

21. Rohacheva T.V. Sovremenniye podxodi k poniatiy "Psyholohycheskaya ystoihivost" // Sbornik naychnux statey mezhdunarodnoy naychno-prakticheskoy konferencii/ Pod red. R.V. Kadurova. - Vladivostok: Mor. gos. Un-t im. adm. G.I. Nevelskoho, 2011. - 373 s - S 75-85.

Shelestova O. V. Features of flowing of adaptation's disorders are in the different age-related and social groups. The article is dedicated the study of actual research both for society and for psychological practice to the theme of origin, forming and flowing of disorders of adaptation. In the article factors and features flowing of disorders are analysed in the different age-related and social groups. It is adaptation's disorders marked, that to disorders of adaptation the inclined persons that belong to the different age-related and social groups. Influence of distress and alarms, vulnerability, individual differences, possibilities of psychological adaptation, predetermine the origin of adaptation' disorder, and influence on the state of health in child's, adult and sloping teens. Firmness of personality to the origin of disorders of adaptation straight depends on the maximal use of advantages of the psychical organization offset defects of psychical and psychological organization. Therefore the real behavior of person depends not only on his individually-personality features, and also from those situations in that it takes part.

Keywords: stress, disorders of adaptation, distress, negative states, post traumatic disorders of personality.

УДК 159.938.362

Шульга В.В.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ

Шульга В.В. Взаємозв'язок рівня шкільної тривожності і адаптації школярів. У статті обговорюються результати емпіричного дослідження шкільної тривожності і рівня адаптації учнів середнього і старшого звена загальноосвітньої школи. Констатується, що рівень адаптації навчаючи щихся середніх і старших класів протягом навчання в школі залишається на одному рівні, в той час, як рівень шкільної тривожності до кінця навчаний-ня в школі знижується.

Ключові слова: тривожність, шкільна тривожність, адаптація, рівень адаптації.

Шульга В.В. Взаимосвязь уровня школьной тревожности и адаптации школьников. В статье обсуждаются результаты эмпирического исследования школьной тревожности и уровня адаптации учащихся среднего и старшего звена общеобразовательной школы. Констатируется, что уровень адаптации учащихся средних и старших классов на протяжении обучения в школе остается на одном уровне, в то время, как уровень школьной тревожности к концу обучения в школе снижается.

Ключевые слова: тревожность, школьная тревожность, адаптация, уровень адаптации.

Сучасне наукове знання демонструє постійний інтерес до проблем тривожності й адаптації особистості. Цей факт знаходить своє підтвердження в наукових дослідженнях, в яких означені проблеми аналізуються як у психологічному, так і в інших аспектах, зокрема з позиції біохімії, фізіології, соціології та ін. І адаптація, і тривожність відносяться до психологічних явищ, значення яких одночасно оцінюється як надзвичайно високим, і достатньо вузьким, навіть функціональним. Наприклад, тривожність, розглядається як «центральна пробле-

ма сучасної цивілізації» [3]. З іншого боку – це психічний стан людини, що детермінується спеціальними умовами експерименту або ситуації.

Чимало досліджень присвячено ролі тривожності у виникненні неврозів і психосоматичних розладів у дітей: Александровський Ю.А., Ананьев В.А., Белкіна Н.Д., Мампорія Ж.Ф., Панін Л.С., Соколов В.П., Тополянській В.Д., Струковська М.В. та ін. Велика увага в літературі надається також приватним різновидам тривожності у дітей: шкільної тривожності [2], тривожності очікування в соціальному спілкуванні [5], «комп'ютерні» тривожності тощо.

Вивчення взаємозв'язку тривожності й адаптації на різних етапах дитинства важливо не тільки для розкриття сутності цих явищ, розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери дитини, становлення її емоційно-особистісних утворень, але й для застосування у прикладній площині психолого-педагогічних і корекційних заходів щодо різноманітних відхилень у поведінці школярів. Саме тривожність, як відзначають багато дослідників і практичних психологів, лежить в основі цілої низки психологічних труднощів дитинства, у тому числі багатьох порушень розвитку особистості, зокрема, її комунікативної сфери. Тривожність розглядається як преамбула «невротичного стану», її роль надзвичайно вагома в порушеннях поведінки, таких, як делінквентність, різноманітні девіації, адиктивна поведінка підлітків тощо [3,4].

