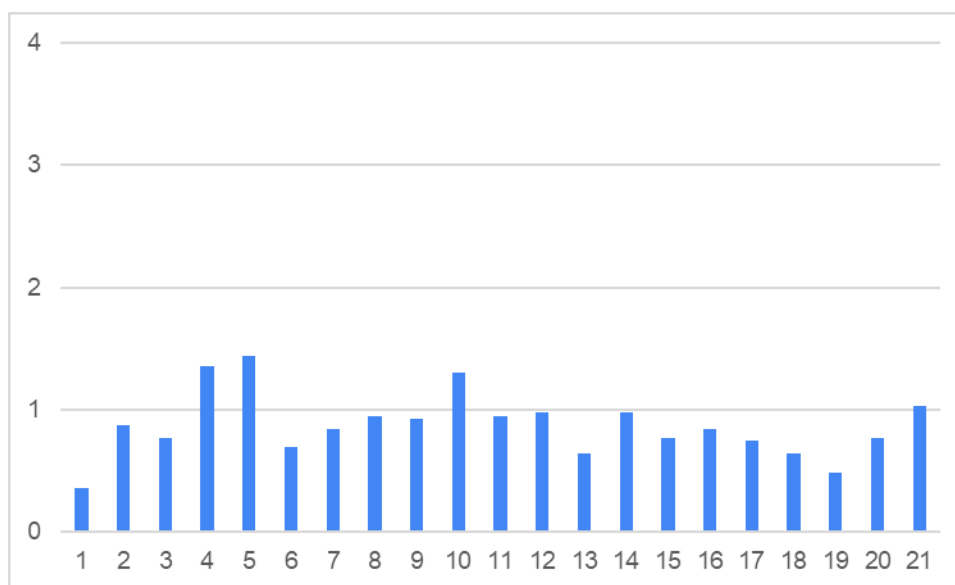
1. Характеристика рівня тривожності: ми досліджували рівень тривожності від низького до помірного відповідно до використаної шкали. У більшості підлітків явних проявів тривожності немає, що свідчить про загальний стабільний психологічний стан групи.

2. Потенційні фактори, що впливають на тривожність: зібрані дані також показують, що підлітки, які демонструють певний рівень тривожності, частіше переживають стресові ситуації в школі чи в особистому житті. Однак ці знахідки специфічні і не вказують на загрозу серйозних психологічних проблем.

Враховуючи виявлені результати, можна зробити висновок, що тривожний стан підлітків знаходиться під контролем і не потребує негайного втручання.

Рис. 2.4.

Шкала тривоги Бека



На основі шкали тривожності Бека, яка широко використовується для вимірювання рівня тривожності у підлітків, було виявлено, що багато учасників дослідження майже не мали фізичних симптомів тривожного розладу. Це дуже позитивний показник, оскільки фізичні симптоми тривоги

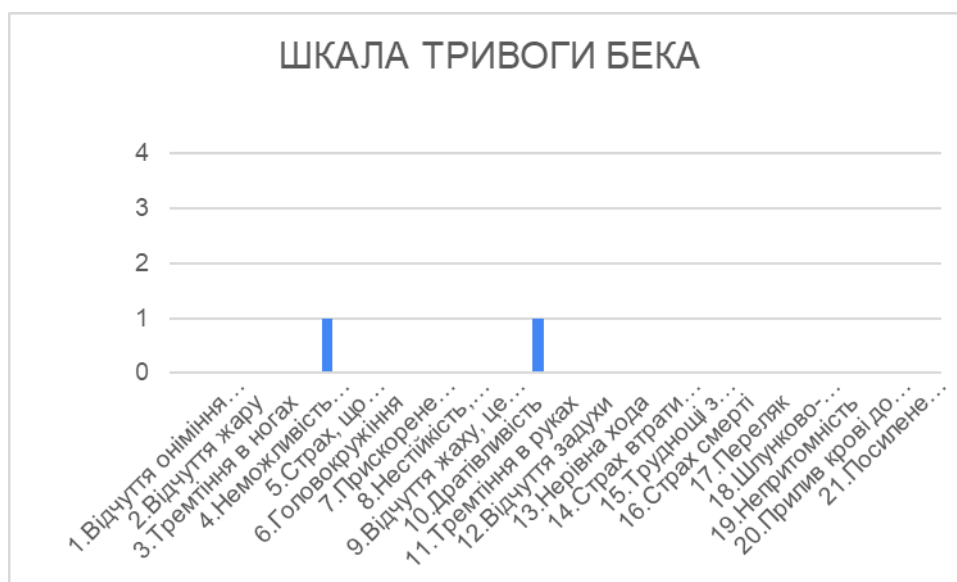
можуть суттєво вплинути на якість життя та психологічний комфорт підлітків.

Згідно з отриманими даними, у багатьох учасників дослідження практично не було фізичних проявів тривожного розладу. Це означає, що вони не відчувають значних фізичних симптомів, таких як тривога, які впливають на якість їхнього життя та психологічний комфорт. Такий результат може бути ознакою ефективної адаптації до стресових ситуацій або низького рівня чутливості до зовнішніх стресорів серед досліджуваної групи.

Дослідження також виявило важливі аспекти, які потребують подальших досліджень і уваги. Наприклад, визначення психологічних механізмів, що лежать в основі низького рівня тривожних реакцій у даній групі, або виявлення індивідуальних факторів, що сприяють цій ситуації.

Рис. 2.5.

Шкала тривоги Бека



Аналіз шкали тривожності Бека виявив, що більшість підлітків не виявляють значних фізичних симптомів тривожного розладу, таких як прискорене серцебиття, пітливість, дискомфорт у шлунку або м'язова напруга. Це вказує на те, що психологічний дисбаланс серед цієї групи

невеликий або відсутній, що впливає на загальне психічне здоров'я та благополуччя підлітків. Здатність уникати фізичних проявів тривоги є важливим аспектом психічного здоров'я, який може свідчити про ефективність їхньої стратегії управління стресом та адаптації до факторів зовнішнього середовища.

Потенційні фактори, які сприяють відсутності фізичних симптомів тривожного розладу, можуть включати міцні соціальні зв'язки, підтримку сім'ї та однолітків, а також ефективні стратегії управління стресом. Наприклад, активна участь у спортивних або творчих заходах, регулярна фізична активність або участь у соціальних групах можуть сприяти психічному здоров'ю та позитивному самопочуттю. Ці фактори впливають на загальний рівень стресостійкості та адаптивності підлітків у повсякденному житті.

Важливість дослідження полягає в тому, що результати показують важливість здоров'я та психічного благополуччя підлітків. Виявлення здатності уникати фізичних проявів тривоги підкреслює успішність їх психологічної адаптації та ефективність психологічної підтримки, що надається в їхньому середовищі, такому як шкільне середовище, сімейне середовище та громада. Це дозволяє нам зрозуміти, які фактори впливають на здоров'я молодих людей і як найкраще підтримувати їхнє психічне благополуччя.

Аналізуючи результати шкали тривожності Бека серед підлітків, можна зробити кілька важливих спостережень щодо їх психічного стану та стратегій подолання. Дослідження показало, що більшість учасників не виявляли значних фізичних симптомів тривожного розладу, таких як прискорене серцебиття, пітливість, дискомфорт у шлунку або м'язова напруга. Це свідчить про те, що психологічний дисбаланс у цій групі незначний або відсутній.

Перш за все, виявлення такої низької інтенсивності фізичних проявів тривожності є хорошим показником психічного здоров'я досліджуваної групи підлітків. Це також може показати ефективність їхніх стратегій подолання

стресу та адаптації до змін у їхньому житті. Наприклад, активна участь у спортивних або творчих заходах, регулярна фізична активність або участь у соціальних групах можуть допомогти зберегти психічне здоров'я та позитивне самопочуття.

Друге важливе спостереження — виявлення потенційних факторів, що сприяють відсутності фізичних проявів тривоги. Наприклад, міцні соціальні зв'язки та підтримка сім'ї та друзів можуть зіграти важливу роль у наданні психологічної підтримки та зниженні рівня тривожності серед підлітків. Ефективні стратегії управління стресом можуть включати індивідуальні практики релаксації, когнітивно-поведінкові техніки або підтримку професійних психологів.

