

## ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ДО СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ

*У статті наводяться результати емпіричного дослідження емоційного стану та адаптаційних здібностей учнів різних вікових груп (предпубертатного, пубертатного та юнацького віку) за допомогою проєктивної методики "Малюнок людини – людини під дощем". Аналізуються ключові характеристики успішної адаптації учнів до стресових чинників.*

**Ключові слова:** проєктивний тест "Малюнок людини – людини під дощем", адаптація, стресостійкість, тривожність особистості.

### Постановка проблеми

В умовах сучасного суспільства та активного темпу життя, психологічного напруження та інтелектуального навантаження в процесі навчання спостерігається збільшення уваги дослідників до особливостей емоційної сфери у дітей різного віку.

Навчання дитини в школі становить значну частину повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на настрій і психологічну стійкість. Школа представляє собою платформу, яка передбачає постійну міжособистісну взаємодію, включеність у безліч соціальних зв'язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого – опірність надмірно сильним впливам. В процесі навчально-виховного процесу відбувається інтенсивне формування та розвиток психологічних особливостей особистості, паттернів поведінки та типів реакцій на стресові ситуації, а також специфіки її адаптивності.

Серед ключових запитів до психологічної служби школи сьогодні є: психолого-педагогічний супровід та ефективна підготовка учнів до періодів адаптації в школі, підготовки до державної підсумкової атестації (четверті класи), іспитів, зовнішнього незалежного оцінювання, дослідження особистості юнаків-допризовників, учнів – учасників Малої академії наук України, олімпіад та конкурсів. Отже, важливим аспектом роботи практичного психолога закладу освіти є складання прогнозу соціальної адаптації дітей, оцінка ресурсів особистості, необхідних для подолання труднощів, складання індивідуальної програми соціальної адаптації дитини.

З огляду на актуальність даної проблеми, нами була поставлена **мета дослідження** – діагностувати та вивчити особистісні резерви та особливості адаптації до стресових чинників у учнів різних вікових груп.

### Методика та процедура дослідження

Емпіричне дослідження було проведене на базі Чернігівської загальноосвітньої спеціалізованої школи фізико-математичного профілю №12. У дослідженні взяли участь 246 учнів. Ми поділили вибірку на три групи: діти молодшого шкільного віку – предпубертатний вік (перша група), середньої ланки школи – пубертатний вік (друга група) та учні старших класів школи – юнацький вік (третья група).

Для дослідження особистісних резервів та вивчення особливостей адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників нами була використана методика "Малюнок людини – людини під дощем" [3]. Дана методика є проєктивною та спрямована на дослідження глибинних особистісних тенденцій та установок людини, сили "Его", уявлень про своє тіло та здатності людини долати несприятливі ситуації.

Зазначимо, що проєктивний метод використовується як в психодіагностичній практиці, так і в процесі психологічного консультування і є важливим джерелом інформації про особистість. Теоретичною базою методики є проєктивна гіпотеза, сформульована американським психологом Л. Франком у 1939 р. Він визначає три основних принципи, що лежать в основі проєктивного дослідження: 1) спрямованість на унікальне в структурі або організації особистості; 2) особистість вивчається як відносно стійка система динамічних процесів, організованих на основі потреб, емоцій та індивідуального досвіду; 3) особистість як система основних динамічних процесів постійно активно діє протягом життя індивіда, формуючи, спрямовуючи, змінюючи кожен ситуацію в систему внутрішнього світу індивіда. У проєктивному методі за проєкціями особистості визначають певні її особливості. Кожна нова дія, кожен емоційний прояв індивіда, його сприймання, почуття, висловлення, рухові акти несуть в собі відбиток особистості [5]. Розроблені на основі проєктивної гіпотези методики спрямовані на експериментальне дослідження тих особливостей особистості, які найменш доступні безпосередньому спостереженню чи опитуванню. До того ж проєктивна методика сприяє актуалізації ресурсів особистості, а не лише досліджує її "тіньові" прояви.

