

И.Ю. Глуменко

ДИНАМИКА ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Исследователи психологических особенностей подростков отмечают, что для подросткового возраста характерна высокая тревожность. Вместе с тем, явление подростковой тревожности остается изученным не до конца. В частности, не вполне известны закономерности изменения тревожности внутри периода пубертации.

Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11 -12 до 16-17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. В этот период у индивида повышенная возбудимость, импульсивность, на которые накладываются часто неосознанные влечения.

Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нём закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности. По сути, подростковый возраст является периодом, во многом определяющем всю последующую жизнь. И, если жизнь подростка протекает с отклонениями от нормативной, исправить последствия крайне сложно. В связи с этим, очень важно понять механизмы происходящих процессов взросления. Однако, несмотря на многочисленные исследования подросткового возраста, многое в закономерностях подросткового возраста остаётся не понятным, в значительной степени из-за сложности и многоплановости происходящих процессов.

В связи с вышесказанным, мы поставили себе цель: исследовать

динамику тревожности в подростковом возрасте, а выяснить источники тревожности. В этой связи, мы выбрали методики, дающие информацию о составляющих тревожных состояний. В частности, методику Спилберга-Ханина.

Результаты, полученные по данной методике, свидетельствуют о том, что средние значения тревожности испытуемых, как реактивной, так и личностной, находятся в зоне высоких значений.

Обращает на себя внимание примерное равенство баллов подростков по обоим видам тревожности. Такое впечатление, что личностная тревожность является реакцией на возраст. Другими словами, мы имеем пролонгированную реактивную тревожность.

При этом абсолютное большинство наших испытуемых – 22 человека обладают высокой реактивной тревожностью, 4 человека – умеренной и ни одного – низкой. Реактивная тревожность в частности показывает, что исследовательская процедура для испытуемых является стрессогенной.

Аналогично распределение испытуемых по уровням личностной тревожности: у 18 подростков – высокая личностная тревожность, у 7 – умеренная и нет ни одного подростка с низкой личностной тревожностью.

Таким образом, получается, что у абсолютного большинства испытуемых - высокий уровень и личностной и реактивной тревожности.

Обращает на себя внимание то, что подростки с умеренной реактивной

тревожностью по личностной тревожности набрали высокие баллы и наоборот, подростки с умеренной личностной тревожностью набрали высокие баллы по реактивной. Известно, что реактивная тревожность ситуативна и для разных субъектов разные обстоятельства являются стрессогенными.

Поскольку личностная тревожность является более устойчивой, чем реактивная, полученные нами результаты свидетельствуют о том, что в другой ситуации общее распределение по реактивной тревожности было бы примерно тем же, но умеренную тревожность могли показать другие, для которых та ситуация была бы менее травматичной, чем для большинства.

Завышенные показания по уровню личностной тревожности у подростков можно объяснить возрастными особенностями. Все исследователи данного возраста единодушно отмечают, что для подростков характерен завышенный уровень тревоги.

Если повышенная тревожность есть возрастная особенность, то в процессе взросления она должна претерпевать существенные изменения. Для проверки этого обстоятельства мы провели исследование тревожности в 5-8 классах и сравнили полученные результаты по возрастным группам.

Наивысшая тревожность обнаружилась у учащихся 7 класса, самая низкая – в 5 классе. При этом, в 5 и 6 классе реактивная тревожность выше личностной, а в 7 и 8 – личностная выше реактивной. Это можно объяснить тем, что младшие подростки реагируют беспокойством на саму ситуацию тестирования, а старшие спокойнее в связи с

внешними испытаниями, но у них больше выражена устойчивая, внутренне обусловленная личностная тревожность. У учащихся 6-7 классов, когда наиболее ярко происходят пубертатные процессы, реактивная и личностная тревожность выражены примерно в равной степени. В данном случае мы получили еще один аргумент в пользу того, что личностная тревожность является реакцией на возраст. Другими словами, мы имеем пролонгированную реактивную тревожность.

Для уточнения факторов, обуславливающих повышенную тревожность в подростковом возрасте, мы использовали далее методику Филиппса.

