Научная статья

DOI: 10.17748/2686-9969-2021-4-1-134-142

УДК 37.013.78 / 316.6

**ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ
В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ****Скрынникова Нина Валерьевна**

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-1501-0805> Krasnodar, Russiae-mail: ninascr@rambler.ru

Аннотация. В настоящей статье дано понятие тревоги и тревожности как объекта исследования различных психологических научных школ, а также особенностей личностной тревожности в младшем подростковом возрасте, которые напрямую связаны с социальной ситуацией развития и ведущей деятельностью данного возрастного периода. Также освещены основные причины возникновения личностной тревожности в младшем подростковом возрасте. Объектом исследования выступает тревога и тревожность. Предметом – личностная тревожность в младшем подростковом возрасте. Цель исследования – выявить и охарактеризовать особенности личностной тревожности в младшем подростковом возрасте. Были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ литературы и источников, гипотетико-дедуктивный метод, метод моделирования. Полученные результаты являются основанием для дальнейшей эмпирической и практической работы в этой области.

Ключевые слова: младший подростковый возраст, тревога, личностная тревожность.

Для цитирования: Скрынникова Н.В. Личностная тревожность и ее проявление в младшем подростковом возрасте. Педагогика: история, перспективы. 2021.

Том.4 № 1. с. 134-142

DOI: 10.17748/2686-9969-2021-4-1-134-142

Original article

PERSONAL ANXIETY AND ITS MANIFESTATION IN YOUNG TEENAGERS

Nina V. Skrynnikova

Kuban State University

Krasnodar, Russia

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-1501-0805>e-mail: ninascr@rambler.ru

Annotation. This article gives the concept of anxiety and disturbance as an object of research in various psychological scientific schools, as well as the characteristics of personal anxiety in early adolescence, which are directly related to the social situation of development and the leading activity of this age period. It also highlights the main causes of personal anxiety in early adolescence. The object of the research is anxiety and disturbance. The subject is personal anxiety in early adolescence. The aim of the study is to identify and characterize the features of personal anxiety in early adolescence.

The following research methods were used: theoretical analysis of literature and sources, hypothetical-deductive method, modeling method. The results obtained are the basis for further empirical and practical work in this area.

Key words: younger adolescence, anxiety, personal anxiety.

For citation: Skrynnikova N.V. **Personal anxiety and its manifestation in young teenagers.** Pedagogy: history, prospects. 2021. Vol. 4 no. 1. PP. 134-142

DOI: 10.17748/2686-9969-2021-4-1-134-142

Проблема тревоги и тревожности стала областью исследования многих психологических научных школ. Так Э. Эриксон [1] охарактеризовал тревожность как «центральную проблему современной цивилизации». Именно поэтому данному вопросу посвящено очень большое количество исследований в психологии, психиатрии, а также в биохимии, физиологии, философии и социологии.

Объект исследования - феномен тревоги и тревожности.

Предмет – особенности возникновения личной тревожности.

Цель исследования – выявить и охарактеризовать причины возникновения и формирования личностной тревожности в младшем подростковом возрасте.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, гипотетико-дедуктивный метод.

При изучении тревожности в психологической науке выделяют психоаналитическое и психодинамическое направления. Представители последнего направления (М. Кляйн, З. Фрейд) предполагают, что тревожность - это осознанное переживание, с которым связано наличие навыка обращаться с опасностью путем борьбы или избегания [2]. Работы Фрейда являются значимыми в понима-

нии феномена тревоги, поскольку он создал подход к этой проблеме. Для начала, нужно отметить, что З. Фрейд отличал страх от тревоги. По его мнению, при страхе внимание направлено на объект, тревога же относится к состоянию человека. З. Фрейд определяет три вида тревожности:

1) объективную, то есть вызванную существующей внешней опасностью. Объективная или «настоящая» тревога является реакцией на внешнюю опасность. Эта тревога разумна и выполняет защитную функцию. Объективная тревога определяется как проявление «инстинкта самосохранения» и выполняет полезную функцию, так как предостерегает человека от столкновения с неожиданной угрозой, к которой он не подготовлен. Такая тревога не является клинической проблемой.

2) невротическую, вызванную опасностью неизвестной и неопределенной. Данный вид тревожности характеризуется тем, что опасность является внутренней, а не внешней, а также тем, что она не признается на уровне сознания.

3) моральную, определяемую как «тревожность совести». Происходит такая тревожность при наличии чувства вины за свои поступки [2].

