

АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ТА ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

ADAPTIVE RESOURCES AND PERSONAL ANXIETY OF ADOLESCENTS

У статті розглядається проблема взаємозв'язку адаптаційних ресурсів та особистісної тривожності підлітків у сучасних умовах життя. Визначено, що ресурс розуміється як певний особистісний резерв внутрішніх та зовнішніх можливостей людини. Ресурс може бути використаний суб'єктом діяльності для особистісного розвитку, самовизначення та самореалізації, вироблення позитивної життєвої стратегії. Розглянуто тривожність як усталену особистісну рису, як схильність людини переживати тривогу з будь-якого приводу. Встановлено, що тривожність пов'язана з непевненістю особистості самостійно подолати труднощі. Реактивна тривожність визначається як відповідь на актуальну фізичну або психологічну загрозу. Розкрито сутність та прояви тривожності у підлітковому віці. Доведено, що підвищений рівень тривожності підлітків пов'язаний з віковими особливостями розвитку та індивідуальним рівнем Я-концепції. Зазначається, що переживання вікової кризи у пубертатному періоді може бути ускладнене зовнішніми екстраординарними подіями, такими як пандемія, війна, економічна криза тощо. Показано, що шкільна тривожність виступає провідним маркером дезадаптації підлітка у освітньому просторі і негативно впливає на всі сфери його життєдіяльності. Стаття містить аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку адаптаційних ресурсів підлітків та рівня особистісної тривожності. Дослідження виявило у більшості досліджуваних підлітків ознаки соціально-психологічної адаптованості середнього рівня, що проявляється як відносна гармонійність ставлення особистості до оточуючого середовища та власно до себе. Ознаки неадаптованості виявлено майже у третини підлітків, що породжує амбівалентність почуттів та оцінок, але не надає психотравмуючого впливу на особистість. У значній кількості підлітків виявлений підвищений рівень особистісної та реактивної тривожності. Виявлена загальна тенденція підвищеного рівня шкільної тривожності. Кореляційний аналіз результатів дослідження виявив: високому рівню особистісної тривожності притаманний високий рівень загальної тривожності у школі та страху невідповідності очікуванням оточуючих; високий рівень загальної тривожності у школі пов'язаний з високим рівнем переживання соціального стресу; високому рівню реактивної тривожності відповідає страх перевірки знань. Виявлено, що високий рівень особистісної тривожності пов'язаний з очевидною неадаптованістю. Чим нижче рівень особистісної тривожності, тим вище показник адаптованості.

Ключові слова: адаптаційні ресурси, адаптованість, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, шкільна тривожність.

The article deals with the problem of the relationship between adaptive resources and personal anxiety of adolescents in modern living conditions. It is determined that a resource is understood as a certain personal reserve of internal and external capabilities of a person. The resource can be used by the subject of activity for personal development, self-determination and self-realization, development of positive life strategies. The article considers anxiety as an established personality trait, as a person's tendency to experience anxiety for any reason. It has been established that anxiety is associated with the individual's lack of confidence to overcome difficulties on their own.

Reactive anxiety is defined as a response to an actual physical or psychological threat. The essence and manifestations of anxiety in adolescence are revealed. It is proved that the increased level of anxiety in adolescents is associated with age-related developmental features and the individual level of self-concept. It is noted that the experience of the age crisis in puberty can be complicated by external extraordinary events, such as a pandemic, war, economic crisis, etc. It is shown that school anxiety is a leading marker of adolescent maladjustment in the educational space and negatively affects all spheres of life. The article analyzes the results of an empirical study of the relationship between adolescents' adaptive resources and the level of personal anxiety. The study revealed that the majority of the studied adolescents have signs of medium-level socio-psychological adaptation, which manifests itself as a relative harmony of the individual's attitude to the environment and to himself. Signs of maladjustment were found in almost a third of adolescents, which gives rise to ambivalence in feelings and assessments, but does not have a psychically traumatizing effect on the individual.

A significant number of adolescents have an increased level of personal and reactive anxiety. A general tendency of increased school anxiety has been identified. The correlation analysis of the study results revealed that a high level of personal anxiety is inherent in a high level of general anxiety at school and fear of not meeting the expectations of others; a high level of general anxiety at school is associated with a high level of social stress; a high level of reactive anxiety corresponds to the fear of being tested. It was found that a high level of personal anxiety is associated with obvious maladjustment. The lower the level of personal anxiety, the higher the level of adaptability.