Оказалось, что тревожность у учащихся 5-8 классов отличается и по общему уровню и по степени выраженности отдельных составляющих.

Так, общая тревожность максимальна у учащихся 7 класса (7,54), минимальна – у учащихся 5 класса (6,5). Это согласуется с литературными данными. Дело в том, что для среднестатистического подростка наибольший пик процессов полового созревания приходится именно на 7 класс, что и приводит у них к высокому уровню тревожности. Для 5-классников этот процесс в большинстве своем еще не начался, поэтому они пребывают в достаточно спокойном эмоциональном состоянии.

Социальный стресс в наибольшей степени переживают ученики 6 класса (3,57), в наименьшей – 7 класса (2,4). Это можно объяснить тем, что, для большинства учащихся в 6 классе начинается половое созревание, что знаменует резкое изменение их жизни. Перемен много, взрослеющие не

поспевают за ними и четко фиксируют социальную дезадаптацию, что и создает соответствующий стресс. В то же время, когда процесс пубертации достигает максимальной насыщенности (7 класс), взрослеющие в какой-то мере абстрагируются от внешней обстановки из-за существенной поглощенности сложными внутренними процессами трансформации.

Потребности в достижении успеха максимально фрустрированы в 7 классе (3,98), минимально – в 5 классе (2). Эти данные свидетельствуют о том, что младшие подростки не испытывают существенных затруднений в достижении своих целей, а 7-классники с этой точки зрения находятся в наихудшем положении – их потребность в достижении успеха крайне затруднена.

Страх самовыражения в наибольшей степени выражен у семиклассников (4,12), в наименьшей – у шестиклассников (2,9). У младших страх самовыражения может иметь место из-за подавления их старшими и более авторитетными. В этой связи с возрастом данный параметр должен был бы последовательно снижаться, но 7 класс, будучи кризисным, приводит к изменению тенденции. Школьники становятся старше и поэтому увереннее в себе, но в то же время, происходит изменение системы ценностей и в условиях новых требований к самому себе, взрослеющие снова испытывают страх самовыражения. Они испытывают негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Проверка знаний вызывает

наибольшее количество страхов у 8-классников, наименьшее – у семиклассников (1,45). Данное обстоятельство согласуется с литературными сведениями о том, что учеба для 7-классников становится менее значимой, уступая место более важным для них процессам взросления. В то же время, чуть повзрослев (8 класс), учащиеся осознают значимость учебы для последующей жизни, и проверка знаний становится для них более значимой, а потому, сопряженной с напряженными переживаниями. То, что школьная сфера не является самой значимой для 7-классников, подтверждается еще и тем, что отношения с учителями вызывают больше всего страхов у учеников 5 класса, меньше всего – у учеников 7 класса.

Максимально испытывают страх несоответствия ожиданиям окружающих ученики 8 класса (2,08), минимально – ученики 6 класса (1,24). Такая закономерность объясняется тем, что младшие более самостоятельны, а у старших появляется явная заинтересованность в положительной социальной оценке и признании.

Объект исследования: тревожность подростков как личностная особенность.

Предмет исследования: изменение параметров тревожности от младшего к старшему подростковому возрасту.

Гипотеза: тревожность подростков претерпевает изменения за время пубертатного процесса.

Контингент испытуемых: на разных этапах исследования в качестве испытуемых выступали несколько отличающиеся группы подростков: на 1 – 25 учащихся 7-Б класса, из них – 12 девочек и 13 мальчиков на 2 и 3 этапах – учащиеся

5-А, 6-Б, 7-А, 8-В классов, общим количеством 112 человек, из них 58 девочек и 54 мальчика. На 4 этапе – учащиеся 5-А и 8-В классов, общим количеством 58 человек, из них 31 девочка и 27 мальчиков.