Останнє зауваження: дослідження здоров'я та психічного благополуччя підлітків є важливими. Результати підкреслюють важливість надання ефективної психологічної підтримки в їхньому середовищі, наприклад, у шкільному середовищі, сімейному середовищі та громаді. Вони підкреслюють важливість формування імунітету до стресу та збереження психічного здоров'я в підлітковому віці, що може сприяти їхньому загальному розвитку та навчанню.

Щоб краще зрозуміти та покращити психічне здоров'я конкурентоспроможних підлітків:

1. Поглиблене вивчення стратегій управління стресом. Важливо дослідити, які конкретні стратегії допомагають підліткам зменшити тривогу та зберегти психічне здоров'я.

2. Розробка програми психологічної підтримки. Необхідно розробити та впровадити програми, спрямовані на зниження тривожності підлітків, які можуть включати консультування, тренінги управління емоціями та інші психологічні втручання.

3. Моніторинг психічного здоров'я в закладах освіти. Важливо, щоб ми продовжували стежити за психічним здоров'ям підлітків у шкільних умовах і надавати їм необхідну підтримку.

Рис. 2.6.

Адаптований тест. Діагностика професійного «вигорання» (К. Масlach, С. Джексон)



На основі адаптованого діагностичного тесту професійної освіти, розробленого К. Масlachем і С. Джексоном, дослідження демонструє певні тенденції до вигорання серед обраної групи. всі встановлені показники в межах норми, що є показником здорового психічного стану та професійної діяльності учасників.

1. Аналіз результатів тестування. Діагностика професійного розвитку базується на трьох ключових компонентах: емоційне визнання, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Рівень емоційного розвитку та деперсоналізації учасників дослідження виявився низьким, що свідчить про високий рівень життєрадісності.

2. Виявлені тенденції. Неприятливі умови праці або вимоги навчального середовища могли сприяти деяким тенденціям до підвищення, але ці спостережувані рівні можна контролювати і не виходять за межі нормального діапазону. таким чином, деякі учасники можуть відчувати певний рівень академічного стресу, але це не впливає на їхню загальну успішність чи успішність.

Додаткові заходи для підтримки психологічного благополуччя співробітників і посилення можливих стимулів:

Психологічний супровід. Надання доступу до психологічного консультування та психотерапевтичного супроводу студентів, які переживають стрес або психологічний дискомфорт.

Створення позитивного організаційного клімату. Створення позитивного організаційного середовища, де студенти відчують підтримку, може допомогти зменшити ризик активізму.

Ґрунтуючись на адаптованому тесті діагностики вигорання, розробленому К. Маслахом і С. Джексоном, це дослідження виявило деякі цікаві тенденції серед учасників щодо їх психічного здоров'я та професійної ефективності. Усі встановлені показники в межах норми, що свідчить про загальний стабільний психічний стан учасників.

Аналіз результатів тестування. Діагноз професійного вигорання базується на трьох ключових аспектах: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень. Учасники дослідження продемонстрували низький рівень емоційного виснаження та деперсоналізації, що вказує на високий рівень життєрадісності та відсутність почуття відчуженості в професійному середовищі.

Виявлені тенденції. Хоча деякі учасники можуть відчувати певний рівень стресу через навчальне середовище чи умови роботи, ці результати залишаються в межах норми. Це свідчить про те, що симптоми стресу контролюються і не впливають на загальну продуктивність або результативність учасників.

Додаткові заходи для підтримки психологічного благополуччя. Для збереження психічного здоров'я та підвищення мотивації учасників важливо забезпечити доступ до психологічного консультування та психотерапевтичного супроводу. Це може допомогти тим, хто відчуває стрес або психологічний дискомфорт, знайти способи зменшити стрес і зберегти емоційне здоров'я.

Створення позитивного організаційного клімату. Також важливо заохочувати розвиток позитивного організаційного середовища, де члени відчують підтримку та визнання. Підтримка та заохочення внутрішньої мотивації може значно знизити ризик вигорання та підвищити загальний комфорт і задоволення від роботи.

Далі ми досліджуємо зв'язок між виснаженням, адаптацією до шкільного середовища та тривогою за допомогою методу Спірмена. Цей метод дозволяє оцінити ступінь асоціації між двома змінними, незалежно від форми їх розподілу.

Мета дослідження – визначити, які фактори найбільше впливають на соціальну адаптацію підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі. Зокрема, ми прагнемо зрозуміти, як рівень вигорання та рівень тривожності співвідносяться з успішністю адаптації до шкільного середовища.

Для цього зробимо статистичний аналіз даних, зібраних від підлітків, які навчаються в школах в іншомовному середовищі. Спочатку ми обчислюємо коефіцієнти кореляції Спірмена між кожною парою змінних:

1. Вигорання та адаптація до шкільного середовища
2. Вигорання і тривога
3. Тривожність та адаптація до шкільного середовища

Аналіз коефіцієнтів кореляції дозволить виявити взаємозв'язки між цими явищами. Високий коефіцієнт кореляції між двома змінними вказуватиме на сильний зв'язок між ними, тоді як низький коефіцієнт кореляції або його відсутність вказуватиме на слабкий зв'язок або його відсутність.

Результати цього аналізу нададуть цінну інформацію про те, як виснаження та тривога впливають на здатність підлітків адаптуватися до нового соціокультурного середовища. Це допоможе визначити основні фактори соціальної адаптації та розробити стратегію підтримки підлітків у цих умовах.

Рис. 2.7.

Кореляція результатів вигорання та тривожності

Кореляції			Вигорання	Тривожність
Рo Спирмена	Вигорання	Коефіцієнт кореляції	1,000	,367*
		знач. (двухсторонняя)	.	,020
		N	40	40
	Тривожність	Коефіцієнт кореляції	,367*	1,000
		знач. (двухсторонняя)	,020	.
		N	40	40

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Зв'язок між результатами вигорання та тривогою є важливою темою для досліджень психічного здоров'я. Зв'язок між цими двома явищами може мати значний вплив на якість життя та продуктивність людини.

У дослідженні, проведеному для оцінки зв'язку між виснаженням і тривогою, використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. Результати показують, що існує значуща кореляція на рівні 0,05. Це означає, що існує статистично значущий зв'язок між виснаженням і тривогою з менш ніж 5% ймовірністю того, що цей результат є випадковим.

Вигорання характеризується емоційним виснаженням, зниженням продуктивності та відчуттям деперсоналізації. З іншого боку, тривога включає почуття занепокоєння, страху та напруги. Суттєва кореляція між цими двома станами вказує на те, що підлітки, які страждають від високого рівня вигорання, як правило, також відчувають високий рівень тривожності, і навпаки.

Результати дослідження підкреслюють важливість цілісного підходу до вирішення проблем психічного здоров'я. Виявлення симптомів вигорання та керування ними може допомогти знизити рівень тривоги, що, у свою чергу, може покращити загальне самопочуття та якість життя людини.

Таким чином, значуща кореляція Спірмена на рівні 0,05 між виснаженням і тривогою є важливим відкриттям, яке вказує на необхідність

подальших досліджень і розробки ефективних методів профілактики та лікування цих станів.

Рис. 2.8.

Кореляція результатів рівня адаптації та тривожності

Кореляції			Тривожність	Адаптованість
Ро Спирмена	Тривожність	Коефіцієнт кореляції	1,000	,185
		знач. (двухстороння)	.	,253
		N	40	40
	Адаптованість	Коефіцієнт кореляції	,185	1,000
		знач. (двухстороння)	,253	.
		N	40	40

Зв'язок між оцінкою пристосування та тривогою є важливою темою для розуміння того, як люди пристосовуються до різних життєвих ситуацій і як це впливає на їх психічне здоров'я.

У дослідженні, яке мало на меті оцінити взаємозв'язок між рівнем адаптації та тривожністю, виявилось, що між цими критеріями немає істотного зв'язку. Це означає, що рівень адаптації людини до нових умов або змін у житті безпосередньо не впливає на рівень її тривожності.

Рівень адаптації включає здатність людини ефективно справлятися з новими ситуаціями, змінювати звички та адаптуватися до різних обставин. З іншого боку, тривога характеризується почуттям занепокоєння, страху та напруги. Відсутність кореляції між цими двома параметрами свідчить про те, що здатність людини адаптуватися до змін не обов'язково пов'язана з її схильністю до тривожних станів.

