



УДК: 159.922.7

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

А. М. Томей

*Центр практичної психології та соціальної роботи управління освіти
Ужгородської міської ради*

Вступ

Сучасні школярі живуть у складному за своїм змістом і тенденціями світі. Динамічний розвиток багаторівневої реальності сучасного суспільства поряд із позитивними ефектами актуалізував і ряд проблем, пов'язаних з адаптивними можливостями особистості. Підвищена стресогенність навколишнього середовища, стрімка динаміка життя, інформаційна щільність, зміна вимог до когнітивних і комунікативних процесів людини продукують емоційні порушення, серед яких тривожність займає особливе місце, та часто розглядається як передневротичний симптом. Результати досліджень свідчать, що в наш час, порівняно з минулим десятиліттям, не тільки збільшилася кількість тривожних юнаків та дівчат, а й змінилися форми їх тривожності. Тривожність «подорослішала», стала глибиннішою, особистіснішою [4]. Саме тому актуальною на сьогоднішній день постає проблема всебічного вивчення тривожності старшокласників як такої вікової категорії, що стоїть на порозі дорослого життя, у період вибору свого майбутнього шляху. Адже, якщо лейтмотивом самовизначення є тривога і невпевненість у собі, то вибір професій буде заснований на прагненні захистити себе від невдачі і впливатиме на все життя старшокласника.

Теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної психологічної літератури показав, що питання тривожності вивчалися такими вченими, як К. Еріксон, У. Морган, Ю. Пахомов, Ю. Ханін, К. Хорні, Г. Айзенк, Б. Вяткін, Ч. Спілбергер, Н. Махоні, Е. Соколов, Е. Ейдемільер, А. Захаров та ін. [1, 3, 5]. Такий стійкий інтерес до теми нерідко розглядається як доказ ступеня її розробленості і, певною мірою, завершеності. Проте у дослідженнях із проблеми тривожності найчастіше обговорюються питання, що стосуються її визначення, диференціації від інших, близьких за змістом, феноменів, мож-

ливих причин виникнення, а також питання, орієнтовані на розробку програм корекції тривожності у вигляді спеціально організованих занять і тренінгів. При цьому, залишається маловивченою роль тривожності в процесі адаптації. Між тим, зіставлення рівнів тривожності з рівнями адаптації можуть відкрити нові можливості для вивчення внутрішніх ресурсів юнаків та дівчат з високим рівнем тривожності, необхідних їм для адаптації. Саме це і зумовило вибір теми дослідження, визначення його об'єкта і предмета, завдань наукового пошуку.

Мета дослідження

Встановлення взаємозв'язку рівнів між особистісної, шкільної, самооціночної тривожності з рівнем адаптації особистості і виявлення механізмів адаптації при різних рівнях тривожності.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера старшокласників.

Предмет дослідження – рівень тривожності та механізми адаптації старшокласників.

Матеріали і методи

У дослідженні, що здійснювалося на базі ЗОШ № 15 м. Ужгород, взяли участь 70 учнів 10-11 класів. Із них 32 юнаків та 38 дівчат. Вік досліджуваних – 15-17 років.

Для досягнення визначеної мети були використані метод опитування («Виявлення рівня тривожності у підлітків» (О. Кондаш), «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд)) та методи обробки даних – кількісний (статистичний) та якісний аналіз первинних даних.

Результати досліджень

Для виявлення рівня тривожності у старшокласників нами була використана методика «Шкали соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша (1973) [2]. Особливість цієї



методики полягає в тому, що в ній людина оцінює не наявність або відсутність у себе яких-небудь переживань, симптомів тривожності, а ситуацію з погляду того, наскільки вона може викликати тривогу. Перевага даної шкали полягає, по-перше, в тому, що вона дозволяє виявити ділянки дійсності, об'єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, у меншій мірі, ніж інші типи опитувальників, залежить від особливостей розвитку в учнів навичок самоспостереження. Бланк методики містить інструкцію і завдання, що дозволяє використовувати її в групових опитуваннях.

Методика включає ситуації трьох типів:

1. Ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із вчителем.

2. Ситуації, що актуалізують уявлення про себе.

3. Ситуації спілкування.

Відповідно, види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооцінювання, міжособистісна. Підраховується загальна сума балів окремо по кожному розділу шкали і за шкалою в цілому. Одержані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показників за всією шкалою – загального рівня тривожності.

Методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Р. Даймонд нами було застосовано для діагностики особливостей адаптаційних процесів за критеріями адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення домінувати та ескепізму. Теоретичною основою цієї методики є теорія особистості К. Роджерса, основні положення якої було розроблено на підставі досліджень ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я та його розладів [6]. Стимульний матеріал цієї діагностики представлений 101 твердженням, які сформульовані у третій особі однини, без використання яких-небудь займенників, що дає змогу уникнути впливу «прямого отождоження», а отже й «нейтралізувати» установки на соціально бажані відповіді. Методика передбачає диференційовану шкалу відповідей. Авторами виділяються сім інтегральних показників, кожний з яких розраховується по окремій формулі. Інтерпретація здійснюється у відповідності віковим нормативним даним.

За даними досліджень, що представлені в таблиці 1, нами було виявлено, що у більшості старшокласників (55,7%) рівень загальної тривожності є нормальним.

Таблиця 1

Показники рівня загальної тривожності старшокласників

Рівень загальної тривожності	n=70		Хлопці (n=32)		Дівчата (n=38)	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Дуже високий	0	0	0	0	0	0
Високий	4	5,7	0	0	4	10,5
Дещо завищений	24	34,3	11	34,4	13	34,3
Нормальний	39	55,7	19	59,4	20	52,6
«Надмірний спокій»	3	4,3	2	6,2	1	2,6

Дуже високий рівень не був відзначений ні в одного респондента. Високий рівень спостерігається лише у 4 учнів (5,7%), причому тільки серед дівчат, разом із тим у 24 старшокласників (34,3%) рівень загальної тривожності був дещо завищений (без відмінностей за статевими ознаками). Слід відзначити, що для 3 (4,3%) школярів (2 хлопців та 1 дівчина) рівень тривожності був визначений як «надмірний спокій».

Аналіз результатів діагностики виявив певні відмінності між рівнями кожного виду

тривожності (рис. 1). Так, найчастіше фіксувався високий рівень шкільної тривожності (31,4%), рідше – тривожності самооцінювання (7,2%) та міжособистісної (2,9%). Дещо завищений рівень тривожності суттєво не відрізнявся в трьох видах тривожності та відзначався у 28,6% (шкільна), 25,7% (самооцінювання) та 22,9% (міжособистісна) школярів. «Надмірний спокій» найчастіше спостерігався у міжособистісному виді тривожності (12,8%).

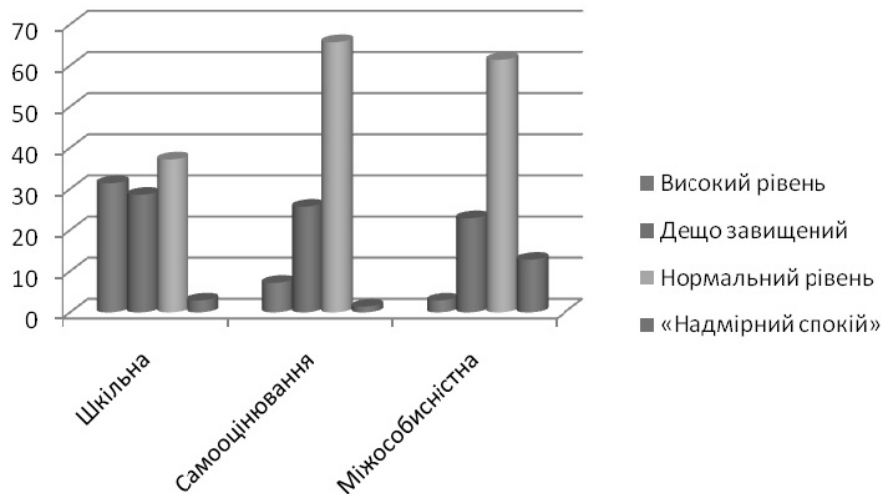


Рис. 1. Рівні тривожності старшокласників

Дослідження соціально-психологічної адаптації дозволило нам визначити особливос-

ті адаптаційних процесів у старшокласників (табл. 2).

