

УДК 159.99

ОСОБЛИВОСТІ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Шатковська О.І., Кушнір Ю.В.

Донецький національний університет імені Василя Стуса

У статті ставиться завдання розглянути шкільну тривожність. На сьогодні тривожність займає одне з перших місць за проявом у дітей і є актуальною. Таким чином, тривожність являє собою фактор, визначаючий поведінку людини в конкретних, або в широкому діапазоні ситуацій. Статтю присвячено дослідженню тривожності в дітей підліткового віку. Визначено найвищий рівень прояву тривожності серед основних досліджуваних факторів, який належить до «страху самовираження» (43,6%), що потрібно корегувати для успішної адаптації.

Ключові слова: тривожність, тривога, шкільна тривожність, підліток, фрустрація.

Постановка проблеми. Велике значення для успішного навчання підлітка в школі має психічне здоров'я, тобто стан психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Основною складністю підліткового віку є швидкий темп змін, що відбувається в цьому періоді. Підліток переживає за свою зовнішність, за те як його оцінять однолітки, за те, що сказати батькам тощо, що викликає тривожність.

Тривога – емоційний стан людини, що виникає в умовах несподіваностей як при затримці приємних ситуацій, так і частіше при очікуванні неприємних. В основі феноменології тривоги, з точки зору сучасної психології, лежить переживання страху. Страх як будь-яка базова емоція (радість, гнів, відраза, презирство тощо) може варіювати у своїй інтенсивності, відповідно і в стані тривоги він може бути вираженим слабо, помірною і сильно.

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожній людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Особистість, у якої висока тривожність, схильна перебільшувати ситуацію загрози, що впливає на її самооцінку та життєдіяльність [4, с. 27–32]. Тривожність виконує охоронну (передбачення небезпеки й підготовка до неї) і мотиваційну функцію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серія досліджень, проведених К. Е. Ізард, засвідчує, що тривогу можна визначити як емоційний паттерн, який складається з декількох відносно незалежних афективних факторів, тобто тривога являє собою комплекс емоційних переживань (страху, смутку, сорому, гніву, інтересу, провини тощо).

Згідно висновків К. Е. Ізард, профілі високо-тривожних досліджуваних відзначаються тим, що в них найбільш високими значеннями характеризуються показники названих переживань (страху, інтересу, провини та сорому) [1, с. 60].

Отже, вчителям, психологам та батькам варто зрозуміти, що підліток у стані тривоги переживає, як правило, не одну емоцію, а деяку комбінацію або паттерн різних емоцій, кожна з яких впливає на соціальні взаємини, соматичний стан, пізнавальні процеси й поведінку в цілому.

Тривожна людина постійно очікує несприятливого розвитку якихось подій, що мають відношення безпосередньо до неї. Навіть у досягненні

успіху високо тривожна особистість сподівається на негативні наслідки – висловлювання, оціночні судження, переживання, дії з боку оточуючих.

На думку Л. А. Лепіхової, виникнення тривожності – результат недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, що проявляється в посиленні рівня активації нервової системи і, як наслідок цього, неадекватних поведінкових реакцій [3, с. 138].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналізуючи роботи психологів, які вивчали вікові психологічні зміни психіки людини, вікові періодизації та особливості дитини та дорослого, можна стверджувати, що підлітковий вік є найскладнішим у становленні і розвитку особистості. С. Холл розглядає зрілість підлітка з точки зору соціально-психологічного підходу. Він бачив у підлітковій стадії відображення епохи романтизму і хаосу людства, коли природні сили суперечать вимогам соціального життя. Негативні прояви підлітка зумовлені специфікою цього етапу у загальному розвитку людини, а саме: перехідністю і проміжністю [2]. Але все ж головним у підлітку є природно-біологічне. Що стосується класифікацій, то будь-яка вікова періодизація базується на кількох підставах. Психологів насамперед цікавлять психологічні зміни – в особистості і діяльності. Педагогічний підхід до підлітка пов'язаний зі змістом виховання і навчання на даному етапі розвитку. Всі підходи, незважаючи на деякі відмінності, є інтегративними. У минулому вікова термінологія теж не була однаковою.

Поняття тривожності передбачає переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки.

Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту. У вітчизняній психологічній літературі ця відмінність зафіксована відповідно у поняттях «тривога» і «тривожність». Останній термін, крім того, використовується і для позначення явища у цілому. У психологічній літературі термін «тривожність» не має чітко окресленого визначення. Це пов'язане з тим, що сама тривожність є багатозначною і стосується як стану особистості, так і її рис. Ситуативно стійкі прояви тривожності називають особистісними характеристиками і пов'язують із наявністю в особистості відповідної особистісної риси (так

звана «особистісна тривожність»). Вона є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і припускає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як загрозових, реагуючи на кожну з них відповідною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується за наявності певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінці та самоповазі.

Феномен межових психічних станів, яким, безперечно, є стан підвищеної тривожності, завжди цікавив дослідників. Тривожний тип особистості К. Леонгард [5] помістив у власну класифікацію акцентуацій характеру, хронічна пароксизмальна тривожність (панічний розлад) входить до міжнародної медичної класифікації психічних розладів. Окремі представники психоаналітичного напрямку (А. Фройд, З. Фройд, К. Хорні) вважають стан хронічної тривоги передвісником невротів та нав'язливих станів. З огляду на це, спектр поширення цього феномену є достатнім, щоб говорити про нього як про актуальну проблему психічного розвитку індивіда. У контексті наведених аргументів нами було проведене дослідження (ЗОШ I-III ступенів № 4 ім. Д. І. Менделєєва Вінницької міської ради) особливостей прояву самовизначення та тривожності у підлітковому середовищі.

Формулювання цілей статті. дослідити рівень шкільної тривожності в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірку склали 55 учнів 8–9 класів. Гетерогенний характер вибірки визначається статевовіковим розподілом досліджуваних. Для виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності ми використали шкалу тривожності Ч. Спілбергера. Розглянемо отримані результати. Середній показник особистісної тривожності учнів 8-го класу становив 2,7; ситуативної – 2,8. Щодо учнів 9-го класу варто вказати, що середній показник їх особистісної тривожності становив 2,8; ситуативної – 2,9. Ці дані свідчать про те, що як особистісна, так і ситуативна тривожності, перебувають на середньому рівні з помітною тенденцією до збільшення у старшому підлітковому віці. На нашу думку, це зумовлено соціальною ситуацією розвитку учнів у 9-му випускному класі. Порівнявши результати застосування методики показали, що в 25% досліджуваних спостерігається підвищений рівень особистісної тривожності, який слід вважати властивою рисою особистості. Щодо ситуативної тривожності, то серед досліджуваних підвищений рівень траплявся приблизно у третини респондентів. Середній показник особистісної тривожності мають 43% досліджуваних.

Аналогічний рівень ситуативної тривожності (48%) властивий досліджуваним підліткам. Низький рівень особистісної тривожності спостерігався в 31% респондентів. Учні з таким самим рівнем ситуативної тривожності – 20% від вибірки досліджуваних. Помітно, що показники тривожності у підлітків розподілені досить рівномірно. Домінуючим рівнем тривожності, – як ситуативної, так і особистісної, – є середній. Це зумовлено тим, що певний рівень тривожності – природна і необхідна особливість активності в цьому віці.

У кожної людини існує свій оптимальний і базовий рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Низькі та високі показники тривожності можна пояснити умовами життєдіяльності школярів, особливостями навчання та соціальної взаємодії з навколишніми.

Для виявлення шкільної тривожності ми використали методику дослідження шкільної тривожності Б. Філіпса. Пріоритетним завданням ми вважали відображення відсоткової частки прояву кожного параметра тривожності у вибірці досліджуваних. Домінуючим виявився страх самовираження (43,6% респондентів), на другому місці за рівнем прояву – страх не відповідати очікуванням навколишніх (42,8% респондентів). У 40,4% досліджуваних проявились проблеми і страхи у взаєминах з учителями. Отримані результати дали підстави для поділу досліджуваних на групи за рівнем тривожності. Так, до групи з підвищеним рівнем особистісної тривожності увійшли 14 осіб, з середнім рівнем – 23, а з низькою тривожністю – 18 учнів. Отже, ми брали до уваги розгляд тривожності як властивості особистості (особистісна тривожність).