Ці результати важливі для розуміння того, що механізми адаптації та тривоги можуть бути незалежними один від одного. Також підкреслюється необхідність розробки окремих стратегій для підтримки процесів адаптації та зниження тривожності. Наприклад, людина може добре адаптуватися до змін, але все ще потребувати допомоги, щоб зменшити тривогу, або навпаки.

Тому відсутність істотного зв'язку між рівнем адаптації та тривожністю свідчить про те, що ці аспекти психічного здоров'я слід

розглядати окремо. Це відкриття сприятиме більш цілісному підходу до дослідження та лікування психічних розладів, надаючи ефективнішу підтримку людям, які стикаються з проблемами адаптації та тривогою у своєму житті.

Рис. 2.9.

Кореляція результатів рівня адаптації та вигорання

Корреляції			Вигорання	Адаптація
Рo Спирмена	Вигорання	Козффициент корреляции	1,000	,199
		знач. (двухсторонняя)	.	,219
		N	40	40
	Адаптація	Козффициент корреляции	,199	1,000
		знач. (двухсторонняя)	,219	.
		N	40	40

Зв'язок між результатами адаптації та вигоранням є важливою темою дослідження, оскільки розуміння взаємозв'язку між цими явищами може допомогти розробити ефективні стратегії покращення психічного здоров'я.

У дослідженні використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена, який спрямований на оцінку зв'язку між рівнем адаптації та вигоранням. Результати показали, що між цими критеріями не було істотного зв'язку. Це означає, що рівень адаптації людини до нових умов або змін у житті безпосередньо не впливає на її схильність до вигорання.

Рівень адаптації включає здатність людини ефективно справлятися з новими ситуаціями, змінювати звички та адаптуватися до різних обставин. Вигорання, у свою чергу, характеризується емоційним виснаженням, зниженням продуктивності та відчуттям деперсоналізації. Відсутність кореляції між цими двома параметрами свідчить про те, що здатність людини адаптуватися до змін не обов'язково впливає на рівень вигорання.

Ці результати важливі для розуміння того, що механізми адаптації та вигорання можуть бути незалежними один від одного. Це також підкреслює

необхідність розробки окремих стратегій для підтримки процесів адаптації та запобігання вигоранню. Наприклад, людина може добре адаптуватися до змін, але все ще відчувати симптоми вигорання, або навпаки.

Таким чином, відсутність суттєвого зв'язку між рівнем адаптації та вигоранням за методом Спірмена вказує на те, що ці аспекти психічного здоров'я слід розглядати окремо. Це відкриття сприятиме більш цілісному підходу до дослідження та лікування психічних розладів, надаючи ефективнішу підтримку людям, які стикаються з проблемами адаптації та вигорання у своєму житті.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про необхідність системних підходів до підтримки психічного здоров'я учасників, зокрема шляхом забезпечення доступу до психологічної підтримки та створення сприятливого середовища в їх професійному та освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

1) Під час дослідження психологічних основ соціалізації підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі виявлено важливі аспекти, які впливають на їх адаптацію та взаємодію з оточуючими. Основними факторами, що впливають на соціалізацію підлітків у цьому контексті, є культурні особливості, мовна спільність, адаптація до нових соціальних норм і цінностей.

Результати дослідження показують, що успішна соціалізація підлітків в іншомовному середовищі залежить від їхньої здатності адаптуватися до нового лінгвокультурного контексту. Важливою складовою є формування позитивної самосвідомості та соціальної ідентичності, що сприяє їх інтеграції в нове середовище.

Дослідження також підкреслило важливість підтримки сім'ї, школи та громади в процесі соціалізації підлітків. Розуміння індивідуальних потреб і особливостей кожного підлітка допомагає створити сприятливі умови для його успішної адаптації та розвитку.

Тому в дослідженні наголошується на необхідності комплексного підходу до психологічного супроводу підлітків у новому соціокультурному середовищі, спрямованого на сприяння їх соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

Соціалізація підлітків в іншомовному середовищі є складним і багатогранним процесом, що включає адаптацію до нових культурних, мовних і соціальних умов. Ключові аспекти цього процесу включають:

Культурні особливості та цінності. Підлітки перебувають у новому культурному контексті, де вони можуть зустрітися з іншими цінностями, традиціями та соціальними нормами. Важливою частиною їх соціалізації є засвоєння цих нових культурних рис і відповідна адаптація до них.

Мовна адаптація. В іншомовному середовищі мова стає ключовим фактором соціалізації. Підліткам необхідно вивчати та використовувати нову

мову для спілкування в школі, з друзями та на людях. Мовна адаптація включає як формальне вивчення мови в школі, так і неформальне спілкування з однолітками та дорослими.

Соціальна ідентичність. Для підлітків важливо відчувати себе частиною нового соціального середовища. Розвиток позитивної соціальної ідентичності сприяє їх інтеграції та психологічному комфорту. Це може включати прийняття нових соціальних ролей, ідентифікацію зі спільними цінностями та участь у соціальних групах.

Підтримка сім'ї та школи. У процесі соціалізації підлітків надзвичайно важлива роль сім'ї та школи. Сім'я надає емоційну підтримку, допомагає зрозуміти нові культурні контексти та встановлює базові цінності. Школа впливає на соціалізацію через навчальний процес, сприяє створенню дружби та соціальної мережі.

Психологічне благополуччя. Адаптація до нових умов може викликати стрес і невпевненість. Важливо забезпечити психологічну підтримку та ресурси для підлітків, які перебувають в іншомовному середовищі, щоб вони могли успішно подолати труднощі, з якими вони стикаються.

Підсумовуючи, можна сказати, що успішна соціалізація підлітків в іншомовному соціокультурному середовищі потребує комплексного підходу, який враховує культурні, мовні, соціальні та психологічні аспекти. Розуміння цих процесів дозволяє створити умови для успішної адаптації та розвитку підлітків у новому соціокультурному середовищі.

2) На підставі інформації можна зробити такі висновки:

Загальний рівень адаптації. За результатами адаптованого опитувальника адаптації студента до навчання в коледжі (SACQ) загальний рівень адаптації підлітків до освітнього середовища оцінено як задовільний. Це позитивний результат, який свідчить про те, що більшість студентів успішно адаптуються до нових умов.

Соціальна адаптація. Було виявлено, що деякі підлітки відчують труднощі у спілкуванні та взаємодії з іншими. Це може бути результатом

страху перед новими соціальними ситуаціями або відсутності підтримки з боку однолітків і дорослих.

Академічна адаптація. багато підлітків почуваються впевненими у своїх академічних здібностях, але деякі відчують труднощі з вирішенням навчальних завдань або організацією свого навчального процесу. Особливо це стосується тих, хто має проблеми з мовою викладання або не отримує достатньої підтримки від учителів і однолітків.

Психологічна адаптація. Деякі підлітки відчують стрес або тривогу через зміни в шкільному середовищі, академічні вимоги або віддаленість від родини та друзів. Це може негативно вплинути на їхнє самопочуття та здатність навчатися та ефективно спілкуватися.

Тому важливо звернути увагу на покращення підтримки студентів у всіх трьох аспектах адаптації (соціальному, академічному та психологічному), щоб забезпечити їх успішну інтеграцію в освітнє середовище. Наголошується на необхідності проведення спеціалізованих досліджень та індивідуальної підтримки підлітків з особливими труднощами з метою досягнення позитивного результату в їх адаптації.

Ґрунтуючись на адаптованому тесті діагностики вигорання, розробленому К. Маслахом і С. Джексоном, це дослідження виявило деякі цікаві тенденції серед учасників щодо їх психічного здоров'я та професійної ефективності. Усі встановлені показники в межах норми, що свідчить про загальний стабільний психічний стан учасників.

Аналіз результатів тестування. Діагноз професійного вигорання базується на трьох ключових аспектах: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень. Учасники дослідження продемонстрували низький рівень емоційного виснаження та деперсоналізації, що вказує на високий рівень життєрадісності та відсутність почуття відчуженості в професійному середовищі.

Виявлені тенденції. Хоча деякі учасники можуть відчувати певний рівень стресу через навчальне середовище чи умови роботи, ці результати залишаються в межах норми. Це свідчить про те, що симптоми стресу

контролюються і не впливають на загальну продуктивність або результативність учасників.

