

Н. Э. Сольнин, Е. П. Лебедева

Психологические причины тревожности в подростковом возрасте

В статье рассматриваются проблемы определения психологических причин высокого уровня тревожности в подростковом возрасте. Указывается, что тема является актуальной, потому что в новых социальных условиях меняются индивидуально-психологические особенности подростков.

Тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность личности, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги без явных на то оснований. По мнению исследователей, основными причинами тревожности являются особенности семейного воспитания, взаимоотношения со сверстниками, низкий уровень самооценки, психастеническая акцентуация характера.

В результате эмпирического исследования с использованием методов математической статистики установлена зависимость высокого уровня тревожности от уровня выраженности определенных акцентуаций характера и типа родительского отношения.

Ключевые слова: тревожность, причины тревожности, подростковый возраст, самооценка, родительское отношение, акцентуации характера.

N. E. Solynin, E. P. Lebedeva

Psychological Causes of Anxiety in Adolescence

The article considers the problem of determining the psychological reasons for high levels of anxiety in adolescence. It indicates that the topic is relevant, because individual psychological characteristics of adolescents change in the new social conditions.

Anxiety is understood as individual psychological characteristics of the personality manifested in a tendency to frequent and intense feelings of anxiety for no apparent reason. According to researchers, the main causes of anxiety are features of family education, relationship with peers, low self-esteem, psychasthenic accentuation of character.

As a result of the empirical research using the methods of mathematical statistics the dependence of a high level of anxiety on the level of severity of character certain accentuations and the parental relationship type was determined.

Keywords: anxiety, causes of anxiety, adolescence, self-esteem, parental attitude, character accentuations.

Постановка проблемы. Существует достаточное количество научных трудов, посвященных исследованиям тревожности. Исследователями отмечается, что именно эта личностная характеристика лежит в основе ряда психологических трудностей возрастного развития (В. М. Астапов, Ю. А. Зайцев, А. М. Прихожан, Ч. Спилбергер и др.) [1, 4, 7, 9]. Высокий уровень тревожности снижает активность психических процессов, отрицательно сказывается на использовании знаний, умений и навыков и может привести к неправильным действиям даже в условиях, в которых можно было действовать вполне успешно.

Вместе с тем в последние годы существенно изменилась социальная ситуация развития общества. Эти изменения особенно значимы для детей подросткового возраста. Л. С. Выготский отмечал, что подростковый возраст – историческое образование. Особенности протекания и продолжительность подросткового возраста заметно варьируются в зависимости от уровня развития общества [2]. Говоря о психологических особенностях совре-

менных подростков, Д. И. Фельдштейн писал: «Изменения в социально-экономической жизни обуславливают качественные различия социальной наполняющей процессов формирования сознания, самосознания, личностного становления растущих людей» [10, с. 143]. Социальные условия преломляются через внутренние, определяют формирование и проявление личностных свойств (в том числе и тревожности) в конкретные исторические периоды. Личностные особенности подростков и ближайшего окружения, прежде всего – родителей, выступают в качестве психологических детерминант формирования и проявления тревожности в подростковом возрасте.

В нашей статье представлены результаты исследования психологических причин тревожности в подростковом возрасте: рассмотрено понятие тревожности, ее сущность и особенности проявления в подростковом возрасте; определены методы исследования тревожности и ее причин у подростков; проведен анализ результатов эмпирическо-

го исследования психологических причин тревожности в подростковом возрасте.

Программа и методы исследования. Выборку исследования составили 60 подростков в возрасте 13–14 лет МОУ Вошажниковская средняя общеобразовательная школа. С целью решения поставленных в исследовании задач были использованы следующие методы и методики. В качестве организационного применен сравнительный метод. Использованы эмпирические методы: психодиагностический – методика диагностики уровня школьной тревожности (Дж. Филлипс), методика диагностики самооценки (Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн), опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (А. И. Захаров), опросник Г. Шмишека.

Для обработки данных эмпирического исследования использованы методы количественного анализа: корреляционный анализ, анализ достоверности различий посредством U-критерия Манна – Уитни, корреляционное отношение, регрессионный анализ. В качестве интерпретационного использован метод структурно-функционального анализа А. В. Карпова [8].