Key words: adaptive resources, adaptability, personal anxiety, situational anxiety, school anxiety.

УДК 159.9.072
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.19>

Учитель І.Б.

к.пед.н., доцент,
доцент кафедри психології
Університет митної справи та фінансів

Сурякова М.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Університет митної справи та фінансів

Кучинова Н.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри соціально-гуманітарної
підготовки та права
Західнодонбаський інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Вступ. Підлітковий вік психологічно наукою традиційно визначається як складний кризовий етап розвитку особистості, пов'язаний з глибинною перебудовою всіх її складових, що супроводжується надзвичайними особистісними переживаннями підлітка. Науковці звертають увагу на загальну закономірність: для підлітків характерний підвищений рівень тривожності у зв'язку з особливостями переживання цього вікового етапу. Дослідники зазначають, що рівень тривожності свідчить про якість емоційної адаптації підлітка до соціальних умов, тривожність виступає індикатором змін у його особистісному зростанні.

Аналізуючи умови розвитку сучасних українських підлітків, не можна не відзначити їх специфічні відмінності. У короткий історичний період в їхньому житті відбулася пандемія, що суттєво ускладнило реалізацію провідної вікової потреби підлітків – безпосереднє спілкування з однолітками. Слідом за цими незвичайними обставинами сталися надзвичайні воєнні події в Україні: українські підлітки знов були поставлені у неприродні умови, що ускладнює період їх особистісного зростання. Війна в Україні стала фактором порушенням їхнього нормального життя, унеможливило забезпечення їх базових життєвих потреб, зокрема потреби у безпеці та звичайного спілкування, породила необхідність адаптації до нових обставин життя в ситуації невизначеності, постійної тривоги та стресу.

Окрім того, до цих несприятливих зовнішніх обставин життя українських підлітків додалася необхідність стрімко пристосовуватися до нових умов навчання, турбуватися про своє навчальне майбутнє. Школярі були змушені адаптуватися до низки нововведень у сфері освіти, пов'язаних із дистанційною формою навчання, що також сприяло підвищенню рівня напруги та тривожності у шкільному житті підлітків. Відсутність можливості безпосередньої комунікації з однокласниками та вчителями в онлайн-форматі, передбачуваність роботи інтернет-зв'язку, незручне технічне обладнання, нестабільність розкладу занять та інші проблеми виступили факторами емоційної дестабілізації підлітків, що може сприяти формуванню тривожності, призводити навіть до емоційних розладів. Тому основні особистісні завдання, які постали перед сучасними українськими підлітками, безпосередньо пов'язані з активізацією їх власних адаптаційних ресурсів.

Отже, дослідження взаємозв'язку адаптаційних ресурсів та особистісної тривожності сучасних підлітків є актуальною проблемою науки і практики.

Аналіз останніх досліджень з проблеми.

Проблема адаптації активно досліджується в межах загальної психології, психофізіології,

педагогіки тощо. Психологічні аспекти адаптаційного процесу вивчали Б. Ананьєв, Г. Балл, Ф. Березін, О. Бондаренко, І. Булах, Ф. Василюк, І. Ващенко, Л. Виготський, Є. Вітенберг, Н. Водопьянова, Дж. Гілфорд, Л. Гримак, Р. Даймонд, М. Дяченко, Н. Завацька, О. Литвиненко та ін. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості досліджували О. Зотова, Б. Іваненко, Т. Коленіченко, М. Корольчук, О. Кравцова, Ю. Кузьменко, Є. Кучеренко, Р. Лазарус, В. Лебедев, А. Налчаджян, В. Осьодло, Ж. Піаже, Г. Ришко, К. Роджерс, М. Ромм, А. Прихожан, О. Сафін, Г. Сельє, С. Хобфолл, Л. Фестінгер, С. Фолкман, В. Шапар та ін.

Серед дослідників, які вивчали проблеми адаптації учнівської і студентської молоді, можна відзначити таких вчених, як: А. Авдеєнко, Л. Арчер, Л. Березовська, І. Бех, В. Брейнак, Л. Божович, Л. Волченко, В. Гроховський, В. Каган, Л. Калашнікова, В. Ковальов, Н. Крейдун, І. Левицька, О. Мартиненко, Л. Мерфі, Г. Мешко, М. Смоляк, Л. Опанасенко, В. Осипенко, М. Попіль, О. Проценко, Н. Прядко, Д. Скотт, Б. Філіпс та ін.