За тестом тривожності Б. Філіпса важливими для нас були результати за такими шкалами, як страх самовираження (16 осіб), страх не відповідати очікуванням навколишніх (13 осіб), проблеми і страхи у взаєминах з учителями (11 осіб). Ми виділили саме ці шкали так, як вони є найбільш травмуючими для підлітка, впливають на його самооцінку. Цим самим відображаються на взаємовідношенні в колективі ровесників та у спілкуванні із викладачами.

Дослідження складових процесу самовизначення ми розпочали з застосування методики МІІІ (Методика вивчення особистісної ідентичності Л. Б. Шнейдера), спрямованої на виявлення особистісної ідентичності.

Отримані результати дали підставу констатувати, що майже третина групи (32,5%) мають виражену дифузну ідентичність, яка розглядається як статус, при якому немає чітких цілей, цінностей і переконань. Майже половина вибірки зупинилася на стадії кризи ідентичності – «мораторію» (48%). Незначна частина опитаних мають рівень досягнутої позитивної ідентичності (13,5%). Майже 6% – особи з псевдопозитивною ідентичністю.

Для дослідження домінуючих цінностей, які є складовими структури процесу самовизначення підлітків, ми застосували підхід до вивчення цінностей Ш. Шварца. Ми припустили, що в осіб з підвищеним рівнем тривожності спостерігатиметься конфлікт у цінностях, зокрема між нормативними ідеалами та індивідуальними пріоритетами. Згідно з отриманими результатами, найбільші розбіжності у вибірці досліджуваних пов'язані з ціннісно-мотиваційними типами, які містять в основному інструментальні цінності.

Найбільш високе значення (середній бал більше 5,0) у вибірці мають:

1) із списку термінальних цінностей: безпека сім'ї, свобода, насолода життям, існування мети в житті, кохання як глибока емоційна і духовна близькість, близькі надійні друзі.

2) із списку інструментальних цінностей: самостійність, ціле-спрямованість, вірність дру-

зям, групі, життєрадісність, компетентність, професійність, здоров'я, успіх.

Найбільш низький бал (середня оцінка менше 3,5) отримали:

1) серед термінальних ціннісних переваг: соціальна влада, що розглядається як панування над іншими людьми, влада як право керувати, духовність (домінування духовної, а не матеріальної сторони життя);

2) із списку інструментальних цінностей: покірність, відвага (пошук пригод, ризику, небезпеки), захист навколишнього середовища, впливовість, слухняність, доброзичливість (робота на благо інших), благочестя (прийняття релігійних вірувань і переконань).

Дослідження тривожності за методикою Ч. Спілбергера показало, що у вибірці з 55 школярів підліткового віку 33% (14 осіб) характеризуються підвищеним рівнем тривожності. Зіставляючи ці результати з даними рівнів самовизначення, ми констатували, що в 79% респондентів з підвищеним рівнем тривожності спостерігається мораторій ідентичності. На стадії початку підліткового віку цей факт не викликає подиву, адже в цей час починається чергова вікова криза. У такій кризі особистість постійно шукає вихід з неї, випробовуючи різні варіанти. Для «мораторію» характерний високий рівень тривожності як переживання за власне майбутнє, складні та диференційовані культурні інтереси, більш розвинута рефлексія.

У 21% досліджуваних з високим рівнем тривожності простежується дифузна ідентичність. Вона розглядається як статус, який не має чітких цілей, цінностей і переконань. Людина з дифузною ідентичністю може вступити в іншу стадію. Критеріями дифузної ідентичності є середній ступінь незадоволеності собою, сумніви в значущості власної персони, ригідність Я-концепції, наявність внутрішніх конфліктів, самозвинувачення. Натомість в осіб з середнім рівнем тривожності (31% досліджуваних) спостерігається рівень досягнутої ідентичності.

Репрезентацією такої ідентичності є позитивне ставлення до себе при позитивній оцінці власних особистих якостей, стабільному зв'язку з соціумом, а також повній координації механізмів ідентифікації і відособлення. Критеріями позитивної досягнутої ідентичності є: уявлення про те, що власна особистість, характер, діяльність здатні викликати в інших повагу, симпатію та схвалення; відчуття самоцінності і цінність власного «Я» для інших; висока самооцінка та впевненість в своїх діях при високій внутрішній напрузі; бажання відповідати ідеальному уявленню про себе; підвищена рефлексія. Слід також відзначити, що в осіб з низьким рів-

нем тривожності домінує мораторій ідентичності (50%). Однак лише в цій групі простежуються усі чотири типи ідентичності, і лише підліткам зі зниженим рівнем тривожності притаманний тип псевдо позитивної ідентичності (16%).

