

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО САМОСТІЙНОГО ЖИТТЯ

УДК 159.922

ЖУРАВЛЬОВА Ю.В.

здобувач Інституту психології НАПН
України, м. Київ

У статті представлені результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності у студентів технікуму у контексті готовності до дорослого життя та причини її прояву.

Ключові слова: *особистісна зрілість, інтелектуальна зрілість, старші підлітки, доросле життя, психічний розвиток, тривожність ситуативна та особистісна.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

В статье представлены результаты исследования уровня ситуативной и личностной тревожности у студентов техникума в контексте готовности к взрослой жизни и причины ее проявления.

Ключевые слова: *личностная зрелость, интеллектуальная зрелость, старшие подростки, взрослая жизнь, психическое развитие, тревожность ситуативная и личностная.*

Період студентства - час високо динамічного змiну і розвитку людини у низці напрямків. Вступаючи до технікуму підлітком і закінчуючи його дорослою людиною, що має систему формальних і неформальних соціальних відносин, роботу, а іноді й родину, студент проходить через ряд важливих і необоротних психологічних і соціальних змін. Сучасні освітні системи і психологічна практика в навчальних закладах паралельно з вирішенням проблем професійного становлення молоді людини вимагають глибокої розробки основних проблем людинознавства, виховання особистісних особливостей студентів. Численними роботами доведено, що в період навчання у професійному навчальному закладі відбувається інтенсивний розвиток психічних процесів, властивостей, характеру, адаптація до нових умов навчання та процес професійного становлення, та юнацтво має вирішити наступні проблеми, перш ніж потрапить у «рай дорослого» буття, а саме:

1. загальна емоційна, соціальна, інтелектуальна зрілість;
2. емансипація від батьківського дому;
3. навички поводження з вільним часом;
4. ідентифікація «Я» (перцепція «Я»).

Як відомо, підлітковий вік - один із кризових етапів у становленні особистості людини. Він характеризується низкою специфічних

особливостей. Це вік кардинальних перетворень у сфері свідомості, діяльності і системи взаємовідносин. Природними у цьому віці є прагнення до прояву дорослості, самоствердження, інтерес до своєї особистості, до своїх можливостей і здібностей. За відсутності умов для позитивної реалізації своїх потенціалів процеси самоствердження можуть виявлятися у перекручених формах, приводити до несприятливих реакцій і наслідків. Разом з тим, психологічна готовність увійти в доросле життя і зайняти в ній гідне місце передбачає не завершені у своєму формуванні психологічні структури і якості, а певну зрілість особистості, яка полягає в тому, що у старшого підлітка сформовані психологічні утворення і механізми, що забезпечують йому можливість (психологічну готовність) безперервного зростання його особистості зараз і в майбутньому. Таким чином, можна сформулювати основні характеристики соціально-психологічної готовності до самостійного життя та визначити параметри «готовності», і ними будуть виступати:

1. Самовизначення (включає самосвідомість, систему мотивів і цінностей, часову перспективу і професійну спрямованість).

2. Інтелектуальна готовність - певний рівень пізнавального розвитку; рівень, який позиціонує людину в його «соціальної ніші».

3. Стійкий емоційний фон передбачає врівноваженість особистості у ситуаціях різної складності.

4. Комунікативні навички, які допомагають людині не тільки успішно спілкуватися, але й отримувати необхідну інформацію і використовувати її адекватно ситуації.

Виділені параметри самостійного життя тісно взаємопов'язані. І це свідчить про те, що головним завданням технікуму, є підготовка студентів до самостійного життя, включення підлітків у «світ дорослих», з готовністю вибора свого життєвого шляху, включаючи вибір цінностей і життєвих цілей, професії, способу життя, партнерів для створення сім'ї, а також особистісним самовизначенням, а це значить - визначенням свого місця в суспільстві і життя в цілому, вибір ціннісних орієнтирів, набуття ним внутрішньої цілісності та адекватної позиції в суспільстві.

Сучасні умови розвитку особистості досить суперечливі і насичені масою неоднозначних факторів. Динамічні тенденції розвитку багаторівневої реальності і сучасного суспільства поряд з позитивними ефектами актуалізували і ряд проблем, пов'язаних з адаптивними можливостями людини. Додаткові складнощі складають інформаційна щільність, підвищена динамічність життя, урбанізація, несприятливі екологічні фактори. Все це висуває підвищені вимоги до емоційно-вольовій сфері особистості, здатності діяти конструктивно в кризових ситуаціях. Підвищена стресогенність навколишнього середовища і стрімке соціальне

розшарування, зміна вимог до когнітивних і комунікативних процесів людини викликають емоційні порушення, в ряду яких тривожність займає особливе місце, виступаючи як предневротичний симптом.

