

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. На сьогодні проблема психологічних детермінант тривожності у період підліткового віку є досить актуальною, адже в нашому оточенні, на превеликий жаль, все більше і більше спостерігаються випадки психологічної тривожності серед дітей. Це пов'язано з різкими змінами в суспільстві, з проблемами в сім'ї, з проблемами в особистому житті, відсутності належного спілкування з батьками та друзями, у подальшому – з вибором професії.

Більшість вітчизняних та зарубіжних психологів уважно слідкують за формуванням та розвитком гармонійної, соціально-активної особистості. Вони виявили багато причин тривожності, які в першу чергу залежать від психіки дитини і які необхідно терміново долати, адже вони руйнують подальше щасливе, безтурботне життя дітей.

Наукове вивчення цієї проблеми допоможе нам, насамперед, розробити практичні рекомендації, розв'язати завдання та проблеми, пов'язані з детермінантами тривожності.

На основі вищезазначеного доходимо висновку, що число тривожних дітей досить велике. Тому проблема вивчення психологічних детермінантів тривожності є дуже важливою і актуальною.

Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера підлітків .

Предмет дослідження – тривожність учнів підліткового віку.

Мета дослідження – виявлення та обґрунтування психологічних причин тривожності в підлітків, визначення їх особливостей та шляхів подолання.

Поняття тривожності з'явилося у словниках з 1771 року. Тривожність і тривога між собою взаємопов'язані. Існує багато версій, що пояснюють походження цього терміну. Автор однієї з них вважає, що слово "тривога" означає тричі повторений сигнал про небезпеку з боку ворога. А. М. Прихожан вважає, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, яке пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує.

Тривога – це смутний, неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання.

Тривожність – це схильність людини до переживання, стану тривоги, яка пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху або невдачі.

Тривога і тривожність тісно пов'язані зі стресом, а також зі страхом. На перший погляд, як вказує В. Астапов, різниця проста. Страх –

це реакція на конкретно існуючу загрозу; тривога – це стан неприємного передчуття без видимої причини. Проте часто в науковій літературі не завжди дотримуються цього поділу.

З підліткового віку тривожність все більше опосередковується самооцінкою, набуваючи риси особистісного утворення. Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності.

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 оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, закріплюючи впевненість у тому, що шляхи до нормального життя для них закриті.

Одним із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в'ялість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, підліток повинен накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги. Зокрема, А. Адлер, К. Хорні, Н. Пікуль та інші зазначають, що серед причин, що викликають тривожність, на першому місці – неправильне виховання з дитинства і несприятливі стосунки з батьками, особливо з матір'ю. Відносно вікової динаміки тривожності встановлено, що, починаючи від 11 років, зменшується відсоток підлітків із помірною особистісною тривожністю, починаючи з 12 років – із високою тривожністю за рахунок зростання відсотку підлітків із низькою тривожністю (за винятком 15-річних підлітків, серед яких низько тривожних – мінімальна кількість – 10,0% у віковій групі).

У проведеному нами дослідженні по визначенні рівня тривожності було визначено, що 83 % осіб мають дещо підвищений рівень тривожності (63-78 балів) . Це означає, що такі діти є тривожними. Це може бути пов'язане з тим , що вони здатні до стресів, тяжко переживають невдачі, швидко обурюються, легко виходять з себе .

Інша частина – 17% учнів мають нормальний рівень тривожності (30-62 бали). Показник загальної тривожності відображає загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включеності в життя школи. Такі високі показники загального рівня тривожності можуть бути пов'язані не лише з об'єктивною ситуацією в школі, але й з психологічними особливостями старшого підліткового віку.

За методикою К .Томаса (адаптований варіант Н.Гришиної) ми отримали сукупність числових даних, які відображають загальний рівень тривожності кожного учня, а також визначають рівень тривожності за кожним з факторів. 50% схильні до компромісу в

конфліктних ситуаціях. 34% схильні пристосовуватись. 16% прагне до суперництва.

