

Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку

Анотація. У статті висвітлюється проблема передумов виникнення тривожності. Розкривається поняття «тривожність», психологічні особливості тривожності у дітей підліткового віку, як одного з емоційних станів особистості. Детально аналізується структура тривожності у дітей. На основі огляду наукових джерел виділяються механізми розвитку тривожності. Робиться акцент на дослідженні тривожності. Аналізуються результати проведеного дослідження та визначається структура й рівень тривожності в різному віці. Здійснено порівняльний аналіз результатів тривожності в підлітковому віці. Встановлено, що переживання тривожності підлітками проходить відповідно до індивідуальних особливостей. Визначається роль різних факторів у формуванні дитячої та підліткової тривожності.

Ключові слова: тривожність, тривога, внутрішній конфлікт, страх, стрес, емоційний стан.

Е. Красуля. Особенности переживания тревожности детьми подросткового возраста

Аннотация. В статье освещается проблема предпосылок возникновения тревожности. Раскрывается понятие «тревожность», психологические особенности тревожности у детей подросткового возраста, как одного из эмоциональных состояний личности. Подробно анализируется структура тревожности у детей. На основе обзора научных источников выделяются механизмы развития тревожности. Делается акцент на исследовании тревожности. Анализируются результаты проведенного исследования и определяется структура и уровень тревожности в разном возрасте. Осуществлен сравнительный анализ результатов тревожности в подростковом возрасте. Установлено, что переживания тревожности подростками проходит в соответствии с индивидуальными особенностями. Определяется роль различных факторов в формировании детской и подростковой тревожности.

Ключевые слова: тревожность, беспокойство, внутренний конфликт, страх, стресс, эмоциональное состояние.

O. Krasulia. Peculiarities of experiency anxiety of adolescent children

Abstract. The article deals with the problem of the preconditions for the emergence of anxiety. The concept of "anxiety", psychological peculiarities of anxiety in adolescents as one of the emotional states of the person is revealed. The structure of anxiety in children is analyzed in detail. On the basis of the review of scientific sources, mechanisms of development of anxiety are allocated. The emphasis is on anxiety research. The results of the research are

analyzed and the structure and level of anxiety at different ages are determined. A comparative analysis of anxiety outcomes in adolescence is carried out. It has been established that the anxiety of adolescents is in accordance with individual characteristics. The role of various factors in the formation of child and adolescent anxiety is determined.

Key words: anxiety, alarm, internal conflict, fear, stress, emotional state.

Постановка проблеми. Тема тривожності є однією з важливих та актуальних проблем у сучасній психологічній науці. Враховуючи той факт, що серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, вона доволі часто може призводити до зниження продуктивності діяльності та працездатності, а також викликати труднощі у спілкуванні. У стані тривоги діти підліткового віку, як правило, переживають не одну емоцію, а одразу цілу комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на їх соціальні взаємини, соматичний стан та безпосередньо опосередковують поведінку. При цьому, на думку більшості дослідників, ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні стану тривоги є страхи. Психологи зазначають, що тривожність знаходиться в основі цілої низки психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка.

Мета даної статті полягає у дослідженні особливостей переживання тривожності дітьми підліткового віку.

Результати теоретичного дослідження. Соціально-економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві вимагають від людини стійкості до різних стресових ситуацій, швидкої адаптації до змінних умов існування, конкурентоспроможності, оскільки без цього неможливий розвиток особистості. Але сьогодні, саме в ці періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві, відбувається посилення примітивізація свідомості молоді, відзначається зростання цинізму, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибинні переживання – побоювання, тривога, страх і як наслідок тривожність, як набута властивість особистості [2]. Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні.

На сучасному етапі розвитку психологічної думки дану проблему активно розробляють українські та зарубіжні дослідники (В. Астапов, Ю. Зайцева, А. Прихожан, С. Прахова, А. Шамне, О. Халік та ін.).

Вивчення тривожності на різних етапах дитинства є важливим як для розкриття суті даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини. Саме тривожність знаходиться на засаді цілого ряду психологічних проблем дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка [5].

У загальному розумінні тривожність інтерпретується як специфічний психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [1].

На думку А. Прихожан, тривожність – це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти. Згідно з її точкою зору певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимальної адаптації людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення – є свідченням порушень в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню. Тривожність як стійке утворення обумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, перш за все потреб Я [2, с. 192].

Останнім часом збільшилася кількість наукових праць де тривожність розглядається у її взаємозв'язку з іншими психічними станами та процесами. Зокрема, вивченням зв'язку тривожності та фрустраційних станів займаються сучасні українські психологи (О. Кузнецова, С. Прахова, А. Шамне). Тут тривожність розглядається як чинник, що безпосередньо впливає на процес формування міжособистісних взаємовідносин індивіда, його ціннісних орієнтирів та уваги до власних емоційних переживань і проявів [3]. Ці процеси є принципово важливими для формування особистості підлітків.

