

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Раку Юлия, доктор психологии, конференциар,
кафедра психологий, ГПУ им. Иона Крянгэ,
Дудукал Светлана, аспирантка, ГПУ им. Иона Крянгэ*

Summary

The article is dedicated to an important problem of modern psychology and education - anxiety. In experimental research we investigated the specific of anxiety at school children. As results we established that 26,25% of school children have a high level of anxiety. There is no gender difference in anxiety. School children of 11 – 12 ages are more anxious.

Проблеме тревожности и адаптации посвящено значительное количество исследований в психологии и других науках, таких как медицина, физиология, философия и социология. В последнее десятилетие интерес психологов к изучению тревожности и адаптации существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость, и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности и тревоги.

Понятие тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние.

Основатель психоанализа З.Фрейд утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений – инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. З.Фрейд считал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность. Изначальные инстинкты по мере взросления человека получают новые формы проявления. Однако в новых формах они наталкиваются на запреты цивилизации, и человек вынужден маскировать и подавлять свои влечения. Драма психической жизни индивида начинается с рождения и продолжается всю жизнь. Естественный выход из этого положения З.Фрейд видит в сублимировании “либидиозной энергии”, то есть в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие. Удачная сублимация освобождает человека от тревожности [11].

А. Фрейд рассматривает тревожность в качестве беспредметного состояния ожидания угрозы, источник которой не определен [1], а К. Хорни выделяет такие признаки тревожности, как очевидная иррациональность и ощущение беспомощности [1, 8].

В индивидуальной психологии, австрийский психотерапевт А. Адлер, предлагает новый взгляд на происхождение неврозов и тревожности. По мнению А. Адлера, в основе

лежат такие механизмы, как страх, боязнь жизни, боязнь трудностей, а также стремление к определенной позиции в группе людей, которую индивид в силу индивидуальных особенностей или социальных условий не мог добиться.

Стремясь к превосходству, индивид вырабатывает “способ жизни”, линию жизни и поведения. Уже к 4-5 годам у ребенка может появиться чувство неудачливости, неприспособленности, неудовлетворенности, неполноценности, которые могут привести к тому, что в будущем человек потерпит поражение [1].

Иначе рассматривает эмоциональное самочувствие американский психолог К. Роджерс. Он определяет личность как продукт развития человеческого опыта или как результат усвоения общественных форм сознания и поведения [1, 2, 8].

В результате взаимодействия с окружающей средой у ребенка возникает представление о самом себе, самооценка. Оценки приносятся в представление индивида о самом себе не только как результат непосредственного опыта соприкосновения со средой, но также могут быть заимствованы у других людей и восприняты так, словно индивид выработал их сам.

Основной конфликт личности и основную тревогу К. Роджерс выводит из соотношения двух систем личности – сознательной и бессознательной. Если между этими системами имеется полное согласие, то у человека хорошее настроение, он удовлетворен собой, спокоен. И, наоборот, при нарушении согласованности между двумя системами возникают различного рода переживания, беспокойства и тревога. Главным условием, предупреждающим эти эмоциональные состояния, является умение человека быстро пересматривать свою самооценку, изменять ее, если этого требуют новые условия жизни. Таким образом, драма конфликта в теории К. Роджерса переносится от плоскости “биосоци” в плоскость, возникающую в процессе жизни индивида между его представлениями о себе, сложившегося в результате прошлого опыта и данного опыта, который он продолжает получать. Это противоречие – основной источник тревожности [1].

Р. Мэй придерживался точки зрения, согласно которой высокие уровни тревожности указывают на наличие невроза или другой формы психопатологии. Тревога может происходить как из осознания возможности нашего небытия, так и из угрозы неким жизненно важным ценностям. Она возникает и тогда, когда мы сталкиваемся с препятствиями на пути реализации своих планов и возможностей. Это сопротивление может стать причиной застоя и упадка, но оно, же может стимулировать изменения и рост. Тревога есть переживание Бытия, утверждающего себя на фоне Небытия. К сфере небытия относится все то, что ограничивает или разрушает бытие, например, агрессия, утомление, скука и, конечно, смерть [6].