Розробкою проблематики тривожності займалися науковці зарубіжної психологічної науки, зокрема А. Адлер, Е. Еріксон, Г. Салівен, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та ін. У подальшому розроблялися ідеї визначення тривожності як системного явища та властивості особистості, що представлено у роботах В. Астапова, Ф. Березина Л. Божович, Г. Габдреева, Ж. Зав'ялової, Є. Калюжної, К. Лебединського, В. Нестеренко, Г. Прихожан, О. Сидоренко, С. Тарасова, Ю. Ханіна та ін.

В психологічній науці інтерес до підліткового періоду життя людини сформувався досить давно. Дослідження науковців-психологів дозволили визначити проблемні аспекти підліткового віку, підходи до визначення підлітків як особливої соціально-психологічної та вікової категорії, виділити види і форми, рівні та індикатори підліткової тривожності. Такі вчені, як Е. Еріксон, У. Морган, Ю. Пахомов, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Б. Вяткін, О. Захаров, Е. Ейдемільер, І. Кулагіна, І. Лісовська, Н. Махоні, В. Мухіна, Є. Соколов, Ч. Спілбергер, ретельно досліджували явище підліткової тривожності як емоційний стан та його вплив на соціалізацію особистості у підлітковий період життя.

Проте залишається недостатньо вивченим характер зв'язку адаптаційного ресурсу та рівня особистісної тривожності підлітків у теперішній час.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей зв'язку адаптаційного ресурсу та рівня особистісної тривожності у підлітковому віці. Було зроблено припущення, що рівень особистісної тривожності та адаптаці-

йні ресурси підлітків знаходяться у певному зв'язку: високий рівень особистісної тривожності корелює з низьким рівнем адаптаційних властивостей і навпаки.

Виклад основного матеріалу дослідження. У загальнонауковому розумінні психологічне поняття «ресурс» розглядається як джерело сили, певна сукупність цінностей та резервів, що дають змогу впоратися з важкими життєвими ситуаціями, вирішувати важливі завдання повсякденної життєдіяльності. Ресурси виступають джерелом внутрішньої опори особистості, що дає змогу з мінімальною шкодою для особистісного психофізіологічного стану долати нестандартні, проблемні, екстремальні ситуації та створювати позитивні умови для досягнення значних життєвих успіхів у професійній та особистісній діяльності. Ресурс розуміється як певний особистісний резерв внутрішніх та зовнішніх можливостей, що може бути використано суб'єктом діяльності для особистісного розвитку, самовизначення та самореалізації, вироблення позитивної життєвої стратегії та ін. [4; 11]. Аналізуючи взаємозв'язок психологічного потенціалу людини та її ресурсів, науковці зауважують, що потенціальні можливості складають основу актуального їх використання у певній діяльності, тобто стають ресурсом для вирішення конкретних завдань [5].

Особистісні ресурси впливають на успішність соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема, у кризових ситуаціях та складних обставинах життя. Науковці наголошують, що особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішне додання стресогенних ситуацій. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості [7, с. 93–98].

Вивчення проблеми психологічного ресурсу особистості виявило і такий аспект розуміння: властивість особистості набуває якості ресурсу тільки у контексті адаптаційного процесу, коли вона включена у процес встановлення відповідності між потребами індивіда та вимогами середовища. У даному сенсі всі індивідуально-психологічні характеристики особистості в різних умовах можуть виступати як ресурсні [1, с. 26].

Виходячи з наукових уявлень про сутність адаптації, індивідуально-психологічні характеристики особистості, які забезпечують регуляцію її життєдіяльності можна визначити, як адаптивність особистості. Адаптивність як психологічна властивість формується протягом життя під впливом зовнішніх умов та психофізіологічних властивостей людини. Процес формування адаптивності особистості у підлітковому віці має специфічні особливості: він

характеризується інтенсифікацією соціальної взаємодії підлітків та розширенням кола їхніх обов'язків у різних видах діяльності. Підлітки змушені пристосовуватися до нових обставин, відповідати незвичним для себе викликам життя, що може активізувати стан тривоги як природну реакцію на ще неопановані стимули.