Сравнение показателей тревожности, полученных по методике Спилберга-Ханина в 5-8 классах, показало, что наивысшая тревожность – у учащихся 7 класса, самая низкая – в 5 классе. При этом, в 5 и 6 классе реактивная тревожность выше личностной, а в 7 и 8 – личностная выше реактивной. Это можно объяснить тем, что младшие подростки реагируют беспокойством на саму ситуацию тестирования, а старшие спокойнее в связи с внешними испытаниями, но у них больше выражена устойчивая, внутренне обусловленная личностная тревожность. У учащихся 6-7 классов, когда наиболее ярко происходят пубертатные процессы, реактивная и личностная тревожность выражены примерно в равной степени. Такое впечатление, что для них личностная тревожность является реакцией на возраст.

Реактивная тревожность в частности показывает, что исследовательская процедура для испытуемых является стрессогенной. Действительно, по нашим наблюдениям, любые разговоры о личности подростков, их чертах и особенностях волнуют и напрягают их. Это может быть объяснено тем, что данный возраст сензитивен к становлению «Я-концепции», это значимая и потому волнующая для подростков тема. Во время тестирования были заметны внешние проявления тревоги у испытуемых – они задавали много уточняющих, часто не по существу вопросов,

демонстрировали комплекс вегетативного возбуждения и другие внешние признаки беспокойства.

Обращает на себя внимание то, что подростки, баллы которых свидетельствуют об умеренной реактивной тревожности, по личностной тревожности набрали высокие баллы и наоборот, подростки с умеренной личностной тревожностью набрали высокие баллы по реактивной. Похоже, что в другой ситуации общее распределение по реактивной тревожности было бы примерно тем же, но умеренную тревожность могли показать другие подростки, для которых та ситуация была бы менее травматичной, чем для большинства.

Это еще один аргумент в пользу того, что личностная тревожность в этом возрасте есть пролонгированная реактивная.

Результаты, полученные по методике Филиппса, показали, что тревожность у учащихся 5-8 классов отличается и по общему уровню и по степени выраженности отдельных составляющих.

Так, общая тревожность максимальна у учащихся 7 класса (7,5), минимальна – у учащихся 5 класса (6,5). Это согласуется с литературными данными. Дело в том, что для среднестатистического подростка наибольший пик процессов полового созревания приходится именно на 7 класс, что и приводит у них к высокому уровню тревожности. Для 5-классников этот процесс в большинстве своем еще не начался, поэтому они пребывают в достаточно спокойном эмоциональном состоянии.

Социальный стресс в наибольшей степени переживают ученики 6 класса (3,6), в наименьшей – 7 класса (2,4). Это можно объяснить тем, что, с

началом полового созревания происходит резкое изменение жизни подростков. Перемен много, взрослеющие не успевают за ними и четко фиксируют социальную дезадаптацию, что и создает соответствующий стресс. В то же время, когда процесс пубертации достигает максимальной насыщенности (7 класс), взрослеющие в какой-то мере абстрагируются от внешней обстановки из-за существенной поглощенности сложными внутренними процессами трансформации.

Потребности в достижении успеха максимально фрустрированы в 7 классе (4), минимально - в 5 классе (2). Младшие подростки, вероятно, не испытывают существенных затруднений в достижении своих целей, потому, что они достаточно просты. К 7 классу запросы взрослеющих существенно возрастают.

Страх самовыражения в наибольшей степени выражен у семиклассников (4,1), в наименьшей – у шестиклассников (3). У младших страх самовыражения может иметь место из-за подавления их старшими и более авторитетными. В этой связи с возрастом данный параметр должен был бы последовательно снижаться, но 7 класс, будучи кризисным, приводит к изменению тенденции. Школьники становятся старше и поэтому увереннее в себе, но в то же время, происходит изменение системы ценностей и в условиях новых требований к самому себе, взрослеющие снова испытывают страх самовыражения.

Проверка знаний вызывает наибольшее количество страхов у 8-классников, наименьшее – у семиклассников (1,5). Данное

обстоятельство согласуется с литературными сведениями о том, что учеба для 7-классников становится менее значимой, уступая место более важным для них процессам взросления. В то же время, чуть повзрослев (8 класс), учащиеся осознают значимость учебы для последующей жизни, и проверка знаний становится для них более значимой, а потому, сопряженной с напряженными переживаниями. То, что школьная сфера не является самой значимой для 7-классников, подтверждается еще и тем, что отношения с учителями вызывают больше всего страхов у учеников 5 класса, меньше всего – у учеников 7 класса.