Відомо, що тривожність, закріпившись, стає досить стійким утворенням. Тому дуже важливо вчасно побачити тривожного студента за нехарактерними, з точки зору педагогів і батьків, зовнішніми поведінковими проявами і не дати розвинутися тривожності в невротичний розлад. У зв'язку з цим, особливого значення набуває вивчення психологічної природи тривожності, її причин з метою розробки ефективних програм психокорекції підвищеної та високої тривожності, що, у свою чергу, не тільки стає однією з центральних проблем практичної психології, але і набуває статусу соціально значущого чинника стабілізації суспільного життя.

В якості об'єкта нашого дослідження виступає тривожність як психологічний феномен особистості.

Предметом дослідження є психологічна природа та особливості прояву тривожності у старших підлітків.

Метою дослідження є вивчення тривожності як психологічного феномена особистості.

Вибірка дослідження представлена 150 підлітками 15-17 років - студентами Електромеханічного технікуму м. Маріуполя (з них 87 хлопчиків і 63 дівчинки).

Гіпотеза дослідження: у колективі студентів спостерігається підвищений рівень тривожності.

Теоретичні джерела свідчать про те, що головними детермінуючими факторами у виникненні підвищеної тривожності у старших підлітків є порушення соціальної ситуації розвитку, зокрема - характеру дитячо-батьківських відносин і особливості індивідуальних властивостей особистості. Поняття тривожності вперше було введено С. К'еркегором, послідовно розводили конкретний страх (Furcht) і невизначений, підсвідомий страх-тугу (Angst). Він писав про істотний вплив тривожності на розвиток особистості, вважаючи тривожність основним чинником, що визначає історію людського життя.

У дослідженнях тривожності виділяються фізіологічний, клініко-психологічний, філософсько-психологічний, власне психологічний напрямки. Ряд авторів: Д. Льюїс, Б. Босселмен, дон Байрн пов'язують появу тривожності з виникненням страху, як невротичну реакцію, пов'язану із зовнішніми обставинами і внутрішніми стимулами. Спільним для цих авторів є те, що мова йде не просто про емоційну реакцію, а саме про психічний стан, який виражається у своєрідності як реакції, так і мотивації, але повніс-

тю до них не зводиться. У терміні «тривога» авторами виділяється компонент страху, і тому тривогу можна віднести до своєрідної форми страху. Але в тривозі помітні переживання занепокоєння як порушення спокою у вигляді хвилювання, сум'яття. І.Павлов зазначає, що «при ламанні динамічного стереотипу виникають негативні емоції, до яких, безсумнівно, ми можемо віднести і занепокоєння, тривогу»[6]. Тривожний стан пов'язується з показником слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів. Ряд авторів вказують на необхідність суворо розрізняти тривогу як психічний стан і як більш-менш стійку рису характеру. Так, Г. Айзенк емоційну нестійкість називає одним із проявів тривоги; Д.Філліпс і Б.Мартіну стверджують, що тривога викликається тією або іншою формою стресу; Д.Філліпс з співавторами висловлюють концептуальне розходження між тривоگوю як минушим емоційним станом і як стійкою рисою особистості. За зауваженням Ч. Спілбергера, «при всьому смислового розрізненні терміну» тривоги «дослідники використовують його найчастіше у двох основних значеннях: як стан і як властивість особистості (тривожність), але мають на увазі вони абсолютно різні поняття». Так, Ч.Спілбергер дає наступне визначення тривожності: під тривоگوю розуміється емоційний стан або реакція, що характеризується: а) різною інтенсивністю, б) мінливістю в часі, в) наявністю усвідомлюваних неприємних переживань напруженості, заклопотаності, занепокоєння, побоювання, р) супроводжується одночасно вираженою активацією вегетативної нервової системи [9]

Ендлер, Мангуссон (1976), Ю.Л. Ханін (1976) визначають «ситуації, в яких виникає тривожність, таким чином: а) ситуації міжособистісного спілкування та групової взаємодії, б) ситуації, в яких є можливість і небезпека отримати фізичну травму, в) нові і незнайомі умови, несподівані обставини; г) виконання монотонної рутинної роботи [8]

У психологічному словнику поняття «тривожність» визначається як «індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань емоційного дискомфорту, неблагополуччя, передчуття небезпеки, що загрожує».

Центральним і разом з тим найменш вивченим є питання про джерела тривожності. Відповідь на нього багато в чому залежить від того, чи розглядається тривожність як особистісне утворення або як властивість темпераменту.

