

**Алексей Викторович Северин,
Елена Станиславовна Киричик**
г. Брест, Беларусь

Проявления ситуативной и личностной тревожности у девочек и мальчиков подросткового возраста

В статье излагаются результаты исследования ситуативной и личностной тревожности у современных подростков с применением «Шкалы самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптация Ю.Л. Ханина (STAI)». Данная методика которая позволяет изучать ситуативную и личностную тревожность, а также направлена на дифференцированное изучение тревожности как личностного свойства, так и как состояния. Были подсчитаны количественные и процентные соотношения подростков с разным уровнем тревожности на примере выборки мальчиков (n=60) и в выборке девочек (n=60). Итогом исследования стало выявление и интерпретация различий в проявлении разных видов тревожности у мальчиков-подростков и девочек-подростков. Особое внимание авторами уделяется вопросу о необходимости разработки программы тренинга, направленной на коррекцию тревожности у подростков посредством коммуникативно-игровой деятельности.

Ключевые слова: тревожность, виды тревожности, девочки-подростки, мальчики-подростки, эмоциональная сфера личности.

**Aleksey Viktorovich Severin,
Elena Stanislavovna Kirichik**
Brest, Belarus

The demonstrations of situational and personal anxiety in adolescent girls and boys

The article presents the results of a study of situational and personal anxiety in modern adolescents using “the Self-Assessment Anxiety Scale by Ch. D. Spielberger, adaptation by Yu.L. Khanin (STAI)”. This technique allows you to study situational and personal anxiety and is also aimed at a differentiated study of anxiety as a personal property and as a state. Quantitative and percentage ratios of adolescents with different levels of anxiety were calculated using a sample of boys (n=60) and a sample of girls (n=60). The result of the study was to identify and interpret differences in the demonstration of different types of anxiety in adolescent boys and girls. The authors pay special attention to the necessity to develop a training program aimed at correcting anxiety in adolescents through communication and play activity.

Keywords: anxiety, types of anxiety, adolescent girls, adolescent boys, emotional sphere of personality.

Проблеме тревожности посвящены работы многих авторов. К ним можно отнести таких ученых: З. Фрейда, К. Хорни, В.М. Астапова, Н.Д. Левитова, А.С. Малыгину, Е.В. Новикову, Н.М. Ноговицына, А.М. Прихожан, И.В. Старшину и др. Актуальность изучения проблемы тревожности в подростковом возрасте обусловлена как самим непростым возрастным периодом развития подростка, так и влиянием стресса, учебной нагрузки, общения и конфликтов со сверстниками и взрослыми на эмоциональную сферу мальчиков и девочек.

Появление тревожности приводит к нарушению процесса социализации подростка, процесса общения со сверстниками, к снижению уровня стрессоустойчивости и креативности, негативно сказывается на личностном развитии в целом [2; 3].

Некоторые исследователи [6; 7] рассматривают тревожность преимущественно в рамках стрессовых ситуаций. Тревога может проявляться как ощущение, ожидание неопределенной опасности. Уровень тревоги повышается в состоянии стресса, то есть повышенной нагрузки из-за необходимости приспособления к неблагоприятным или резко меняющимся условиям. В этом случае тревога мобилизует психологические резервы для преодоления стресса. Однако постоянная или очень сильная по

воздействию на ребенка тревога может приводить к появлению неуверенности и страхов. Так, боясь ошибиться, тревожный ребенок постоянно пытается контролировать себя, чтобы не совершить неправильные действия.

А.М. Прихожан указывает, что тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием возможного неблагополучия или предчувствием опасности. Она рассматривает тревожность как личностную особенность, которая быстро вызывает стресс и состояние тревоги [4, С. 87].

Длительное состояние тревоги неблагоприятно сказывается на состоянии всей нервной системы ребенка. Например, может развиваться астения или состояние нервного истощения, при котором заметно снижается уровень физической и интеллектуальной работоспособности, нарушается внимание, появляется раздражительность и др. [1].