Понимание тревожности детей в психоаналитическом направлении базируется преимущественно на более поздних концепциях А. Фрейда, которая уточнила и расширила позицию своего отца. В работах на эту тему происхождение тревожности понимается исключительно как столкновение в психике конкурирующих бессознательных тенденций [3]. При этом подчеркивается, что ребенок не в состоянии понять, с чем связана его тревожность. Здесь, также как и в работах З. Фрейда основной функцией тревожности считается сигнальная, которая предупреждает ребенка об угрозе и предоставляет ему возможность прибегнуть к защите до того, как возникнет реальная угроза.

Рассматривая эту теорию, А.М. Прихожан пишет, что «индивидуальные различия между детьми обнаруживаются как в силе конкурирующих бессознательных импульсов, так и в том, насколько сильны и лабильны те защитные механизмы, к которым прибегает ребенок, чтобы защититься от тревожности» [4, с. 65]. Эффективность механизмов психологической защиты рассматривается с позиции влияния на процесс развития ребенка. Предполагается, что формирование механизмов тревожности связано с тем, что у ребенка складываются устойчивые защитные механизмы, мешающие его развитию. Если психика ребенка сформировала большой выбор механизмов защиты, он может в конкретном случае столкновения с опасной ситуацией «подобрать» ту функцию, которая предохранит его от переживания тревоги и будет влиять на его нормальное развитие.

Проблема тревожности получила дальнейшее развитие в русле неофрейдизма в работах Г.С. Салливана, К. Хорни и Э. Фромма [5]. К. Хорни особое внимание уделяла роли неудовлетворения потребности в межличностной надежности. Она подчеркивала роль социальной среды в возникновении тревожности у ребенка. Так у «детей есть определенные межличностные потребности: в любви, заботе, одобрении со стороны других. Если эти потребности удовлетворяются в раннем опыте ребенка, если он чувствует любовь и поддержку окружающих, то у него развивается чувство безопасности и уверенности в себе» [5, с. 76]. Но зачастую родители не могут создать для ребенка благоприятной принимающей атмосферы: их отношение к ребенку искажается собственными убеждениями и ожиданиями. Наиболее значимым в отношении детей, а впоследствии и младших

подростков, в этой теории представляется именно неудовлетворение потребности в межличностной безопасности, как основного источника тревожности.

В ходе такого процесса у ребенка не развивается чувство «мы» и формируется переживание озабоченности, называемое «базисная тревожность». «Это чувство беспомощности в большом мире, который он воспринимает как потенциально враждебный себе» [5, с. 77]. Искаженные отношения К. Хорни описывает как: доминирующие, гиперопекающие, тревожные, излишне требовательные, запугивающие, чрезмерно снисходительные, безразличные, непоследовательные.

Э. Фромм считал основным источником тревожности, внутреннего беспокойства переживание отчужденности, которое возникает при наличии у человека представлений о себе как о личности, беспомощной перед силами природы и общества.

Г.С. Салливан рассматривал тревожность с точки зрения биологических законов и говорил о том, что тревожность, опасность и препятствие в удовлетворении желания производят определенный эффект: происходит повышение тонуса внутренних мышц, так как фактически организм получает сигнал опасности, далее происходит напряжение скелетных мышц под действием центральной нервной системы [6].

Когнитивно-поведенческое направление говорит о тревожности, что она сама по себе легко возникает, но в последствии приобретает качества стойких личностных образований, с трудом поддающихся изменениям (Дж. Вольпе, И. Сарасон, Д. Тейлор, Д. Уотсон) [7].

Всем известно, что условные ценности по большей части формируются в детстве как результат воспитания, родительских установок и приобретенных паттернов поведения. В это время ребенок, находясь в ситуации необходимости ощущения материнской любви, поддерживает себя вероятностью любви и признания, иногда действуя против своих интересов. В результате конфликта условных ценностей и желаний ребенка появляется неконгруэнтность, т.е. разрыв между «самостью» и представлением о «самости», происходит отрицание некоторых сторон себя. Таким образом, каждый опыт неконгруэнтности между «самостью» и реальностью ведет к повышению уязвимости, усилению внутренних защит, отрезающих опыт и создающих новые поводы для неконгруэнтности. Когда эти защиты не срабатывают, возникает тревожность.

Особого внимания заслуживает возникновение тревожности в младшем подростковом возрасте, когда специфика социальной ситуации развития и успешность адаптации личности к ней во многом определяет эмоциональные и поведенческие реакции детей. Причинами, обуславливающими неадекватный уровень тревожности в этом возрасте, могут быть следующие социально-психологические факторы: стиль общения педагогов с обучающимися; методы контроля и оценки учебной деятельности со стороны родителей и учителей; педагогические ошибки различного плана; проблемы адаптации к условиям обучения в старшей школе и новым его формам; статусное положение обучающегося в группе сверстников. По-прежнему, большая роль в формировании личностной тревожности у младших подростков, остается за семейными и родительскими отношениями.

