

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Вередіна Єлизавета

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня тривожності серед підлітків у сучасних умовах соціальної нестабільності, що супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням. Підлітковий вік є періодом інтенсивних особистісних змін, що підвищує вразливість до тривожних переживань і потребує наявності достатніх психологічних ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій [2]. У зв'язку з цим особливого значення набуває емпіричне вивчення взаємозв'язку між психологічними ресурсами та рівнем тривожності.

Метою дослідження є емпіричне вивчення особливостей взаємозв'язку психологічних ресурсів та рівня тривожності у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 75 підлітків віком 14-16 років. Для досягнення мети було використано такі психодіагностичні методики: шкалу тривожності Ч. Спілбергера (STAI) [4], методику дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн [1], опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман [5], а також методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона).

Аналіз рівня тривожності показав, що 39% підлітків мають високий рівень ситуативної тривожності, а 44% - високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про значну поширеність як актуальних, так і стійких тривожних переживань у досліджуваній вибірці. Водночас 32% підлітків демонструють поєднання високих показників за обома шкалами, що вказує на підвищений ризик психологічної дезадаптації.

Дослідження психологічних ресурсів показало, що 48% підлітків мають середній рівень самооцінки, 24% - низький, що може виступати фактором

підвищеної вразливості до тривожності. Також встановлено, що 29% підлітків характеризуються високим рівнем розбіжності між реальним і ідеальним «Я», що свідчить про внутрішній конфлікт.

Аналіз копінг-стратегій показав, що лише 35% підлітків використовують проблемно-орієнтований копінг, тоді як 37% надають перевагу емоційно-орієнтованим стратегіям, а 28% - уникненню, що може знижувати ефективність подолання стресу.

Щодо соціально-психологічної адаптації, встановлено, що 23% підлітків мають низький рівень адаптації, що супроводжується емоційним дискомфортом, зовнішнім локусом контролю та труднощами у соціальній взаємодії.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем тривожності та психологічними ресурсами. Зокрема, виявлено виражений зворотний зв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю ($r = -0,61$), а також між рівнем соціально-психологічної адаптації ($r = -0,68$) і емоційним комфортом ($r = -0,70$) з тривожністю, що свідчить про їхню роль як ключових ресурсів її зниження. Водночас встановлено позитивний зв'язок між розбіжністю «Я» та тривожністю ($r = 0,64$), що вказує на значення внутрішнього конфлікту як чинника тривожних переживань. Аналіз копінг-стратегій показав, що проблемно-орієнтований копінг має зворотний зв'язок із тривожністю ($r = -0,46$), тоді як копінг уникнення прямо пов'язаний із її підвищенням ($r = 0,51$). Внутрішній локус контролю також демонструє негативний зв'язок із тривожністю ($r = -0,58$).

Отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між психологічними ресурсами та рівнем тривожності у підлітків. Встановлено, що високий рівень тривожності пов'язаний із низькою самооцінкою, внутрішнім конфліктом, переважанням неадаптивних копінг-стратегій та низьким рівнем соціально-психологічної адаптації. Натомість розвинені психологічні ресурси виступають чинником зниження тривожності та підвищення адаптивних

можливостей особистості.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між психологічними ресурсами особистості та рівнем тривожності у підлітковому віці. Вищий рівень життєстійкості, самооцінки, соціальної підтримки та емоційної саморегуляції сприяє зниженню тривожних проявів і підвищує адаптаційні можливості підлітків. Натомість дефіцит психологічних ресурсів пов'язаний із підвищеним емоційним напруженням, невпевненістю та труднощами подолання стресових ситуацій. Отримані результати підтверджують важливість розвитку ресурсного потенціалу підлітків у системі психологічного супроводу та профілактики тривожних станів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток ресурсного потенціалу підлітків.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2017. 296 с.
2. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2019. 384с.
3. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2018. 320 с.
4. Павелків Р. В. Психологія розвитку особистості у підлітковому віці. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.
5. Костюк Г. С. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Освіта, 2016. 304 с.
6. Яценко Т. С. Основи глибинної психології : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2015. 400 с.