Більш невизначеними є питання стосовно доказів впливу тривожності на особистий розвиток, що відмітив ще З. Кьєркегор, якій вважав тривожність основним чинником, що визначає історію людського життя. Пізніше ця точка зору розвивалася у філософських роботах екзистенціалістів. а в психологічному плані - в психоаналітичних дослідженнях.

Сучасне уявлення про адаптацію ґрунтується на роботах І.П. Павлова, І.М. Сеченова, П.К. Анохіна, Г. Сельє та ін. Не зважаючи на існування численних визначень поняття «адаптація», об'єктивно існує декілька форм прояву цього феномена, які дозволяють стверджувати, що адаптація, з одного боку, - динамічна система, безперервний процес пристосування до умов навколишнього середовища, а з іншого, - властивість живої саморегульованої системи, завдяки якій реалізується її спроможність до стабільної ефективної життєдіяльності у рамках свого виду (за наявності адаптаційних механізмів).

Експериментальне вивчення впливу тривожності на ефективність діяльності дає достатньо узгоджені результати. Дані, за незначним винятком, свідчать про те, що тривожність сприяє успішності діяльності у відносно простих для індивіда ситуаціях і перешкоджає, навіть веде до повної дезорганізації діяльності, – в складних. Це описується в термінах теорії навчання [5] як окремий випадок дії закону Йеркса-Додсона, наявності індивідуальної «зони збудження», оптимальної для діяльності. Стосовно нашої роботи, то необхідно відзначити дослідження соціальної теорії навчання щодо впливу «соціально-ситуативної» тривожності (О. Кондаш) на успішність діяльності й ефективність поведінки в конкретних ситуаціях: при здачі іспитів, публічних виступів і т.ін. Важливим є висновок О. Кондаша про те, що **джерелом** соціально-ситуативної тривоги є як особистий досвід (отриманий раніше в подібних ситуаціях), так і вагомість пев-

ної ситуації для індивіда, що безпосередньо може бути не пов'язано з індивідуальним досвідом, але обумовлено цінністю таких ситуацій в культурі.

Постановка проблеми. На запит адміністрації однієї зі шкіл м. Маріуполя було проведено психологічне дослідження стосовно вивчення рівня тривожності учнів 5-х, 9-х, та 11-х класів, як важливих організаційних етапів у розвитку пізнавальної діяльності протягом навчання у загальноосвітньому закладі.

Метою дослідження було вивчення взаємозв'язку рівня шкільної тривожності та адаптації учнів середніх і старших класів.

Гіпотезою дослідження припускалось, що зниження рівня шкільної тривожності до кінця навчання в школі пов'язане з підвищенням рівня психологічної адаптації учнів. Задля вирішення цієї мети було застосовано батарею методик, але в межах статті проаналізуємо результати двох із них: «Методика діагностики рівня шкільної тривожності» С. Філіпса і «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.

За шкалою «загальна тривожність в школі» у 5-ому класі у 38% учнів діагностується рівень підвищеної тривожності, у 10% – рівень високої тривожності, а у 52% учнів 5-го класу – загальна тривожність в школі знаходиться в межах норми. Таким чином, 48% учнів 5-го класу відрізняються нестабільним тривожним станом, пов'язаним з різними формами включення їх в життя школи. Середнє арифметичне в 5-му класі за цією шкалою - 49,058 балів.

У 48% учнів 9-го класу за шкалою загальної тривожності в школі діагностується рівень підвищеної тривожності, у 3% учнів – рівень високої тривожності, а у 50% - цей показник не виходить за межі норми. Середнє арифметичне в даній віковій групі склало 45,89 балів.