Оцінюючи роль тривоги у процесі психічної адаптації людини, науковці відзначають, що тривога змінює характер поведінки, призводить до підвищення поведінкової активності, спонукає до більш інтенсивних і цілеспрямованих зусиль, а отже, виконує адаптивну функцію. Однак, якщо інтенсивність і тривалість тривоги неадекватні ситуації, це перешкоджає формуванню адаптивної поведінки і призводить до порушень поведінкової інтеграції. Тривожність у науковій думці розглядають як індивідуально-психологічну особливість, що складається з підвищеної схильності відчувати занепокоєння у різних життєвих ситуаціях, змістом її є почуття невизначеності та безпорадності [3; 4; 6].

За загальними психологічними засадами тривожність визначається як багатоаспектне системне явище, яке проявляється на всіх рівнях психічної діяльності особистості. Кількісний показник як рівень інтенсивності може бути низьким, помірним, високим; якісний показник вказує, відповідно до якого аспекту особистості фруструється соціальне середовище. Це може бути шкільна (гностична), самооцінка (афективна), міжособистісна (поведінкова) тривожність. За детермінантами виділяють ситуативну та особистісну тривожність [6; 8; 9]. Умовою виникнення тривожності як особистісної риси науковці вважають накопичення досвіду невдалих, неадекватних способів подолання тривоги.

Дослідження вікової динаміки тривожності показують тенденцію її зростання у підлітковому віці, що пов'язано з перебудовою системи взаємин у підлітків та зміною їхніх соціальних ролей. При цьому відбувається своєрідне зміщення тривоги і страхів – зниження «природного» (інстинктивного у своїй основі) і підвищення «соціально зумовленого», максимум якого припадає на підлітковий вік. Головним протиріччям у підлітковому віці стає наполегливість підлітка визнати свою особистість дорослою людиною за відсутності реальної можливості утвердитися серед них.

Досліджуючи особливості розвитку самосвідомості особистості у підлітковому періоді, психологи зауважують, що зростання тривожності у підлітків є одним із критеріїв формування їх самосвідомості та чутливості у сфері міжособистісних стосунків. Саме виразність орієнтації високотривожних підлітків на соціальну нормативність і соціальні очікування свідчить про те, що особистісна тривога є сво-

ерідною психологічною ціною адаптації [5; 10]. Вітчизняні науковці також акцентують увагу на тому негативному факті, що в сучасному суспільстві відсутні простори, придатні для вирішення проблем і задач підліткового віку, тому кризові явища, як правило, затягуються. За таких умов формування адаптивності як усталеної особистісної властивості підлітка суттєво гальмується.

Формуванню адаптивності підлітків може заважати також шкільна тривожність. Психологи вважають, що шкільна тривожність виступає провідним маркером дезадаптації дитини в освітньому просторі, наслідком чого можуть стати різного роду розлади. Як особливий емоційний стан, тривожність справляє негативний вплив на всі сфери життєдіяльності школяра, в тому числі на спілкування поза школою, на здоров'я та загальний рівень психологічного добробуту, на пізнавальний розвиток загалом [6, с. 4].

Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку рівня особистісної тривожності та адаптаційного ресурсу підлітків здійснювалося у рамках припущення, що існують функціональні зв'язки між тривожністю та адаптивністю в підлітковому віці як інтегральними особистісними властивостями. У дослідженні, проведеному у 2022 році на базі Новоолександрівського ліцея НСР (I–III ступеню), взяли участь 30 учнів старшого підліткового віку: 12 хлопців (40%) та 18 дівчат (60%) віком 15–16 років.

У відповідності з метою дослідження було обрано комплекс діагностичних методик, за допомогою яких вирішувалися емпіричні завдання. З метою вивчення виду та рівня функціонування особистісної адаптованості школярів була застосована методика «Визначення особистісної адаптованості школярів» О.В. Фурмана, за допомогою якої встановлюється особистісне ставлення до оточуючих людей, самого себе та навколишнього світу. Для виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності була обрана методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі шкільним життям підлітка, зокрема, визначення переживання соціального стресу, фрустрації потреби у досягненні успіху, страху самовираження, боязні ситуації перевірки знань, страху не відповідати очікуванням оточуючих, низького фізіологічного опору стресу, проблем і страхів у відносинах із учителями була обрана методика «Дослідження шкільної тривожності» Б. Філліпса.