Додаткові заходи для підтримки психологічного благополуччя. Для збереження психічного здоров'я та підвищення мотивації учасників важливо забезпечити доступ до психологічного консультування та психотерапевтичного супроводу. Це може допомогти тим, хто відчуває стрес або психологічний дискомфорт, знайти способи зменшити стрес і зберегти емоційне здоров'я.

Створення позитивного організаційного клімату. Також важливо заохочувати розвиток позитивного організаційного середовища, де члени відчують підтримку та визнання. Підтримка та заохочення внутрішньої мотивації може значно знизити ризик вигорання та підвищити загальний комфорт і задоволення від роботи.

На підставі проведених досліджень можна зробити кілька важливих висновків:

1. Кореляція між вигоранням і тривогою. Результати показали значущу кореляцію на рівні 0,05 між виснаженням і тривогою. Це вказує на наявність статистично значущого зв'язку між двома умовами. Люди, які відчують високий рівень вигорання, як правило, також відчують високий рівень тривоги, і навпаки.

2. Відсутність зв'язку між адаптацією та тривожністю. Дослідження показало, що немає істотного зв'язку між рівнем адаптації та тривожністю. Це означає, що здатність людини адаптуватися до змін або нових умов не обов'язково впливає на рівень тривожності.

3. Відсутність кореляції між адаптацією та вигоранням. Так само не було виявлено суттєвого зв'язку між рівнем адаптації та вигоранням. Це показує, що здатність до адаптації не обов'язково впливає на схильність до вигорання.

Загалом ці результати підкреслюють важливість окремого розгляду адаптації, тривоги та вигорання в аналізі психічного здоров'я. Встановлено взаємозв'язок між синдромом вигорання та тривогою, що свідчить про

необхідність комплексного підходу до їх діагностики та лікування. У той же час адаптація виглядає незалежною від цих станів, що свідчить про те, що підтримку процесів адаптації слід розглядати окремо від заходів, спрямованих на зниження тривожності та запобігання вигоранню.

Ці висновки можуть принести користь психологам, терапевтам та іншим фахівцям у сфері психічного здоров'я, допомагаючи їм розробити більш ефективні та цілісні стратегії підтримки та покращення психічного здоров'я своїх клієнтів.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про необхідність системних підходів до підтримки психічного здоров'я учасників, зокрема шляхом забезпечення доступу до психологічної підтримки та створення сприятливого середовища в їх професійному та освітньому середовищі.

Рівень тривожності підлітків. Більшість учасників дослідження не мали значних симптомів тривоги згідно з використаною шкалою. Це свідчить про загальний стійкий психологічний стан групи підлітків.

Потенційні фактори, що впливають на тривогу. Деякі учасники демонстрували певний рівень тривожності, який частіше був пов'язаний зі стресовими ситуаціями в школі або в особистому житті. Однак ці висновки не вказують на серйозні психологічні проблеми, а радше є специфічними відповідями на певні життєві виклики.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що стан тривожності досліджуваних підлітків є контрольованим і не потребує негайних психологічних втручань. Однак важливо стежити за цими учнями та, якщо необхідно, надавати їм підтримку та ресурси для ефективного управління стресом і тривогою в їхньому повсякденному житті.

3) У процесі адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища виявлено кілька ключових аспектів, які потребують уваги та спеціальних заходів для зниження рівня стресу та підтримки їх успішної інтеграції.

По-перше, важливо забезпечити учням підтримку з боку адміністрації школи та вчителів. Це включає доступ до додаткових ресурсів з мовних та навчальних предметів, мовних курсів і уроків, спрямованих на вдосконалення мовних навичок.

Друге важливе завдання — підтримка культурної адаптації. Програми та заходи, спрямовані на вивчення та розуміння іншомовної культури та традицій, можуть сприяти легшій адаптації підлітків до нового середовища.

Психологічна підтримка також відіграє важливу роль у зниженні стресу серед підлітків. Надання їм доступу до психологічного консультування та підтримки допоможе їм керувати своїми емоціями та навчитися вирішувати конфлікти.

Соціальна інтеграція є ще одним ключовим аспектом. Розвиток дружби між учнями з різних культур сприятиме почуттю причетності та сприйняттю нового соціокультурного середовища як дому.

Нарешті, важливу роль у процесі адаптації відіграє підтримка родини та друзів. Надання батьківської підтримки та ресурсів для адаптації дітей є важливим фактором їх успішної адаптації до нового середовища.

Отже, враховуючи ці аспекти, можна зробити висновок про необхідність комплексного підходу до підтримки підлітків у процесі адаптації до іншомовного соціокультурного середовища. Надання підтримки на рівні навчального закладу, психологічний супровід, культурна освіта та соціальна інтеграція є ключовими складовими успішної адаптації та зниження рівня стресу у підлітків.

У процесі адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища виявлено кілька ключових аспектів, які потребують уваги та спеціальних заходів для зниження рівня стресу та підтримки їх успішної інтеграції.

Ще одним важливим завданням є підтримка культурної адаптації. Підлітки повинні мати можливість вивчати та розуміти іноземну культуру та традиції через спеціальні культурні програми, спілкування з представниками інших культур та участь у міжкультурній діяльності. Це допоможе їм легше

та швидше інтегруватися та відчутти себе частиною нового соціокультурного середовища.

Психологічна підтримка також відіграє вирішальну роль у зниженні стресу серед підлітків. Надання доступу до психологічного консультування та підтримки допоможе їм керувати своїми емоціями, зрозуміти свої почуття та емоційну реакцію на нові життєві ситуації. Психологи можуть допомогти зняти напругу, спричинену стресовими ситуаціями, навчити стратегії самоконтролю та підтримувати позитивний емоційний стан.

Соціальна інтеграція – ще один важливий аспект успішної адаптації. Стимулювання дружніх стосунків між учнями з різних культур, організація спільних заходів і проєктів можуть сприяти взаєморозумінню та сприйняттю іншомовної шкільної спільноти як дружньої та підтримуючої.

Нарешті, важливу роль у процесі адаптації відіграє підтримка родини та друзів. Необхідно інформувати батьків та родичів про особливості адаптації дітей, надавати їм емоційну підтримку та допомогу у вирішенні конкретних проблем. Для підлітків, які відчують стрес у новому середовищі, важливо створити вдома позитивне та сприятливе середовище.

Тому комплексний підхід до супроводу підлітків у процесі адаптації в іншомовному соціокультурному середовищі включає не лише освітню підготовку, а й культурну, психологічну та соціальну підтримку. Ці заходи спрямовані на забезпечення їх успішної інтеграції та зменшення стресу, що сприяє покращенню загального самопочуття та продуктивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Білик, Н. М. (2017). Вплив тривожності на успішність адаптації підлітків у новому культурному середовищі. *Психологічні науки: теорія і практика*, 2, 123-130.
2. Бойко, О. В. (2016). Вплив мовної компетентності на соціальну адаптацію підлітків в іншомовному середовищі. *Психологічні науки: теорія і практика*, 1, 89-97.
3. Гаврилюк, Л. І. (2017). Роль мовної адаптації у формуванні міжкультурної компетентності підлітків. *Психологія і педагогіка: методика та проблеми практичного використання*, 2, 78-85.
4. Гриценко, О. А. (2016). Психологічні проблеми адаптації підлітків до іншомовного середовища та роль тривожності. *Психологія і суспільство*, 3, 89-95.
5. Гуменюк, Н. В. (2005). *Психологія міжкультурної адаптації: теорія і практика*. Київ: КМІС.
6. Демченко, О. П. (2018). Мовна адаптація та соціальна інтеграція підлітків у новому культурному середовищі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 6, 102-109.
7. Дмитрієва, С. М. (2017). Фактори впливу на адаптацію підлітків до іншомовного соціокультурного середовища. *Психологія і педагогіка: методика та проблеми практичного використання*, 3, 95-102.
8. Довженко, І. М. (2018). Тривожність як чинник впливу на адаптацію підлітків до нових соціокультурних умов. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія "Психологія"*, 1(12), 98-105.
9. Єфремова, Т. В. (2019). Ефективність вивчення іноземної мови як чинник успішної соціальної адаптації підлітків. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 4(56), 89-96.

