

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**ВПЛИВ СТИЛІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ УЧНІВ**

Виконала здобувачка 4 курсу, 3 групи

Кучеренко Анжеліка Едуардівна

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Науковий керівник: Доцент кафедри, к.п.н.,
доцент Гурін Р.С.

Рецензент: Доцент кафедри, к.юрид.н., доцент
Будяченко О.М.

Одеса -2026

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	3
<u>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ УЧНІВ</u>	11
1.1. <u>Теоретичне обґрунтування та вибір методів дослідження</u>	11
1.2. <u>Організація та проведення емпіричного дослідження</u>	15
<u>Висновки до 1-го розділу</u>	18
<u>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ УЧНІВ</u>	19
2.1. <u>Результати емпіричного дослідження</u>	19
2.2. <u>Рекомендації щодо оптимізації стилів педагогічного спілкування з метою підвищення добробуту учнів</u>	34
<u>Висновки до 2-го розділу</u>	37
<u>ВИСНОВКИ</u>	39
<u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</u>	41
<u>ДОДАТКИ</u>	45

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку освітньої системи проблема впливу стилів педагогічного спілкування на психологічний добробут учнів набуває особливої актуальності та потребує ґрунтовного наукового осмислення. Це зумовлено тим, що саме характер взаємодії між учителем і здобувачами освіти дедалі більше визначає не лише ефективність навчального процесу, але й якість соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі. Посилення навчальних навантажень, активна цифровізація освітнього процесу, трансформація традиційних моделей комунікації «вчитель - учень», а також вплив зовнішніх стресогенних чинників, зокрема воєнного стану, об'єктивно актуалізують дослідження того, яким чином педагогічне спілкування впливає на емоційний стан, мотиваційну сферу, відчуття психологічної безпеки та загальний рівень благополуччя учнів.

Слід зазначити, що освітній процес у закладах освіти є не лише системою передачі знань, а й складним, цілеспрямованим і організованим процесом формування особистості, який охоплює розвиток когнітивної, емоційної та соціальної сфер здобувача освіти [1, с. 14]. У зв'язку з цим педагогічне спілкування виступає невід'ємною складовою професійної діяльності вчителя, виконуючи функції не тільки інструменту навчання, але й важливого механізму впливу на особистісний розвиток учнів. Його доцільно розглядати як систему соціально-психологічної взаємодії між педагогом і учнем, спрямовану на створення оптимальних умов для спільної діяльності, що передбачає тривалий характер, врахування індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу та забезпечення ефективного досягнення освітніх цілей [15, с. 149].

У більш широкому розумінні спілкування є багатовимірним процесом встановлення і розвитку контактів між людьми, який включає обмін

інформацією, формування стратегій взаємодії, а також взаємне сприймання та розуміння партнерів по комунікації [14, с. 179]. Відповідно, педагогічне спілкування як його специфічна форма набуває особливого значення у контексті дослідження психологічного добробуту, оскільки саме через нього реалізуються як навчальні, так і виховні впливи, формується атмосфера довіри або, навпаки, відчуження [9].

Важливо підкреслити, що стиль педагогічного спілкування являє собою індивідуально своєрідну систему способів, прийомів і моделей взаємодії, які використовує педагог у процесі професійної діяльності. Він формується під впливом особистісних характеристик учителя, його професійного досвіду, ціннісних орієнтацій, а також ставлення до учнів і колег. При цьому характер такого ставлення безпосередньо визначає якість комунікації: позитивна налаштованість сприяє встановленню довірливих взаємин, негативні установки можуть ускладнювати процес взаємодії, тоді як нейтральна позиція зумовлює формальність спілкування, а ситуативні реакції залежать від конкретних умов і емоційного стану суб'єктів взаємодії [3]. У науковій літературі традиційно виділяють авторитарний, демократичний і ліберальний стилі педагогічного спілкування, кожен із яких по-різному впливає на психологічний стан учнів [21, с. 160].

Так, авторитарний стиль характеризується домінуванням педагога, обмеженням самостійності учнів і орієнтацією на жорсткий контроль, що може призводити до підвищення рівня тривожності та зниження внутрішньої мотивації. Демократичний стиль, навпаки, базується на повазі до особистості учня, довірі та співпраці, сприяючи розвитку автономії, відповідальності та позитивного емоційного стану. Ліберальний стиль відзначається недостатньою регуляцією взаємодії, що іноді може знижувати ефективність навчального процесу через відсутність чітких вимог і контролю [18, с. 31]. У реальній педагогічній практиці, як правило, спостерігається поєднання різних стилів, однак один із них зазвичай домінує, визначаючи загальну атмосферу взаємодії.

Особливого значення у цьому контексті набувають комунікативні здібності педагога, які включають уміння ефективно передавати інформацію, встановлювати емоційний контакт, проявляти емпатію та враховувати індивідуальні потреби учнів. Саме ці якості дозволяють створити сприятливий психологічний клімат у класі, що позитивно впливає на навчальну активність і загальний добробут здобувачів освіти [5, с. 351]. Крім того, важливими складовими ефективного педагогічного спілкування є комунікативна компетентність, емоційний інтелект, педагогічний такт і здатність до рефлексії, які забезпечують адекватність взаємодії, її гуманістичну спрямованість і результативність [19, с. 147].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних наукових напрацювань українських і зарубіжних дослідників дозволяє стверджувати, що проблема педагогічного спілкування в останні роки розглядається не ізольовано, а в тісному зв'язку з питаннями психологічного добробуту особистості, ефективності освітнього процесу та професійної майстерності педагога. Узагальнення результатів наукових праць свідчить про поступове зміщення акценту від суто дидактичних аспектів навчання до комплексного розуміння ролі комунікації як ключового чинника формування сприятливого освітнього середовища. Зокрема, добробут людини у сучасній науці трактується як інтегративне утворення, що охоплює матеріальні, соціальні, психологічні та духовні компоненти якості життя, які мають для особистості суб'єктивну цінність і визначають її життєдіяльність [6, с. 91; 7, с. 201]. У цьому контексті психологічний добробут розглядається як складний багаторівневий феномен, що проявляється у відчутті змістовності життя, задоволеності власним існуванням, досягненні особистісно значущих цілей і здатності до самореалізації [10, с. 22]. Водночас окремі дослідники підкреслюють його зв'язок із рівнем особистісної зрілості та здатністю людини адаптуватися до викликів сучасного середовища [16], що особливо актуально в умовах динамічних соціальних змін.

У сучасній українській педагогічній науці значна увага приділяється дослідженню педагогічного спілкування як показника професійної компетентності викладача. Так, у праці М. Лісового, Т. Рисинець, В. Юкала та І. Кобилянської спілкування визначається як багатофункціональний процес, що охоплює не лише обмін інформацією, але й пізнання особистості учня, формування мотивації та забезпечення продуктивної взаємодії, а рівень комунікативної культури педагога безпосередньо впливає на результати навчання [13]. Подібні висновки підтверджуються й результатами емпіричного дослідження В. Галузяка та А. Волковської, у якому доведено, що різні стилі педагогічного спілкування по-різному впливають на мотиваційну сферу учнів: демократичний стиль стимулює пізнавальну активність і відповідальність, авторитарний орієнтує на зовнішні результати, тоді як ліберальний може призводити до зниження навчальної активності [2]. Це свідчить про те, що ефективність педагогічної діяльності значною мірою визначається здатністю вчителя обрати адекватний стиль взаємодії залежно від ситуації та індивідуальних особливостей учнів.

У свою чергу, дослідження Н. Семеній акцентує увагу на ролі комунікативних умінь як основи професійного становлення майбутнього педагога, підкреслюючи, що їх цілеспрямоване формування забезпечує підвищення ефективності педагогічної взаємодії та сприяє розвитку партнерських відносин у навчальному процесі [17]. Важливі висновки містяться і в роботах науковців Дніпровської академії неперервної освіти, де доведено, що найбільш результативними засобами формування комунікативної компетентності є особистісно орієнтовані технології, зокрема тренінгові форми роботи, діалогічні методи навчання та ігрові підходи, які сприяють розвитку рефлексії та соціальної взаємодії [20]. Таким чином, у вітчизняній науковій думці педагогічне спілкування дедалі частіше розглядається як системоутворюючий компонент професійної діяльності вчителя, що визначає якість освітнього процесу загалом.

Водночас у наукових працях наголошується, що стиль педагогічного спілкування значною мірою відображає індивідуально-психологічні особливості самого педагога, його установки, цінності та ставлення до учнів. Зокрема, зазначається, що позитивне ставлення сприяє встановленню довірливих взаємин, негативне - ускладнює комунікацію, а нейтральне чи ситуативне визначає характер взаємодії залежно від конкретних умов [4, с. 49]. У цьому контексті педагогічне спілкування розглядається як цілісна система соціально-психологічної взаємодії, що має чітко виражені функції та спрямована на створення оптимальних умов для розвитку особистості учня [12, с. 115].

