

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ

Фролова Е.А.,

научный руководитель канд. психол. наук Басалаева Н.В.

Лесосибирский педагогический институт

Тревожность – очень широко распространенный психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов и является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности.

Выдающиеся зарубежные и отечественные ученые, философы, врачи-неврологи, психотерапевты, психиатры, педагоги и другие специалисты изучали особенности возникновения и проявления тревоги и тревожности на разных возрастных этапах личностного развития. Изучением тревожности занимались такие психологи, как Лидия Ильинична Божович, Александр Иванович Захаров, Зигмунд Фрейд, Анна Михайловна Прихожан, Чарльз Спилбергер, Карен Хорни и мн.др.

Особенно ярко тревожность проявляется в подростковом возрасте. Без знания особенностей проявления тревожности подростков трудно верно реагировать на их поступки, целенаправленно руководить процессом воспитания.

Старшие подростки обнаруживают самый высокий уровень тревоги во всех сферах общения, но особенно резко у них возрастает тревожность в общении с родителями и теми взрослыми, от которых они в какой-то степени зависят.

В подростковом возрасте тревожность возникает и закрепляется в качестве устойчивого личностного образования на основе ведущей в этот период потребности в удовлетворяющем, устойчивом отношении к себе. Внутренний конфликт, отражающий противоречия в «Я-концепции», отношении к себе, продолжает играть центральную роль в возникновении и проявлении тревожности и в дальнейшем, причем на каждом этапе в него включаются те аспекты «Я», которые наиболее значимы в этот период.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение подростков. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого мальчика или девочки подросткового возраста, существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия подростков.

Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этом возрасте повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительно наращивания знаний, умений; становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Причины возникновения тревожности в этот период связаны либо с реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо являются следствием определенных личностных внешних и внутренних конфликтов, трудностей самоопределения и т.п. Тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку в подростковом возрасте. Повышенный уровень тревожности у подростков может свидетельствовать об их недостаточной эмоциональной

приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе.

В связи с актуальностью проблемы цель исследования – изучение тревожности у учащихся 8 классов.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МКОУ СОШ №4 г. Лесосибирска. В исследовании принимали участие 42 подростка (19 мальчиков и 23 девочки) в возрасте 13-14 лет, учащиеся восьмого «А» и восьмого «Б» классов. В качестве диагностического инструментария использовались методики - Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ); «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» (ШРЛТ) Ч. Д. Спилбергера, адаптация Ю. Л. Ханина.

Проанализировав ответы респондентов, полученные после проведения двух методик («Многомерная оценка детской тревожности» и «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина)), можно сделать вывод о том, что уровень личностной тревожности у большинства подростков (64,3%), принимавших участие в нашем исследовании, находится на оптимальном среднем уровне, т.е., в своем большинстве восьмиклассники обладают полезным, необходимым для полноценной, гармоничной жизни уровнем конструктивной тревожности. Это может объясняться благоприятной, комфортной психологической обстановкой в классе и дома, психофизиологическими особенностями данных школьников, отсутствием у них ярко выраженных внешних и внутренних конфликтов.

Стоит также отметить, то, что подростков с низким уровнем тревожности выявлено 21,4% от общего количества респондентов. Подобный результат носит, как правило, двузначный характер: с одной стороны, легкость и оптимизм к оценке окружающего, с другой – это может быть признаком поверхностности эмоционально-чувствительной сферы. Школьники как бы не допускают неприятный опыт в сознание. Необходимо также сказать, что за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой учащийся по разным причинам не хочет сообщать окружающим. Общее число подростков с высоким уровнем тревожности составил 16%. Это может свидетельствовать о наличии внутренних конфликтов у этих подростков. Большинство ситуаций, в которых оказывается подросток, воспринимаются им как угрожающие ему лично, его престижу и самооценке, большинство ситуаций оказываются стрессогенными.

Анализируя полученные результаты, мы можем сказать, что у подростков, имеющих высокий уровень личностной тревожности в условиях проводившегося исследования, чаще проявлялась повышенная ситуативная тревожность по сравнению подростками, имеющими средний и низкий уровень личностной тревожности.

Таким образом, исходя из полученных данных по методикам МОДТ и ШРЛТ, было выявлено, что у 64,3% опрошенных нами восьмиклассников средний уровень тревожности; у 21,4% - низкий уровень и у 14,3% отмечается высокий уровень тревожности. Наблюдая за тем, как учащиеся с высоким уровнем тревожности вели себя со сверстниками, учителями, можно сказать, что они довольно замкнуты, раздражительны, нередко вступали в конфликты и отказывались выполнять задания.

Подростки, у которых высокий уровень тревожности, дают основание полагать, что у них имеются нарушения в эмоционально-личностной сфере и наличие внутренних конфликтов. В связи с этим, мы видим необходимость работы психолога с этими подростками, так как у них существует большой риск развития серьезных невротических, поведенческих и психосоматических расстройств.