

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НАДМІРНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

---

Тривожність як феномен виступає найбільш важливим чинником формування особистості саме (і тільки!) в підлітковому віці, власне у віці, коли відбувається перехід від періоду дитинства до юності, від незрілості до зрілості, у час бурхливого і нерівномірного росту та розвитку організму [1]. А оскільки підлітковий вік — це вік інтенсивного формування моральних понять, уявлень, переконань, моральних принципів молоді людини, то суспільство й мусило би проявляти турботу саме про повноту формування її як повноцінної особистості передусім у процесі навчально-виховної роботи школи.

Важливість цієї роботи визначається ще таким. Виникнення і закріплення тривожності, як стійкого утворення, зв'язані з незадоволенням провідних вікових потреб дитини, що набувають гіпертрофованого характеру. Стійким особистісним утворенням тривожність стає в підлітковому віці, що опосередковується особливостями Я-концепції, ставленням до себе. Багато в чому це ставлення визначається характером сімейних взаєностосунків. Закріплення і посилення тривожності відбувається за принципом “замкненого психологічного кола”, що веде до нагромадження і поглиблення негативного емоційного досвіду, що, у свою чергу, породжуючи негативні прогностичні оцінки і визначаючи багато в чому модальність актуальних переживань, сприяє збільшенню і

збереженню тривожності. Водночас, для створення умов попередження тривожності підлітків ані школа, ані суспільство не мають достатньо обґрунтованих наукових засад.

Так, тривожність як стан у вітчизняній та зарубіжній літературі вивчалася, насамперед, з огляду на розвиток навичок саморегуляції у спортсменів (К.Еріксон, У. Морган, Ю.В.Пахомов). Тривожність як стан і як рису, яка виникає під час адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчав Ю.Ханін та інші. У деяких дослідженнях тривожність розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей (Г.Айзенк, Б.Вяткін, Ч. Спілбергер, Н.Махоні), а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань (Є. Соколов).

Стали розрізняти тривожність як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису, індивідуальну психологічну особливість, що виявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги (Ю.Л.Ханін, 1980).

Сучасні уявлення про вплив тривожності на розвиток особистості базуються в основному на даних клінічних досліджень, у тому числі й отриманих останнім часом на матеріалі прикордонних розладів. Це дослідження, присвячені ролі тривожності у виникненні неврозів і психосоматичних розладів, у тому

числі й у дітей (Ю.А.Александровський, 1993; В.А.Анан'єв, 1988; Н.Д. Білкіна, 1995; Ж.Ф.Мампорія, 1976; Л.С.Панін, В.П.Соколов, 1981; В.Д.Тополянський, М.В. Струковська, 1986; та ін.) [3].

Певна увага в літературі приділялося також конкретним видам тривожності в дітей: шкільної тривожності (А.К.Дусавіцький, 1982; Т.А.Нежнова, Є.В. Філіпова, 1971; Є.В.Новікова, 1985; В.Н.Phillips, 1972, 1978;), тривожності чекань у соціальному спілкуванні (В.Р.Кисловська, 1972; Н.М.Гордєцова, 1978; та ін.) до цього можна віднести й дослідження так званої «комп'ютерної» тривожності (О.В.Дороніна, 1993; Н. R. Simonson, M.Mauger, 1987; та ін.).

У вітчизняній психології дослідження з даної проблеми досить рідкі й носять розрізнений та фрагментарний характер. В останнє десятиліття інтерес психологів до вивчення тривожності істотно підсилюється у зв'язку з різкими змінами в житті суспільства, що породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, переживання емоційної напруженості, тривогу і тривожність. Разом з тим необхідно відзначити, що й у даний час в Україні тривожність досліджується переважно у вузьких рамках конкретних, прикладних проблем (шкільна, екзаменаційна, змагальна тривожність, тривожність операторів, льотчиків-випробувачів, спортсменів, при психотерапії тощо).

Практика й деякі емпіричні дослідження стану сформованості упередження тривожності в підлітків якраз і викликають занепокоєння. Адже частими проявами тривожності в підлітків, власне як її наслідок є апатія, в'ялість, безініціативність.