Аналіз зарубіжних досліджень також підтверджує важливість обраної проблематики. Одним із провідних напрямів сучасної науки є вивчення взаємозв'язку між якістю взаємин «учитель - учень» та суб'єктивним благополуччям школярів. Зокрема, у дослідженні Д.Жон та співавторів встановлено, що позитивні взаємини між педагогом і учнями істотно впливають на рівень їхнього суб'єктивного благополуччя, яке, у свою чергу, виступає посередником між характером педагогічної взаємодії та навчальними досягненнями [30, с. 6-7]. Це дозволяє зробити висновок, що якість педагогічного спілкування має не лише безпосередній, але й опосередкований вплив на результати навчання.

Окремий напрям становлять дослідження, виконані в межах теорії самодетермінації, де особлива увага приділяється автономно-підтримувальному стилю спілкування. У роботах Д.Ву та Ц.Донг доведено, що підтримка автономії учнів, врахування їхніх потреб і створення атмосфери довіри сприяють задоволенню базових психологічних потреб, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхній психологічний добробут і навчальну залученість [29, с. 4, 7, 12]. Крім того, дослідження С.Конрад, М.Шмідт та Т.Лаврік демонструє, що сприятливий психологічний клімат у класі, сформований завдяки ефективному педагогічному спілкуванню,

знижує рівень тривожності учнів, підвищує мотивацію та сприяє формуванню почуття безпеки [25, с. 1413].

Разом із тим сучасні оглядові праці звертають увагу і на негативні наслідки неефективних стилів педагогічного спілкування. Зокрема, у дослідженні Л.Тіан та Дж.Шен зазначається, що контролююча поведінка педагога пов'язана з негативними емоційними переживаннями та зниженням мотивації учнів, тоді як підтримувальна поведінка сприяє розвитку автономії та позитивного емоційного стану [27]. Це підкреслює, що вирішальне значення має не сам факт педагогічної взаємодії, а її якісний характер, який може бути як ресурсним, так і деструктивним для психологічного стану учнів.

Важливим аспектом є також дослідження, присвячені добробуту самого педагога як фактору, що опосередковує ефективність педагогічного спілкування. У систематичному огляді Б.Дрир встановлено, що високий рівень добробуту вчителя пов'язаний із якістю взаємин з учнями, ефективністю навчання та позитивним освітнім досвідом здобувачів освіти [24, с. 11-12]. Практико-орієнтовані дослідження, зокрема звіти, також підтверджують, що саме позитивні взаємини між учителем і учнями є одним із ключових чинників підтримки психологічного добробуту, оскільки вони ґрунтуються на довірі, повазі, емпатії та врахуванні індивідуальних потреб кожного учня [23, с. 9-10].

Мета дослідження. Визначити взаємозв'язок між стилями педагогічного спілкування та рівнем психологічного добробуту учнів, а також окреслити психологічні чинники, що опосередковують цей вплив.

Досягнення мети обумовлено вирішенням наступних **дослідницьких завдань**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стилів педагогічного спілкування та психологічного добробуту учнів, визначити їх основні концепти та взаємозв'язки;

2. Обґрунтувати та відібрати адекватні методики для емпіричного дослідження, описати логіку, етапи та організаційні умови проведення дослідження;

3. Провести емпіричне дослідження впливу стилів педагогічного спілкування на рівень тривожності, мотивації та психологічного благополуччя учнів, здійснити статистичний аналіз отриманих результатів;

4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації стилів педагогічного спілкування з метою підвищення психологічного добробуту учнів, зміцнення їх емоційної стійкості та навчальної мотивації.

Об'єкт дослідження. Психологічні особливості взаємодії учнів з педагогами у сучасному освітньому середовищі.

Предмет дослідження. Вплив стилів педагогічного спілкування на психологічний добробут учнів, включаючи їхній рівень тривожності, мотивації та суб'єктивного благополуччя.

Методологія дослідження:

Теоретичний етап. Було здійснено аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію сучасної наукової літератури з проблем педагогічної комунікації, психологічного добробуту, мотиваційних характеристик та емоційної регуляції учнів. Це дозволило сформулювати концептуальну основу, виявити ключові теоретичні підходи та визначити змінні для емпіричного етапу.

Емпіричний етап. Було організовано та проведено психологічне дослідження, спрямоване на вимірювання рівня тривожності, мотивації досягнення та психологічного благополуччя учнів у взаємозв'язку зі стилями педагогічного спілкування.

Для збору емпіричних даних у межах дослідження було застосовано:

1. Анкету соціально-демографічних характеристик, що дала змогу отримати дані про вік, стать, рівень освіти та місце проживання респондентів;

2. Методику Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху» для виявлення орієнтації на досягнення та рівня мотиваційних настанов;
3. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності;
4. Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (скорочений варіант) для оцінки структурних компонентів добробуту;
5. WHO-5 (WHO-Five Well-being Index) як індикатор загального емоційного самопочуття.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані психологами, педагогами, класними керівниками та соціальними працівниками для вдосконалення комунікативних стратегій учителів, формування підтримувального освітнього середовища та розробки програм психологічної допомоги учням у кризових умовах, зокрема в період воєнного стану. Матеріали дослідження також можуть стати основою для впровадження тренінгів педагогічної майстерності, спрямованих на розвиток емпатії, підтримувальної комунікації та стресостійкості вчителів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить _ сторінки друкованого тексту (без урахування додатків). Список використаних джерел включає _ найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ УЧНІВ

1.1. Теоретичне обґрунтування та вибір методів дослідження

Теоретичне обґрунтування дослідження впливу стилів педагогічного спілкування на психологічний добробут учнів базується на інтеграції положень педагогічної психології, соціальної психології та психології особистості, відповідно до яких характер міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі виступає одним із ключових чинників формування емоційного стану, мотиваційної сфери та загального психологічного благополуччя здобувачів освіти. У сучасних наукових підходах педагогічне спілкування розглядається не лише як інструмент передачі знань, а як складна система соціально-психологічної взаємодії, що опосередковує розвиток особистості, її самосприйняття, рівень тривожності та суб'єктивне відчуття благополуччя.

Вибір методів та методик дослідження базується на специфіці предмета дослідження та необхідності отримання надійних, валідних і репрезентативних даних про взаємозв'язок між особливостями педагогічного спілкування та показниками психологічного добробуту, емоційного стану та мотиваційної спрямованості особистості. Комплексність обраного інструментарію дозволяє здійснити багатовимірний аналіз досліджуваного феномену, що відповідає сучасним вимогам емпіричних психологічних досліджень.

Опитувальник являє собою стандартизований інструмент збору первинної інформації, який включає систему запитань, спрямованих на виявлення суб'єктивних оцінок, установок та переживань респондентів у контексті педагогічної взаємодії. Його використання забезпечує можливість

отримання кількісно вимірюваних показників, що підлягають подальшій статистичній обробці.

Методика діагностики, зокрема методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху», призначена для виявлення домінуючого типу мотиваційної спрямованості особистості, а саме орієнтації на досягнення успіху або уникнення невдачі. Застосування даної методики дозволяє визначити рівень сформованості мотиваційних установок, які безпосередньо впливають на навчальну активність, наполегливість у досягненні цілей та реакцію на педагогічні впливи. У контексті дослідження це дає можливість простежити взаємозв'язок між стилем педагогічного спілкування та мотиваційною сферою учнів.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (скорочений варіант) використовується для оцінки інтегрального рівня психологічного функціонування особистості та її суб'єктивного благополуччя. Вона дозволяє виміряти такі ключові компоненти, як автономія, самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та здатність до ефективного управління власним життям. Використання цієї шкали у дослідженні забезпечує можливість комплексного аналізу психологічного добробуту як багатовимірного конструкту.

Методика призначена для комплексної оцінки психологічних конструктів, що є релевантними до теми дослідження, зокрема таких, як автономія, самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, цілеспрямованість та особистісний розвиток. Вона дозволяє виявити внутрішні ресурси особистості та рівень її психологічної зрілості, що є важливим для розуміння механізмів впливу педагогічної взаємодії на психологічний стан учнів.

Анкета соціально-демографічних характеристик та вивчення впливу стилів педагогічного спілкування на мотивацію до навчання, психологічний добробут і рівень тривожності учнів розроблена спеціально для отримання соціально-демографічних характеристик респондентів, що дозволяє здійснити стратифікацію вибірки та врахувати можливий вплив зовнішніх

факторів (вік, стать, освітній рівень, соціальне середовище) на результати дослідження. Крім того, вона містить блок запитань, спрямованих на суб'єктивну оцінку респондентами особливостей педагогічного спілкування, що дає змогу встановити зв'язок між сприйняттям стилю взаємодії та психологічними показниками.

Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) використовується для діагностики рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності, що дозволяє диференціювати тимчасові емоційні стани від стійких індивідуально-психологічних характеристик. Це є особливо важливим у дослідженні, оскільки різні стилі педагогічного спілкування можуть по-різному впливати як на короточасні емоційні реакції, так і на загальний рівень тривожності особистості.