Методика "Малюнок людини – людини під дощем" була запропонована Е. Романовою і Т. Ситько [1] для оцінки адаптивних здібностей і стійкості людини до впливів стресових чинників. Як вказує Д. Кудзілов та ін. [1; 3; 5] дану методику використовують в тих випадках, коли треба скласти прогноз соціальної адаптації та оцінити наявність необхідних ресурсів особистості самостійно долати труднощі; коли необхідно скласти програми індивідуальної програми адаптації дитини чи підлітка.

Процедура проведення тесту складається з двох етапів. Для виконання тесту необхідно 2 аркуші чистого паперу формату А4 та набір кольорових олівців. Спочатку досліджуваному пропонується на чистому вертикально розташованому аркуші паперу намалювати людину; потім, вже на іншому аркуші – людину під дощем. Тривалість виконання завдання – 20-25 хвилин. Бажано, щоб малюнки біли виконані за один раз. Після виконання малюнка проводиться інтерв'ю.

Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що вона відчуває в періоди ускладнень. Аналізуючи зміни образу людини в порівнянні з першим малюнком, можна робити висновки про ставлення досліджуваного до труднощів та способів їх подолання. В якості стресового чинника в даній методиці виступає фактор зовнішнього середовища – дощ. Для порівняльного аналізу малюнків проводиться вивчення і зіставлення малюнків загалом та образів людини за такими параметрами, як естетика малюнка, його розмір, розмір фігури людини, її розташування відносно центру, характер дій людини, стиль її поведінки під дощем, колір, стать, вік, засоби захисту від дощу, наявність калюж, додаткові образи на малюнку. Інтерпретація результатів ґрунтується на аналізі таких параметрів, як зміна експозиції, трансформація фігури людини, атрибути дощу, додаткові деталі, спотворення і пропуск деталей, колір у малюнках. Важливу роль мають результати інтерв'ю. Унікальність проєктивних методик визначається, головним чином, можливістю вивчати цілісну особистість, включаючи неусвідомлені механізми поведінки, вчинків і дій, а також витіснені із сфери свідомості, та все ж наявні, різні особистісні властивості та мотиви, тобто малюнок дитини – це, власне, її самопрезентація [5].

Зауважимо, що за результатами отриманих емпіричних даних використання даної методики є ефективним лише з восьми років [3].

Отже, дана методика виступає досить інформативним інструментом в практиці психолога у діагностичній та консультативній роботі, оскільки включає не один малюнок, а два, поєднуючи в собі умовно проєктивні чином дві методики ("Людина" – "Людина під дощем") та інтерв'ю. Але як і будь-яка проєктивна методика, вона не є вичерпною.

Для досягнення цілей нашого дослідження ми обрали окремі показники емоційного стану дітей та особливості їх адаптації до стресових чинників. Нашими пріоритетами були наступні особливості: показники стресостійкості та показники психологічних аспектів адаптації: агресивність, тривожність, астения.

#### Результати дослідження та їх обговорення

За результатами проведеного нами емпіричного дослідження визначено, що 45% респондентів мають середній рівень стресостійкості, 37% схильні до низького рівня стресостійкості та 18% становлять учні, яким притаманний високий рівень стресостійкості. Домінуючий емоційний стан у загальній вибірці – тривожність (59%), тоді як виражену агресивність мають 13% учнів та схильними до астенії виявились 6.5% досліджуваних.

З сукупності отриманих даних можемо також зазначити наступне: найнижчий з представлених показників стресостійкості виявили учні середньої ланки школи, середній рівень стресостійкості переважає у учнів молодшої школи. Показники стресостійкості учнів старшої школи є більш збалансованими.

Розподіл досліджуваних за групами та відповідними показниками рівня стресостійкості та домінуючих емоційних станів представлено у таблиці 1.