Описание и анализ результатов исследования

1. Результаты теоретического анализа. Как известно, понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками. Представители этого направления рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, изначально присущее человеку состояние. Например, З. Фрейдом развитие тревожности у детей связывалось с «травматическими ситуациями и ситуациями опасности», в которой психика поглощается чрезвычайно большим потоком раздражителей, которые она не в состоянии переработать, овладеть ими или разгрузить [7]. Согласно Ч. Спилбергеру, тревожность – это «устойчивая черта личности, которая проявляется как склонность, предрасположенность к состоянию тревожности в различных ситуациях, объективно не являющихся угрожающими» [4, с. 24]. Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией ли возбуждением автономной нервной системы.

А. М. Прихожан рассматривала тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности» [7, с. 37]. Тревожность в детском возрасте является устойчивым

личностным образованием, сохраняющимся на протяжении достаточно длительного периода времени и имеющим собственную побудительную силу, устойчивые формы реализации в поведении, с преобладанием компенсаторных и защитных проявлений. Характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты [7]. Автор отмечает, что тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты [6].

В психологической литературе существуют разные определения тревожности, однако большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики [1, 3, 5]. В нашем исследовании будем рассматривать тревожность как индивидуальную психологическую особенность личности, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги без явных на то оснований.

Тревожность дезорганизует поведение и психику человека, влияет на соматическое здоровье, снижает эффективность деятельности. Возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет выделить следующие причины возникновения тревожности в подростковом возрасте:

- Неправильное воспитание и неблагоприятные детско-родительские отношения.
- Неблагополучные взаимоотношения со сверстниками.
- Фрустрация потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаще всего связанная с нарушениями отношений со значимыми другими; низкий уровень самооценки.
- Успешность/неуспешность в школе.
- Формирование психастенической акцентуации характера, отличительной особенностью которой является тревожно-мнительные черты

Источником повышенной тревожности в подростковом возрасте выступает внутренний конфликт, обусловленный внешними и внутренними факторами. К внешним относятся стремление соответствовать требованиям и ожиданиям значимых для подростка людей. К внутренним – его личностные особенности.

2. Результаты эмпирического исследования.

Установлено, что у 18 (30 %) подростков, принявших участие в исследовании, наблюдается повышенный уровень общей тревожности. Это свидетельствует о том, что ученики испытывают трудности в школьной деятельности, не справляются с требованиями учителей и родителей. У таких подростков снижен общий эмоциональный фон. Высокий уровень тревожности выявлен у 14 (23%) участников исследования. На поведенческом уровне это проявляется повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Такие учащиеся очень чувствительны к своим неудачам, склонны отказываться от той деятельности, выполняя которую испытывают затруднения. Уровень общей тревожности у 53 % подростков выше нормы.

При изучении взаимосвязи уровня тревожности с перечисленными выше возможными ее причинами было установлено следующее. Обнаружена обратная взаимосвязь между уровнем общей тревожности подростков и автономностью матери ($r = -0,174$ при $p \leq 0,050$). Тревожность подростка напрямую связана с педантичной акцентуацией характера ($r = 0,187$ при $p \leq 0,05$).

Установлено отсутствие взаимосвязи между показателями самооценки и тревожности. Это объясняется тем, что тревожность и самооценка выступают двумя независимыми друг от друга переменными.

Выявлены половые различия в причинной обусловленности тревожности в подростковом возрасте. У девочек обнаружена обратная корреляция между уровнем тревожности и враждебностью отца ($r = -0,288$ при $p \leq 0,05$), дистимностью ($r = -0,245$ при $p \leq 0,05$). Уровень тревожности девочек и демонстративность находятся в прямой взаимосвязи ($r = 0,310$ при $p \leq 0,05$). У мальчиков обнаружена прямая взаимосвязь между уровнем общей тревожности и директивностью матери ($r = 0,271$ при $p \leq 0,05$), эмотивностью ($r = 0,323$ при $p \leq 0,05$) и педантичностью ($r = 0,339$ при $p \leq 0,05$).