WHO-5 (WHO-Five Well-being Index) як короткий стандартизований інструмент використовується як індикатор загального емоційного самопочуття та суб'єктивного відчуття благополуччя. Він дозволяє оперативно оцінити рівень позитивного афективного стану, життєвої задоволеності та психологічного комфорту респондентів, що є важливим доповненням до більш розгорнутих методик оцінки психологічного добробуту.

Вибір методів обумовлений необхідністю забезпечення валідності, надійності та об'єктивності отриманих результатів, а також можливістю комплексного дослідження як когнітивних, так і емоційних аспектів психологічного добробуту в контексті педагогічної взаємодії.

Вибірка дослідження складалася із учнів Христинівського ліцею №1 Христинівської міської ради Черкаської області віком від 13 до 17 років, що відповідає періоду пізньої юності та ранньої дорослості, який характеризується активним становленням особистісної ідентичності, професійного самовизначення та високою чутливістю до соціально-психологічних впливів. Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти - Національний університет «Одеська юридична академія» із

використанням онлайн-інструментів збору даних (Google Forms), що забезпечило добровільність участі, анонімність респондентів та репрезентативність отриманих результатів. До вибірки увійшли учні різних класів, що дозволило врахувати варіативність соціально-психологічних характеристик досліджуваної групи.

Критеріями включення до дослідження були: вік респондентів у межах визначеного діапазону; наявність досвіду навчання в освітньому середовищі; здатність до усвідомленого надання відповідей; добровільна згода на участь у дослідженні.

Розглянемо більш детально обрані нами методики для проведення цього дослідження.

1. Анкета соціально-демографічних характеристик, що дала змогу отримати дані про вік, стать, рівень освіти; (дод. А). Дана анкета включала як закриті, так і напіввідкриті запитання, що забезпечило можливість структурованого аналізу вибірки.

2. Методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху» для виявлення орієнтації на досягнення та рівня мотиваційних настанов; (дод. Б) [8; 11, с. 313]. Методика дозволяє визначити домінування мотивації досягнення успіху або уникнення невдачі, що має безпосередній зв'язок із особливостями сприйняття педагогічного впливу.

3. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності; (дод. В) [22]. Цей інструмент є одним із найбільш валідних у дослідженні тривожності та дозволяє диференціювати тимчасові емоційні стани від стабільних особистісних характеристик.

4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (скорочений варіант) для оцінки структурних компонентів добробуту; (дод. Г) [26]. Вона охоплює такі ключові компоненти, як самоприйняття, позитивні взаємини, автономія, екологічна компетентність, життєві цілі та особистісний ріст.

5. WHO-5 (WHO-Five Well-being Index) як індикатор загального емоційного самопочуття (дод. Д) [28]. Дана шкала характеризується високою чутливістю до змін емоційного стану та широко використовується у міжнародних дослідженнях як скринінговий інструмент психологічного благополуччя.

Комплексне застосування зазначених методик забезпечує можливість всебічного аналізу досліджуваного явища, дозволяє встановити взаємозв'язки між стилями педагогічного спілкування та психологічним добробутом учнів, а також підвищує достовірність та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

1.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу стилів педагогічного спілкування на психологічний добробут учнів було організовано з урахуванням сучасних вимог до психологічних досліджень та принципів наукової обґрунтованості, системності й відтворюваності результатів. Організація дослідження передбачає визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, формування вибірки, вибір методів збору та аналізу даних.

Методологічну основу дослідження становить поєднання системного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходів, які дозволяють розглядати педагогічне спілкування як багатовимірний феномен, що впливає на емоційний стан, мотиваційну сферу та загальний психологічний добробут особистості. Водночас дослідження спирається на положення гуманістичної психології, відповідно до яких міжособистісна взаємодія виступає визначальним чинником розвитку особистості та її самореалізації.

Визначення об'єкта дослідження здійснюється як процес педагогічного спілкування в освітньому середовищі, тоді як предметом дослідження виступає вплив стилів педагогічного спілкування на рівень психологічного

добробуту учнів. Така диференціація дозволяє чітко окреслити межі дослідження та зосередити увагу на взаємозв'язках між змінними.

Етичні принципи дослідження базуються на засадах добровільності участі, конфіденційності, анонімності, інформованої згоди та недопущення шкоди психічному здоров'ю респондентів. Усі учасники були попередньо поінформовані про мету дослідження, умови участі та право відмовитися на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Моніторинг безпеки учасників здійснюється протягом усього періоду дослідження.

Календарне планування дослідження передбачає чітке визначення часових меж кожного етапу, послідовності виконання процедур, тривалості збору емпіричних даних та термінів їх обробки і аналізу, що забезпечує логічну завершеність і структурованість дослідницького процесу.

Основна гіпотеза. Основна гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що стиль педагогічного спілкування виступає значущим психологічним чинником, який безпосередньо впливає на рівень психологічного добробуту учнів.

Дослідження мало поетапний, системний характер і поєднувало теоретичний та емпіричний підходи, що забезпечило всебічний аналіз проблеми.

1. Теоретико-аналітичний етап передбачав вивчення наукової літератури з проблеми педагогічного спілкування та психологічного добробуту, аналіз сучасних теоретичних підходів, уточнення понятійного апарату, формулювання гіпотези дослідження та визначення основних напрямів емпіричного аналізу.

2. Підготовчий (організаційно-методичний) етап включав розробку програми дослідження, підбір та адаптацію психодіагностичного інструментарію, формування вибірки, підготовку анкет і інструкцій для респондентів, а також організацію умов проведення дослідження.

3. Емпіричний (діагностичний) етап передбачав безпосередній збір даних із використанням комплексу психодіагностичних методик. У дослідженні взяли участь 67 респондентів віком від 18 до 25 років, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо досліджуваної проблематики. Емпіричний етап передбачав застосування комплексу методик, зокрема анкети соціально-демографічних характеристик, методики Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху», опитувальника Спілбергера-Ханіна для визначення рівня тривожності, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та індексу WHO-5 для оцінки загального емоційного стану. Збір даних здійснювався у стандартизованих умовах із дотриманням єдиних інструкцій для всіх учасників.

4. Аналітико-інтерпретаційний етап передбачав обробку отриманих даних із використанням методів математичної статистики, зокрема описової статистики, кореляційного аналізу та порівняльного аналізу показників. На цьому етапі здійснювалася інтерпретація результатів, встановлення взаємозв'язків між стилями педагогічного спілкування та показниками психологічного добробуту, а також перевірка висунутої гіпотези.

5. Узагальнювальний етап полягав у систематизації отриманих результатів, формулюванні висновків, узагальненні емпіричних даних та розробці практичних рекомендацій щодо оптимізації стилів педагогічного спілкування з метою підвищення психологічного добробуту учнів.

6. Етичні засади дослідження передбачали суворе дотримання норм академічної доброчесності, забезпечення достовірності результатів, недопущення фальсифікації даних, а також повагу до прав та гідності кожного учасника дослідження. Особлива увага приділялася забезпеченню психологічного комфорту респондентів та створенню сприятливої атмосфери під час проведення дослідження.

Таким чином, організація та проведення емпіричного дослідження були побудовані на принципах системності, наукової обґрунтованості та етичної відповідальності, що забезпечило отримання валідних і надійних результатів

та дозволило комплексно дослідити вплив стилів педагогічного спілкування на психологічний добробут учнів.

Висновки до 1-го розділу

У висновку до першого розділу доцільно зазначити, що в межах проведеного дослідження було всебічно окреслено теоретико-методологічні та організаційні засади вивчення впливу стилів педагогічного спілкування на психологічний добробут учнів. Зокрема, здійснено наукове обґрунтування сутності педагогічного спілкування як складного соціально-психологічного феномену, що визначає характер міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі та безпосередньо впливає на емоційний стан, мотивацію та загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

Окрему увагу приділено визначенню організаційно-методологічних засад емпіричного дослідження. Визначено основні етапи проведення дослідження, що включають теоретико-аналітичний, підготовчий, емпіричний, аналітико-інтерпретаційний та узагальнювальний етапи, що забезпечує логічну послідовність і системність дослідницького процесу. Описано принципи формування вибірки, яка відповідає цілям дослідження, а також забезпечення етичних норм, зокрема добровільності участі, анонімності, конфіденційності та психологічної безпеки респондентів.

Обґрунтовано вибір діагностичних методик, серед яких анкета соціально-демографічних характеристик, методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху», опитувальник Спілбергера-Ханіна, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та індекс WHO-5. Застосовані інструменти дозволили забезпечити комплексний підхід до дослідження, охоплюючи когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти особистості.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ УЧНІВ

2.1. Результати емпіричного дослідження

Результати за авторською анкетною:

Аналіз результатів, отриманих за допомогою авторської анкети, дозволив охарактеризувати соціально-демографічні особливості вибірки, що є важливим для подальшої інтерпретації емпіричних даних у контексті дослідження впливу стилів педагогічного спілкування на психологічний добробут учнів.