За методикою С. Філіпса у 11-ому класі тільки у 11% учнів зафіксовано підвищену тривожність, тоді як у 89% випускників діагностується тривожність в межах норми. Середнє арифметичне за шкалою загальної тривожності в 11-ому класі склало 28,7393 балів.

Таким чином, за шкалою загальної шкільної тривожності простежується чітка тенденція до зниження її рівня при поступовому переході від середнього ступеня освіти до старшого, що може бути обумовлено віковими особливостями випробовуваних: адже 5-й і 9-й класи є крайніми полюсами підліткового віку, для якого характерні складні фізіологічні і психічні зміни, формування психічних і психологічних новоутворень тощо. Ці зміни впливають не тільки на рівень шкільної тривожності, але й в цілому на рівень ситуативної тривожності особистості. Значний вплив на рівень підвищеної тривожності в школі надає провідний вид діяльності підлітків – навчання, й, відповідно, ті ціннісні орієнтації й установки, що тісно перекликаються з навчанням: високі оцінки, позитивне відношення вчителів до успішних дітей (у 5 класі), прагнення «виділитися», якщо не за зовнішніми якостями, то хоча б у навчанні (9 клас). Значущість і специфічна складність подібних детермінант, їх безпосередній зв'язок з уявленням про себе, робить їх найбільш «тривожними». Ця проблема детально вивчається в роботах П. Сарасона, в яких, зокрема, показано, що тривожність перед іспитами відображає загальну тривожність оцінювання індивіда [4].

На відміну від 5-го й 9-го класів, 11-й клас відноситься до молодшого юнацького віку. Відповідно до вікових особливостей, зниження тривожності на прикінці школи може бути пов'язане з тим, що в період ранньої юності відбувається стабілізація психічних і соматичних функцій, з'являється новий якісний стан – механізм самооцінки і саморегуляції. Крім того, потрібно зауважити, що мова йде саме про шкільну тривожність; зрозуміло, що за десятиріччя перебування у стінах освітнього закладу, діти навчаються справлятися з тривожними ситуаціями, притаманними шкільному середовищу. Проте, це не знімає вірогідність існування відчуття тривоги стосовно інших важливих моментів в житті одинадцятикласників: вибір траєкторії життєвого шляху, перспектива навчання у новій освітній організації, навіть посилення зовнішнього контролю по відношенню до учнів 11-ого класу, може викликати підвищення рівня загальної тривожності.

У сучасній психологічній літературі разом з поняттям адаптації особистості в суспільстві, все частіше використовується поняття адаптації в організації. Як правило, ця адаптація розглядається в контексті організаційної культури. З цих позицій вона визначається як процес ознайомлення, пристосування й прийняття учнями елементів організаційної культури через надбання ними знань, вмінь, манери поведінки, а також засвоєння засобів мислення і спілкування з іншими учнями і вчителями [4]. Зрозуміло, накінець навчання кожен учень, тією чи іншою мірою, пристосовується до організаційних шкільних вимог, що приводить до зменшення ситуативної шкільної тривожності до індивідуального мінімуму. Зараз, в цілому, прийняте положення про індивідуалізацію норм впливу тривожності на успішність діяльності, відповідно до індивідуальної «оптимальної зони» [1,2].

Для отримання результатів за шкалою «Адаптація» були використані коефіцієнти адаптивності та дезадаптивності. Поєднання цих двох коефіцієнтів дозволяє робити висновки про рівень адаптації особистості в певному соціумі (в даному випадку - в шкільному середовищі).

У 5-ому класі 100% учнів мають рівень адаптивності, який не виходить за межі норми. При цьому, у 79% учнів 5-го класу рівень дезадаптивності адекватний, а у 21% учнів класу – низький рівень дезадаптивності при адекватному рівні адаптивності. Проте, у 7% учнів 5-го класу діагностується перевищення рівня дезадаптивності над рівнем адаптивності. В цілому, значна частина (93%) учнів 5-го класу має адекватний рівень адаптивності.