Конфлікт між суперечливими прагненнями розв'язується за рахунок відмови від будь-яких прагнень. Установлено, що в 13-14-літньому віці почуття тривоги істотно вище, ніж у 15 - 16-літньому. При цьому якщо в перших воно практично залишається незмінним, то в других у 15 років воно істотно знижується в порівнянні з попереднім періодом, а в 16 років знову різко піднімається. І ще один цікавий факт. Якщо в 13-14 років (7- 8 класи) відсутні розходження в рівні тривоги в хлопчиків і дівчаток, то в 16 років (10 клас) у дівчат цей рівень вищий, ніж у юнаків. Таким чином, тривога в 13-14-літньому віці - це вікова характеристика, що перебиває індивідуальні особливості розвитку, отже потребує врахування у плані профілактики психічного розвитку підлітка [4].

Отже, дослідження проблеми усунення надмірної тривожності в підлітковому віці є актуальними і мають перспективи подальшого розвитку, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Метою даної публікації є показ виявлення особливостей прояву тривожності у підлітків та спроба розробки психолого-педагогічних заходів профілактики й усунення надмірної тривожності.

Об'єктом дослідження обрано емоційні риси характеру підлітка, а предметом дослідження стала динаміка особистісної тривожності в підлітковому віці .

Для дослідження особливостей тривожності, ми залучили до експерименту підлітків 14-15 років, які навчаються в дев'ятих класах Юридичного ліцею Одеси. Загальна кількість обстежених складає 100 чоловік, з них 38 хлопчиків та 62 дівчинки.

Обстеження відбувалось у позаурочний час. Як першу методику до діагностики рівня тривожності ми використовували методику діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера (його шкалу адаптовано Ю.Л. Ханіним).

Аналіз первинних даних показав, що за методикою діагностики самооцінки Ч.Д.Спілбергера у даній групі випробовуваних є такі що мають високий, середній та низький рівні тривожності.

Отримані результати по шкалі СТ показали, що високий рівень тривожності мають 17 чоловік, що складає 17% від загальної кількості випробовуваних; середній рівень тривожності мають 27 чоловік, що складає 27% від загальної кількості випробовуваних; низький рівень тривожності мають 56 чоловік, що складає 56% від загальної кількості випробовуваних.

Отримані результати по шкалі ОТ показали, що високий рівень тривожності мають 30 чоловік, що складає 30% від загальної кількості випробовуваних; середній рівень тривожності мають 48 чоловік, що складає 48% від загальної кількості випробовуваних; низький рівень тривожності мають 22 чоловік, що складає 22% від загальної кількості випробовуваних.

Узагальнення отриманих результатів по шкалам (Таблиця 1) показали, що переважна більшість випробовуваних має середній (59%) та низький рівень(24%) тривожності, проте є певна частина (17%), яка виявила високий рівень тривожності. Ця група випробовуваних потребує психокорекційної роботи, спрямованої на зниження тривожності.

Для отримання більш об'єктивних результатів щодо рівня виявлення

тривожності підлітків, ми використали як додаткову методику виміру рівня тривожності Тейлора (методика адаптована Т.А. Немчіновим).

Аналіз первинних даних показав, що за методикою виміру рівня тривожності Тейлора у групі випробовуваних є такі що мають високий, середній та низький рівень тривожності.

Отримані результати за методикою Тейлора (Таблиця 2) показали, що високий рівень тривожності мають 21 чоловік, що складає 21% від загальної кількості випробовуваних; середній рівень тривожності мають 60 чоловік, що складає 60% від загальної кількості випробовуваних; низький рівень тривожності мають 19 чоловік – 19% від загальної кількості випробовуваних.

Таблиця 1

*Рівень тривожності підлітків за методикою діагностики самооцінки Ч.Д.Спілбергера*

Рівень тривожності	Кількість випробовуваних	
	в абсолютних цифрах	у відношенні %
Високий	17	17
Середній	59	59
Низький	24	24
	100	100

Таким чином, у цілому ми бачимо, що переважна більшість обстежених має середній (60%) рівень тривожності, проте є певна частина (21%), яка виявила високий рівень

тривожності. Ця група випробовуваних потребує психокорекційної роботи, що спрямованої на зниження тривожності.