- 10.Захарченко, С. О. (2015). Вплив тривожності на соціальну адаптацію підлітків в іншомовному середовищі. Педагогічна освіта: теорія і практика, 7, 56-63.
- 11.Голубкова, О. С. (2012). Соціалізація підлітків в умовах сучасного міжкультурного взаємодії. Психологічний часопис, 1(6), 56-65.
- 12.Іванова, О. В. (2015). Соціально-психологічні чинники прийняття іншомовного середовища підлітками. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія "Соціальні науки", 2(14), 112-118.
- 13.Іванова, О. В. (2020). Взаємозв'язок між мовною адаптацією та соціальною адаптацією підлітків у новому мовному середовищі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія "Психологія", 2(18), 99-106.
- 14.Ільєнко, Т. М. (2014). Міжкультурна комунікація і міжкультурна компетентність. Київ: Видавництво Либідь.
- 15.Кириченко, Т. В. (2019). Психологічні стратегії подолання тривожності у підлітків при адаптації до іншомовного середовища. Психологічний журнал, 4, 77-84.
- 16.Ковальчук, М. П. (2018). Психологічні механізми адаптації до нових соціокультурних умов: досвід підлітків. Психологічний вісник, 1(19), 44-50.
- 17.Коваленко, С. В. (2015). Психологічні аспекти мовної адаптації підлітків у іншомовному середовищі. Психологія і суспільство, 4, 88-95.
- 18.Коломієць, І. В. (2003). Соціальна психологія взаємодії культур. Київ: Видавництво Либідь.
- 19.Коломієць, І. В. (2004). Психологія міжнародного спілкування. Київ: Видавництво Либідь.
- 20.Кондратенко, В. Є., & Мельник, І. В. (2010). Міжнаціональна інтеграція в Україні: психологічні аспекти. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова.

21. Кононенко, О. О. (2012). Формування культурної ідентичності підлітків в умовах іншомовного середовища. Педагогіка і психологія, 3, 101-108.
22. Краснова, О. Ю., & Литвинова, Н. В. (2011). Психологічні аспекти адаптації молоді в умовах міжнаціонального спілкування. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Психологія, 5(988), 72-75.
23. Кравчук, І. В. (2014). Психологічні чинники успішної адаптації підлітків до іншомовного середовища. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 5, 147-155.
24. Кравченко, М. І. (2018). Вплив мовної компетентності на міжкультурну адаптацію підлітків. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 3, 134-141.
25. Лукашевич, М. М. (2007). Психологічні особливості адаптації підлітків до іншомовного середовища. Психологічний журнал, 2, 45-53.
26. Левченко, М. В. (2020). Тривожність як перешкода в адаптації підлітків до іншомовного соціокультурного середовища. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2, 145-152.
27. Мартиросян, Г. А. (2008). Міжкультурна компетентність як умова успішної соціалізації особистості в умовах сучасної міжетнічної взаємодії. Психологічний журнал, 3, 62-71.
28. Мартиненко, О. С. (2014). Психологічні аспекти тривожності у підлітків при адаптації до іншомовного середовища. Вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологія", 2, 123-130.
29. Мельник, І. О. (2016). Мовна адаптація як ключовий чинник соціальної адаптації підлітків у новому культурному середовищі. Психологія і педагогіка: сучасні методики та інновації, 5, 112-119.
30. Мельник, Л. П. (2013). Соціокультурна компетентність у контексті іншомовної освіти підлітків. Освіта і розвиток обдарованої особистості, 6(29), 12-18.

- 31.Нестеренко, Л. А. (2019). Психологічні аспекти інтеграції підлітків у іншомовне середовище: роль сім'ї та школи. Освіта і розвиток обдарованої особистості, 1(67), 98-105.
- 32.Олійник, Л. М. (2017). Вплив тривожності на навчальні досягнення підлітків у іншомовному середовищі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія "Психологія", 2(16), 123-130.
- 33.Павленко, Т. О. (2016). Психологічні особливості адаптації підлітків до іншомовного середовища: вплив тривожності. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 4, 134-140.
- 34.Партика, І. В. (2017). Психологічні аспекти інтеграції молоді в умовах міжетнічної взаємодії. Психологічний журнал, 5(32), 86-92.
- 35.Петрова, Т. М. (2015). Вплив тривожності на адаптацію підлітків до іншомовного середовища. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологія", 1, 98-104.
- 36.Поліщук, Н. І. (2016). Міжкультурна адаптація підлітків: психологічні аспекти. Психологічні науки: теорія і практика, 4, 65-72.
- 37.Романюк, А. О. (2017). Міжкультурна комунікація в процесі адаптації підлітків до іншомовного середовища. Психологія і педагогіка: методика та проблеми практичного використання, 6, 85-92.
- 38.Савченко, В. І. (2018). Психологічні особливості адаптації підлітків до іншомовного середовища: вплив рівня тривожності. Вісник Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Серія "Психологія", 3(19), 88-95.
- 39.Семенюк, С. П. (2016). Соціально-психологічні умови адаптації підлітків до іншомовного середовища. Психологічний вісник, 1(17), 101-108.
- 40.Соловей, О. В. (2020). Соціально-психологічні умови прийняття іншомовного середовища підлітками. Психологія і суспільство, 1, 57-64.

- 41.Ткаченко, О. А. (2015). Вплив рівня тривожності на ефективність адаптації підлітків до нових соціокультурних умов. Психологія і суспільство, 1, 34-42.
- 42.Ткаченко, О. А. (2015). Формування міжкультурної компетентності підлітків в умовах іншомовного середовища. Психологія і педагогіка, 3, 89-96.
- 43.Шевченко, Л. В. (2017). Психологічна адаптація підлітків до нових культурних умов: чинники та механізми. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія", 1, 102-110.
- 44.Шевченко, В. П. (2019). Вплив ефективності мовного навчання на соціальну адаптацію підлітків в іншомовному середовищі. Педагогічна освіта: теорія і практика, 8, 69-76.
- 45.Шкарбань, О. В. (2009). Міжкультурна психологія. Київ: Видавничий дім "Слово".
- 46.Шпак, О. О. (2019). Психологічна готовність підлітків до міжкультурної взаємодії. Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка, 4, 65-73.
- 47.Чумакова, О. І. (2009). Психологічні аспекти адаптації молоді до життя в умовах міжкультурної взаємодії. Психологія і суспільство, 2, 95-105.
- 48.Чуприна, Г. В. (2015). Психологічні аспекти соціалізації молоді в умовах міжетнічної взаємодії. Вісник Львівського університету, Серія психологічна, 23, 197-205.
- 49.Шкарбань, О. В. (2009). Міжкультурна психологія. Київ: Видавничий дім "Слово".
- 50.Зінченко, Л. М. (2017). Мовна компетенція та її роль у міжкультурній адаптації підлітків. Психологічний вісник, 3(14), 145-152.
- 51.Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology, 46(1), 5-34.
- 52.Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. International Journal of Intercultural Relations, 29(6), 697-712.

53. García Coll, C., Lamberty, G., Jenkins, R., McAdoo, H. P., Crnic, K., Wasik, B. H., & Vázquez García, H. (1996). An integrative model for the study of developmental competencies in minority children. *Child Development*, 67(5), 1891-1914.
54. Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499-514.
55. Portes, A., & Rumbaut, R. G. (2001). *Legacies: The story of the immigrant second generation*. University of California Press.
56. Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. *American Psychologist*, 65(4), 237-251.
57. Suárez-Orozco, C., & Qin, D. B. (2006). Gendered perspectives in psychology: Immigrant origin youth. *International Migration Review*, 40(1), 165-198.
58. Tseng, V. (2004). Family interdependence and academic adjustment in college: Youth from immigrant and U.S.-born families. *Child Development*, 75(3), 966-983.
59. Ward, C., & Kennedy, A. (1994). Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 18(3), 329-343.
60. Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Routledge.

ДОДАТКИ

Додаток А

Адаптована анкета адаптації студента до коледжу (SACQ). Бейкер і Сірик, 1984/1989, Дамус і Бернардин, 1992.

Мета: Оцінка ступеня адаптації студентів до умов навчання в коледжі.