Перш за все було проаналізовано вікову структуру респондентів. Встановлено, що найбільшу частку вибірки становлять особи віком 16 років - 27%, що свідчить про домінування представників середнього підліткового віку. Вікові категорії 14 та 15 років представлені однаковою часткою - по 20,3% кожна, що вказує на їхню рівномірну присутність у дослідженні. Частка респондентів віком 17 років становить 17,6%, тоді як найменшу частину вибірки складають особи віком 13 років - 14,9%.

Отримані дані свідчать про відносно збалансовану, хоча й дещо зміщену в бік середнього підліткового віку структуру вибірки. З одного боку, це забезпечує можливість порівняння результатів між різними віковими підгрупами, а з іншого - обмежує узагальнення висновків для молодших або старших вікових категорій. Водночас саме підлітковий період (13-17 років) характеризується підвищеною емоційною нестабільністю, чутливістю до соціального впливу та формуванням поведінкових стратегій, що надає отриманим результатам особливої наукової значущості та практичної актуальності (див. рис. 2.1).

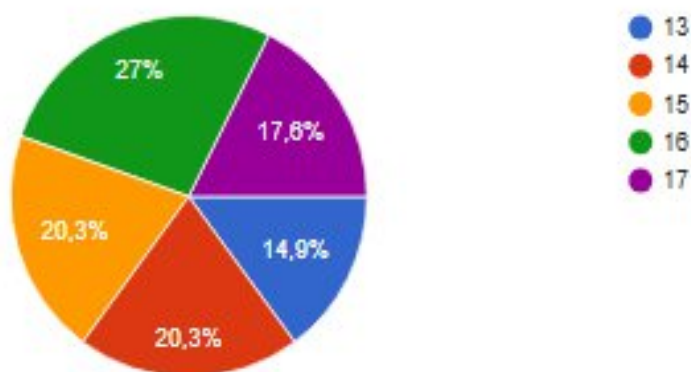


Рис.2.1. Вік

Аналіз розподілу за статтю показав, що у вибірці переважають жінки - 74,6%, тоді як чоловіки становлять 25,4%. Така диспропорція може бути зумовлена специфікою освітнього середовища та контингенту опитаних. З психологічної точки зору це має значення, оскільки гендерні відмінності можуть впливати на рівень тривожності, емоційної чутливості та сприйняття педагогічної взаємодії. Зокрема, у наукових дослідженнях зазначається, що жінки частіше демонструють вищий рівень емоційної реактивності, що може відображатися у показниках психологічного добробуту (див. рис. 2.2).

Стать
67 ответов

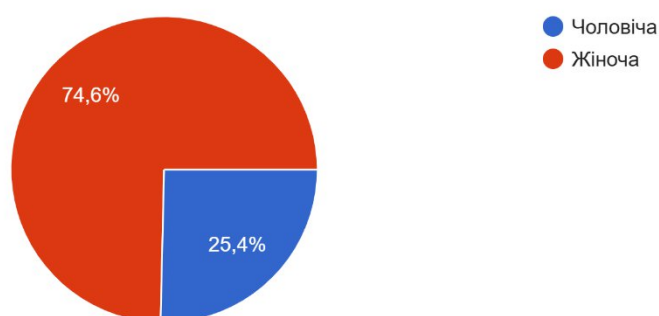


Рис.2.2. Стать

Дослідження рівня освіти респондентів показало, що найбільшу частку становлять особи з неповною освітою - 43,3%, що відповідає статусу

респондентів, які перебувають у процесі навчання. Респонденти із середньою освітою складають 38,8% (ще у процесі навчання), тоді як повну середню освіту мають 13,4% опитаних. Частка осіб із завершеною середньою освітою є незначною. Такий розподіл підтверджує, що дослідження охоплює переважно молодь, яка активно включена в освітній процес, що робить її особливо чутливою до стилів педагогічного спілкування та їх впливу на психологічний стан (див. рис. 2.3).

Освіта
67 ответов

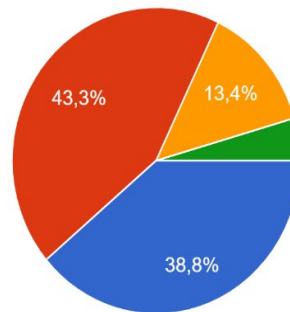


Рис.2.3. Освіта

Аналіз сімейного стану засвідчив, що переважна більшість респондентів є неодруженими/незаміжніми - 82,1%. Одружені особи становлять 9%, які перебувають у стосунках - незначну частку, а також наявна невелика кількість осіб, які перебувають у цивільному шлюбі (6%). Така структура вибірки є типовою для досліджуваної вікової групи та свідчить про відсутність значного впливу сімейних обов'язків на психологічний стан більшості респондентів. Водночас це дозволяє розглядати педагогічне середовище як один із провідних факторів соціалізації та психоемоційного впливу (див. рис. 2.4).

Сімейний стан
67 ответов

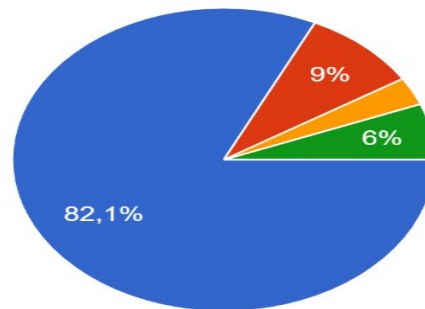


Рис.2.4. Сімейний стан

Узагальнюючи результати аналізу соціально-демографічних характеристик, можна зазначити, що вибірка є відносно однорідною за віком, переважно жіночою за складом, представлена здебільшого молоддю та характеризується домінуванням осіб без сімейних зобов'язань. Це створює сприятливі умови для дослідження впливу стилів педагогічного спілкування, оскільки мінімізує вплив сторонніх соціальних факторів та дозволяє більш чітко простежити взаємозв'язок між педагогічною взаємодією та психологічним добробутом.

Таблиця 2.5.

Результати авторської анкети

	Твердження	4-5 (%)	3 (%)	1-2 (%)	Загальний рівень
1	Докладаю зусиль до навчання	75,2	22,4	2,4	Високий
2	Підтримка викладачів підвищує бажання вчитися	83,6	9,0	7,4	Високий
3	Внутрішня мотивація до навчання	58,2	31,3	10,5	Середній
4	Успіхи в навчанні приносять задоволення	81,1	11,9	7,0	Високий
5	Почувуюся емоційно стабільно	32,9	28,4	38,7	Низький

6	Задоволений(а) собою як учнем	52,2	29,9	17,9	Середній
7	Навчальне середовище комфортне	56,7	25,4	17,9	Середній
8	Впевненість у власних силах	49,3	38,8	11,9	Середній
9	Навчання позитивно впливає на емоційний стан	41,8	28,4	29,8	Середній
10	Викладачі ставляться з повагою	47,7	34,3	18,0	Середній
11	Стиль спілкування допомагає долати труднощі	59,7	31,3	9,0	Середній
12	Не боюся висловлювати думку	64,1	19,4	16,5	Середній
13	Зауваження сприймаються як підтримка	44,7	23,9	31,4	Середній
14	Атмосфера знижує тривожність	44,8	28,8	28,4	Середній
15	Спілкування впливає на самооцінку	45,4	38,8	15,8	Середній

Передусім встановлено, що переважна більшість респондентів демонструє високий рівень навчальної мотивації, що проявляється у готовності докладати зусиль до навчання (75,2%) та отримувати задоволення від досягнення результатів (81,1%). Особливо значущим є те, що 83,6% опитаних зазначають позитивний вплив підтримки викладачів на бажання навчатися, що підтверджує важливість педагогічного стилю як мотиваційного чинника.

Водночас показники внутрішньої мотивації мають більш помірний характер (58,2%), що може свідчити про часткову залежність навчальної активності від зовнішніх стимулів, зокрема педагогічної взаємодії.

Аналіз емоційного стану респондентів показав суперечливі результати. Зокрема, лише третина опитаних (32,9%) відзначає емоційну стабільність під час навчання, тоді як значна частка (38,7%) демонструє ознаки емоційного напруження або нестабільності. Це свідчить про наявність психоемоційного навантаження у навчальному середовищі.

Результати також вказують на середній рівень задоволеності собою як учнем (52,2%) та середній рівень впевненості у власних силах (49,3%), що може свідчити про нестійкість самооцінки та її залежність від зовнішніх факторів, зокрема стилю педагогічного спілкування.

Оцінка навчального середовища та взаємодії з викладачами демонструє переважно позитивні, але не максимальні результати. Зокрема, 56,7% респондентів вважають освітнє середовище психологічно комфортним, а 47,7% відзначають поважне ставлення з боку викладачів. Це вказує на загалом сприятливий, але не ідеальний характер педагогічної взаємодії.

Особливо важливими є результати, що стосуються стилю педагогічного спілкування. Більше половини респондентів (59,7%) вважають, що стиль взаємодії викладачів допомагає долати труднощі у навчанні, а 64,1% не бояться висловлювати власну думку, що свідчить про наявність елементів демократичного стилю спілкування.