По мнению К. Изарда тревожность представляет собой комбинацию таких негативных эмоций, как страх, гнев и печаль [5].

Анализ основных работ показывает, что в понимании природы тревожности у психологов можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присуще человеку свойство, и понимание тревожности как реакцию на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.

Ещё в 50-х годах XX столетия известный психолог Р. Кэттелл сформулировал концепцию о двух видах тревожности:

- 1) тревоги как состояния;
- 2) тревожности как личностного свойства [10].

Эта концепция впоследствии была доработана и усовершенствована Ч. Спилбергером и легла в основу созданного им теста для оценки тревожности.

По мнению Ч. Спилберга, личностная тревожность является более постоянной категорией и определяется типом высшей нервной деятельности, темпераментом, характером, воспитанием и приобретенными стратегиями реагирования на внешние факторы.

Ситуативная тревожность больше зависит от текущих проблем и переживаний — так перед ответственным событием у большинства людей она значительно выше, чем во время обычной жизни.

Как правило, показатели личностной и ситуативной тревожности связаны между собой: у людей с высокими показателями личностной тревожности ситуативная тревожность в схожих ситуациях проявляется в большей степени. Особенно выражена такая взаимосвязь в ситуациях, угрожающих самооценке личности. С другой стороны, в ситуациях, которые вызывают боль или содержат другую физическую угрозу, индивидуумы, обладающие высокими показателями личностной тревожности, не проявляют какую-то особо выраженную ситуативную тревожность. Но если ситуация, провоцирующая возникновение тревожности, связана с тем, что другие люди ставят под сомнение самоуважение или авторитет индивида, различия в уровне ситуативной тревожности проявляются в максимальной степени. Исследования показали, что чем настойчивее подчеркивается связь выполняемого задания с проверкой способности индивида, тем хуже справляются с ним „высокотревожные” испытуемые и тем лучше его выполняют „слаботревожные”. Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. При этом, отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той

„ценой” которую вынужден платить человек за повышенную способность чутко откликаться и, в конечном счете, лучше приспособливаться к социальным требованиям и нормам [10].

Для лучшего различия личностной и ситуационной тревожности Ч. Спилбергер создал два опросника: для определения личностной тревожности, и для оценки ситуативной (реактивной) тревожности, обозначив первую как „Т-свойство”, а вторую — как „Т-состояние” [10].

Словарь практического психолога под редакцией С. Головина трактует термин тревожность как „состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх” [4].

По определению Р. Немова: тревожность – это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [7].

По определению А.Петровского - тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги, один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности. Современные исследования тревожности направлены на различие двух типов тревожности, - ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожностью, являющейся стабильным свойством личности [1].

Г. Аракелов и Н. Лысенко, в свою очередь, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Тревожность связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [8].

Согласно В. Вилюнасу: „Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий” [3].

И. Кондаков определяет тревожность как черту личности, которая проявляется в легком и частом возникновении состояний тревоги. Тревожность возникает при благоприятном фоне свойств нервной и эндокринной систем, но формируется

прижизненно, прежде всего, в силу нарушения форм внутри и межличностного общения, например между родителями и детьми [8].

По мнению Л. Панина, В. Соколова и Ц. Короленко тревожность является формой адаптации индивида к условиям острого или хронического стресса. Согласно Ц. Короленко „тревожность различной степени выраженности, от состояния психологического дискомфорта до невротического уровня тревоги, является основным клиническим проявлением психоэмоционального напряжения” [9].

В. Мерлин и его ученики рассматривают тревожность как свойство темперамента. Проведённые ими исследования выявили статистически значимые корреляции между уровнем тревожности и такими характеристиками нервной системы, как слабость и инертность [8].

Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

По Л. Божович и В. Кисловской тревожность является индивидуальной психологической особенностью, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

А. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Тревога - рассматривается как эмоциональное состояние, а тревожность — как устойчивое личностное образование, применяя последний термин и для обозначения всего явления в целом. Понимание исходит из того, что некоторый уровень тревожности в норме свойственен всем людям и является необходимым для оптимального приспособления человека к действительности. Наличие тревожности как устойчивого образования — свидетельство нарушений в личностном развитии. Она мешает нормальной деятельности, полноценному общению. Тревожность рассматривается как эмоционально-личностное образование, которое, как всякое сложное психологическое образование, имеет когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты.

Тревожность - как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [8].

Соответственно, к настоящему моменту механизмы формирования тревожности остаются неопределёнными, попытку примирить, в сущности, эти позиции предприняла А. Прихожан, которая предложила описание двух типов тревожности:

- 1) беспредметную тревожность, когда человек не может соотнести возникающие у него переживания с конкретными объектами;
- 2) тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятия в различных видах деятельности и общения.

При этом первый вариант тревожности обусловлен особенностями нервной системы, второй – связан с особенностями формирования личности в течение жизни [8].

Таким образом, если рассматривать тревогу или тревожность как состояние переживания, или как более или менее устойчивую особенность личности, то несущественно, насколько оно адекватно ситуации. Переживание обоснованной тревоги не отличается от необоснованного переживания. Субъективно - состояния равны. Но объективно, разница очень велика. Переживания тревоги в объективно тревожной для субъекта ситуации – это нормальная, адекватная реакция, свидетельствующая о нормальном адекватном восприятии мира, хорошей социализации и правильном формировании личности. Такое переживание не является показателем тревожности субъекта. Переживание же тревоги без достаточных оснований означает, что восприятие мира является искаженным, неадекватным. Адекватные отношения с миром нарушаются. В этом случае речь идет о тревожности как особом свойстве человека, особом виде неадекватности. Состояние тревоги и тревожность как психическое свойство находится в конфронтации с базовыми личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности.

Все более актуальной становится задача охраны здоровья обучающихся детей в школах. В настоящее время увеличилось число тревожных и плохо адаптированных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью и эмоциональной неустойчивостью.

Возникновение тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Тревожность – распространённый психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также входит в синдромологию других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности [1, 8].

В соответствии с изложенным нами было проведено исследование тревожности у детей младшего школьного возраста.

В исследовании принимали участие учащиеся 3-х классов и учащиеся 4-х классов. Всего 80 младших школьников, 52 мальчика и 28 девочек.

Для исследования тревожности мы использовали тест явной тревожности CMAS в адаптации А. Прихожан.

Результаты нашего исследования определения уровня тревожности среди детей младшего школьного возраста по тесту явной тревожности CMAS в адаптации А. Прихожан отражены на Рисунке 1.