Опис методики

Анкета адаптації студента до коледжу (SACQ) розроблена Бейкером і Сіриком (1984/1989) та пізніше адаптована Дамусом і Бернардіні (1992). Її основна мета полягає в оцінці рівня адаптації студентів до умов навчання у коледжі.

Питання:

1. Я відчуваю, що добре вписуюсь у шкільне/коледжне середовище.
2. Останнім часом я почуваюся напруженим або нервовим.
3. Я був у курсі своїх навчальних справ.
4. Я зустрічаюся зі стількох людей, і заводжу стільки друзів, скільки хотів би в школі/коледжі.
5. Я знаю, чому я навчаюся в школі/коледжі, і чого я хочу від навчання.
6. Я вважаю, що навчання в школі/коледжі важке.
7. Останнім часом я часто відчуваю себе сумним і поганим настроєм.
8. Я дуже залучений до позашкільних/позакласних заходів у школі/коледжі.
9. Я добре адаптуюся до шкільного/коледжного життя.
10. Я погано функціонував під час тестів/екзаменів.
11. Останнім часом я відчував себе втомленим.
12. Бути самотнім, брати відповідальність за себе було нелегко.
13. Я задоволений рівнем, на якому я успішно навчаюся.
15. Тепер я радий своєму рішення навчатися у цьому коледжі.
16. Тепер я радий своєму рішення навчатися у цій школі/коледжі.
17. Я не працюю так старанно, як мав би над своїми проєктами/домашніми завданнями.
18. У школі/коледжі у мене є кілька тісних соціальних зв'язків.

19. Мої навчальні цілі та завдання чітко визначені.
20. Останнім часом я не дуже добре контролював свої емоції.
21. Я насправді недостатньо розумний для академічної роботи, яку я повинен виконувати зараз.
22. Самотність вдома є джерелом труднощів для мене зараз.
23. Для мене дуже важливо отримати вищу освіту.
24. Останнім часом мій апетит хороший.
25. Останнім часом я не дуже ефективно використовую час для навчання.
26. Мені подобається жити в гуртожитку/студентському гуртожитку.
27. Мені подобається писати роботи для курсів.
28. Останнім часом у мене часто болить голова.
29. Останнім часом у мене дійсно не було особливої мотивації для навчання.
30. Я задоволений позакласними заходами, доступними в школі/коледжі.
31. Останнім часом я багато думав про те, чи варто мені звернутися за допомогою до Центру психологічних/консультаційних послуг чи до психотерапевта за межами школи/коледжу.
32. Останнім часом у мене виникли сумніви щодо цінності вищої освіти.
33. Я дуже задоволений тими професорами, яких зараз маю на своїх курсах.
34. У мене є хороші друзі або знайомі в школі/коледжі, з якими я можу поговорити про будь-які проблеми, які можуть виникнути.
35. Мені важко справлятися зі стресом, який випадає на мене в школі/коледжі.
36. Я цілком задоволений своєю академічною ситуацією в школі/коледжі.
37. Я впевнений, що зможу задовільно впоратися з майбутніми викликами тут, у школі/коледжі.
38. Останнім часом я часто почуваю себе втомленим.
39. Я впевнений, що маю достатньо соціальних навичок, щоб добре ладнати в школі/коледжі.
40. Останнім часом я легко злюся.
41. Останнім часом у мене були проблеми з концентрацією, коли я намагався вчитися.

42. Я погано спав останнім часом.
43. Я не виконав стільки роботи над своїми курсами, скільки мав би.
44. Мені важко почуватися комфортно з іншими людьми в школі/коледжі.
45. Я задоволений якістю або рівнем курсів, доступних у школі/коледжі.
46. Я регулярно відвідую заняття.
47. Я задоволений рівнем залученості у позакласні/позашкільні заходи в школі/коледжі.
48. Я планую залишитися в цьому коледжі/школі, щоб отримати ступінь бакалавра/диплом.
49. Останнім часом я не дуже добре спілкуюся з представниками протилежної статі.
50. Я дуже турбуюся про свої витрати на навчання в школі/коледжі.
51. Мені подобається моя академічна робота в школі/коледжі.
52. Останнім часом я часто відчуваюся самотнім у школі/коледжі.
53. Мені важко починати виконувати домашні завдання.
54. Я відчуваю, що добре контролюю свою життєву ситуацію в школі/коледжі.
55. Я задоволений програмою курсів на цей семестр/чверть.
56. Останнім часом я відчуваюся добре.
57. Я відчуваю, що я дуже відрізняюся від інших учнів/студентів школи/коледжу.
58. Загалом я краще би був дома, ніж тут.
59. Більшість речей, які мене цікавлять, не пов'язані з моєю академічною роботою в школі/коледжі.
60. Останнім часом я багато думав про переведення в іншу школу/коледж.
61. Останнім часом я багато думав про те, чи варто мені взагалі закінчувати школу/коледж.
62. Я вважаю, що серйозно думаю про те, щоб взяти відпустку від навчання в школі/коледжі та продовжити навчання пізніше.
63. У мене є хороші друзі або знайомі в школі/коледжі, з якими я можу поговорити про будь-які проблеми, які можуть виникнути.

- 64. Я не ефективно справляюся зі стресом, який випадає на мене в школі/коледжі.
- 65. Я цілком задоволений своїм соціальним життям у школі/коледжі.
- 66. Я цілком задоволений своєю академічною ситуацією в школі/коледжі.
- 67. Я впевнений, що зможу задовільно впоратися з майбутніми викликами тут, у школі/коледжі.

Додаток Б

Адаптований тест. Діагностика професійного «вигорання» (К. Масlach, С. Джексон)

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) - це реакція організму, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності. СЕВ - це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи.

Даний опитувальник дозволяє визначити у вас ступінь виразності вигорання за трьома шкалами. Чим більша сума балів за кожною шкалою окремо, тим більше у Вас виражені різні сторони «вигорання». Загальна кількість балів говорить про тяжкість вигорання.

Будь ласка, дайте відповідь, як часто ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

Інструкція до тесту:

Варіанти відповідей оцінюються так:

"ніколи" - 0 балів;

"дуже рідко" - 1 бал;

"іноді" - 3 бали;

"часто" - 4 бали;

"дуже часто" - 5 балів;

"Щодня" - 6 балів.

Питання:

1. Чи часом відчуваєш ти, що твоє емоційне становище порожнє або пuste?
2. Після навчання ти відчуваєш себе змореним чи виснаженим, як "вимлений лимон"?
3. Чи стає вранці тобі набагато важче відвідувати навчальний заклад через відчуття стомленості та бажання залишитися вдома?
4. Чи можеш ти розуміти те, як відчувають твої однокласники та вчителі, і намагаєшся це враховувати?
5. Чи відчуваєш ти, що спілкуючись з деякими однокласниками чи вчителями, відносишся до них холодно та неприязно?
6. Після навчання тобі часом хочеться на деякий час відійти від усіх та відпочити у самотності?
7. Чи можеш ти знайти правильне рішення у конфліктних ситуаціях, які виникають під час спілкування з однокласниками чи вчителями?
8. Чи відчуваєш ти почуття пригніченості і безпорадності?
9. Ти впевнений, що твоя участь у навчанні є корисною для інших людей?
10. Останнім часом ти став більш байдужим або відчуваєш відчуженість від тих, з ким навчаєшся?
11. Чи помічаєш ти, що навчання робить тебе більш неприязним або агресивним?
12. У тебе є багато мрій на майбутнє, і ти віриш у їх досягнення?
13. Майже кожен день ти відчуваєш, що навчання робить тебе все більш розчарованим?
14. Тобі здається, що ти занадто багато займаєшся навчанням?
15. Часом тобі дійсно байдуже до того, що відбувається з твоїми однокласниками або вчителями?
16. Ти хочеш усамітнитися та відпочити від усіх навколо?
17. Чи легко тобі створювати доброзичливу та співпрацювальну атмосферу серед однокласників?
18. Під час навчання ти відчуваєш приємний підйом настрою?
19. Завдяки навчанню ти вже зробив багато цікавих речей у своєму житті?
20. Ти відчуваєш байдужість і втрату інтересу до того, що раніше радувало

тебе у навчанні?

21. Під час навчання ти впорався зі своїми емоційними проблемами?