Необходимо также отметить различие в терминах: тревога как психическое состояние и тревожность как свойство личности. Слово «тревога», появилось в русском языке около трехсот лет назад, тогда оно означало «знак к битве». Со-

гласно «Краткому психологическому словарю», тревога определяется как «эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий» [8, с. 431]. На уровне субъективного восприятия тревога является негативным состоянием, при этом ее воздействие на человека и его поведение неоднозначно. Именно тревога может стать фактором актуализации потенциальных возможностей. В психологии закономерно определяют **два вида тревоги**: мобилизующую и расслабляющую. Мобилизующая тревога включает дополнительный сигнал к деятельности, тогда как расслабляющая снижает ее эффективность вплоть до полного прекращения.

В концепции Г. Селье не случайно тревога анализируется как первый этап адаптационной реакции человека. Стресс, как отмечается в психологическом словаре (англ. stress – напряжение) это – неспецифический ответ, функциональное состояние напряжения, реактивности организма, возникающее у человека и животных в ответ на воздействие стрессоров – значительных по силе при действии экстремальных или патологических для организма человека или животного раздражителей [9].

Понятие стресса было введено канадским физиологом Г. Селье в 1936г. Стрессовая реакция по теории Селье состоит из трех стадий: стадия тревоги, стадия резистентности (адаптации) и стадия истощения. Первая стадия – это стадия столкновения с событием, вызывающим стресс. При этом у человека появляется чувство тревоги и сомнения, насколько успешно ему удастся преодолеть возникшую сложность. Если воздействие стрессового фактора прекращается, то данная фаза является завершающей. Во второй фазе происходит «примирение» со стрессовым событием или адаптация. Это означает, что человек преодолел состояние тревоги или стрессовое событие перестало воздействовать на него. Третья стадия наступает, если воздействие стрессового события не ослабевает и вторая фаза затянулась, таким образом, наступает момент истощения ресурсов человека и адаптационная система не срабатывает.

Тревожность рассматривается А.М. Прихожан «как эмоционально-личностное образование, которое, как всякое сложное психологическое образование, имеет когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты» [4, с. 5]. Выделяют два типа тревожности: личностную (тревожность как устойчивая черта личности) и ситуативную (тревога как реакция индивидуума на конкретную ситуацию). Также автор отмечает, что «...тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. То, что тревога наряду со страхом и надеждой – особая, предвосхищающая эмоция, объясняет ее особое положение среди других эмоциональных явлений» [4, с. 9].

На психологическом уровне тревожность ощущается как беспокойство, нервозность, напряжение и «переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи или невозможности принять решение. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску» [4, с. 10]. У младших подростков тревожность проявляется как суетливость, напряженность, наблюдение за реакцией и поведением сверстников, излишняя жестикуляция.

Довольно интересной является попытка синтеза теории научения и психоаналитической теории, предпринятая в 1950 году Д. Доллардом и Н. Миллером. Постулаты этой теории говорят о том, что детство предполагает перенесение психологических травм и конфликтов между инстинктивными влечениями. Ведь в этом возрастном периоде ребенок чрезвычайно беспомощен, а требования, предъявляемые к нему, явно превосходят его возможности. Социальные требования, как правило, идут вразрез с естественными реакциями ребенка. Они не понятны ему и приводят к очень сильным эмоциональным конфликтам, для разрешения которых необходимо их понимание и способность предвидеть, отсутствующие у ребенка по причине недостаточного развития речи и мышления [10].

В ситуациях подобного рода ребенок учится определенным реакциям, становится обладателем более-менее твердых убеждений. Наказания и другие негативные подкрепления, применяемые по отношению к ребенку, могут способствовать закреплению негативного типа реагирования, порождающего тревожность. Вследствие чего он будет ему следовать на автоматическом уровне и перестанет отвечать на стимулы другим способом. Так формируется чрезмерная тревожность, подчиненность, безынициативность.

Кроме семейных и родительских отношений на формирование тревожности в младшем подростковом возрасте напрямую влияют характеристики данного возрастного периода, такие как: нестабильная самооценка и зависимость от стороннего мнения, неодобрение значимых людей, повышенное внимание к собственной внешности и половое созревание. Для тревожных подростков в младшем подростковом возрасте характерна предвзятость и чувствительность к оценке своего положения среди сверстников и при этом низкая степень уверенности в данной оценке, что служит дополнительным доводом о преимуществе представлений о личностной и социальной природе тревожности.