У 9-ому класі теж всі учнів мають адекватний, тобто в межах норми, рівень адаптивності, при цьому 73% учнів показують адекватний рівень дезадаптивності, а інші – 27% учнів 9-го класу, мають низький рівень дезадаптивності при високому рівні адаптивності. У 7% учнів 9 класу рівень дезадаптивності перевищує рівень адаптивності.

В 11-ому класі, як і в 9-ому і 5-ому класах у всіх учнів відмічено рівень адаптивності в межах норми, але лише 46% учнів 11 класу мають адекватний рівень дезадаптації, у 54% учнів виявився низький рівень дезадаптивності. Проте, у 4% рівень дезадаптивності превалює над рівнем адаптивності.

Таким чином, 93% учнів 5-го класу, 93% учнів 9-го класу і 96% учнів 11-го класу демонструють адекватну адаптивність, отже ці школярі мають потенціал щодо успішної соціально-психологічної адаптації, можливість успішно пристосовуватися до різноманітних умов в різних групах, долаючи перешкоди та ускладнення, що виникають на шляху соціалізації особистості. З наведених вище даних можна помітити незначне збільшення рівня адаптації учнів в 11-ому класі в порівняно з 5-им і 9-им. Між 5-им і 9-им класами відмінності в середніх значеннях рівнів адаптації практично незначущі.

У 9-ому класі низький рівень адаптації знаходиться в зворотній кореляційній залежності з високим рівнем загальної тривожності в школі (-,4234; $p = ,020$) і високим рівнем проблем і страхів у відносинах із вчителями (-,4713; $p = ,009$). Водночас, для учнів цього віку наявний прямий кореляційний зв'язок рівня адаптації з низьким рівнем фізіологічної опірності стресу (,3301; $p = ,075$). Швидше за все, в 9-ому класі зберігається значущість ситуації навчання в школі, тобто правила і норми, прийняті в шкільному соціумі, актуальні для підлітків, а відхилення в поведінці від прийнятих норм можуть викликати тривогу й емоційний дисонанс.

У 11-ому класі низький рівень соціально-психологічної адаптації корелює з низьким рівнем фізіологічної опірності стресу (-,5424; $p = ,040$) і з високим рівнем страху самовираження (-,3909; $p = ,003$). Отже, чим більш виражений страх самовираження учнів 11-го класу, тим менш комфортно вони відчуватимуть себе в певному соціумі, тим складніше їм встановлювати соціальні контакти. Взагалі, дані кореляцій носять достатньо передбачуваний характер і підкреслюють зв'язок із культурними і соціальними чинниками, що служить додатковим аргументом на користь уявлень про переважно особистісну, соціальну природу тривожності.

Методика К. Роджерса не містить якої-небудь шкали ранжирування рівнів адаптації, проте, враховуючи малочисленність вибірки (всього 87 учнів), було складено орієнтовну шкалу рівнів адаптації, при розробці якої застосовано метод розподілу Гауса. Аналізуючи результати за шкалою адаптивності за методом Гауса, можна представити наступний розподіл рівнів адаптації в 5-ому, 9-ому і 11-ому класах, який представлено в Таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні адаптації учнів в середній і старшій школі

№	Рівні адаптації	5 клас		9 клас		11 клас	
		Дітей	%	Дітей	%	Дітей	%
1.	Неадекватно низький	-	-	-	-	-	-
2.	Низький	2,0	6,9	-	-	-	-
3.	Нижче середнього	-	-	1,0	3,3	2,0	7,1
4.	Середній	26,0	89,7	28,0	93,4	22,0	78,6
5.	Вище середнього	1,0	3,4	-	-	3,0	10,7
6.	Високий	-	-	1,0	3,3	1,0	3,6

Згідно Таблиці 1 можна констатувати, що як в 5-ому (89,7 %), 9-ому (93,4 %) так і 11-ому (78,6 %) класах в цілому переважає середній рівень адаптації. При цьому, кілька учнів випускного класу показують високий і вище за середній рівень адаптації.