Таблиця 2

Інтегральні показники рівня адаптації старшокласників

Рівень соціально-психологічної адаптації	n=70		Хлопці (n=32)		Дівчата (n=38)	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	11	15,7	7	21,9	4	10,5
Середній	50	71,4	21	65,6	29	76,3
Низький	9	12,9	4	12,5	5	13,2

Як видно з таблиці, за інтегральними показниками група учнів, яка досліджується, може характеризуватися як та, що має підвищені адаптивні можливості, адже більшість респондентів мають нормальний (71,4 %) чи високий (15,7%) рівень соціально-психологічної адаптації і лише у 12,9% – низький. За статевими ознаками спостерігаються певні відмінності. Так, у п'ятій частини хлопців (21,9%) відзначається високий рівень

адаптації, тоді як цей рівень спостерігається лише у десятій частини дівчат (10,5%).

Аналіз результатів дослідження особливості адаптаційних процесів старшокласників із різним рівнем тривожності показав, що високий рівень тривожності заважає адаптаційним процесам: показник дезадаптації підвищується, як і показники неприйняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, підлеглість, есканізм (табл. 3).

Таблиця 3

Особливості адаптаційних процесів старшокласників із різним рівнем тривожності

Критерії адаптації	Показники (середнє арифметичне у балах) в залежності від рівня тривожності				Норма
	Високий	Дещо завищений	Нормальний	«Надмірний спокій»	
Адаптивність	70	118	129	64	68-136
Дезадаптивність	143	98	95	82	68-136
Прийняття себе	20	24	39	18	22-42
Неприйняття себе	29	28	14	21	14-28



Прийняття інших	23	12	16	12	12-24
Неприйняття інших	14	18	26	28	14-28
Емоційний комфорт	9	14	18	12	14-28
Емоційний дискомфорт	28	26	14	12	14-28
Внутрішній контроль	36	32	26	23	26-52
Зовнішній контроль	38	34	28	16	18-36
Домінування	5	8	9	15	6-12
Підлеглість	15	12	14	10	12-24
Ескапізм (унік. проблем)	20	18	16	8	10-20

При дещо завищеному рівні тривожності, хоча показники неприйняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль показують підвищенні рівні, показники адаптованості та дезадаптивності знаходяться в межах норми, й інтегральні показники адаптації відповідають середньому рівню.

Слід відзначити, що найбільш низькими були показники адаптивності в учнів із «надмірним спокоєм», крім того, в них спостерігалися найвищі показники з неприйняття інших та домінування. З цього ми зробити припущення що за «надмірним спокоєм» в учнів може ховатися висока тривожність, про яку учень через певні причини не хоче повідомляти оточуючим.

Резюме. У статті аналізується рівень загальної тривожності старшокласників та ті сфери, що є для учнів основним джерелом тривоги, розглядається ступінь соціально-психологічної адаптації юнаків та дівчат та взаємозв'язок між рівнем тривожності та рівнем адаптації. Виявлено, що рівень тривожності пов'язаний з індивідуальними способами адаптації старшокласників.

Ключові слова: старшокласники, тривожність, соціально-психологічна адаптація.

The interrelation of anxiety level and adaptation mechanisms for senior high school students

A. M. Tomey

Summary. The article analyzes the level of general anxiety of senior high school students and those areas that comprise the primary source of anxiety. The degree of social and psychological adaptation of young people and the interrelationship between the level of anxiety and the level of adaptation are considered. It is found that the level of anxiety is related to individual ways of adaptation of senior high school students.

Keywords: senior high school students, anxiety, social and psychological adaptation.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айзенк Х. Психологічні теорії тривожності: Тривога і тривожність / Х. Айзенк; [під ред. В. М. Астапова]. – СПб.: Питер, 2001. – 247 с.
2. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків / Вереніч Н. // Психолог. – 2004. – № 23-24 (119-120). – С. 41-43.



3. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації / І. Галецька // Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки". – 2003. – Вип. 5. – С. 433–442.
4. Дмитрієва С. М. Діагностика і корекція тривожності старшокласників. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали п'ятої міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І. В. Саух. – К., 2011. – С. 345–349.
5. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня / А. Качаєва // Психолог. – 2006. – № 13. – С. 4–16.
6. Rogers C., Dymond R. Psychotherapy and personality change. Co-ordinated research studies in the Client-Centered Approach. Chicago: The University of Chicago Press, 1954. – 447 p.