Серед таких школярів можуть бути ті, хто заперечуватимуть свою унікальність або ж амбіційно її підкреслюватимуть. Для них характерні порушення часових зв'язків, ригідність Я-концепції, неприйняття критики, низька рефлексія. Зіставлення показників шкільної тривожності (Б. Філіпс) з даними рівнів ідентичності дало змогу виявити такі закономірності: у підлітків з домінуючим страхом самовираження у переважній більшості випадків спостерігається мораторій ідентичності (87,5%), у решті респондентів з перевагою страху самовираження – дифузна ідентичність (22,5%). У підлітків з переважаючим страхом не відповідати очікуванню оточуючих в 77% відстежується мораторій ідентичності, в 13% – дифузна ідентичність, а в 7% – досягнута ідентичність. У підлітків з домінуючим страхом у відносинах з вчителями простежуємо всю ту саму перевагу мораторію ідентичності – 73%. Однак в цій групі спостерігається і найвищий відсоток досягнутої ідентичності – 18%. Решту складає дифузна ідентичність – 9%. Результати дослідження цінностей (за Ш. Шварцом) дали підставу стверджувати про наявність конфлікту та суперечностей у ціннісних настановах. Відзначимо, що більшість з представлених конфліктних поєднань стосуються цінностей, які входять до списку інструментальних ціннісних переваг. Якщо припустити, що термінальні цінності формуються раніше, ніж інструментальні, то можна зробити висновок, що конфліктність у ціннісних орієнтаціях – ознака раннього етапу формування системи ціннісних орієнтацій.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Проведене нами дослідження дало змогу виявити взаємозалежності між такими психологічними конструктами як самовизначення та тривожність. Нами було доведено припущення про існування певних труднощів у процесі самовизначення підлітків з підвищеним рівнем тривожності. Підсумовуючи результати дослідження, слід відзначити, що підлітки з високим рівнем тривожності в переважаючій більшості перебувають на стадії мораторію ідентичності. Тоді як середній рівень тривожності не перешкоджає адекватному процесу її формування (найбільший відсоток респондентів з досягнутою ідентичністю виявлений саме в групі осіб з середнім рівнем тривожності). Низький рівень тривожності має специфічний вплив на формування особистості підлітка: лише в цій групі констатовано формування псевдо позитивної ідентичності.

Список літератури:

1. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
2. Гаврилова Т. А. Аутомортальная тревога как проблема психологии здоровья / Т. А. Гаврилова // Психология здоровья: новое научное направление: Санкт-Петербург, 14–15 декабря 2009 г. – СПб.: СПбГИПСР, 2009. – С. 39–45.
3. Психология личности: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
4. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
5. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард; [пер. с нем. В. М. Лещинской]. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 544 с.

Шатковская А.И., Кушнир Ю.В.

Донецкий национальный университет имени Василия Стуса

ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация

В статье ставится задание рассмотреть школьную тревожность. На сегодня тревожность занимает одно из первых мест за проявлением у детей и является актуальной. Таким образом, тревожность являет собой фактор, определяющий поведение человека в конкретных, или в широком диапазоне ситуаций. Статья посвящена исследованию тревожности у детей подросткового возраста. Определен наивысший уровень проявления тревожности среди основных исследуемых факторов, который принадлежит к «страху самовыражения» (43,6%), что нужно корректировать для успешной адаптации.

Ключевые слова: тревожность, тревога, школьная тревожность, подросток, фрустрация.

Shatkovskaya A.I., Kushnir Yu.V.

Donetsk National University named after Vasyl Stus

PECULIARITIES OF SCHOOL-BASED ANXIETY IN ADOLESCENCE LIFE AS A SOCIO-PEDAGOGICAL ISSUE

Summary

The article sets the task to consider school anxiety. For today, anxiety is one of the first places behind the manifestation in children and is relevant. Thus, anxiety is a factor that determines the behavior of a person in a particular or a wide range of situations. The article is devoted to the study of anxiety in adolescents. The highest level of anxiety among the main factors studied was identified, which belongs to the «fear of self-expression» (43.6%), which needs to be adjusted for successful adaptation.

Keywords: anxiety, anxiety, school anxiety, teenager, frustration.