Водночас лише 44,7% респондентів сприймають зауваження як підтримку, а не як тиск, що може вказувати на наявність окремих елементів авторитарного стилю у педагогічній практиці.

Крім того, результати показали, що лише близько половини опитаних відзначають зниження рівня тривожності під впливом атмосфери на заняттях (44,8%), що свідчить про недостатню психологічну безпеку освітнього середовища.

Оцінка впливу педагогічного спілкування на самооцінку також має помірний характер (45,4%), що вказує на те, що потенціал педагогічної взаємодії як ресурсу особистісного розвитку використовується не повною мірою.

Таким чином, результати авторської анкети свідчать про те, що педагогічне спілкування відіграє важливу роль у формуванні мотивації, емоційного стану та самооцінки учнів. Водночас отримані дані вказують на наявність суперечностей між відносно високою навчальною мотивацією та

недостатнім рівнем психологічного комфорту і емоційної стабільності, що підтверджує необхідність оптимізації стилів педагогічного спілкування.

Таблиця 2.6.

Результати за методикою «Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху»

№	Твердження (скорочено)	Так (осіб)	Ні (осіб)	Так (%)	Ні (%)	Інтерпретація
1	Приймаю рішення швидко	57	10	85,1	14,9	Висока активність
2	Легко адаптуюсь	44	23	65,7	34,3	Помірна гнучкість
3	Самовіддача	25	42	37,3	62,7	Помірна мотивація
4	Рішення вчасно	29	38	43,3	56,7	Нестабільність
5	Без справ – дискомфорт	28	39	41,8	58,2	Помірна активність
6	Успіхи нестабільні	43	24	64,2	35,8	Варіативність
7	Вимогливість до себе	53	14	79,1	20,9	Висока мотивація
8	Доброзичливість	39	28	58,2	41,8	Соціальна спрямованість
9	Самокритичність	35	32	52,2	47,8	Середній рівень
10	Потреба у відпочинку	60	7	89,6	10,4	Високе навантаження
11	Старанність	34	33	50,7	49,3	Нестійкість
12	Досягнення нестабільні	55	12	82,1	17,9	Нестійкість результатів
13	Альтернативи приваблюють	33	34	49,3	50,7	Амбівалентність
14	Похвала ефективніша	21	46	31,3	68,7	Орієнтація на підтримку
15	Впевненість у собі	37	30	55,2	44,8	Середній рівень
16	Рішучість при	48	19	71,6	28,4	Висока мотивація

	труднощах					
17	Чутливість до оцінки	34	33	50,7	49,3	Баланс
18	Усвідомлення мотивації	53	14	79,1	20,9	Високий рівень
19	Самостійність	51	16	76,1	23,9	Високий рівень
20	Прокрастинація	49	18	73,1	28,9	Негативний фактор
21	Орієнтація на самостійність	59	8	88,1	11,9	Висока автономія
22	Матеріальні цінності	42	25	62,7	37,3	Внутрішня мотивація
23	Концентрація	40	27	59,7	40,3	Середній рівень
24	Честолюбство	27	40	40,3	59,7	Помірний рівень
25	Орієнтація на результат	52	15	77,6	22,4	Висока мотивація
26	Соціальна взаємодія	47	20	70,1	29,9	Позитивний фактор
27	Дискомфорт без діяльності	30	37	44,8	55,2	Помірний рівень
28	Відповідальність	41	26	61,2	38,8	Середній рівень
29	Якість рішень	53	14	79,1	20,9	Висока мотивація
30	Самооцінка (ледачість)	29	38	43,3	56,7	Адекватна оцінка
31	Залежність від інших	30	37	44,8	55,2	Самостійність
32	Незалежність від влади	21	46	31,3	68,7	Конформність
33	Невизначеність	50	17	74,6	25,4	Сумніви
34	Імпульсивність	48	19	71,6	28,4	Емоційність
35	Недооцінка себе	35	32	52,2	47,8	Помірна рефлексія
36	Командна ефективність	34	33	50,7	49,3	Баланс

37	Незавершеність справ	30	37	44,8	55,2	Середній рівень
38	Соціальне порівняння	26	41	38,8	61,2	Низький рівень
39	Орієнтація на владу	47	20	70,1	29,9	Самореалізація
40	Відстоювання позиції	44	23	65,7	34,3	Висока впевненість

Загалом результати свідчать про переважання середнього та помірно високого рівня мотивації до успіху. Це підтверджується високими показниками за такими характеристиками, як прагнення досягати результату (77,6%), самостійність (76,1%), орієнтація на якість виконання завдань (79,1%) та здатність до активізації зусиль у складних ситуаціях (71,6%). Дані показники свідчать про сформованість внутрішніх мотиваційних механізмів, що є важливою передумовою ефективної навчальної діяльності.

Водночас виявлено низку суперечностей у мотиваційній сфері. Зокрема, значна частка респондентів демонструє нестабільність результатів (82,1%) та схильність до прокрастинації (73,1%), що свідчить про недостатню саморегуляцію діяльності. Крім того, показники повної самовіддачі (37,3%) та стабільності прийняття рішень (43,3%) залишаються на середньому або нижчому рівні, що може негативно впливати на ефективність навчання.

Важливим аспектом є те, що більшість респондентів орієнтовані на внутрішні мотиваційні чинники, зокрема самореалізацію та досягнення результату, а не на зовнішні стимули, такі як матеріальні цінності або соціальне порівняння. Це підтверджується відносно низьким рівнем орієнтації на зовнішні фактори.

Особливу увагу привертає взаємозв'язок мотивації та емоційного стану. Значна частина респондентів зазначає потребу у відпочинку (89,6%) та підвищену емоційну напруженість, що може свідчити про перевантаження та зниження психологічного ресурсу. Це узгоджується з попередніми результатами щодо рівня тривожності та психологічного благополуччя.

З точки зору впливу педагогічного спілкування, отримані результати дозволяють зробити висновок, що демократичний стиль взаємодії сприяє формуванню внутрішньої мотивації, самостійності та орієнтації на досягнення, тоді як елементи авторитарного стилю можуть зумовлювати підвищення тривожності, невпевненість та нестабільність результатів.

Додатковий аналіз показав, що 65,7% респондентів готові відстоювати власну позицію навіть у складних ситуаціях, що свідчить про достатньо високий рівень впевненості у собі, наполегливості та орієнтації на досягнення мети. Така характеристика є важливою складовою мотивації до успіху, оскільки відображає здатність особистості долати труднощі та зберігати цілеспрямованість у процесі діяльності.

Водночас наявність значної частки респондентів (34,3%), які не готові діяти подібним чином, може свідчити про певну невпевненість, залежність від зовнішніх факторів або уникнення конфліктних ситуацій, що, у свою чергу, може бути пов'язано з особливостями педагогічного спілкування та рівнем психологічного комфорту в освітньому середовищі.

Додатковий аналіз показав, що 65,7% респондентів готові відстоювати власну позицію навіть у складних ситуаціях, що свідчить про достатньо високий рівень впевненості у собі, наполегливості та орієнтації на досягнення мети. Така характеристика є важливою складовою мотивації до успіху, оскільки відображає здатність особистості долати труднощі та зберігати цілеспрямованість у процесі діяльності.

Водночас наявність значної частки респондентів (34,3%), які не готові діяти подібним чином, може свідчити про певну невпевненість, залежність від зовнішніх факторів або уникнення конфліктних ситуацій, що, у свою чергу, може бути пов'язано з особливостями педагогічного спілкування та рівнем психологічного комфорту в освітньому середовищі.

Результати за шкалою тривожності (STAI):

Таблиця 2.7.

Рівні тривожності

Рівень	Діапазон	Кількість (осіб)	%
Низький	до 30	1	1,5%
Середній	31-45	20	29,9%
Високий	46+	46	68,7%
Разом	-	67	100%

Встановлено, що лише 1 особа (1,5%) має низький рівень тривожності, 20 осіб (29,9%) - середній рівень, тоді як переважна більшість - 46 респондентів (68,7%) - характеризуються високим рівнем тривожності. Отримані дані свідчать про домінування підвищеної тривожності серед досліджуваної вибірки, що може бути зумовлено як віковими особливостями, так і впливом соціально-психологічних чинників.

Результати за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа:

Таблиця 2.8.

Узагальнені показники психологічного благополуччя за доменами (К. Ріфф)

Домен	К-сть тверджень	Сума балів	Середній бал	Рівень
Особистісне зростання	3	804	4,00	Середній
Позитивні взаємини з іншими	3	828	4,12	Середній
Самоприйняття	3	790	3,93	Середній
Автономія	3	768	3,82	Середній
Контроль над оточенням	3	812	4,04	Середній
Наявність мети в житті	3	830	4,13	Середній

Оцінювання психологічного благополуччя здійснювалося за методикою К. Ріфф, що передбачає аналіз шести ключових доменів: особистісного зростання, позитивних взаємин, самоприйняття, автономії, контролю над оточенням та наявності життєвих цілей.