Так, ряд дослідників згодні з тим, що джерело особистісної тривожності слід шукати в порушенні дитячо-батьківських відносин, насамперед відносин «мати-дитина» (А.І. Захаров, А.В. Співаковська, Дж. Боулбі, Г.С. Саллівен, Б. Філліпс, К. Хорні), а

також у ранньому шкільному досвіді (Є.В. Новікова, Б. Філіпс). В основному ж тривожність розглядається в загальному ряді невротичних і предневротических утворень як породжувана внутрішніми конфліктами, протиріччями між наявними в особистості можливостями і що висуваються до неї вимогами дійсності (А.І. Захаров, В.М. Мясищев, М.С. Неймарк, З. Фрейд, К. Хорні та ін). Виділяється перш за все конфлікт самооціночного характеру, розбіжність між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» (К. Роджерс), самооцінкою і рівнем домагань (Р. Берні, Л.В. Бороздіна і Є.А. Залученова, АМ Прихожан, Мак-Клеланд, Д. Уотсон та ін.)

У нашому дослідженні взяли участь 150 осіб у віці 15-17 років. Опитування проводилося серед студентів Електромеханічного технікуму м.Маріуполя. З таблиці ми можемо побачити отримані результати рівня тривожності ситуативної та особистісної.

Таблиця 1

| Рівень | Ситуативна тривожність | | Особистісна тривожність | |
|----------|------------------------|-----|-------------------------|-----|
| ВИСОКИЙ | 90 | 60% | 47 | 31% |
| СЕРЕДНИЙ | 45 | 30% | 47 | 31% |
| НИЗЬКИЙ | 15 | 10% | 56 | 38% |

Вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався у відповідності з поставленими завданнями дослідження та вимогами валідності, надійності, стандартизації та адаптації використуваних методик.

Методика самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера, адаптована Ю.Л. Ханіним (1980) використовується для вивчення афективної сфери на предмет наявності або відсутності особистісної тривожності. Методика дозволяє зробити перші і істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної. Методика включає в себе 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Підсумковий показник по кожній з шкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому, чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної). При інтерпретації показників орієнтування відбувається на наступні оцінки тривожності: до 30 балів - низька; 31-44 бали - помірна; 45 і більше - висока.

Результати методики показали нам високу ситуативну тривожність в досліджуваній групі старших підлітків і середню осо-

бистісну тривожність. Тобто досліджувані схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. І стан тривожності у них з'являється в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки компетенції і престижу

При цьому, у дівчаток тривожність вище, ніж у хлопчиків. І це свідчить про те, що дівчатка більш гостро, ніж хлопчики, реагують на соціально-психологічні стресори і сприймають загрозу своєму «Я», реагуючи підвищенням ситуативної тривожності Також дівчатка більш схильні до дії різних стресорів, схильні до тривоги, у них більш, ніж у хлопчиків, спостерігається тенденція сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрози, відповідуючи на кожен з них певною реакцією. Дівчатка сильніше хлопчиків переживають емоції, такі як напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність.

Аналіз проблеми тривожності дозволяє зробити наступний висновок: в сучасній психології проблема тривожності є однією з найбільш складних і викликає підвищений інтерес науковців, що зв'язується з постійно зростаючим дискомфортом особистості в суспільстві, і істотний вплив тривожності на результативність діяльності визнається майже всіма фахівцями. Такий вплив ставить проблему сучасної корекції тривожності до того, як вона стане стійкою властивістю особистості, тому що її міцне закріплення як властивості особистості може стати чинником нервово-психічного захворювання.

Проведене практичне дослідження підтвердило гіпотезу про високий рівень тривожності серед студентів технікуму, і головними детермінуючими факторами у виникненні підвищеної тривожності є порушення соціальної ситуації розвитку, зокрема - характеру дитячо-батьківських відносин і особливості індивідуальних властивостей особистості.

Література

1. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги// Психологический журнал. 1992. Т. 13. №5. С. 111-117.
2. Божович Л.И. Психодиагностика условий формирования и строения гармоничной личности / Психология формирования и развития личности. М.,1981
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1968.
4. Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте // Избранные психологические исследования. - М.: АПН РСФСР, 1956..
5. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. - Л.: Медицина, 1988.

6. Павлов И.П. в воспоминаниях современников. / Под.ред. Е.М.Крепса. – М.: Учпедгиз, 1967.
7. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История и теория психологии. В 2 тт. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1996.
8. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 12-24.
9. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности // Вопросы психологии. 1991. № 5. С. 56-64.10.
10. Швалб Ю.М., Муханова И.Ф. Возрастная психология. – Донецк: Норд-Пресс, 2005. – 305 с.
11. Швалб Ю.М. Психологічні методи оцінки ситуацій // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2011р – т.7, вип. 25 – 208 с.