Тривожність має захисну та мотиваційну функції. Оптимальний рівень тривожності слід розглядати як необхідний для ефективного пристосування до дійсності. Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальному розладі поведінки і діяльності. При вивченні проблем тривожності необхідно розглядати і повну відсутність тривоги як явище, що перешкоджає нормальній адаптації і також, як і стійку тривожність, що заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності [4].

Отже, тривожність розуміють як індивідуально-психологічну особливість, яка проявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. А також як гіпотетичну «проміжну змінну»; як тимчасовий психічний стан, який виникає під впливом стресових факторів; як фрустрацію соціальних потреб та як мотиваційний конфлікт. В свою ж чергу, особистісна тривожність є складним, полідетермінованим психічним утворенням, яке проявляється на емоційному та поведінкових рівнях. З іншого боку, між дослідниками існує згода по ряду основних моментів, які дозволяють

окреслити деякі “загальні контури” тривожності і виділення тривожного типу особистості.

Процедура та результати експериментального дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі Криворізькому науково-технічному металургійному ліцею № 16. Керуючись критеріями вибору учасників дослідження, які визначають мету, предмет і гіпотезу дослідження ми обрали 30 учнів з 6-го та 7-го класів.

Дослідження проводилось в два етапи. На першому етапі було використано методику на визначення рівня тривожності Філліпса. Дана методика містить у собі 58 запитань-суджень, які призначені для оцінювання рівня тривожності за вісьма факторами: «загальна тривожність в школі», «переживання соціального стресу», «фрустрація потреби в досягненні успіху», «страх самовираження», «страх ситуаційної перевірки знань», «страх не відповідати очікуванням оточуючих», «низька фізіологічна опірність стресу», «проблеми і страхи у відносинах з вчителем». На кожне запитання існує два варіанти відповіді: «згоден», «не згоден», учням пропонується вибрати ту, яка більше їм підходить.

Методика «шкільна тривожність» Філліпса дала можливість отримати кількісні показники по рівню тривожності та страхів пов’язаних зі шкільним життям (рис. 1.)

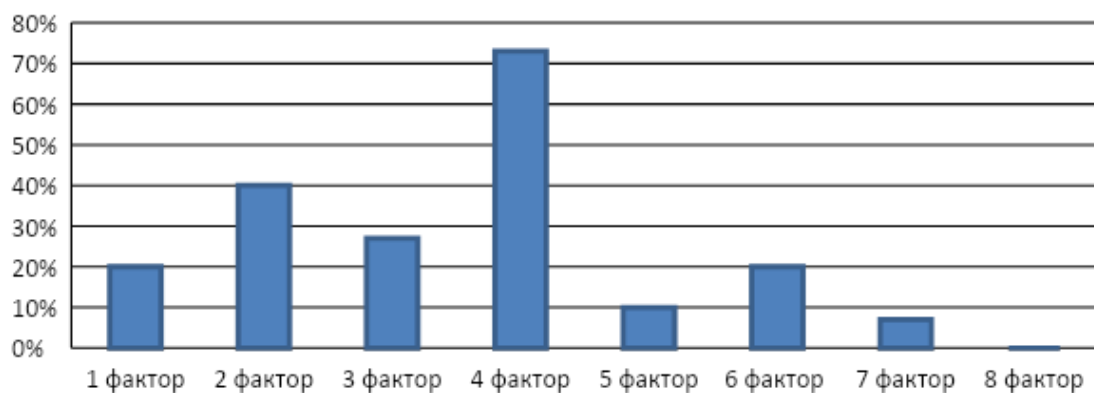


Рис.1. Рівень тривожності в учнів 6-А класу за методикою А. Філліпса

Дані діаграми показують, що у групі учнів 6-А класу найбільш вираженим є страх самовираження (фактор 4), а саме 73%. Це свідчить

про те, що у більшості учнів простежується негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей, напруга, занепокоєння, нервозність від певних ситуацій, що може погано позначитися на результатах діяльності.

У значної частини учнів простежується підвищення показників переживання соціального стресу (фактор 2), а саме 40%. Це може свідчити про нестійкий емоційний стан дітей, на тлі якого розвиваються їх соціальні контакти (передусім із однолітками). Також у частини школярів проявляється фрустрація потреби в досягненні успіху (фактор 3) – 27%. Несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо. Було виявлено загальну тривожність в школі (фактор 1) – 20%; страх не відповідати очікуванню оточуючих (фактор 6) – 20%; страх ситуаційної перевірки знань (фактор 5) – 10%; низька фізіологічна опірність стресу (фактор 7) – 7%. Проблем і страхів у відносинах з вчителем (фактор 8) – не було виявлено.