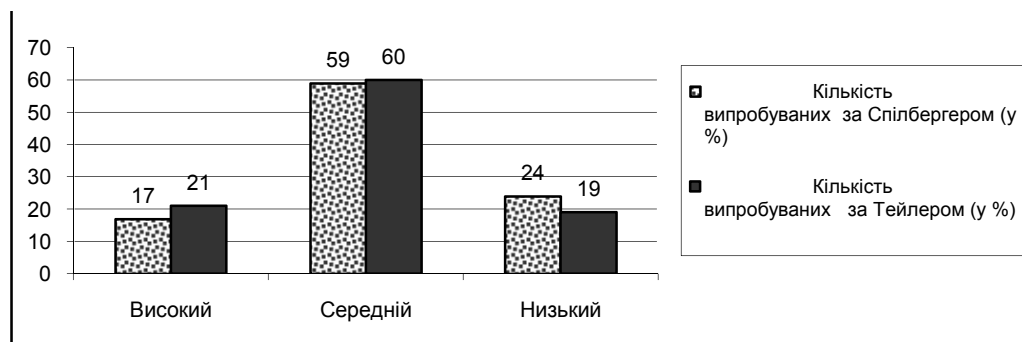
Таблиця 2

Рівень тривожності за Тейлером	Кількість випробовуваних	
	в абсолютних цифрах	у % відношенні
Високий	21	21
Середній	60	60
Низький	19	19
	100	100

Зіставляючи результати двох методик можна побачити наступне (Таблиця 3 та діаграма 1):

Таблиця 3

Рівень тривожності	Кількість випробовуваних
--------------------	--------------------------



Діаграма 1

Таблиця 4

*Результати кореляційного аналізу зв'язку даних отриманих за методикою Спілбергера та Тейлора*

	СТ	ОТ	Тейлор	
СТ	1			
ОТ	0,33	1		

i	за Спілбергером (у %)	за Тейлером (у %)
Високий	17	21
Середній	59	60
Низький	24	19
	100	100

В цілому, показники за методиками Спілбергера й Тейлора співпадають, що свідчить про їх достовірність.

Проведення кореляційного аналізу, який був спрямований на виявлення зв'язків між результатами тестування за методикою Спілбергера й Тейлора показала прямий сильний зв'язок між цими показниками (Таблиця 4).

З таблиці 3 бачимо, що є позитивний зв'язок між особистісною і ситуативною тривожністю за Спілбергером ( $r=0,33$ ; при  $p<0,05$ ); між методикою Тейлора і ситуативною тривожністю за Спілбергером ( $r=0,22$ ; при  $p<0,05$ ); між методикою Тейлора і особистісною тривожністю за Спілбергером ( $r=0,55$ ; при  $p<0,05$ ).

Тейлор	0,22	0,55	1	
--------	------	------	---	--

Підводячи підсумки аналізу результатів констатуючого експерименту, можна зробити наступні висновки:

1) За методикою діагностики самооцінки Ч.Д.Спілбергера було виявлено з високим рівнем тривожності 17% від загальної кількості випробовуваних; з середнім - 59%; з низьким – 24%.

2) За методикою виміру рівня тривожності Тейлора було виявлено з високим рівнем тривожності 17% від загальної кількості випробовуваних; середнім - 59%; низьким - 24%.

3) В середньому за двома методиками з високим рівнем тривожності 20% від загальної кількості випробовуваних; середнім – 59,5%; низьким – 20,5%.

Серед обстежених виявилася група з надмірно високою тривожністю в кількості 20 чоловік, що потребує корекційної роботи.

Для забезпечення частоти експерименту ми застосували метод контрольної та експериментальної груп. До кожної групи входило по 30 підлітків з високим, середнім та низьким рівнем тривожності.

Корекційна робота проводилась тільки з експериментальною групою протягом місяця.

Методами корекції були: ігротерапія, проєктивний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції.

Засобами корекції були: ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня тривожності.