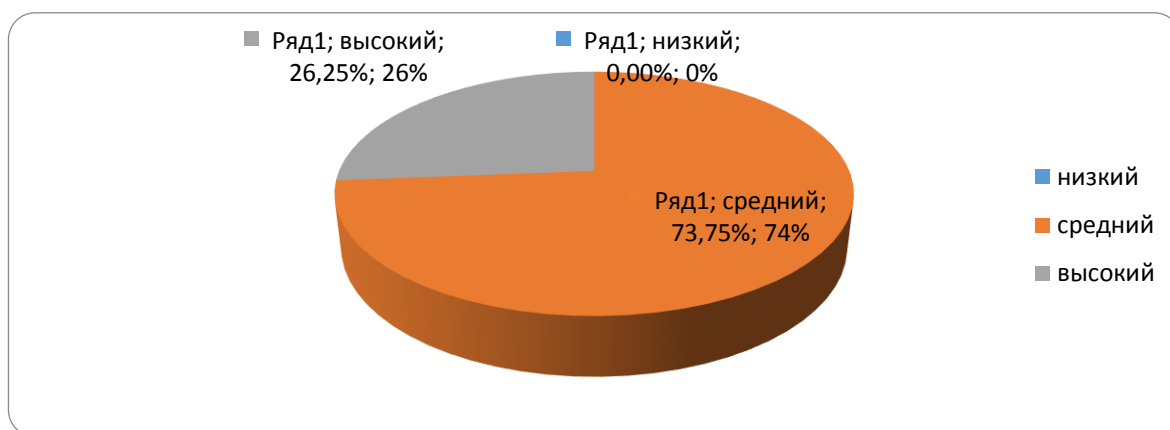


Рис. 1. Результаты по тревожности у младших школьников

Представленные результаты на Рисунке 1 показывают, что большинство детей младшего школьного возраста 73,75% детей имеют средний уровень тревожности. Для этих школьников характерно беспокойство, связанное с определенными ситуациями: необходимость придерживаться правил школьной жизни, изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок, написание контрольных работ, проверка домашних заданий, конкурсы, общение со сверстниками, общение с незнакомыми людьми и т.п. Кроме тревожности и беспокойства, младшие школьники со средним уровнем тревожности неуверенны в себе. Проявление тревоги связано и с определенными физиологическими реакциями.

Вместе с тем, высокий уровень тревожности проявляют 26,25% испытуемых. Младшие школьники с высоким уровнем тревожности характеризуются беспокойством, напряжением во всех ситуациях. Так же тревожность связана и с физиологическими и психосоматическими проявлениями. Почти во всех ситуациях тревожные дети напряжены и беспомощны, и чувствуют себя неуютно. Существует также внутренний, психический дискомфорт. Высокий уровень тревожности может проявляться как головная боль, тошнота, усталость и рвота.

На следующем этапе нашего исследования, необходимо изучить проявление тревожности у младших школьников в зависимости от пола испытуемых. Результаты теста для мальчиков и девочек представлены на Рисунке № 2.

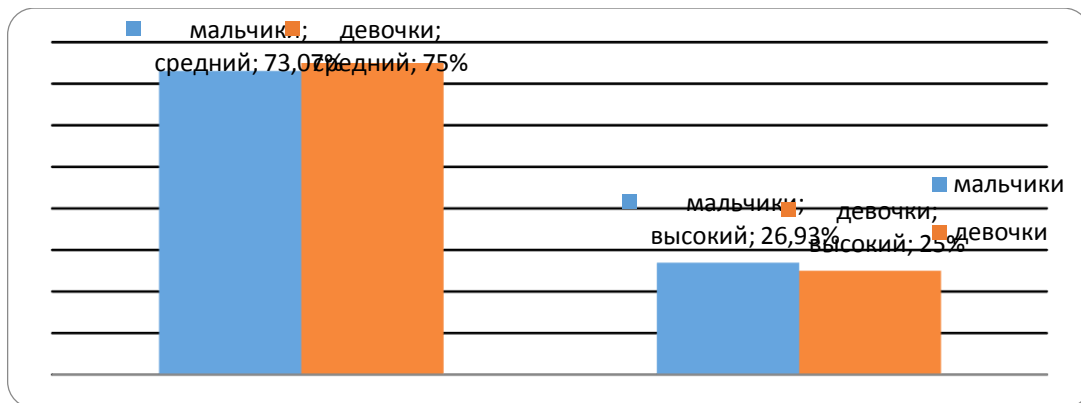


Рис. 2. Результаты по тревожности у младших школьников в зависимости от пола испытуемых

Представленные результаты на Рисунке 2 показывают, низкий уровень тревожности нехарактерен ни для одного сегмента испытуемых, он равен 0,00%.

Исследуя результаты теста, показанные мальчиками, мы констатируем, что 73,07% младших школьников проявляют средний уровень тревожности и 26,93% детей - высокий уровень тревожности.

У девочек похожие результаты: 75,00% школьницы, имеют средний уровень тревожности, в то время как 25,00% девочек проявляют высокий уровень тревожности.

Для среднего уровня тревожности наблюдается следующая картина: 73,07% мальчиков и 75,00% девочек.

Просматривая результаты исследования высокого уровня тревожности, мы констатируем обратную картину. Здесь больше мальчиков (26,93%) с высоким уровнем тревожности, нежели девочек (25,00%).