За результатами узагальненого аналізу встановлено, що середні значення за всіма доменами перебувають у межах 3,82-4,13 балів, що відповідає середньому рівню психологічного благополуччя. Найвищі показники зафіксовано за шкалою «наявність мети в житті» (4,13) та «позитивні взаємини з іншими» (4,12), що свідчить про орієнтацію респондентів на соціальні контакти та усвідомленість життєвих цілей. Найнижчі значення спостерігаються за шкалою «автономія» (3,82), що може вказувати на певну залежність від соціального середовища.

Аналіз розподілу респондентів за рівнями показав, що всі досліджувані належать до середнього рівня психологічного благополуччя за кожним із доменів. Така однорідність результатів може бути пояснена відносною гомогенністю вибірки (учні одного вікового періоду), а також близькими значеннями індивідуальних показників, що не виходять за межі нормативного середнього діапазону.

Отримані результати свідчать про загалом стабільний психологічний стан респондентів, однак відсутність високих показників вказує на наявність потенціалу для подальшого розвитку особистісного благополуччя, зокрема у напрямку підвищення автономії та самоприйняття.

Результати за шкалою WHO-5:

Таблиця 2.9.

Результати за шкалою WHO-5 на основі отриманих даних

Твердження	Середній бал	Відсотковий показник	Рівень благополуччя
Відчували себе бадьоро і добре	2,85	57%	Середній
Відчували себе спокійно та розслаблено	2,74	55%	Середній

Прокидалися з відчуттям бадьорості	2,40	48%	Знижений
Мали достатньо енергії для повсякденних справ	2,60	52%	Середній
Відчували себе в гарному настрої	2,95	59%	Середній

Таблиця 2.10.

Розподіл респондентів за рівнем психологічного благополуччя (WHO-5)

Рівень благополуччя	Кількість (осіб)	%
Низький ($\leq 50\%$)	18	26,9%
Середній (51-75%)	49	73,1%
Високий ($> 75\%$)	0	0%
Разом	67	100%

За результатами шкали WHO-5 встановлено, що переважна більшість досліджуваних - 49 осіб (73,1%) - мають середній рівень психологічного благополуччя. Водночас 18 респондентів (26,9%) характеризуються зниженим рівнем, що може свідчити про наявність емоційного виснаження або недостатнього рівня суб'єктивного благополуччя. Високий рівень благополуччя у вибірці не виявлено.

Аналіз окремих тверджень показав, що найнижчі значення спостерігаються за показником ранкової бадьорості (2,40; 48%), що може вказувати на зниження енергетичного ресурсу респондентів. Водночас показники гарного настрою (2,95; 59%) та загального самопочуття (2,85; 57%) перебувають на середньому рівні, що свідчить про відносну емоційну стабільність.

На основі нашого дослідження, доцільно було провести кореляційний аналіз:

Таблиця 2.11.

Основні зв'язки:

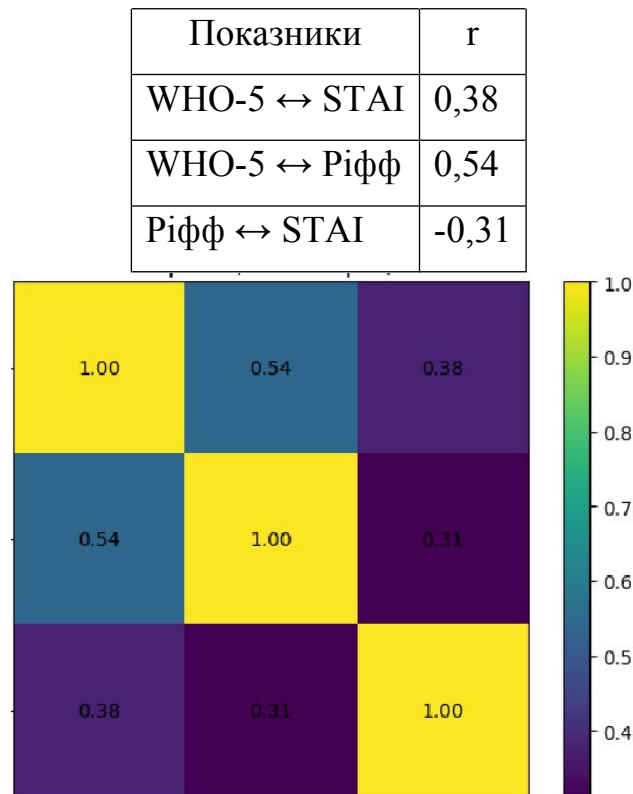


Рис. 2.12. Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя (WHO-5), психологічного благополуччя за К. Ріфф та рівнем тривожності (STAI)

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити наявність статистично значущих взаємозв'язків між основними показниками психологічного стану респондентів.

Зокрема, встановлено помірний позитивний зв'язок між загальним рівнем психологічного благополуччя (WHO-5) та показниками за шкалою К. Ріфф ($r = 0,54$), що свідчить про узгодженість різних підходів до оцінки психологічного добробуту та підтверджує валідність отриманих результатів. Також виявлено позитивний зв'язок між рівнем психологічного благополуччя (WHO-5) та рівнем тривожності ($r = 0,38$). Це може вказувати на складний і неоднозначний характер взаємодії між емоційним станом та суб'єктивним самопочуттям, зумовлений впливом додаткових психологічних

і соціальних чинників. Крім того, зафіксовано зв'язок між показниками психологічного благополуччя за шкалою Ріфф та рівнем тривожності ($r = 0,31$), що свідчить про наявність взаємозалежності між глибинними особистісними характеристиками та емоційною напруженістю.

У ході проведеного емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз впливу стилів педагогічного спілкування на психологічний добробут учнів із використанням валідних психодіагностичних методик та авторської анкети.

Аналіз соціально-демографічних характеристик показав, що вибірка є відносно однорідною, представлена переважно молоддю віком 14-16 років, з домінуванням жіночої статі та учнів із неповною середньою освітою, що забезпечує релевантність дослідження в контексті освітнього середовища. Результати за шкалою WHO-5 та методикою К. Ріфф засвідчили, що психологічний добробут респондентів перебуває переважно на середньому рівні, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан, однак із наявністю окремих ознак психоемоційного напруження. Водночас дані за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна вказали на підвищений рівень тривожності у більшості респондентів, що підтверджує наявність внутрішнього психологічного дисбалансу. Аналіз результатів авторської анкети дозволив встановити, що педагогічне спілкування відіграє значущу роль у формуванні навчальної мотивації, емоційного стану та самооцінки учнів. Зокрема, підтримка з боку викладачів позитивно впливає на бажання навчатися, сприяє розвитку впевненості у власних силах та формує відчуття психологічного комфорту. Водночас виявлено, що не всі респонденти відчують емоційну стабільність та психологічну безпеку в освітньому середовищі, що може бути пов'язано з особливостями стилю педагогічної взаємодії. Результати за методикою Т. Елерса засвідчили переважання низького рівня мотивації до успіху, що вказує на недостатню сформованість внутрішньої мотивації, нестабільність навчальної активності та залежність від зовнішніх стимулів. Це є важливим показником, який безпосередньо

пов'язаний із психологічним добробутом та може бути модифікований через оптимізацію педагогічного спілкування. Кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язків між психологічним благополуччям, тривожністю та іншими показниками, що свідчить про комплексний характер досліджуваного явища.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що стиль педагогічного спілкування є важливим чинником, який впливає на психологічний добробут учнів. Зокрема, демократичний стиль сприяє підвищенню рівня мотивації, зниженню тривожності та формуванню позитивного емоційного стану, тоді як елементи авторитарного стилю можуть призводити до зниження психологічного комфорту та дестабілізації мотиваційної сфери.

2.2. Рекомендації щодо оптимізації стилів педагогічного спілкування з метою підвищення добробуту учнів

Дослідження показують, що стиль педагогічного спілкування є одним із ключових чинників, який безпосередньо впливає на рівень психологічного добробуту учнів, їхню мотивацію до навчання, емоційну стабільність та самооцінку. Ефективна педагогічна взаємодія здатна не лише сприяти засвоєнню знань, але й формувати сприятливе психоемоційне середовище, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації стилів педагогічного спілкування.

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив, що переважання елементів демократичного стилю педагогічного спілкування сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, тоді як авторитарні прояви можуть викликати підвищення тривожності та зниження мотивації. Водночас недостатня структурованість взаємодії, характерна для ліберального стилю, також може негативно впливати на ефективність навчального процесу.

У зв'язку з цим доцільно виокремити основні напрями оптимізації педагогічного спілкування та створити програму психолого-педагогічного тренінгу (дод. Е).

Таблиця 2.13.

