

## ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЖИТТЄВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Підлітковий вік — період розвитку дітей від 10—11 до 15 років, що відповідає середньому шкільному віку, віку учнів V-IX класів. Підлітковий вік називають інакше перехідним віком, тому що він характеризується переходом від періоду дитинства до юності, від незрілості до зрілості. Підлітковий вік — період бурхливого і нерівномірного росту і розвитку організму [5].

Підлітковий вік — це вік інтенсивного формування моральних понять, уявлень, переконань, моральних принципів, якими підлітки починають керуватися у своєму поведінці і які формуються під впливом навколишньої дійсності, у процесі навчально-виховної роботи школи, при ідейному керівництві з боку вихователів і колективу школи в цілому. У тісному зв'язку з формуванням переконань і світогляду складаються й моральні ідеали підлітків.

Виникнення і закріплення тривожності, як стійкого утворення, пов'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 взаємостосунків. Закріплення і посилення тривожності відбувається за технологією «замкненого психологічного кола», що веде до нагромадження і поглиблення негативного емоційного досвіду, що, у свою чергу, породжує негативні прогностичні оцінки і визначаючи багато в чому модальність актуальних переживань, сприяє збільшенню і збереженню тривожності.

Тривожність як стан і як рису, яка виникає в процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчали Ю.Л. Ханін, Ч.Д. Спілбергер, Дж. Тейлор та ін. У деяких дослідженнях тривожність розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей (Гайзенк, Б.Вяткін, Ч.Спілбергер, Н.Махоні), а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань (Е.Соколов).

В даний час у нашій країні тривожність досліджується переважно у вузьких рамках конкретних, прикладних проблем (шкільна, екзаменаційна, змагальна тривожність, тривожність операторів, льотчиків-випробувачів, спортсменів, при психотерапії і т. ін.).

Тривожність — переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з чеканням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, загрози.

Розрізняють тривожність як емоційний стан та як стійку властивість, рису характеру чи темпераменту.

На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, що загрожує успіхові, створює неможливість прийняття рішення тощо. На фізіологічному рівні реакції тривожності виявляються в посиленні серцебиття, частішим стає дихання, збільшується хвилиний обсяг циркуляції крові, підвищується артеріальний тиск, зростає загальна збудливість, знижуються пороги чутливості, колиш раніше нейтральні стимули тепер набувають негативного емоційного забарвлення. Прояви тривожності в різних ситуаціях не однакові. В одних випадках люди схильні поводитися тривожно завжди і

скрізь, в інших вони виявляють свою тривожність лише час від часу, залежно від обставин [2].

Усе, що є характерним для тривожних дорослих, можна віднести і до тривожних дітей. Звичайно це дуже не впевнені в собі діти, самооцінка яких коливається від високого рівня до низького. Постійно випробовуване ними почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони вкрай рідко виявляють ініціативу. Будучи слухняними, воліють не привертати до себе увагу навколишніх, невпевнені дома і в дитячому саду чи школі, намагаються точно виконувати вимоги батьків, вихователів, учителів — не порушують дисципліну, прибирають за собою іграшки. Таких дітей називають скромними, соромливими. Однак їх "зразковість", акуратність, дисциплінованість носять захисний характер — дитина робить усе, щоб уникнути невдачі.

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості.

Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоби боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності. Як правило, при цьому в підлітків простежується занижена самооцінка. Підлітки, в яких агресивність розвинулася як засіб подолання тривоги, потребують особливої уваги. Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе доволішніх. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, підкріплюючи впевненість у тому, що шляхи до «нормального» життя для них закриті. У цьому випадку важлива реакція дорослих, зокрема вчителів, на такі прояви агресивності. Головна заповідь тут така: у жодному разі не потрібно відповідати на агресію агресією. Можна виражати незадоволення, образу, подив, але максимум зусиль треба докласти для того, щоб підвищити самооцінку тривожно-агресивного підлітка [3].

Для молодшого школяра майже завжди важливі відносини з учителем. Емоційне життя підлітка визначається його відносинами з однолітками. При цьому значимість відносин із батьками і вчителями може зменшитися, але, як правило, не настільки, як це здається самим підліткам, що намагаються довести свою незалежність від дорослих.