Додаток В

Виявлення шкали рівня тривожності у підлітків

Із цією метою можна використовувати методику «Шкала тривожності», розроблену за принципом «Шкали соціальноситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973). Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює не наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію, зважаючи на те, наскільки вона може спричинити тривогу.

Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, у тому, що вони дозволяють виявити межі дійсності, об'єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, меншою мірою, аніж інші опитувальники, виявляються залежними від особливостей розвитку в учнів інтроспекції.

Бланк методики містить інструкцію та завдання, що дає змогу за потреби проводити її в групі. На першій сторінці бланка зазначають прізвище, ім'я школяра, клас, вік, дату проведення дослідження.

Інструкція:

Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру

1;

- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є у край неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

Питання:

1.Відповідаєш біля дошки

0 1 2 3 4

2.Ідеш на гостину до незнайомих

0 1 2 3 4

3.Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах

0 1 2 3 4

4.Розмовляєш із директором школи

0 1 2 3 4

5.Думаєш про своє майбутнє

0 1 2 3 4

6.Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати

0 1 2 3 4

7.Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють

0 1 2 3 4

8.На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання)

0 1 2 3 4

9.Пишеш контрольну роботу

0 1 2 3 4

10.Після контрольної вчитель оголошує оцінки

0 1 2 3 4

11.На тебе не звертають уваги

0 1 2 3 4

12.У тебе щось не виходить

0 1 2 3 4

13.Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів

0 1 2 3 4

14.Тобі загрожує невдача, провал

0 1 2 3 4

15.Чуєш за своєю спиною сміх

0 1 2 3 4

16.Складаєш іспити (ЗНО) у школі

0 1 2 3 4

17.На тебе гніваються (незрозуміло чому)

0 1 2 3 4

18.Виступаєш перед великою аудиторією

0 1 2 3 4

19.На тебе чекає важлива, вирішальна справа

0 1 2 3 4

20.Не розумієш пояснень учителя

0 1 2 3 4

21.Із тобою не згодні, суперечать тобі

0 1 2 3 4

22.Порівнюєш себе з іншими

0 1 2 3 4

23.Перевіряють твої здібності

0 1 2 3 4

24.На тебе дивляться, як на маленьку дитину

0 1 2 3 4

25. На уроці вчитель знає, що ставити тобі запитання

0 1 2 3 4

26. Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася)

0 1 2 3 4

27. Оцінюють твою роботу

0 1 2 3 4

28. Думаєш про свої справи

0 1 2 3 4

29. Маєш прийняти важливе рішення

0 1 2 3 4

30. Не можеш виконати домашнє завдання

0 1 2 3 4

Оброблення результатів

Методика містить ситуації трьох типів:

ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями;

ситуації, що актуалізують уявлення про себе;

ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооцінна, міжособистісна.

Відомості про розподіл пунктів шкали наведені в таблиці.

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за

шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.

У наступній таблиці наведені стандартні відомості, що дозволяють порівняти показники рівня тривожності в різних статевовікових групах.

Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	клас	стать	загальна	шкільна	само-оцінна	міжособистісна
1. Нормальний	8	ж	30—62	7—19	11—21	7—20
		ч	17—54	4—17	4—18	5—17
	9	ж	17—54	2—14	6—19	4—19
		ч	10—48	1—13	1—17	3—17
	10	ж	35—62	5—17	12—23	5—20
		ч	23—47	5—14	8—17	5—14
2. Деяко підвищений	8	ж	63—78	20—25	22—26	21—27
		ч	55—73	18—23	19—25	18—24
	9	ж	55—72	15—20	20—26	20—26
		ч	49—67	14—19	18—26	18—25
	10	ж	63—76	18—23	24—29	21—28
		ч	48—60	15—19	18—22	15—19
3. Високий	8	ж	79—94	26—31	27—31	28—33
		ч	74—91	24—30	26—32	25—30
	9	ж	73—90	21—26	27—32	27—33
		ч	68—86	20—25	27—34	26—32
	10	ж	77—90	24—30	30—34	29—36
		ч	61—72	20—24	23—27	20—23
4. Дуже високий	8	ж	Більше ніж 94	Більше ніж 31	Більше ніж 31	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 91	Більше ніж 30	Більше ніж 32	Більше ніж 30
	9	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 26	Більше ніж 32	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 86	Більше ніж 25	Більше ніж 34	Більше ніж 32
	10	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 30	Більше ніж 34	Більше ніж 36
		ч	Більше ніж 72	Більше ніж 24	Більше ніж 27	Більше ніж 23

5. «Надлишковий спокій»	8	ж	Менше ніж 30	Менше ніж 7	Менше ніж 11	Менше ніж 7
		ч	Менше ніж 17	Менше ніж 4	Менше ніж 4	Менше ніж 5
	9	ж	Менше ніж 17	Менше ніж 2	Менше ніж 6	Менше ніж 4
		ч	Менше ніж 10	Менше ніж 5	Менше ніж 12	Менше ніж 3
	10	ж	Менше ніж 39	Менше ніж 5	Менше ніж 8	Менше ніж 5
		ч	Менше ніж 23	Менше ніж 7	Менше ніж 11	Менше ніж 5

Додаток Г

ШКАЛА ТРИВОГИ БЕКА

Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) використовується для вимірювання тяжкості тривоги у підлітків і дорослих.

Нижче наведено перелік поширених симптомів тривоги. Будь ласка, вкажіть, наскільки сильно вас турбував той чи інший симптом протягом останнього місяця, зокрема сьогодні.

1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

2. Відчуття жару

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

3.Тремтіння в ногах

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

4.Неможливість розслабитись

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

5.Страх, що станеться найгірше

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

6.Головокружіння

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

7.Прискорене серцебиття

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

8.Нестійкість, нестабільність

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

9.Відчуття жаху, це кінець

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

10.Дратівливість

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

11.Тремтіння в руках

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

12.Відчуття задухи

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

13.Нерівна хода

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

14.Страх втрати контролю

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

15.Труднощі з диханням

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

16.Страх смерті

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

17.Переляк

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

18.Шлунково-кишкові розлади

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

19.Непритомність

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

20.Прилив крові до обличчя

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

Середньо турбує

21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)

Дуже турбує

Злегка турбує

Зовсім не турбує

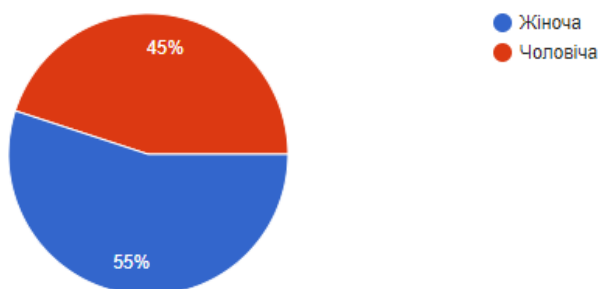
Середньотурбує

Додаток Д

Приклади результатів тестів

Стать

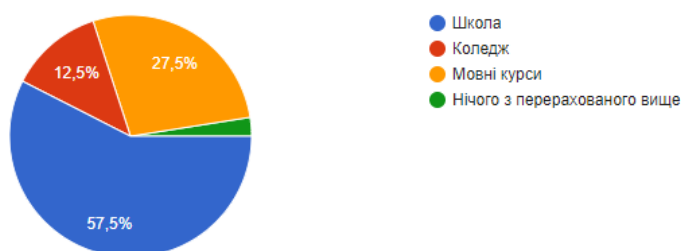
40 ответов



Навчання

40 ответов

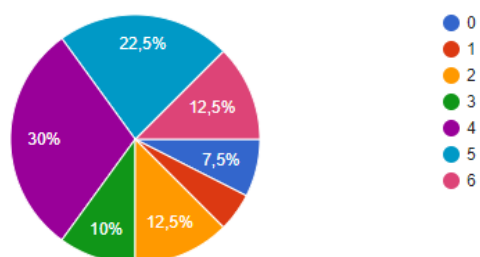
Копировать

Тест Анкета адаптації студента до коледжу (SACQ) Бейкер і Сірик, 1984/1989, Дамус і
Бернарді, 1992

1. Я відчуваю, що добре вписуюсь у шкільне/коледжне середовище.