У результаті емпіричного дослідження вибірки учнів 6-А класу було виявлено, що 80% учнів переживають особистісну тривожність, а інші 20% – мають рівень тривожності, що знаходиться в межах норми.

На другому етапі емпіричного досліджено тест шкільної тривожності Філліпса було проведено з учнями, що є на рік старшими за попередніх (школярі 7-А класу). Результати діагностики представлені на рис. 2.

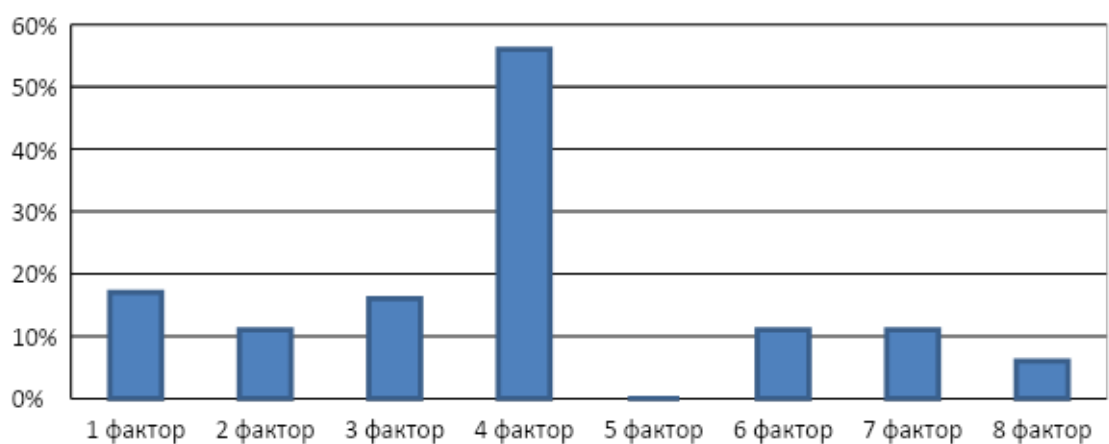


Рис.2. Рівень тривожності в учнів 7-А класу за методикою Філліпса

З представленої вище діаграми видно, що у групі семикласників так само як і у групі шестикласників домінуючим є страх самовираження (фактор 4), а саме 56%. Це говорить про те, що у більшості учнів

підліткового віку простежується негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою демонстрації своїх можливостей, саморозкриття, подання себе іншим.

На другому місці за рівнем прояву знаходиться загальна тривожність у школі (фактор 1) – 17%. У 16% школярів проявляється фрустрація потреби в досягненні успіху (фактор 3), також було виявлено переживання соціального стресу (фактор 2) – 11%; страх не відповідати очікуванню оточуючих (фактор 6) – 11%; низька фізіологічна опірність стресу (фактор 7) – 11% та проблеми і страхи у відносинах з вчителем (фактор 8) – 6%. Страху ситуаційної перевірки знань (фактор 5) – виявлено не було.

При дослідженні визначили, що в учнів 7 класу 60% переживають особистісну тривожність, в інших 40% – рівень тривожності в межах норми.

Порівнюючи дві групи учнів (6-А і 7-А клас) за результатами методики шкільної тривожності Філліпса можна побачити, що домінуючим страхом для обох класів школярів є страх самовираження. Можна припустити, що у більшості підлітків простежується негативні емоційні переживання, пов'язані із потребою саморозкриття та демонстрації своїх можливостей. Відмінним фактором є відсутність в учнів 6-А класу проблем і страхів у відносинах з вчителем, у той час як в учнів 7-А класу вони складають – 6%. При цьому в учнів 7-А класу відсутній фактор страху ситуаційної перевірки знань, а в учнів 6 класу він складає – 10%.

Висновки. Дослідження показало, що переживання тривожності дітьми підліткового віку проходить відповідно до їх індивідуальних особливостей. Згідно результатами тесту шкільної тривожності Філліпса, можна сказати, що у в учнів 7-го класу рівень тривожності дещо вищий ніж у шестикласників. У цілому, прояви тривожності в дітей, можуть бути соматичними та поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатись від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості.

Список використаної літератури

1. Астапов В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. – Москва : ПЭРСЭ, 2008. – 160 с.
2. Прихожан А. М. Психология тревожности / А. М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.

3. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп / С. А. Прахова // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 41. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – С. 302-313.

4. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. О. Халік. – Київ, 2010. – 20с.

5. Шамне А. В. Психологічні особливості молодших школярів з різним рівнем особистісної тривожності / А. В. Шамне, С. А. Прахова // Проблеми загальної та педагогічної психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т. XI. – Частина 3. – Київ, 2009. – С. 460-467.