Чим ширше коло значущих відносин, тим більше ситуацій, які можуть викликати тривогу. Але поява нових сфер значущих відносин дає дитині можливість розв'язувати різноманітні протиріччя, які могли б призвести до виникнення тривоги. Конфлікт не веде до тривоги, якщо є точка опори, якщо не всі орієнтири втрачено.

Однією з частих причин тривожності вважаються завищені вимоги до дитини, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її здібності, інтереси та схильності. І тут важливою постає роль учителя як значущої особистості для школяра.

Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи решту аспектів його поведінки й діяльності. Л. Божович зазначає: «Якщо в молодшому шкільному віці основою для об'єднання дітей найчастіше є спільна діяльність, то в підлітків, навпаки, привабливість занять та інтереси здебі-

льшого визначаються можливістю широкого спілкування з ровесниками».

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 дівчаток цей рівень вищий, ніж у юнаків. Таким чином, тривога в 13-14-літньому віці - це вікова характеристика, що перебиває індивідуальні особливості розвитку, що бажано враховувати у профілактиці психічного розвитку підлітка.

Зіставляючи динаміку тривоги з динамікою самооцінки, легко знайти тісну їхню взаємозалежність, і особливо, у старших класах. Чим вище й адекватніше самооцінка, тим менше тривожність і більше впевненість у собі і своїх можливостях.

Інша особливість у становленні самосвідомості підлітка складається в загостреному почутті власної гідності. Нерідко підліткові здається, що його хочуть принизити. Для нього, як відзначалося вище, взагалі характерне підвищена потреба в людській доброті. Він болісно реагує на фальш, хоча нерідко сам поводить подібним чином.

Отже, хоча в 15-16-літніх підлітків представлені всі сторони самосвідомості особистості, говорити про її досконалість і сформованість не доводиться.

Що ж стосується молодшого підліткового віку, то тут важко говорити про структурну готовність самосвідомості. Деякі її компоненти тільки формуються [1; 4].

Звичайно, коли ведуть мову про вплив родини на дитину, беруть не нормальні, а аномальні родини, тобто ті, де відсутні один чи обидва батьків, де відносини перевернуті в порівнянні із соціальною нормою і т.д. Але мало хто ставить запитання: а як же складається життя в так званій нормальній родині? Нормальної з погляду критеріїв того суспільства, тієї культури, де родина живе. І що таке нормальна родина?

Нормальна родина — поняття дуже умовне. Будемо вважати таку родину, що забезпечує необхідний мінімум добробуту, соціального захисту, особистісний зріст членів родини, і створює умови для соціалізації дітей до досягнення ними психологічної і фізичної зрілості. З погляду М. Мід, нормальною є родина, де відповідальність за родину, як ціле, несе батько.

Під життєвим благополуччям розуміється щасливе життя в достатку, забезпеченість, взаєморозуміння між членами родини, цікаві взаємостосунки.

Дослідження рівня тривожності підлітків та благополучних родин проводилися на двох дев'ятих класах Юридичного ліцею міста Одеси.

Метою дослідження було виявити взаємозв'язок між тривожністю підлітка і його сімейним благополуччям, як фактором, що послаблює тривожність.

Перед тестуванням була проведена докладна бесіда з класними керівниками. Педагоги виклали своє бачення ситуації сімейної обстановки учнів зі своїх класів. Основним складом родин виявилася повна родина, в основному середнього рівня матеріального статку, обидва батьки в більшості мають вищу освіту, що свідчить про їхній високий рівень інтелектуального розвитку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. – М., 2002.

2. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. – М.: "Просвещение", 1991.

"Наука і освіта", № 5-6, 2005

У психології широко використовується висунута З. Фрейдом концепція проєкції. Людина схильна неусвідомлено проєктувати свій психічний стан на навколишнє, приписуючи людям свої власні риси і переживання. Інтерпретуючи невизначені ситуації, намагаючись зрозуміти зміст незрозумілих добутоків, ми представляємо уявно відсутні компоненти ситуації, трансформуємо і переосмислюємо стимули і тим самим приносимо своє «я» в опис реальності. На цьому ефекті заснований метод проєктивного тестування і для більш широкого вивчення ситуації застосовується малюнок родини. Тому нами був використаний тест КМР.