Копировать

40 ответов

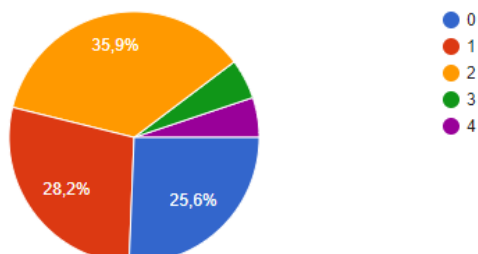


«Шкала тривожності», розроблена за принципом «Шкали соціальноситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973).

Відповідаєш біля дошки

 Копировать

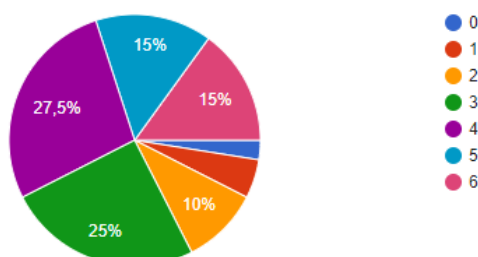
39 ответов



9. Я добре адаптуюся до шкільного/коледжного життя.

 Копировать

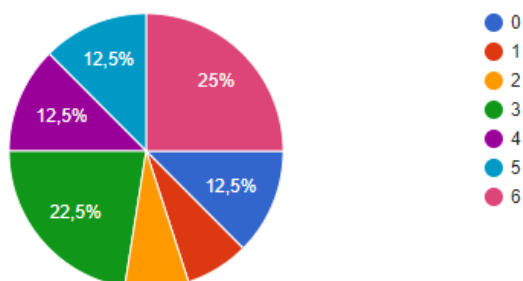
40 ответов



15. У школі/коледжі у мене є кілька тісних соціальних зв'язків.

 Копировать

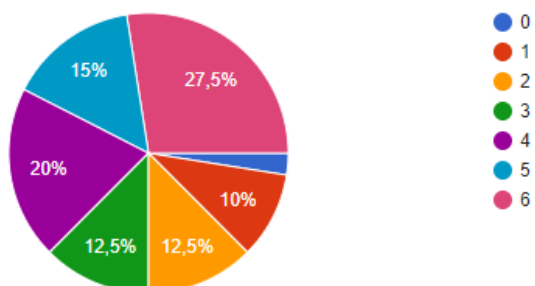
40 ответов



 Копировать

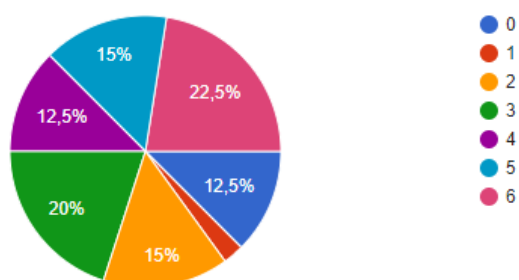
20. Останнім часом мій апетит хороший.

40 ответов


 Копировать

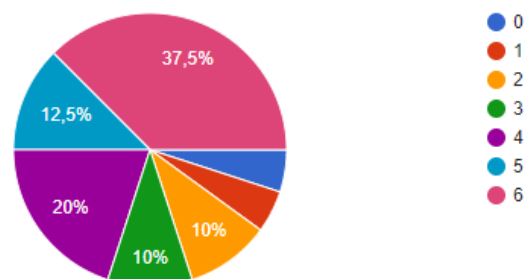
27. У мене є хороші друзі або знайомі в школі/коледжі, з якими я можу поговорити про будь-які проблеми, які можуть виникнути.

40 ответов


 Копировать

32. Я впевнений, що маю достатньо соціальних навичок, щоб добре ладнати в школі/коледжі.

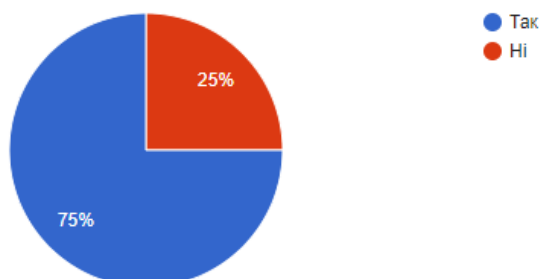
40 ответов



4. Чи можеш ти розуміти те, як відчують твої однокласники та вчителі, і намагаєшся це враховувати?

 Копировать

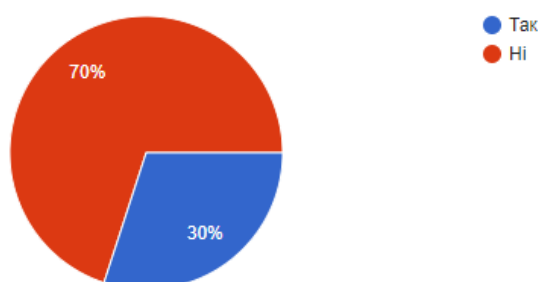
40 ответов



11. Чи помічаєш ти, що навчання робить тебе більш неприязним або агресивним?

 Копировать

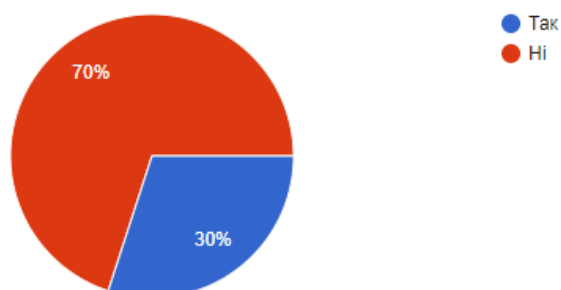
40 ответов



13. Майже кожен день ти відчуваєш, що навчання робить тебе все більш розчарованим?

 Копировать

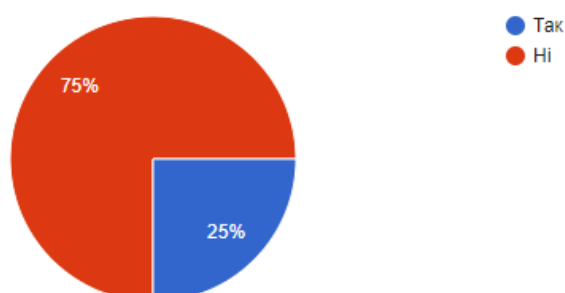
40 ответов



20. Ти відчуваєш байдужість і втрату інтересу до того, що раніше радувало тебе у навчанні?

 Копировать

40 ответов

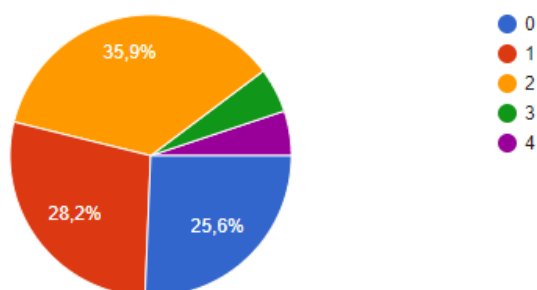


«Шкала тривожності», розроблена за принципом «Шкали соціальноситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973).

Відповідаєш біля дошки

 Копировать

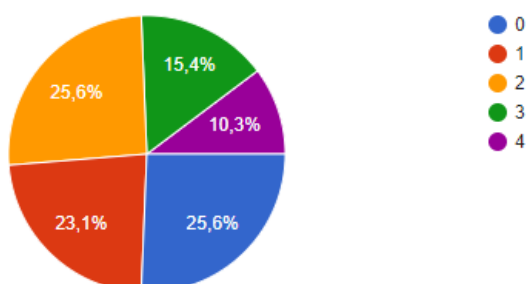
39 ответов



Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати

 Копировать

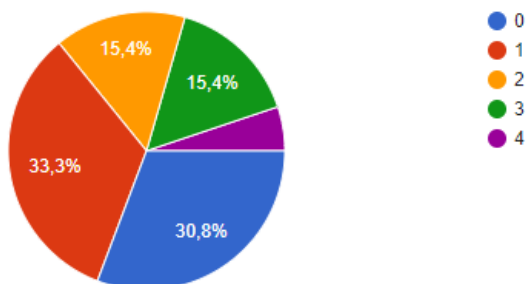
39 ответов



Пишеш контрольну роботу

 Копировать

39 ответов



На тебе не звертають уваги

 Копировать

39 ответов