Максимально испытывают страх несоответствия ожиданиям окружающих ученики 8 класса (2,1), минимально – ученики 6 класса (1,2). Такая закономерность объясняется тем, что младшие более самодостаточны, а у старших появляется явная заинтересованность в положительной социальной оценке и признании.

Самая низкая сопротивляемость стрессу наблюдается у семиклассников, самая высокая – у шестиклассников.

В целом, по ряду параметров тревожности лидируют 7-классники. При этом у них наиболее резкие скачки в значения разных факторов тревожности. Другими словами, их внутренний мир противоречив, а переживания - бурные. Более того, если у учащихся 5-8 классов просматривается некая общая тенденция изменения параметров тревожности, 7-классники в наибольшей степени отличаются от всех остальных.

Наиболее ровные показатели у

восьмиклассников, которые уже выходят из кризисного периода, в связи, с чем их личностный профиль стабилизируется. Низкая сопротивляемость стрессу может быть объяснена «усталостью» после пережитых трансформаций.

По методике Розенцвейга, у подростков 5-х классов коэффициент социальной адаптации оказался выше, чем у восьмиклассников, что для последних является поводом для тревоги.

Экстрапунитивные реакции у 5-классников в ситуациях со сверстниками оказались выше, чем со взрослыми и, соответственно, их тревога в большей степени обусловлена общением с ровесниками, которые являются их референтной группой. В отношении со взрослыми подростки несколько робеют, а потому воздерживаются от экстрапунитивных реакций.

В 8-м классе реакция на взрослых несколько повышается, а на сверстников, наоборот, снижается. Восьмиклассники в меньшей степени обвиняют сверстников, чем пятиклассники. Это свидетельствует о смещении интересов в сферу мира взрослых и, соответственно, то, что более значимо, становится новым источником тревоги.

Интропунитивные реакции существенно отличаются в исследуемых группах. В 5-м классе самообвинительная реакция в ситуациях со взрослыми значительно выше, чем со сверстниками. К 8 классу уровень самообвинения снижается, при чем, наиболее существенно в ситуациях со взрослыми, чем со сверстниками. Таким образом, тревога пятиклассников в значительной степени сопряжена с их чувством

вины перед взрослыми.

В целом, импунитивная реакция возрастает к 8-му классу. Взрослеющие обретают навык в общении никого не обвинять, у них формируется интернальный локус контроля.

Таким образом, в общении со взрослыми реакции пятиклассников, главным образом, направлены на самого себя, преобладает чувство вины. В общении со сверстниками, наоборот, преобладают внешнеобвиняющие реакции, почти в 2 раза превышая самообвиняющие. У восьмиклассников ситуация стабилизируется, что снижает их общий уровень тревожности.

Наименее выраженной реакцией в общении у подростков является импунитивная, хотя ее значения растут к 8 классу.

В пятых классах "фиксация на причине" достаточно выражена и выше в ситуациях со взрослыми, чем со сверстниками, т.е. они чаще фиксируются на запретах, устанавливаемых взрослыми. Они сосредоточены на препятствиях, вызывающих фрустрацию, независимо от того, благоприятные они или неблагоприятные.

В процессе взросления фиксация на причине снижается. Для восьмиклассников не имеет значения, кто выступает в качестве препятствия - взрослые или ровесники. Они больше ориентируются на внутренние запреты.

Фиксация на самозащите в 5-х и 8-х классах выше в ситуациях с взрослыми, чем в со сверстниками, при этом ее общий уровень ниже в 8 классе.

"Фиксация на удовлетворении потребности" в 5 классе больше ориентирована на сверстников, а в 8 - на взрослых.

Анализ результатов по тендерному признаку показал, что девочки в 2 раза больше, чем мальчики склонны к чувству вины. Но, мальчикам в большей степени, чем девочкам, присуще подчеркивание препятствия. Стремление рассматривать ситуацию как благоприятно – выгодную девочек появляется в 5 классе, а к 8 – возрастает. У мальчиков — в 5 классе отсутствует, в 8 – имеет небольшие значения. Вероятно, это связано с тем, что процесс полового созревания и, соответственно, формирования личностного профиля у девочек завершается раньше.