Проаналізуємо окремо по групах отримані результати. Виявлено, що учні молодшої школи (1 група) в більшості своїй (54.5%) характеризуються середнім рівнем стресостійкості та вираженою тривожністю (65%), що є найвищим з показників по всій вибірці. Цікавим є той факт, що відсутні респонденти з показниками вираженості астенії, адже один із частих проявів тривожності – апатія та в'ялість. Психологічну стійкість підтримують як внутрішні (особистісні) ресурси, так і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Високу тривожність у даної групи дітей можна пояснити віковими особливостями молодших школярів. Тривожність як стан і як риса, може виникати в процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності.

Оскільки розвитку тривожності та низької стресостійкості в молодшому шкільному віці може сприяти авторитарний стиль спілкування вчителя з класом, орієнтація педагога не на індивідуальну, а на соціальну норму, емоційна холодність, то, очевидно, така поведінка не є притаманною вчителям учнів даної групи.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за рівнем та особливостями захисних механізмів (у %)

№ з/п групи	Показники стресостійкості			Показники психологічних аспектів адаптації		
	Низький рівень стресостійкості	Середній рівень стресостійкості	Високий рівень стресостійкості	Виражена агресивність	Виражена тривожність	Виражена астения
Група 1	29	54.5	17	12.5	65	-
Група 2	53	30	16	18	54	13

<b>Група 3</b>	29	46.5	24	9	53	10
<b>Середні показники по загальній вибірці</b>	36.5	45	18	13	59	6.5

*Примітка:* 1 група – діти молодшого шкільного віку (предпубертатний вік);  
2 група – учні середньої ланки школи (пубертатний вік);  
3 група – учні старших класів школи (юнацький вік).

Можливо, молодші школярі відповідно до свого віку отримують більше уваги та підтримки від дорослих, ніж, скажімо, старші учні. А соціальна підтримка є значущим ресурсом збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях. Отже, діагностовані високі показники тривожності можуть носити ситуативний характер, тоді як середній рівень стресостійкості виступає як більш надійна характеристика.

Щодо учнів середньої ланки школи (2 група), то їх характеризує низький рівень стресостійкості (53%), який є найвищим серед всієї вибірки, та досить високий показник тривожності (54%). Тривога і тривожність тісно пов'язані зі стресом. З одного боку, емоції тривожного ряду є симптомами стресу. З другого боку, як вказує О.В. Волошок, початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу [2]. Респонденти, включені в дану групу, знаходяться в межах підліткового віку, отже, в більшості своїй переживають конфлікт "Я-роль", міжрольові конфлікти, часто сумніваються у власній значущості, мають недостатньо сформовану активну життєву установку. Фактично, саме позитивно сформовані вищезазначені характеристики і виступають ресурсами подолання стресу [4]. Відповідно, ми можемо говорити про те, що формування психологічної компетентності підлітків є важливим завданням їх психолого-педагогічного супроводу. Що стосується високого рівня тривожності, то як відомо, основне джерело тривожності – несхвалення з боку значущих людей. Таким чином, саме свідомо педагогічна позиція значущих дорослих в житті підлітка буде виступати амортизаційним фактором в ситуації тривоги та підвищенні стресостійкості.

В учнів старшої школи (3 група) переважає низький рівень стресостійкості (29%) та є вираженою тривожність (59%). Проте, значна кількість респондентів даної групи демонструє високий рівень стресостійкості (24%). Показники низької стресостійкості свідчать про можливе зіткнення бажань, прагнень і обмежень, що формують внутрішній конфлікт, який може виступати джерелом тривожності і переважно пов'язаний зі ставленням до себе, самооцінкою, "Я-концепцією". В цьому віці ми можемо більше говорити про наявність такого виду тривожності як "прихована тривожність" (за термінологією А.М. Прихожан) – різною мірою неусвідомлювана, може проявлятися у надмірному спокої, коли не відчувається реальне неблагополуччя або навіть заперечується, чи може проявлятися через специфічні форми поведінки. Юнаки та дівчата значно меншою мірою (ніж підлітки) схильні ззовні демонструвати те, що відбувається у їхньому внутрішньому світі [6].