Ввиду того, что корреляционный анализ показал различные взаимосвязи тревожности и ее причин у мальчиков и девочек, было принято решение изучить значимость различий между исследуемыми показателями в группах с разной половой принадлежностью.

Значимых различий по уровню выраженности тревожности у мальчиков и девочек не выявлено. Различия в использовании автономного стиля воспитания со стороны матери по отношению к

мальчикам и девочкам статистически значимы ($U = 299$ при $p \leq 0,05$; $U = 369,5$ при $p \leq 0,05$). В воспитании подростков-мальчиков отцы интенсивнее используют позитивный интерес ($U = 364,5$ при $p \leq 0,05$) и директивность ($U = 351$ при $p \leq 0,05$).

У девочек выше уровень выраженности акцентуаций, связанных с эмоциональной сферой. К ним относятся эмотивность ($U = 203,5$ при $p \leq 0,001$), тревожность ($U = 183,5$ при $p \leq 0,001$), циклотимность ($U = 220,5$ при $p \leq 0,001$), неуравновешенность ($U = 300,5$ при $p \leq 0,05$), экзальтированность ($U = 200,5$ при $p \leq 0,001$). Уровень самооценки у мальчиков выше, чем у девочек ($U = 341$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в воспитании девочек и мальчиков родители реализуют различные типы отношений. Также с полом связано формирование определенной акцентуации характера и уровня самооценки. Следовательно, можно предположить, что влияние этих факторов на проявления и уровень тревожности у мальчиков и девочек будет различным. Для оценки относительной силы влияния каждой переменной был использован метод корреляционных отношений.

Полученные результаты показывают, что на уровень тревожности подростка оказывает влияние тип отношений, реализуемый родителями в процессе воспитания ребенка, а также тип акцентуации характера у подростка.

Обнаружено, что уровень самооценки подростка влияет на возникновение тревожности (при $\eta = 0,69$). Следовательно, от уровня самооценки будет зависеть динамика развития тревожности. Этим объясняется отсутствие взаимосвязи между тревожностью и самооценкой в процессе корреляционного анализа, поскольку корреляционное отношение выявило одностороннее влияние.

Для выявления других возможных причин тревожности проведен множественный регрессионный анализ и составлены регрессионные уравнения для каждой исследуемой группы. В результате было установлено следующее:

– Между уровнем тревожности подростка и автономностью матери существует двухсторонняя обратная связь. Это значит, что слабая автономность является причиной, и следствием повышения уровня тревожности подростка.

– На повышение уровня тревожности девочек влияют высокий уровень позитивного интереса и враждебности со стороны матери, а также низкая директивность, автономность и непоследовательность. Тревожность девочки-подростка будет повышаться при высокой непоследовательности

отца в процессе взаимодействия с дочерью.

– Высокий уровень тревожности мальчиков обусловлен низким уровнем враждебности, позитивного интереса, автономности и высокой непоследовательности матери, а также слабовыраженных гипертимных и циклотимных черт характера. Кроме того, на повышение уровня тревожности мальчиков, наряду с вышеперечисленными факторами, влияет выраженность застревающей и экзальтированной акцентуаций.

Выводы. Проведенное исследование психологических причин тревожности в подростковом возрасте позволяет сформулировать следующие выводы. Во-первых, в современной психологической литературе тревожность рассматривается как индивидуально-психологическая особенность личности, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги без явных на то оснований. Во-вторых, в исследованиях отмечается, что причинами тревожности могут выступать отношения с родителями, сверстниками, уровень самооценки, акцентуации характера. В-третьих, результаты эмпирического исследования показывают, что уровень самооценки подростка влияет на формирование тревожности. Основными причинами повышенного и высокого уровня тревожности подростков является автономность матери. У девочек – высокий уровень позитивного интереса и враждебности со стороны матери, а также низкая директивность, автономность и непоследовательность. У мальчиков – низкая враждебность, позитивный интерес, автономность и высокая непоследовательность матери, а также слабо выраженные гипертимные и циклотимные черты характера.