В целом, в общении подростка с взрослыми наиболее выраженными являются самозащитные тенденции. Для 5-классников характерны самообвинительные тенденции (особенно, для девочек) и подчеркивания препятствия (особенно, для мальчиков). К 8 классу и то и другое существенно снижается, а реакция обвинения других, наоборот, повышается, особенно* по отношению к взрослым. Другими словами, у них снижается реакция рассматривать себя в качестве причины случившегося и повышается критичность в отношении взрослых.

Таким образом, тревожность в младшем подростковом возрасте в большей степени обусловлена взаимоотношениями с ровесниками, а в старшем возрасте — со взрослыми. Дело в том, что задачей подросткового периода является социализация, вхождение в мир взрослых отношений. Из-за этого система коммуникаций с взрослыми в пубертатный период становится более значимой и вызывающей массу переживаний. Среда сверстников для подростков является более понятной, а потому безопасной. Взрослые же живут

несколько по другим законам и подростки пристально присматриваются к ним, чтобы взять на вооружение их правила и быть принятым во взрослое сообщество. Он старается и беспокоится, у него не все получается и он страдает. При этом, как показала методика Розенцвейга, взрослеющий испытывает чувство вины, и переживает из-за своей несостоятельности и неспособности соответствовать ожиданиям взрослых. Но в том-то и закономерность данного периода, что подростку нужно перестрадать и перетревожиться, чтобы в этом нелегком процессе достичь статуса равенства с взрослыми.

Сопоставление показателей личностной, реактивной и школьной тревожности, проведенное с помощью критерия ϕ^* – углового преобразования Фишера, показало, что в 5 и 8 классах существуют статистически значимые различия ($\phi^*=2,98$; $p<0,01$ для личностной, $\phi^*=2,47$; $p<0,01$ для реактивной и $\phi^*=2,47$; $p<0,01$ для школьной). Это означает, что и личностная, и реактивная и школьная тревожность зависит от возраста.

Так./же выявлены статистически значимые различия по показателям переживание социального стресса ($\phi^*=4,35$; $p<0,01$), страх ситуации проверки знаний ($\phi^*=2,34$; $p<0,01$), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу ($\phi^*=2,37$; $p<0,01$) и проблемы в отношениях с учителями ($\phi^*=3,7$; $p<0,01$). Это свидетельствует о том, что в старшем подростковом возрасте эти параметры существенно отличаются от тех, что в младшем.

Не выявлено статистически значимых различий у младших и старших подростков по факторам:

страх не соответствовать ожиданиям окружающих ($\varphi^* = 0,033$; $p > 0,05$), фрустрация потребности в достижении ($\varphi^* = 0,324$; $p > 0,05$) и страху самовыражения ($\varphi^* = 1,21$; $p > 0,01$). Перечисленные параметры, действительно, относятся к тем, что равно актуальны, как правило, на протяжении всей жизни человека.

Статистически значимые отличия в 5 и 8 классах существуют по факторам, описывающим взаимоотношения подростков со взрослыми, особенно по экстрапунитивным ($\varphi^* = 4,7$; $p < 0,01$) и интрапунитивным реакциям ($\varphi^* = 4,7$; $p < 0,01$). Импунитивные реакции оказались не связаны статистически значимо с тревожностью ($\varphi^* = 0,485$; $p > 0,01$).

Таким образом, проведенная математическая обработка подтвердила, что за время пубертации параметры тревожности претерпевают существенные изменения от относительно невысокой тревожности младших подростков через пик беспокойства в середине пубертации и к стабилизации эмоциональной сферы к концу переходного возраста. При этом трансформации тревожности иллюстрируют всю сложность и многоликость перемен, происходящих в психике взрослеющих в этот важный период их жизни.

Подано до редакції 29.11.06

Науковий керівник: к. психол. н., доц. В.Н. Бугайова.