За методикою Тейлора у даному дослідженні по визначенні рівня тривожності було визначено, що 33% досліджуваних осіб мають високий рівень тривожності. 67% досліджуваних осіб мають середній рівень тривоги. Підвищена тривожність може бути результатом зміни ситуації соціального розвитку або результатом характерної для підлітків невпевненості в собі. Однак важливо те, що за результатами проведеного дослідження ми визначили, що характерний для підлітків середній рівень прямує до високого. Варто вказати, що переживання соціального стресу є насправді дуже характерним для підлітків, адже саме у цьому віці відбувається перехід до дорослих форм комунікації та взаємодії, а тому, відповідно, виникає страх та тривога, пов'язані з засвоєнням нових форм взаємодії та комунікації, нових соціальних норм.

В результаті проведеного дослідження рівня особистісної та реактивної тривожності за методикою Спілберга та Ю.Л. Ханіна ми визначили, що в підлітковому віці характерний помірний рівень реактивної тривожності. До того ж середній рівень особистісної тривожності підлітків знаходиться на високому, однак помірному рівні. Це свідчить про те, що в цілому притаманна підвищена тривожність. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність людини сприймати широке коло ситуацій, як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Високий, однак помірний показник, може бути пов'язаний з певними психологічними особливостями підліткового віку.

За методикою діагностики самооцінки психічних станів за Г.Айзенком було виявлено, що 33 % осіб нетривожні . На нашу думку, це означає, що вони вміють контролювати свої емоції. Це може бути пов'язане із схильністю дитини адекватно сприймати навколишні проблеми. 67 % досліджуваних осіб тривожні. 33 % досліджуваних осіб мають низький рівень агресивності. 67% досліджуваних осіб мають середній рівень агресивності. На нашу думку, це означає, що вони схильні проявляти тривожність у конфліктних ситуаціях, що приведе до стану агресивності. Їх можна віднести до самої поширеної групи дітей, яких дратують неприємні події, однак із побутових негараздів вони не роблять трагедій. До неприємностей респонденти можуть "повернутися спиною", тобто не звертати на них особливої уваги. Також про ці неприємності вони досить швидко забувають, і це дуже добре.

Висновки. Таким чином, узагальнюючи результати проведеного дослідження за всіма методиками, доходимо висновку, що серед підлітків домінує високий (67%) та середній (37%) рівні тривожності. Проведені дослідження нам показали, що діти, які мають високий рівень тривожності, агресивні, запальні, постійно очікують небезпеку, боязкі, сором'язливі, нерішучі, поступливі, їм властива реакція втечі, а не подолання скрутних обставин, здатні до стресів, тяжко переживають

невдачі, швидко обурюються, легко виходять з себе і це розхитує їх нервову систему, а також через це страждають не лише вони, але і їх найближче оточення. Таких дітей дратують неприємні події, із побутових негараздів вони роблять великі трагедії, про неприємності пам'ятають довгий час, також вони мають низьку самооцінку, бояться невдач. В таких дітей висока ймовірність нервово-психічних зривів.

Дослідження також показали, що тривожні діти намагаються тримати свої проблеми при собі. Їх вирізняє надмірне занепокоєння, причому іноді вони бояться не самої події, а її передчуття. Часто вони очікують найгіршого. Діти почуваються безпорадними, побоюються грати в нові ігри, вдаватись до нових видів діяльності. У них високі вимоги до себе, вони дуже самокритичні. Рівень їхньої самооцінки дуже низький. Такі діти вважають, що вони гірші за інших в усьому, некрасиві, нерозумні, незграбні. Вони шукають заохочення, схвалення дорослих, одночасно прагнуть бути самостійними, ні від кого незалежними.

Список використаних джерел

1. Астапов В. М. Тревожность у детей. – М.: Просвещение, 1987. – 159с.
2. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // Психолог. – 2004. – №23-24. – С. 41-42.
3. Качаєв А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня // Психолог. – 2006.– № 13.– С.16-17.
4. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Воронеж: МОДЭК. – 2005. – 303с.
5. Ставицька С. О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 2.– Київ, 1998.– С.168-173.