Основні рекомендації

Розвиток демократичного стилю взаємодії	Педагогам доцільно впроваджувати партнерські форми взаємодії, які передбачають повагу до особистості учня, залучення до активного обговорення, підтримку ініціативи та використання конструктивного зворотного зв'язку. Це сприяє формуванню внутрішньої мотивації та підвищенню психологічного комфорту.
Зниження рівня тривожності через комунікацію	Важливим напрямом є створення психологічно безпечного освітнього середовища шляхом уникнення різкої критики, використання підтримувальних висловлювань та пояснення помилок як природного етапу навчання.
Формування внутрішньої мотивації	Педагогічна взаємодія має бути спрямована на розвиток внутрішньої мотивації через підкреслення значущості навчання, індивідуалізацію підходу та підтримку особистісних досягнень

	учнів.
Підвищення психологічного добробуту	Доцільно створювати атмосферу довіри, підтримувати емоційний контакт та враховувати індивідуальні особливості учнів.

Таблиця 2.14.

Очікувані результати впровадження рекомендацій

Напрямок впливу	Очікуваний результат
Мотивація	Підвищення внутрішньої мотивації
Тривожність	Зниження рівня напруження
Самооцінка	Формування позитивного образу «Я»
Добробут	Підвищення психологічного комфорту

Таким чином, оптимізація стилів педагогічного спілкування передбачає перехід до демократичної моделі взаємодії, що базується на партнерстві, підтримці та повазі до особистості учня. Запропоновані рекомендації створюють підґрунтя для підвищення психологічного добробуту учнів та гармонізації освітнього середовища.

Висновки до 2-го розділу

У висновку можна сказати, що результати емпіричного дослідження дозволили комплексно охарактеризувати особливості психологічного добробуту учнів, рівень їхньої тривожності, мотивації досягнення успіху та визначити роль стилів педагогічного спілкування у формуванні зазначених показників. Установлено, що досліджувана вибірка характеризується відносною однорідністю за соціально-демографічними ознаками, що забезпечує валідність отриманих результатів та їх релевантність до умов освітнього середовища.

З'ясовано, що рівень психологічного добробуту респондентів, за даними шкал WHO-5 та К. Ріфф, загалом перебуває на середньому рівні, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан, однак не виключає наявності окремих ознак психоемоційного напруження. Водночас результати за шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна вказали на переважання високого рівня тривожності серед більшості респондентів, що свідчить про наявність внутрішньої напруженості та емоційної нестабільності.

Установлено, що за результатами методики Т. Елерса у більшості респондентів домінує низький рівень мотивації досягнення успіху, що свідчить про недостатню сформованість внутрішньої мотивації, нестійкість навчальної активності та залежність від зовнішніх стимулів. Це вказує на необхідність посилення мотиваційної складової навчального процесу.

Аналіз результатів авторської анкети дозволив встановити, що педагогічне спілкування відіграє важливу роль у формуванні мотивації, самооцінки та емоційного стану учнів. Зокрема, підтримка з боку викладачів позитивно впливає на навчальну активність, сприяє формуванню впевненості у власних силах та покращує загальне самопочуття. Водночас встановлено, що не всі респонденти відчують психологічний комфорт у процесі навчання, що може бути зумовлено наявністю елементів авторитарного стилю педагогічного спілкування.

Крім того, кореляційний аналіз засвідчив наявність взаємозв'язків між показниками психологічного добробуту, тривожності та мотивації, що підтверджує комплексний характер досліджуваного явища та взаємозалежність його складових.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що стиль педагогічного спілкування є значущим чинником, який впливає на психологічний добробут учнів, рівень їхньої тривожності та мотивацію до навчання, що обумовлює необхідність розробки та впровадження практичних заходів щодо його оптимізації.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети та вирішено визначені завдання, що дозволило сформулювати низку науково обґрунтованих висновків.

1. У дослідженні проаналізовано теоретичні підходи до вивчення стилів педагогічного спілкування та психологічного добробуту учнів. Визначено, що педагогічне спілкування є складним соціально-психологічним феноменом, який виконує інформаційно-комунікативну, регулятивну, мотиваційну та емоційно-підтримувальну функції. Встановлено, що стиль педагогічного спілкування виступає системною характеристикою взаємодії між педагогом і учнями та суттєво впливає на формування психологічного клімату освітнього середовища, рівень тривожності, мотивації та психологічного благополуччя учнів.

2. У дослідженні обґрунтовано та відібрано адекватні методики для емпіричного вивчення стилів педагогічного спілкування та психологічного добробуту учнів. Описано логіку, етапи та організаційні умови проведення дослідження. Для комплексного аналізу досліджуваного явища використано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, індекс WHO-5, опитувальник Спілбергера-Ханіна, методику Т. Елерса та авторську анкету, що забезпечило можливість всебічного дослідження психологічного стану респондентів та особливостей педагогічної взаємодії.

3. У процесі емпіричного дослідження впливу стилів педагогічного спілкування на рівень тривожності, мотивації та психологічного благополуччя учнів встановлено, що психологічний добробут респондентів загалом перебуває на середньому рівні та поєднується з підвищеним рівнем тривожності й недостатньо сформованою мотивацією досягнення успіху. Виявлено, що значна частина учнів демонструє емоційну нестабільність, потребу у підтримці та залежність від зовнішніх факторів. Аналіз результатів авторської анкети показав, що підтримка з боку педагогів позитивно впливає

на мотивацію до навчання, самооцінку та емоційний стан учнів, тоді як прояви авторитарного стилю педагогічного спілкування сприяють підвищенню тривожності та зниженню психологічного комфорту. Результати, отримані за методикою Т. Елерса, свідчать про переважання низького рівня мотивації до успіху, що вказує на необхідність розвитку внутрішньої мотивації учнів. Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язків між показниками психологічного добробуту, тривожності та мотивації, що свідчить про комплексний характер досліджуваного явища.

4. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації стилів педагогічного спілкування з метою підвищення психологічного добробуту учнів, зміцнення їх емоційної стійкості та навчальної мотивації. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток підтримувального та партнерського стилю взаємодії, зниження проявів авторитарності у педагогічному спілкуванні, формування позитивного психологічного клімату та створення умов для емоційної підтримки учнів.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що висунута гіпотеза підтвердилася: стиль педагогічного спілкування є значущим чинником, який визначає рівень психологічного добробуту учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова О. Є. Особливості педагогічного спілкування. *Агробізнес і освіта: сучасні моделі розвитку та співпраці : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф.* 2023. С. 15-18.
2. Галузяк В., Волковська А. Вплив стилю педагогічного спілкування на мотивацію учіння молодших школярів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2024. № 79. С. 91-99.
3. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Спілкування в педагогічному процесі : навч. посіб. *Житомир : ТОВ «Видавничий дім «Бук-Друк»*, 2021. 100 с.
4. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Особливості формування соціаль- но-нормативних уявлень старшокласників в умовах суспільної кризи. Монографія. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 200 с.
5. Дейнеко І. Особистісні детермінанти формування стилю педагогічного спілкування у майбутніх психологів. *Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Кривий Ріг, 16-17 травня 2024 р.). Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2024. С. 351-354.
6. Дзюбенко О. А. Добробут учнів в освітньому середовищі. *Сім'я як носій громадської думки щодо розвитку освіти у поствоєнному суспільстві : практич. посіб.* Кропивницький, 2024. С. 91-116.
7. Дзюбенко О. А. Психологічний добробут особистості в демократичному суспільстві. *Габітус.* 2025. Вип. 74. С. 201-204.
8. Діагностика мотивації до успіху (Т. Елерс). 2024. *Testoteka*. URL: <https://testoteka.info/uk/test/volitional/ehlers-s> (дата звернення: 15.03.2026).

9. Ігнатенко Ж. В. Вплив стилю педагогічного спілкування викладача на ефективність навчальної діяльності студентів. URL: <https://cutt.ly/ONKawUu> (дата звернення: 20.03.2026).
10. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. *Одеса*, 2018. 270 с.
11. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. та ін. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : метод. посіб. *Київ : НДЦ ГП ЗСУ*, 2012. 433 с.
12. Купіна І. О., Радченя І. В. Формування педагогічного стилю спілкування майбутніх учителів початкових класів. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 55, т. 2. С. 114-118.
13. Лісовий М., Рисинець Т., Юкало В., Кобилянська І. Педагогічне спілкування в системі комунікативних компетентностей викладача ЗВО. *Педагогіка безпеки*. 2025. Т. 10, № 1. С. 18-25.
14. Ноздрова О. П., Карпенко В. Онлайн та офлайн спілкування педагогічного працівника у сучасному освітньому процесі. *Модернізація освітнього процесу в сучасних закладах освіти : зб. наук. праць*. Одеса : Університет Ушинського, 2022. С. 178-184.
15. Паласевич І., Федорович А. Педагогічне спілкування як засіб освітньої діяльності. *Актуальні питання освіти і науки в умовах сучасної російсько-української війни*. Дрогобич - Ужгород - Тернопіль : Посвіт, 2024. С. 149-151.
16. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості : метод. рекомендації / за ред. Л. З. Середюк. *Київ - Львів : Видавець Вікторія Кундельська*, 2021. 68 с.
17. Семеній Н. О. Комунікативні вміння як основа успішної партнерської взаємодії майбутнього вчителя. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3 (204). С. 78-81.