Таким чином, аналіз даних, отриманих за методикою К. Роджерса «Дослідження соціально–психологічної адаптації», показує незначне підвищення загального рівня адаптації в 11-ому класі (67,482) порівняно з 5-им класом (60,8966) і 9-им класом (60,9200), звертає увагу той факт, що адаптація в 5-ому і в 9-ому класах знаходиться на одному рівні. Теж саме можна сказати стосовно рівня шкільної тривожності: вона зменшується в 11-ому класі, а розбіжність її між 5-им і 9-им класами є незначною.

Можна зробити припущення, що рівні шкільної тривожності, як і рівні адаптації до шкільного середовища формуються індивідуально в учнів впродовж молодшої школи, і незначно змінюються під час навчання у старших класах. Відмінність цих психологічних характеристик щодо учнів 11-ого класу пояснюються особливою ситуацією соціального розвитку, ознакою якої є внутрішні переживання юнаків, в яких поєднуються зовнішні зміни, внутрішні новоутворення й особливості віку. В учнів 11-ого класу по досягненню віку юнацтва вже сформувалося певне відношення до життя, своя життєва позиція, спрямованість особистості стає більш чіткішою, формується певний світогляд.

Таким чином, взаємозв'язок між шкільною тривожністю і рівнем адаптації учнів існує, проте динаміка зміни цих психологічних утворень впродовж навчання в середніх і старших класах не констатується, оскільки вони закінчують своє індивідуальне формування ще в початковій школі, рівень адаптованості дітей до шкільного соціуму успішно завершується ще наприкінці молодших класів та зберігається достатньо високим до кінця шкільного навчання. Можливо такий висновок стосується лише учням конкретної школи, і підтвердити чи спростувати це можна проведенням додаткових емпіричних досліджень.

Список використаних джерел

1. Кузнецов П.В. Адаптація як функція розвитку особистості. - К.: вид-во Саратов. Ун-ту, 1991. - 75 с.
2. Мельник А.П. Тривожність, як емоційна реакція на ситуацію випробування у дітей з мовленнєвими порушеннями автореф. К.психол.н. – 21 с.
3. Матвеева О.А.. Допомога в адаптації до середньої школи: Психолого-педагогічний супровід 5-9 класів // Психологічна наука і освіта. – 2001, №3. – С.42-49.
4. Прихожан А.М. Тривожність у дітей і підлітків: Психологічна природа і вікова динаміка. – М.: 2000 р. – 200с.
5. Мэш Э. Детская патопсихология: Нарушение психики ребенка / Э. Мэш, Вольф. – 3-е изд., междунар. - СПб.; М.: Прайм-ЕВРОЗНАК; ОЛМА-Пресс, 2003. – 511 с.

Spisok vikoristanih dzherel

1. KuznEtsov P.V. AdaptatsIya yak funktsIya rozvitku osobistostI. - K.: vid-vo Sarat. Un-tu, 1991. - 75 s.
2. Melnik A.P. TrivozhnIst, yak emotsIyna reaktsIya na situatsIyu viprobuvannya u dltey z movlennEvimi porushennyami avtoref. K.psihol.n. – 21 s.
3. MatvEEva O.A.. Dopomoga v adaptatsIYi do serednoYi shkoli: Psihologo-pedagogIchniy suprovId 5-9 klasIv // PsihologIchna nauka I osvIta. – 2001, # 3. – S.42-49.
4. Prihozhan A.M. TrivozhnIst u dltey I pIdlItkIv: PsihologIchna priroda I vIkova dinamIka. – M.: 2000 r. – 200s.
5. Mesh E. Detskaya patopsihologiya: Narushenie psihiki rebenka / E. Mesh, Volf. – 3-e izd., mezhdunar. - SPb.; M.: Praym-EVROZNAK; OLMA-Press, 2003. – 511 s.

Shulga V.V. The relationship level of school anxiety and adapt student-ing. In the article results of an empirical research of school anxiety and the level adaptation of pupil's middle and senior classes secondary school are discussed. It is noted the level of adaptation of pupil's middle and senior classes throughout remains at the same level in that time as the level of school anxiety until the end of school reduced.

Keywords: anxiety, school anxiety, adaptation, the level adaptation.