Вивчення особистісної адаптованості підлітків досліджуваної групи виявило ступінь соціально-психологічної адаптованості школярів (адаптовані, неадаптовані, дезадаптовані) та її рівень. Серед встановлених адаптованих

підлітків із високим показником рівня розвитку адаптованості виявлено 10%, з середнім рівнем 40%, з низьким рівнем 16% у цій підгрупі досліджуваних. В цілому такі показники свідчать про достатньо усталену характеристику адаптованості цих школярів. Показники підгрупи неадаптованих підлітків складаються з 23% з неочевидним рівнем адаптованості та 3% з очевидним рівнем. Такі результати говорять про незначний показник загалом по підгрупі дійсно неадаптованих підлітків. Підгрупа виявлених дезадаптованих підлітків представлена найменшою кількістю досліджуваних, лише 6% з загальної групи, у них встановлено ситуативний рівень дезадаптованості. Такий показник означає, що дезадаптивність підлітка залежить головним чином від несприятливих зовнішніх обставин, з якими підліток не здатний впоратися.

Методика дозволяє визначити узагальнені результати вимірювання особистісної адаптованості досліджуваних підлітків, що наочно представлено на рис. 1.

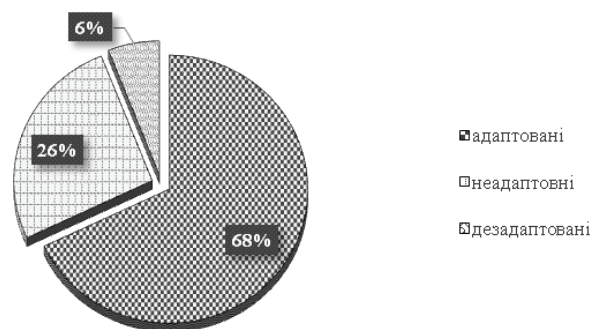


Рис. 1. Результати дослідження особистісної адаптованості підлітків

Отже, у результаті дослідження особистісної адаптованості підлітків досліджуваної групи було встановлено: переважна більшість досліджуваних (68%) має ознаки адаптованості, що розуміється як справжня чи відносна гармонійність між суб'єктивними цілями та остаточними результатами, що супроводжуються позитивним ставленням, оцінкою, розумінням особистості до навколишнього середовища та самої себе; чверть досліджуваних підлітків (26 %) виявили ознаки неадаптованості, що розуміється як більша чи менша міра усвідомлення невідповідності між цілями та результатами діяльності, що породжує амбівалентність почуттів та оцінки, але яка не надає психотравмуючого впливу на особистість; у незначній частині вибірки (6%) виявлено ознаки дезадаптованості, що проявляється як певна дисгармонія між цілями та результатами, яка є джерелом психічної напруги (стрес, психічний зрив, шок тощо), внутрішнього дис-

комфорту та нестабільного перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація тощо).

Рівень тривожності підлітків вивчався за допомогою методики Ч. Спілберґера – Ю. Ханіна, що дозволило оцінити їхню особистісну і реактивну тривожність, а також найбільш специфічні реакції. Дані опитування показали, що за параметром особистісної тривожності у групі досліджуваних підлітків 62% мають високі показники, а у 38% підлітків виявлено середній рівень особистісної тривожності; за параметром реактивної тривожності високий показник виявлено у 73% підлітків, у 27% середній рівень реактивної тривожності. Рівні особистісної та реактивної тривожності підлітків досліджуваної групи представлено на рис. 2.

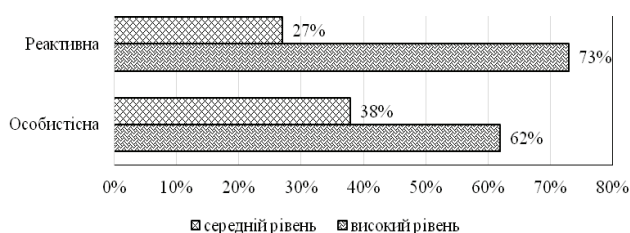


Рис. 2. Рівні реактивної та особистісної тривожності підлітків

Отже, за цим вимірюванням досліджувані підлітки продемонстрували підвищені та високі показники тривожності за параметрами особистісної і ситуативної тривожності. Зауважимо, що серед досліджуваних підлітків не виявлено низького рівня ні у показниках особистісної, ні у показниках реактивної тривожності. Вірогідно, це свідчить про тенденцію до загальної невпевненості підлітків, хвилювання, особливо у екстремальних ситуаціях, а також про недостатню готовність до сприйняття мінливих соціально-психологічних умов. Слід підкреслити, що тривале переживання таких станів у несподіваних для підлітків умовах може призводити до невротичних розладів, це може потребувати спеціального психологічного втручання з метою нормалізації емоційного стану.