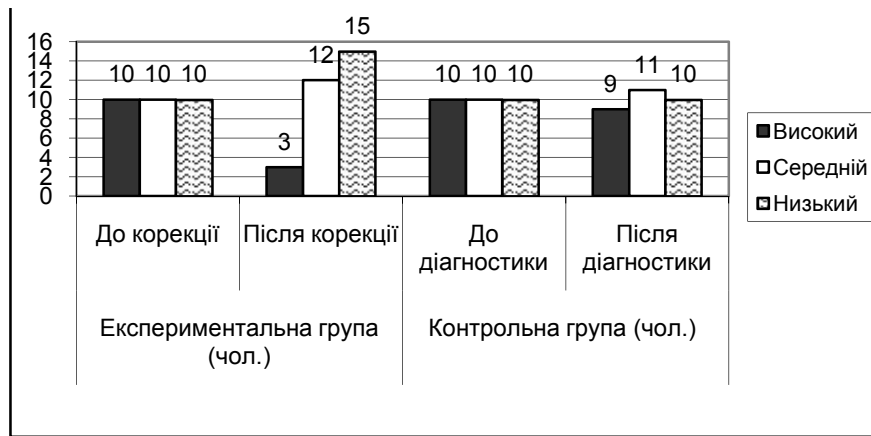
По закінченню формуючого експерименту було проведено контрольне обстеження, під час якого виявлявся рівень тривожності експериментальної та контрольної груп.

Порівняння результатів тривожності до і після експерименту показали (Таблиця 5 та діаграма 2), що в експериментальній групі 7 чоловік перейшли з групи, для яких була притаманна висока тривожність, до групи з середнім рівнем тривожності, а з середньої 5 випробовуваних перейшли до групи з низькою тривожністю.

В контрольній групі зміни несуттєві. Так, тільки 1 випробовуваний понизив свою тривожність з високого до середнього рівня

Таблиця 5

Рівень тривожності	Експериментальна група (чол.)		Контрольна група (чол.)	
	До корекції	Після корекції	До діагностик и	Після діагностики
Високий	10	3	10	9
Середній	10	12	10	11
Низький	10	15	10	10



Діаграма 2

Отримані кількісні та якісні результати підтверджують те, що в умовах спеціально організованих тренінгів можна знизити рівень особистісної тривожності підлітків.

Проведене дослідження дозволило нам зробити наступні висновки:

1) Тривожність розглядається нами як емоційно-особистісне утворення, що, як усяке складне психологічне утворення, має когнітивний, емоційний і операційний аспекти.

2) Тривожність не завжди усвідомлюється суб'єктом і може регулювати його поведінку на неусвідомлюваному рівні. Спостереження тривожного поведінки "з боку" також найчастіше є складним з-поза того, що тривожність може маскуватися під інші поведінкові прояви.

3) Після проведення психодіагностики, ми отримали наступні результати за двома методиками: з високим рівнем тривожності 20% від загальної кількості випробовуваних; середнім – 59,5%; низьким – 20,5%. Серед обстежених виявилася група з надмірно високою тривожністю в кількості 20 чоловік, що потребує корекційної роботи.

4) По закінченню формуючого експерименту було проведено контрольне обстеження, під час якого

виявився рівень тривожності експериментальної та контрольної груп. Порівняння результатів тривожності до і після експерименту показали, що в експериментальній групі 7 чоловік перейшли з групи, для яких була притаманна висока тривожність, до групи з середнім рівнем тривожності, а з середньої – 5 випробовуваних перейшли в групу з низькою тривожністю. В контрольній групі зміни несуттєві. Так, тільки 1 випробовуваний понизив свою тривожність з високого до середнього рівня.

5) Отримані кількісні та якісні результати доводять, що в умовах спеціально організованих тренінгів можна знизити рівень особистісної тривожності підлітків.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Аверин В.А.* Психология детей и подростков. – М., 2002.
2. *Астапов В.М.* Тревожность у детей. 2-е изд., - СПб.: Питер, 2004. - 224с.
3. *Микляева А.В., Румянцева П.В.* Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.

4. Психология современного подростка / Под ред. Д.И. Фельдштейна. — М.: Педагогика, 1987.

*Подано до редакції 12.10.2006 р.*

**РЕЗЮМЕ**

Данная статья исследует проблему тревожности подростков, предлагаются некоторые рекомендации по ее устранению.

**SUMMARY**

The article deals with the problem of teenagers' anxiety and suggests some recommendation on its abolition.

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент А.В. Массанов.*