Феномен тревожности подразделяют на личностную и ситуационную тревожность. Личностная тревожность определяется как черта характера, обуславливающая подверженность и готовность психики «к эмоциональным отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я» (самоуважения, самооценки, уровня притязаний и т.п.) и связанную с невротизмом и внушаемостью» [11, с. 7].

Ситуационной (реактивной) тревожностью называют актуальную тревогу, входящую в структуру возникающего психического состояния человека в определенный момент времени на конкретную личностно значимую ситуацию, например, предполетная тревожность, возникающая у людей раз за разом в похожих ситуациях. Эта эмоциональная и поведенческая реакция возникает как привычная на похожие ситуации и сопровождается нервным напряжением, взволнованностью, озабоченностью, она может быть разной по яркости, проявленности, динамичности и в различном временном диапазоне.

В аспекте социальной теории научения рассмотрена так называемая «социально-ситуационная» тревожность (О. Кондаш) [4], как фактор, оказывающий влияние результативность деятельности и эффективность поведения в определенных областях. Например, «аудиторная» тревожность – боязнь публичной речи при сдаче экзаменов, «экзаменационная» тревожность и другие. Источником социально-ситуационной тревоги является, как правило, негативный жизненный опыт, приобретенный человеком ранее в подобных ситуациях. Также важна значимость данной ситуации для человека, прямо не связанная с его конкретным

индивидуальным опытом, но обусловленная значимостью и ценностью таких ситуаций в культуре и обществе, а также их распространенностью. Чем выше значимость ситуации и вероятность наступления условно негативного события, тем выше уровень социально-ситуационной тревожности.

Модель закрепления и возрастания тревожности, выдвигаемая в социальной теории научения предполагает, что в опыте человека при возникновении похожих по содержанию ситуаций может формироваться определенный тип реакции, способствующий ослаблению тревожности. Такие реакции соответственно ситуации могут влиять на успешное достижение целей. Иные реакции, актуализируя переживания боязни осуждения, некомпетентности, низкой самооценки, беспомощности стимулируют реакцию избегания и препятствуют успешности. Таким образом, возрастание социально-ситуационной тревоги ведет к противоборству этих двух типов реакций, которые, в свою очередь, соперничают с тенденцией к результативности деятельности и могут привести к формированию личностной тревожности в младшем подростковом возрасте. Таким образом, на формирование личностной тревожности в данном возрастном периоде оказывает влияние такие виды ситуационной тревожности как: «школьная тревожность», «тревожность ожидания в социальном общении» и довольно новый вид тревожности «компьютерная тревожность».

Личностная тревожность определяет привычную, стабильную и устойчивую склонность человека воспринимать большой круг социальных ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Понятие личностной тревожности, как социально-психологического фактора представляет собой состояние беспокойства и смятения человека в условиях социального ожидания неприятностей или неудач. Для понимания причин тревожности очень важной является проблема понимания ее источника. Ю.Л. Ханин, Ч.Д. Спилбергер и другие исследователи выделяют два типа источников устойчивой личностной тревожности: длительная внешняя стрессовая ситуация, возникающая в результате частого переживания состояний тревоги и внутренние – психологические и/или психофизиологические факторы [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что неадекватный уровень личностной тревожности, как высокий, так и низкий, является деструктивной личностной чертой и неблагоприятно сказывается на социальной жизни и деятельности младших подростков. При высоком уровне тревожности возникает неуверенность в своих силах, а при низком – поверхностное отношение к учебной деятельности и ее результатам. А.М. Прихожан пишет, что «на протяжении младшего школьного – подросткового возраста в тревожности детей происходят заметные изменения, которые оказываются наиболее выраженными в 6–7-х классах», то есть в младшем подростковом возрасте [12, с.56].

К факторам, влияющим на формирование, динамику и уровень личностной тревожности относятся также личностные характеристики младших подростков: актуальный уровень самооценки и самокритики, потребность в достижениях, коммуникативные свойства и возросшие социальные потребности. Происходит это по тому, что, в младшем подростковом возрасте большое влияние на формирование личности оказывает изменяющийся характер межличностных отношений со сверстниками и взрослыми, возрастает значение роли самоидентификации подростков. Поэтому в целях дальнейшего исследования речь идет о необходимости изучения и измерения уровня личностной тревожности младших подростков.