Выделяют следующие виды тревожности: ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность связана с изменчивыми состояниями и эмоциями, напряжением, беспокойством, нервозностью. Устойчивые проявления тревожности называют личностными и связывают с наличием определенных личностных черт, которые предполагают его подверженность стрессу и эмоцио-

нальным переживаниям ситуации как опасной, приводят к снижению самоуважения и самооценки, продуктивности деятельности [6].

Существует очень много факторов, которые могут вызвать чувство тревожности, а в дальнейшем и чувство тревоги. Они могут быть достаточно разнообразными, это и отношения со сверстниками, с родителями, неуспеваемость в учебе, переживания из-за сдачи экзаменов.

Анализ научной литературы [1–4; 6; 7] позволил нам выделить следующие причины возникновения тревожности в подростковом возрасте: неблагоприятные детско-родительские отношения; фрустрация потребности устойчивого отношения к себе; низкий уровень самооценки; негативный образ собственного тела; низкая школьная успеваемость.

Тревожность приводит к снижению уверенности в себе у подростков, уменьшает значимость результатов учебной деятельности и достижений, повышает трудности в общении и осложняет адаптацию и социализацию к группе сверстников. Высокая тревожность может привести к развитию психосоматических заболеваний.

В связи с вышеизложенным целью настоящего исследования выступает выявление уровня ситуативной и личностной тревожности у современных подростков.

Выборка включала 120 респондентов (60 мальчиков и 60 девочек учреждений общего среднего образования, учащихся СШ № 26 и № 28 г. Бреста).

В качестве диагностического инструментария использовалась следующая методика: «Шкала самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) (STAI)» [5].

Процедура исследования занимала достаточно много времени, так как проводилась индивидуально с каждым подростком. Респондентам предлагалось отметить степень наличия того или иного состояния (отметить баллы от 1-го до 4-х) в данный момент и обычно (чаще всего). Обработка результатов осуществляется в соответствии с ключом [5].

В результате проведения методики были подсчитаны количественные и процентные соотношения респондентов с разным уровнем ситуативной тревожности в выборке мальчиков (n = 60) и в выборке девочек (n = 60): низкий уровень тревожности имеют 20 % мальчиков и 57 % девочек; средний (умеренный) уровень тревожности имеют 25 % мальчиков и 13 % девочек; высокий уровень ситуативной тревожности имеют 55 % мальчиков и 30 % девочек. Графически отобразим полученные данные на рисунке 1.

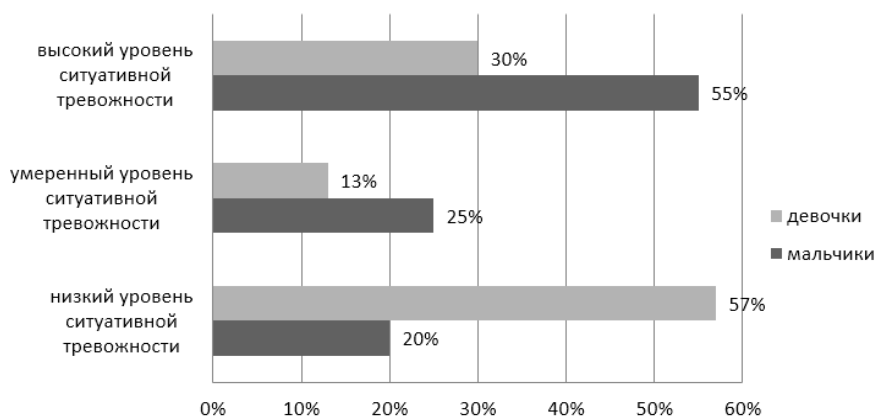


Рис. 1. Выраженность ситуативной тревожности у мальчиков и девочек, в %.

На основании представленных графических данных видно, что у большинства респондентов мальчиков-подростков (80 %) выражена ситуативная тревожность (у девочек 43 %). При этом мальчикам более характерен высокий уровень такого вида тревожности (55 %), а девочкам – низкий уровень ситуативной тревожности (57 % из числа опрошенных).

Следовательно, у большинства респондентов в момент проведения исследования их состояние характеризовалось отсутствием напряжения, беспокойства, нервозности.

У подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности состояние характеризуется субъ-

ективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в конкретный период времени. Это состояние могло возникнуть как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, в частности, в момент проведения исследования.

У незначительной части опрошенных подростков (20 % мальчиков и 15 % девочек) был выявлен низкий уровень ситуативной тревожности, то есть полное отсутствие переживания неприятных эмоций в ситуации проведения исследования.

Также нами были подсчитаны количественные и процентные соотношения респондентов с разным уровнем личностной тревожности в вы-

борке мальчиков (n = 60) и в выборке девочек (n = 60): низкий уровень тревожности имеют 20 % мальчиков и 15 % девочек; средний (умеренный) уровень тревожности имеют 65 % мальчиков и

60 % девочек; высокий уровень личностной тревожности имеют 20 % мальчиков и 20 % девочек. Графически отобразим полученные данные на рисунке 2.

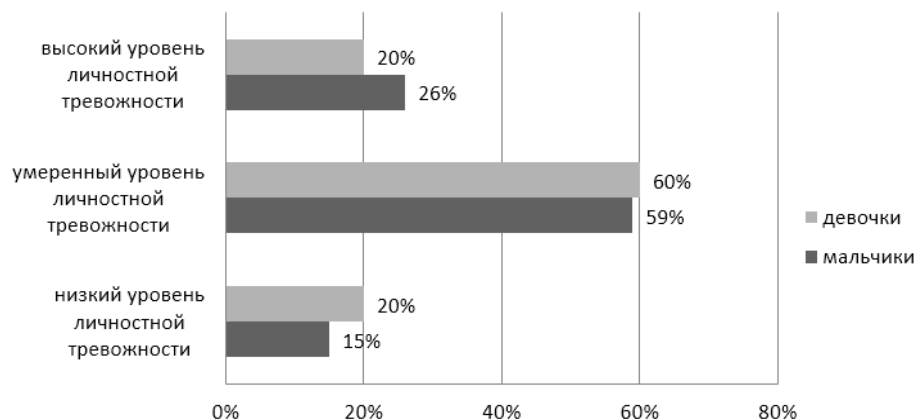


Рис. 2. Выраженность личностной тревожности у мальчиков и девочек, в %.

Из рисунка 2 видно, что большинство респондентов имеют средний или умеренный уровень личностной тревожности. Определенное (незначительное) повышение тревожности, может оказаться даже полезным и благоприятно отразиться на эффективности деятельности. Однако, как только уровень тревожности и эмоционального возбуждения человека, продолжая повышаться в стрессовой ситуации, станет выше оптимального, то это негативно сказывается на решении простых задач и начнет снижать эффективность деятельности.

Высокий уровень личностной тревожности был выявлен у 26 % мальчиков и 20 % девочек. Это свидетельствует о том, что подростки склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Низкий уровень тревожности был выявлен у 15 % мальчиков и 20 % девочек, что свидетельствует о том, что они не склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций, и не реагируют весьма выраженным состоянием тревожности. Однако чрезмерно низкий уровень тревожности также является негативным фактором в деятель-

ности, так как при этом возникает состояние апатии. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в стрессовой ситуации.

Таким образом, анализ полученных результатов приводит нас к следующему выводу: у девочек низкий уровень ситуативной тревожности встречается чаще, чем у мальчиков: низкий уровень отмечен у 57 % девочек и у 20 % мальчиков (критерий углового преобразования Фишера ϕ^* : $\phi^*_{эмп} = 1,7$, при $p \leq 0,05$). В свою очередь высокий уровень ситуативной тревожности чаще отмечается у мальчиков (в 55 % случаев), чем у девочек (в 30 % случаев) ($\phi^*_{эмп} = 1,68$, при $p \leq 0,05$). Относительно личностной тревожности можно отметить незначительные отличия в показателях: немного больше по количеству (26 %) мальчиков имеющих высокий уровень тревожности, чем девочек (20 %).