Для вивчення рівня тривожності, ми використали методики Спілбергера та Тейлора.

Дослідження були проведені на виборці, яку склали два дев'ятих класа Юридичного ліцею м. Одеси. Всього 65 учнів. Вік досліджуваних 14-15 років. З них 30 дівчаток і 35 хлопців.

Проведення бесіди з класними керівниками показало, що благополучними сім'ями за критеріями: повна сім'я, батьки мають вищу освіту, в сім'ї гарні стосунки і взаєморозуміння, сім'ям притаманне цікаве духовне проведення дозволя – характеризує 85% сімей.

Результати, які були отримані за тестом КМР показали, що учні, які переживають стан емоційного благополуччя сім'ї складають 53 особи. 12 учнів показали емоційне неблагополуччя по малюнку сім'ї.

Дослідження за методикою Спілбергера показали такі результати: 1) рівень особистісної тривожності: помірний характеризує – 37 учнів, низький характеризує – 16 учнів, високий характеризує – 12 учнів; 2) рівень ситуативної тривожності: помірний характеризує – 39 учнів, низький характеризує – 8 учнів, високий характеризує – 8 учнів.

Аналізуючи результати за методикою Тейлора, бачимо: середній рівень тривожності характеризує 36 чоловік, низький – 16 чоловік, високий – 12 чоловік.

Зіставляючи результати, одержані за двома методиками по визначенню рівня тривожності, можна побачити таке процентне співвідношення: середній рівень тривожності характеризує 59% учнів, низький – 27% учнів, високий – 14% учнів.

Зіставляючи результати, отримані за трьома методиками (КМР, Спілбергера, Тейлора) з результатами бесіди з класними керівниками, щодо рівня благополуччя сім'ї, бачимо: що у досліджуваних нашої виборки спостерігається співпадання помірному рівня тривожності за Спілбергером або середнього рівня тривожності за Тейлором, і низького рівня тривожності з показниками благополуччя сім'ї та емоційного благополуччя учнів. В той час, як високий рівень тривожності характеризує тих учнів, в яких спостерігається емоційне неблагополуччя і яким притаманне сімейне неблагополуччя.

На основі наших результатів, ми можемо зробити висновок, що існує взаємозв'язок між родинним благополуччям і рівнем тривожності підлітків.

Учням, в яких був виявлений високий рівень тривожності, була запропонована корекційна робота. Після проведення психокорекції учнів (в яку входили ігри, вправи, бесіди, приййоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня тривожності), була проведена повторна психодіагностика, яка показала зниження рівня тривожності в цих учнів.

3. Жутикова Н.В. Психологические уроки быденной жизни. – М.: "Просвещение", 1990.

4. Учителям и родителям о психологии подростка./ Под ред. Г.Г.Аракелова. – М.: "Высшая школа", 1990.

5. *Фельдштейн Д.И.* Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса

развития личности: Избранные труды. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004.

*Подано до редакції 05.10.05*

#### РЕЗЮМЕ

Данная работа исследует проблему тревожности подростков. В исследовании рассматривается взаимосвязь тревожности и семейного благополучия подростка. Проанализировав результаты, полученные при работе с учениками девятого класса, можно сделать вывод о взаимосвязи между уровнем тревожно-

сти подростка и его семейном благополучии: чем лучше семейное и эмоциональное благополучие подростка, тем ниже его уровень тревожности. Данное утверждение подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

#### SUMMARY

The work presents the problem of teenager's anxiety. The research investigates the connection between teenager's anxiety and family happiness. The analysis of the results obtained out of the work with 9-form pupils show the con-

nection between the level of teenager's anxiety and their happiness in the family: the better family and emotional welfare, the less the level of teenager's anxiety is. This assertion confirms our hypothesis.

*Науковий керівник : кандидат психологічних наук, доцент Мелехова І.О.*