Дослідження виявило значну кількість досліджуваних підлітків з високим рівнем особистісної тривожності (62%). Особистісну тривожність психологи визначають як стійку індивідуальну рису, яка відбиває схильність суб'єкта до звичної тривожності, та передбачає схильність сприймати різноманітні ситуації як загрозливі, реагуючи на кожну конкретну реакцію. Високий рівень особистісної тривожності, згідно з уявленнями науковців, прямо пропорційний виникненню невротичного конфлікту, появи афективних і невротичних криз, появи психосоматичних захворювань. Як тен-

денція, особистісна тривожність особливо яскраво проявляється, коли в житті виникають небезпечні ситуації, які можуть загрожувати престижу, самооцінці, усталеному судженню тощо.

У дослідженні виявилася значна кількість підлітків з високим рівнем реактивної тривожності (73%). Високий рівень реактивної тривожності може призвести до зниження та зосередженості уваги і навіть викликати відхилення в координації. Реактивна тривожність часто розвивається як емоційна реакція на стресовий фактор. Нерідко значення показників реактивної тривожності досягають особливо високих напередодні важливих життєвих подій, такі як зустрічі, важливі завдання, змагання, виступи перед аудиторією. Тривожність також може виникнути в результаті подій у минулому житті, від яких емоції мають значний і тривалий вплив на людину.

Враховуючи, що у дослідженні аналізуються дані підлітків, варто додати, що психологічний розвиток особистості молодих людей – це діалектичний процес виникнення та розв'язання протиріч, перенесення емоцій та зовнішніх переживань у внутрішній простір, формування самооцінки та сприяння роботі над собою. На відміну від дорослих, у підлітковому віці особливо гостро відчувається потреба у досягненнях і самореалізації, яку учні активно намагаються реалізувати у процесі навчання. У разі труднощів у процесі успішного самоствердження у процесі навчання в сучасних навчальних закладах хлопці та дівчата починають активно реалізовувати себе в інших сферах життя: соцмережах, спорті, хобі тощо. Така ситуація виникає внаслідок гострої природної потреби особистості знайти свою власну галузь і досягти в ній успіху. Тому переживання підлітка, пов'язані з самоствердженням та самореалізацією, викликають реакцію тривожності, що можна інтерпретувати як механізм стимуляції особистісних досягнень.

Вимірювання рівня шкільної тривожності підлітків у дослідженні було доцільним тому, що навчальна діяльність є основною формою їх соціально-психологічної активності, яка пов'язана з своєрідними переживаннями стосовно різних сфер шкільного життя підлітків. Діагностувалася загальна тривожність у школі; переживання соціального стресу; фрустрація потреби в досягненні успіху; страх самовираження; страх ситуації перевірки знань; страх невідповідності очікуванням; фізіологічна опірність стресові; проблеми і страхи у стосунках з вчителями.

Результати проведеного дослідження показали: низький рівень загальної шкільної тривожності виявлено у 4% досліджуваної групи учнів. Показник тривожності в межах норми виявлено у 39% досліджуваних. Підвищений

рівень тривожності виявився у 51% досліджуваних; у 6% підлітків був виявлений високий рівень шкільної тривожності. Рівні шкільної тривожності досліджуваних підлітків наочно представлено у рис. 3.