18. Серeda Н. В., Солодовник Т. О., Ігнатюк О. А. Педагогічне спілкування та риторика : навч.-метод. посіб. *Харків : НТУ «ХПІ», 2023. 152 с.*
19. Хомич О. Б. Педагогічне спілкування як показник професійної майстерності учителя. *Trends in the development of science through the creation of new technologies : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. (Seville, 16-19 Dec. 2025). International Science Group, 2025. С. 146-149.*
20. Хомич О., Коляда І., Писарева Л. та ін. Ефективні засоби формування комунікативної компетентності майбутніх учителів початкових класів. *Culturology, upbringing and education as components of pedagogical and philological activity : collective monograph. Boston : Primedia eLaunch, 2024. С. 43-53.*
21. Шевчук Д. Стилi педагогічного спілкування та їх роль у педагогічній діяльності. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 28 жовтня 2022 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С. 160-162.*
22. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 15.03.2026).
23. Australian Education Research Organisation (AERO). Evidence-based practices in school settings for student wellbeing. 2025. 35 p. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED674017.pdf> (дата звернення: 26.05.2025).
24. Dreer B. On the outcomes of teacher wellbeing: a systematic review of research. *Frontiers in Psychology*. 2023. 16 p.
25. Konrad S. Č., Schmidt M., Lavrič T. Classroom climate and student-teacher relationship. *European Journal of Educational Research*. 2024. Vol. 13, No. 3. P. 1412-1420.
26. Ryff Scales of Psychological Well-Being. Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash College. 2018. URL: https://centerofinquiry.org/wp-content/uploads/2018/04/Ryff_Scales.pdf (дата звернення: 15.03.2026).

27. Tian L., Shen J. The effect of perceived teachers' interpersonal behavior on students' learning in physical education. *Frontiers in Psychology*. 2023. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1233556/full> (дата звернення: 28.05.2025).
28. WHO-5 (WHO-Five Well-being Index). *The Ohio State University*. URL: <https://ogg.osu.edu/media/documents/MB%20Stream/who5.pdf> (дата звернення: 15.03.2026).
29. Wu D., Dong C. Autonomy support, peer relations, and teacher-student interactions. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. 16 p.
30. Zhou D., Liu S., Zhou H. et al. The association among teacher-student relationship, subjective well-being, and academic achievement. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. 11 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета соціально-демографічних характеристик

Інструкція для респондентів

Шановні учасники!

Просимо Вас взяти участь в анонімному дослідженні на тему «вплив стилів педагогічного спілкування на психологічний добробут учнів». Отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях.

Анкетування є добровільним, конфіденційним і займає орієнтовно 10-15 хвилин. Будь ласка, відповідайте щиро - правильних або неправильних відповідей не існує.

Опитувальний бланк

1. Соціально-демографічні дані

1. Вік:

- ☐ 13 років
- ☐ 14 років
- ☐ 15 років
- ☐ 16 років
- ☐ 17 років

2. Стать:

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча

3. Освіта:

- ☐ Неповна освіта
- ☐ Середня освіта
- ☐ Повна середня освіта
- ☐ Завершена середня освіта

4. Сімейний стан:

- Неодружений/незаміжня
- Одружений/заміжня
- Розлучений/а
- У цивільному шлюбі

2. Анкета

Мета дослідження: вивчення впливу стилів педагогічного спілкування на мотивацію до навчання, психологічний добробут і рівень тривожності учнів.

Інструкція:

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану та досвіду навчання.

Шкала відповідей:

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

1. Я докладаю зусиль до навчання, навіть якщо матеріал здається складним.
2. Підтримка викладачів підвищує моє бажання добре вчитися.
3. Я відчуваю внутрішню мотивацію до навчальної діяльності.
4. Успіхи в навчанні приносять мені задоволення.
5. Під час навчання я зазвичай почуваюся емоційно стабільно.
6. Я задоволений(а) собою як учнем.
7. Навчальне середовище сприяє моєму психологічному комфорту.
8. Я відчуваю впевненість у власних силах під час навчання.
9. Загалом навчання позитивно впливає на мій емоційний стан.
10. Я відчуваю, що викладачі ставляться до мене з повагою та розумінням.

11. Стиль спілкування викладачів допомагає мені долати труднощі у навчанні.
12. Я не боюся висловлювати власну думку на заняттях.
13. Зауваження викладачів зазвичай сприймаються мною як підтримка, а не як тиск.
14. Атмосфера на заняттях знижує мій рівень напруження та тривоги.
15. Спілкування з викладачами позитивно впливає на мою самооцінку.

Додаток Б

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.

10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів - помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Додаток В

Шкала тривожності (Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханіна)

Даний тест є надійним і інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної

тривожності (як стійка характеристика людини) Розроблено Ч. Д. Спілбергера (США) і адаптований Ю. Л. Ханіна.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як є загрозовими та реагувати на такі ситуації станом тривожності. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Але тривожність не є негативною рисою. Певний рівень тривожності - природня і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Інструкція. Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

1-Ні, не зовсім так

2-Мабуть так

3-Вірно

4-Цілком вірно

Опитувальний бланк

1. Я спокійний.

2. Мені нічого не загрожує.

3. Я напружений.

4. Я відчуваю співчуття.

5. Я відчуваю себе вільно.

6. Я прикро вражений.

7. Мене хвилюють можливі негаразди.

8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.

- 36. Я задоволений.
- 37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
- 38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
- 39. Я врівноважена людина.
- 40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток Г

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being)

Увага: Використовується скорочений варіант шкали, що дозволяє ефективно виміряти основні шість доменів благополуччя при економії часу респондента. Доцільність використання короткої версії обґрунтовано її валідністю та зручністю в опитуваннях великої вибірки.

Інструкція. Використовуйте шкалу: 1 -Абсолютно не згоден, 2 -Не згоден, 3 -Скоріше не згоден, 4 -Скоріше згоден, 5 -Згоден, 6 -Абсолютно згоден.

Опитувальний бланк

- 1. Я веду цілеспрямоване та осмислене життя.
- 2. Я добре даю собі раду в різних життєвих ситуаціях.
- 3. Я відкритий до нових вражень та досвіду.
- 4. У мене теплі та довірливі стосунки з іншими людьми.
- 5. Я відчуваю, що можу впливати на події у своєму житті.
- 6. Я приймаю себе таким/такою, яким/якою є.
- 7. Мої повсякденні справи часто здаються мені неважливими.
- 8. Я часто маю труднощі з виконанням повсякденних завдань.
- 9. Я боюся спробувати нове, бо не хочу вийти з зони комфорту
- 10. У моїх стосунках з іншими бракує близькості
- 11. Я не маю змоги значуще впливати на навколишнє середовище

12. Мені важко прийняти себе таким/такою, яким/якою я є.
13. Я маю цілі та прагнення, які додають сенсу моєму життю.
14. Я почуваюся компетентним/ною у щоденних завданнях.
15. Я активно шукаю нові враження.
16. Я маю людей, з якими можу поділитися своїми почуттями.
17. Я почуваюся впевненим/ною у своєму впливі на суспільство.
18. Я здебільшого задоволений/на собою.

Додаток Д

WHO-5 -Індекс загального самопочуття (WHO-FiveWell-beingIndex)

Інструкція. Будь ласка, оцініть, наскільки часто ви відчували кожне з наведених станів протягом останніх 2 тижнів.

0 -Ніколи, 1 -Якийсь час, 2 -Менш ніж половину часу, 3 -Понад половину часу, 4 -Більш як половину часу, 5 -Повсякчас.

Опитувальний бланк

1. Відчували себе бадьоро й добре
2. Відчували себе спокійно та розслаблено
3. Прокидалися з відчуттям бадьорості
4. Мали достатньо інтересу до щоденних справ
5. Відчували себе в гарному настрої

Додаток Е

Програма психолого-педагогічного тренінгу

Назва: «Ефективне педагогічне спілкування як чинник психологічного добробуту учнів».

Мета: формування навичок підтримувального педагогічного спілкування.

Тривалість: 4 заняття по 1,5-2 години.

Комплекс вправ тренінгу

№	Назва вправи	Мета	Зміст	Результат
1	Підтримуючий діалог	Зниження тривожності	Позитив → зауваження → підтримка	Емоційна стабільність
2	Активне слухання	Розвиток емпатії	Робота в парах	Покращення взаємодії
3	Мотиваційний акцент	Підвищення мотивації	Аналіз досягнень	Внутрішня мотивація
4	Я-повідомлення	Зниження конфліктів	Заміна «ти» на «я»	Психологічний комфорт
5	Емоційна рефлексія	Усвідомлення стану	Обговорення емоцій	Саморегуляція
6	Рольова гра	Аналіз стилів	Сценарії взаємодії	Усвідомлення поведінки
7	Позитивне підкріплення	Підтримка	Відзначення досягнень	Підвищення самооцінки
8	Конструктивна критика	Зворотний зв'язок	«Плюс-мінус-плюс»	Зниження страху
9	Довіра в групі	Комфорт	Групова взаємодія	Згуртованість
10	Саморефлексія	Аналіз стилю	Самооцінка педагога	Усвідомлення змін