Для этого могут быть использованы методы исследования: шкала явной тревожности для детей 8-12 лет (CMAS), шкала личной тревожности для учащихся 10-16 лет, методика «Многомерная оценка детской тревожности». Полученные данные могут быть использованы в коррекционной работе психолога и психопедагогическом сопровождении младших подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Эриксон Э. Юность: кризис идентичности. М., 1996.
2. Фрейд З. Хрестоматия: монография / З. Фрейд; пер. с нем. А.М. Боковой, Москва: Когито-Центр, 2016., Т. 1. Основные понятия, теории и методы психоанализа., 636 с.
3. Фрейд А. «Психология Я и защитные механизмы»: Пер. с англ., М.: Педагогика, 1993., 144 с.
4. Прихожан А.М., Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика, М.: Московский– психологосоциальный институт, Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000., 304 с.
5. Браун Джеймс. Психология Фрейда и постфрейдисты. Пер. с англ., послесл. А.М. Руткевича. М.: REFL-book; Киев: Ваклер, 1997., 304 с.
6. Айзенк Х. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность (ред. В.М. Астапова). СПб: Питер, 2001.
7. Шимгаева А.Н. Феномен тревожности у подростков с нарушением зрения: автореф. канд. психол. наук: 19.00.10., Москва, 2007., 22 с.
8. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М.: Политиздат, 1985.
9. Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, Н.Г. Ярошевского, 2-е изд., испр. и доп., М.: Политиздат, 1990., с. 407 .
10. Астапов В.М., Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: монография / В.М. Астапов, Е.Е. Малкова. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011., 368 с.
11. Александров А.Г., Лукьянёнков П.И. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности // Научное обозрение. Медицинские науки, 2016. № 6. С. 5 – 14. URL: <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=938>
12. Прихожан А.М., Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст: Питер; СПб.; 2009., 118с.

REFERENCES

1. Erickson E. Youth: the crisis of identity. M., 1996. (in Russian)
2. Freud Z. Chrestomatiya: monografiya. Z. Freud; per. s nem. A.M. Bokovikova., Moscow: Kogito-Center, 2016., Vol. 1. Basic concepts, theories and methods of psychoanalysis., 636 p. (in Russian)
3. Freud A. Psychology of the Self and protective mechanisms. Trans. from English, Moscow: Pedagogika, 1993, 144 p. (in Russian)
4. Prikhozhan A.M., Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics., Moscow: Moscow-Psychologosocial Institute, Voronezh: Publishing House of NPO "MODEK", 2000., 304 p. (in Russian)

5. Brown, James. Freudian psychology and the Post-Freudians. Per. s engl., poslesl. AM Rutkevich. M.: REFL-book; Kiev: Wakler, 1997., 304 p. (in Russian)
6. Eysenck H. Psychological theories of anxiety. Anxiety and anxiety (ed. by V. M. Astapov). St. Petersburg: Piter, 2001. (in Russian)
7. Shingaeva A. N. The phenomenon of anxiety in adolescents with visual impairment: abstract of the cand. the course of studies. science: 19.00.10., Moscow, 2007., 22 p (in Russian)
8. A concise dictionary of psychology. Comp. L. A. Karpenko. Under the general editorship of A.V. Petrovsky, M. G. Yaroshevsky, M.: Politizdat, 1985. (in Russian)
9. Psychological Dictionary. Edited by A.V. Petrovsky, N. G. Yaroshevsky, 2nd ed., ispr. and add., Moscow: Politizdat, 1990, p. 407. (in Russian)
10. Astapov V. M., Anxiety disorders in childhood and adolescence. Theory and practice: monograph. V. M. Astapov, E. E. Malkova. M.: MPSI; Voronezh: MODEK, 2011., 368 p. (in Russian)
11. Aleksandrov A.G., Lukyanenok P.I. Change of levels of anxiety of students in learning activities. Scientific review. Medical Sciences. 2016. № 6. PP. 5 – 14. URL: <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=938> (in Russian)
12. Prikhodzhan A.M., Psychology of anxiety: preschool and school age: Peter; St. Petersburg; 2009., 118p. (in Russian)

Информация об авторе: Скрынникова Нина Валерьевна, Кафедра педагогики и психологии, Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики. Кубанский государственный университет.
г. Краснодар, Россия

Научный руководитель: доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии В.К. Игнатович.
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-1501-0805>
e-mail: ninascr@rambler.ru

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи

Information about the author: Skrynnikova Nina Valerievna, Department of Pedagogy and Psychology, Faculty of Pedagogy, Psychology and Communication Studies, Kuban State University, Krasnodar, Russia
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-1501-0805>
e-mail: ninascr@rambler.ru

Scientific adviser: Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology V.K. Ignatovich

The author has read and approved the final manuscript.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 17.01.2021

Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and revision: 11.02.2021

Принята к публикации / Accepted for publication: 20.02.2021

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов./ The author declares no conflicts of interests.