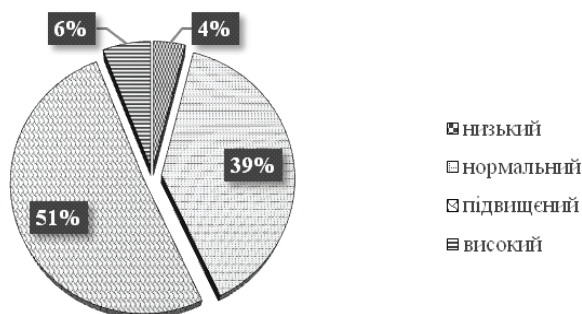


Рис. 3. Результати виміру рівня шкільної тривожності

Можна відзначити, що у більшості опитаних підлітків (57%) виявлено підвищений та високий рівень шкільної тривожності. Ці підлітки схильні сприймати загрозу своїй самооцінці в багатьох різноманітних шкільних ситуаціях і мають виражений стан тривожності, це необхідно враховувати при розробці корекційно-розвивальних програм. Слід наголосити, що шкільна дезадаптація – це утворення в особистості підлітка неадекватних механізмів пристосування до школи у вигляді порушень навчальної діяльності та поведінки, появи конфліктних відносин, психогенних захворювань та реакцій, підвищення рівня тривожності, спотворень у особистісному розвитку. Вагоме у дослідженні значення показника нормального рівня шкільної тривожності (39%) свідчить про помірну тривожність підлітків переживань стосовно шкільного життя, про спроможність впоратися з викликами навчального процесу. Лише у невеликій частині підлітків з досліджуваної групи виявлено низький рівень шкільної тривожності (4%), що можна вважати ознакою усталених адаптаційних можливостей підлітків.

У дослідженні були встановлені статистично значущі зв'язки шкільної, реактивної, особистісної тривожності та адаптаційними ресурсами підлітків. Виявлено позитивні кореляційні зв'язки загальної тривожності у школі і переживання соціального стресу ($r=0,49, p<0,05$); загальної тривожності у школі і особистісної тривожності ($r=0,61, p<0,05$); страху не відповідати очікуванням оточуючих і особистісної тривожності ($r=0,61, p<0,05$); страху перевірки знань і реактивної тривожності ($r=0,41, p<0,05$). Очевидно, тривожність як усталена риса особистості сприяє формуванню загальної шкільної тривожності, яка в свою чергу підсилює схильність особистості сприймати

значне коло соціальних ситуацій як небезпечних і навіть загрозливих. Високий рівень цього показника вказує на очевидні дезадаптивні характеристики особистості. Реактивна тривожність, що пов'язана з конкретною ситуацією випробування, характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю, але може вважатися проявом необхідної активізації особистості, проявом «корисної тривоги».

Позитивний кореляційний зв'язок виявлений між високим рівнем особистісної тривожності та показником очевидної неадаптованості ($r=0,55, p<0,05$), а також негативний зв'язок між середнім та високим рівнем адаптованості та високим та середнім рівнем особистісної тривожності ($r=-0,46, p<0,05$). Тобто схильність людини до особистісної тривожності не сполучається з адаптивною поведінкою, яка спрямована на реалізацію проблемних ситуацій: чим нижче рівень особистісної тривожності, тим вище показник адаптованості; ознаки неадаптованості виявляються в поєднанні з показником високого рівня особистісної тривожності.

Висновки з проведеного дослідження.

Отримані дані емпіричного дослідження свідчать, що взаємозв'язок між тривожністю й адаптивністю як інтегральним особистісним ресурсом проявляється у тому, що у підлітків з низьким рівнем адаптаційного ресурсу спостерігається очевидна неадаптованість або ситуативна дезадаптованість, та пов'язано з високим рівнем особистісної тривожності. У підлітків з високим і середнім рівнем адаптаційного ресурсу рівень особистісної тривожності знаходиться в межах середньо припустимих значень. Необхідно зауважити також, що особистісна тривожність у підлітковому віці виконує функцію адаптаційної самоактивізації, доцільність, спрямованість і результативність якої виступають критеріями ефективності особистісного функціонування.

Перспективами подальших наукових пошуків у цьому напрямку є розробка розвивально-корекційних програм, які мають сприяти підвищенню рівня адаптаційного ресурсу підлітків в сучасних умовах життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31(70). № 4. 2020. С. 22–26.
2. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 102–107.
3. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.
4. Мотков С.О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. № 1(15). 2019. С. 22–36.

5. Ревасевич І.С. Психологічна структура і динаміка особистісної адаптованості учнів загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. на здобуття канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2007. 20 с.
6. Сидоров К.Р., Крохіна І.Г. Вивчення причин тривожності учнів. *Нова освіта*. 2013. № 1. С. 3–5.
7. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.
8. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
9. Шаш А.Р. Тривожність учнів як особистісна риса характеру. *Психологічний вісник*. Випуск № 3. 2013. С. 1–11.
10. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Вісник*. Харків, 2006. № 16. С. 166–177.
11. Штепа О.С. Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. Кам'янець-Подільськ : Аксіома, 2013. С. 782–791.