На следующем этапе нашего исследования, необходимо изучить проявление тревожности у младших школьников в зависимости от возраста испытуемых. Результаты теста для мальчиков и девочек представлены на Рисунке № 3.

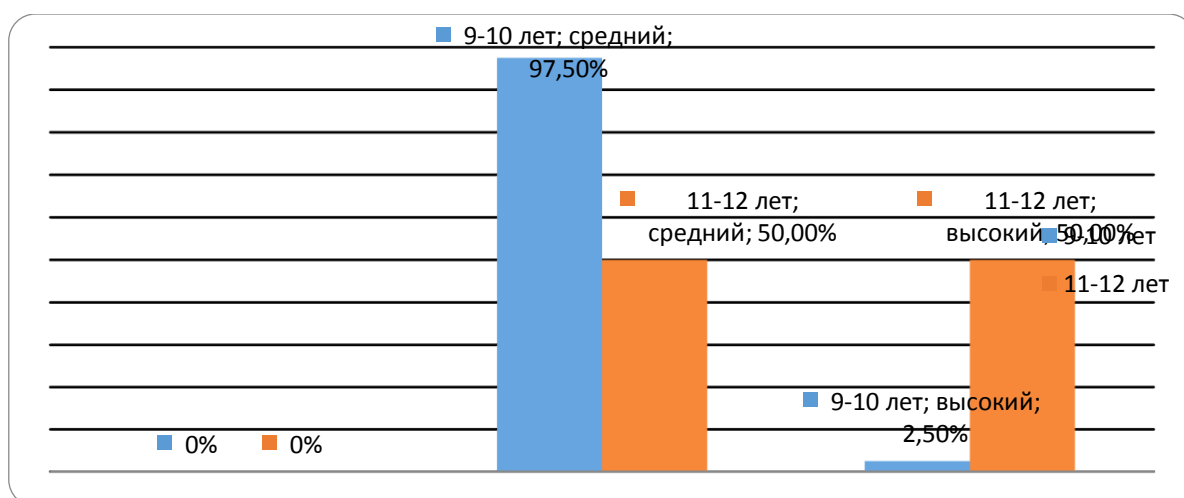


Рис. 3. Распределение результатов по тревожности у младших школьников в зависимости от возраста испытуемых

Анализируя результаты на Рисунке 3 делаем выводы, что низкий уровень тревожности нехарактерен ни для одного сегмента испытуемых, он равен 0,00%.

У детей в возрасте 9-10 лет преобладает средний уровень тревожности, который составляет 97,50% детей, при этом только 2,5% детей имеет высокий уровень тревожности.

У детей младшего школьного возраста 11-12 лет средний уровень тревожности составляет 50%, а высокий уровень тревожности составляет, также 50% детей.

Данное исследование показывает, что у детей 9-10 лет преобладает средний уровень тревожности 97,50%, а у детей 11-12 лет высокий уровень тревожности составляет 50%. Статистический анализ по U-критерия Манна-Уитни позволил выделить значимые различия между результатами детей 9-10 лет и результатами детей 11-12 лет для высокого уровня тревожности ($U=3,5$, $p=0,01$), с более высокими результатами для учащихся 4 класса. Так с возрастом повышается тревожности у детей младшего школьного возраста становится интенсивнее.

Далее в нашем исследовании было направленно на изучение проявления тревожности у младших школьников в зависимости от пола и возраста испытуемых. Результаты тестов для мальчиков и девочек представлены на Рисунке 4.