Отже, отримані емпіричні дані свідчать про те, що для представників всієї вибірки характерним показником психологічних аспектів адаптації є тривожність. До астенії більш схильні респонденти другої та третьої груп. Певний рівень тривожності у нормі властивий усім людям та є необхідним для оптимального пристосування людини до умов дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення може виступати як свідчення певних порушень в особистісному розвитку. Отже, важливо провести додаткові дослідження з метою з'ясування характеру тривоги у учнів всіх груп.

### **Висновки**

Отже, як свідчать результати проведеного дослідження, існують відмінності в особливостях адаптивних здібностей і стійкості дітей в різних вікових групах.

1. Найнижчий з представлених показників стресостійкості у учнів середньої ланки школи, середній рівень стресостійкості переважає у учнів молодшої школи. В учнів старшої школи найвищі в загальній вибірці показники високої стресостійкості.

2. Виявлено, що учні молодшої школи в більшості своїй характеризуються середнім рівнем стресостійкості та вираженою тривожністю.

3. В учнів середньої ланки школи переважає низький рівень стресостійкості, це є найвищим результатом серед всієї вибірки, вони мають досить високий показник тривожності.

4. В учнів старшої школи діагностовано переважання низького рівня стресостійкості та виражену тривожність. Проте, серед всієї вибірки саме в цій віковій групі найвищий відсоток учнів з високим рівнем стресостійкості.

5. Для представників всієї вибірки характерним показником психологічних аспектів адаптації є тривожність, яка може мати різний характер та вікові особливості, що варто дослідити за допомогою інших тестових методик.

## Використані джерела

1. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер, 2000. – 518 с.
2. Волошок О.В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня // Проблеми сучасної психології. – 2012. – Випуск 17. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/pspl/2012\\_17/67-77.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2012_17/67-77.pdf)
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с.
4. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 82 . – Т. I. – Чернігів, 2010. – С. 126-136.
5. Мірза О.В., Даценко Л.О., Сімороз О.В. Порівняльний аналіз особливостей адаптації до стресових чинників у дітей із психосоматичними захворюваннями та дітей, позбавлених батьківського піклування // Проблеми загальної та педагогічної психології, т. XIII, ч.5. – С.233-243. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/pzpp/2011\\_13\\_5/233-243.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2011_13_5/233-243.pdf).
6. Ясточкіна І.А. Особистісні чинники тривожності у ранньому юнацькому віці Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/pzpp/2010\\_12\\_6/490-499.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2010_12_6/490-499.pdf).

Chystenko I.H.

### ADAPTATION PECULIARITIES OF STUDENTS FROM DIFFERENT AGE GROUPS TO STRESSORS

*The article focuses on the empirical research results of an emotional state and adaptive abilities of students from different age groups (pre-puberty, puberty and adolescence) by means of projective methods "The picture of a man – a man in the rain". It is noted that an important aspect of applied psychologist's work in the educational institutions is predicting children's social adaptation, assessment of personality's resources needed to overcome the difficulties, developing individual program of child's social adaptation. The key characteristics of schoolchildren's successful adaptation to stressors are analyzed. As a result of empirical studies it is proved that there are differences in the characteristics of adaptive abilities and resistance of children in different age groups. The primary schoolchildren are characterized by medium stress resistance, the children of basic secondary school have the lowest indicators of stress resistance, the children of senior secondary school have the highest indicators of stress resistance in the total sample. Also it is found that among selected indicators of adaptation aspects (aggression, anxiety and asthenia) anxiety is more expressed for the representatives of the whole sample. Anxiety may have a different character and be caused by age characteristics.*

**Key words:** projective test "The picture of a man – a man in the rain", adaptation, stress resistance, anxiety of personality.

Стаття надійшла до редакції 18.09.2013