В качестве перспективы дальнейшего изучения проявлений ситуативной тревожности и ее коррекции выступает разработка и последующая апробация специальной программы тренинга, направленного на снижение уровня тревожности подростков, на развитие их коммуникативных качеств в процессе организации коммуникативно-игровой деятельности со сверстниками разного пола.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Емельянов, Е.А. Понятие эмоций и их роль в жизни человека в интерпретации различных теорий / Е.А. Емельянов. – Текст : непосредственный // Соционика, психология и межличностные отношения. – 2008. – № 133. – С. 40–47.
2. Корепанова, Н.Л. Тревожность. Её причины и следствия / Н.Л. Корепанова, О.В. Лебедева. – Текст : электронный // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2016. – Т. 28. – С. 35-37. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56462.htm> (дата обращения: 19.11.2020).

3. Малыгина, А.С. Тревожность в подростковом возрасте как фактор, влияющий на поведение в конфликтной ситуации / А.С. Малыгина. – Текст : электронный // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2017. – Т. 39. – С. 3346-3350. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970996.htm> (дата обращения: 19.11.2020).
4. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан. – Текст : непосредственный // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 38–48.
5. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – Текст : непосредственный // Система работы психолога с детьми разного возраста. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1.
6. Степанов, С.С. Тревожность и ее проявления / С. С. Степанов. – Текст : непосредственный // Семья и школа. – 2014. – № 1. – С. 136–148.
7. Хорни, К. Тревожность / К. Хорни. – Текст : непосредственный // Хорни, К. Собрание сочинений : в 3 т. – Москва : Смысл, 1997. – Т. 2.

REFERENCES

1. Emel'janov E.A. Ponjatie jemocij i ih rol' v zhizni cheloveka v interpretacii razlichnyh teorij [The concept of emotions and their role in human life in the interpretation of various theories]. *Socionika, psihologija i mezhluchnostnye otnoshenija* [Sociotics, psychology and interpersonal relations], 2008, no. 133, pp. 40–47.
2. Korepanova N.L., Lebedeva O.V. Trevozhnost'. Ejo prichiny i sledstvija [Elektronnyi resurs] [Anxiety. Its causes and effects]. *Koncept: nauch.-metod. jelektron. zhurn.* [Concept], 2016, vol. 28, pp. 35-37. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56462.htm> (Accessed 19.11.2020).
3. Malygina A.S. Trevozhnost' v podrostkovom vozraste kak faktor, vlijajushhij na povedenie v konfliktnoj situacii [Elektronnyi resurs] [Anxiety in adolescence as a factor influencing behavior in a conflict situation]. *Koncept: nauch.-metod. jelektron. zhurn.* [Concept], 2017, vol. 39, pp. 3346-3350. URL: <http://e-koncept.ru/2017/970996.htm> (Accessed 19.11.2020).
4. Prihozhan A.M. Prichiny, profilaktika i preodolenie trevozhnosti [Causes, prevention and overcoming of anxiety]. *Psichologicheskaja nauka i obrazovanie* [Psychological science and education], 2008, no. 2, pp. 38–48.
5. Rogov E.I. Nastol'naja kniga prakticheskogo psihologa [Handbook of a Practical Psychologist]. *Sistema raboty psihologa s det'mi raznogo vozrasta. Kn. 1* [The system of work of a psychologist with children of different ages. Book 1]. Moscow: VLADOS, 1999.
6. Stepanov S.S. Trevozhnost' i ee projavlenija [Anxiety and its demonstrations]. *Sem'ja i shkola* [Family and school], 2014, no. 1, pp. 136–148.
7. Horni K. Trevozhnost' [Anxiety]. Horni, K. *Sobranie sochinenij. V 3 t. T. 2* [Collected Works. In 3 volumes. V. 2]. Moscow: Smysl, 1997. (In Russ.).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

А.В. Северин, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», г. Брест, Беларусь, e-mail: psyseverin@mail.ru, ORCID: 0000-0001-7018-8529.

Е.С. Киричик, магистрант кафедры психологии, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», г. Брест, Беларусь, e-mail: kirichikelena@yandex.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

A.V. Severin, Ph. D. in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest, Belarus, e-mail: psyseverin@mail.ru, ORCID: 0000-0001-7018-8529.

E.S. Kirichek, Master's Student, Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest, Belarus, e-mail: kirichikelena@yandex.ru.