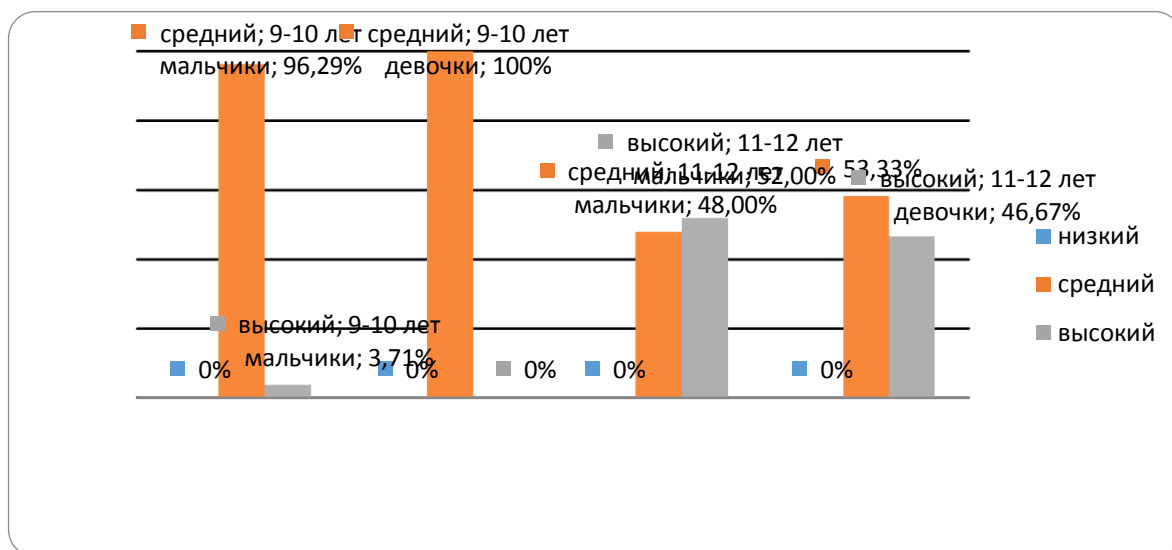


Рис. 4. Распределение результатов по тревожности у младших школьников в зависимости от пола и возраста испытуемых

Анализируя результаты на Рисунке делаем выводы, что низкий уровень тревожности нехарактерен ни для мальчиков, ни для девочек, он равен 0,00%.

У детей в возрасте 9-10 лет преобладает средний уровень тревожности, который составляет 96,29% у мальчиков и, соответственно, 100,0% у девочек. При этом у мальчиков 3,71% или 1 ребёнок имеет высокий уровень тревожности.

У детей младшего школьного возраста 11-12 лет низкий уровень тревожности нехарактерен ни для одного сегмента испытуемых, он равен 0,00%.

У мальчиков средний уровень тревожности составляет 48,0 %, у девочек – 53,33%.
Высокий уровень тревожности у мальчиков составляет 52,0%, у девочек - 46,67%.

Подводя итоги проведённого теста общей тревожности школьников младшего возраста СМАС в адаптации А.Прихожан, можно сделать выводы, что 26,25% детей младшего школьного возраста испытывают высокий уровень тревожности. Высокий уровень тревожность встречается и проявляется у мальчиков и у девочек в равной степени. Наиболее интенсивная тревожность выделяется у младших школьников 11 – 12 лет.

Библиография

1. Астапов В. Тревожность у детей. Москва: ПЕР СЭ. 160 с.
2. Аракелов Н., Лысенко Е. Психофизиологический метод оценки тревожности. Психологический журнал. 1997. №2.с. 34-38.
3. Вилюнас В. Психология эмоциональных явлений. Москва: Моск. Ун-та. 1976. 143 с.
4. Головин С. Словарь практического психолога. Москва. 1998
5. Изард К. Психология эмоций. Москва. 1999. 460 с.
6. Мэй Р. Смысл тревоги. Москва. 2001
7. Немов Р. Психологический словарь. Москва: Владос. 2007.
8. Прихожан А. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления . Москва. 1987.
9. Савина Е. Тревожные дети. Дошкольное Воспитание. 1996. №4. с. 11-14.
10. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. сост. Ханин Ю. Москва. 2002. с. 12-24.
11. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. Пер. с нем. А. Маришук. Санкт–
12. Петербург: Алетейя, 2000. 296 с.
13. Ясюкова Л. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. Санкт– Петербург: Речь. 2003. 384 с.