Библиографический список

1. Астапов, В. М. Тревожность у детей [Текст] / В. М. Астапов. – М., 2008. – 160 с.
2. Выготский, Л. С. Педология подростка [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : Бюро заочного обучения МГУ, 1929.
3. Данилова, М. В. Проблема детской тревожности в условиях семейного неблагополучия [Текст] / М. В. Данилова, В. В. Трофимова // Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С. 91–94.
4. Зайцев, Ю. А., Хван, А. А., Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте (Диагностика, профилактика, коррекция) [Текст] / Ю. А. Зайцев, А. А. Хван. – Кемерово, 2006. – 112 с.
5. Микляева, А. В., Румянцева, П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – СПб. : Речь, 2004. – 248 с.

6. Прихожан, А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста [Текст] / А. М. Прихожан. – М. : АНО «ПЭБ», 2007. – 56 с.

7. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.

8. Слепко, Ю. Н., Ледовская, Т. В. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования [Текст] : учебное пособие / Ю. Н. Слепко, Т. В. Ледовская. – Ярославль : Канцлер, 2013. – 136 с.

9. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] / сост. В. М. Астапов // Тревога и тревожность: хрестоматия. – СПб. : Пер Сэ, 2008. – С. 85–99.

10. Фельдштейн, Д. И. Особенности стадий развития личности на примере подросткового возраста [Текст] / Д. И. Фельдштейн // Хрестоматия по возрастной психологии / сост. Л. А. Семчук, А. И. Янчий. – М. : МПСИ, 1996. – С. 142–147.

Bibliograficheskiy spisok

1. Astapov, V. M. Trevozhnost' u detej [Tekst] / V. M. Astapov. – M., 2008. – 160 s.
2. Vygotskiy, L. S. Pedologiya podrostka [Tekst] / L. S. Vygotskiy. – M. : Bjuro zaocznego obuchenija MGU, 1929.
3. Danilova, M. V. Problema detskoj trevozhnosti v uslovijah semejnogo neblagopoluchija [Tekst] / M. V. Danilova, V. V. Trofimova // Molodoj uchenyj. – 2014. – № 3. – S. 91–94.
4. Zajcev, Ju. A., Hvan, A. A., Trevozhnost' v podrostkovom i rannem junosheskom vozraste (Diagnostika, profilaktika, korrekciya) [Tekst] / Ju. A. Zajcev, A. A. Hvan. – Kemerovo, 2006. – 112 s.
5. Mikljaeva, A. V., Rumjanceva, P. V. Shkol'naja trevozhnost': diagnostika, profilaktika, korrekciya [Tekst] / A. V. Mikljaeva, P. V. Rumjanceva. – SPb. : Rech', 2004. – 248 s.
6. Prihozhan, A. M. Diagnostika lichnostnogo razvitiya detej podrostkovogo vozrasta [Tekst] / A. M. Prihozhan. – M. : ANO «PJeB», 2007. – 56 s.
7. Prihozhan, A. M. Psihologija trevozhnosti: doshkol'nyj i shkol'nyj vozrast [Tekst] / A. M. Prihozhan. – SPb. : Piter, 2007. – 192 s.
8. Slepko, Ju. N., Ledovskaja, T. V. Analiz dannyh i interpretacija rezul'tatov psihologicheskogo issledovaniya [Tekst] : uchebnoe posobie / Ju. N. Slepko, T. V. Ledovskaja. – Jaroslavl' : Kancler, 2013. – 136 s.
9. Spilberger, Ch. Konceptual'nye i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi [Tekst] / sost. V. M. Astapov // Trevoga i trevozhnost': hrestomatija. – SPb. : Per Sje, 2008. – S. 85–99.
10. Fel'dshtejn, D. I. Osobennosti stadij razvitiya lichnosti na primere podrostkovogo vozrasta [Tekst] / D. I. Fel'dshtejn // Hrestomatija po vozrastnoj psihologii / sost. L. A. Semchuk, A. I. Janchij. – M. : MPSI, 1996. – S. 142–147.