

ГЕНЕЗИС ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Н.А. Юркевич

Республика Беларусь, г. Минск, БГПУ
yurkevich@gmail.com

Тревожность как личностное свойство является наиболее значимым риск-фактором ведущим к нервно-психическим заболеваниям, повышает чувствительность к стрессу, затрудняет интеллектуальную деятельность в психически напряженных ситуациях, вызывает неуверенность в собственных способностях, является одной из причин отрицательного социального статуса личности. В настоящее время значительно увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Однако по мере того как ребенок становится старше, число стрессогенных факторов не только не уменьшается, но существенно увеличивается.

Повышенные требования к уровню знаний, связанные с подготовкой к поступлению в вуз, *самоутверждение в среде сверстников и окружающем социуме, проблема выбора направления предстоящей взрослой жизни*, приводят к повышению напряженности регуляторных механизмов центральной нервной системы и различных функций организма, отрицательно сказывающихся на психологическом здоровье и эмоциональном состоянии юношей и девушек. Все это обуславливает рост эмоциональных и личностных расстройств. Но, как известно, патогенное влияние оказывает не столько само по себе внешнее воздействие, сколько его значимость для человека. Таким образом, травмирующее воздействие локализуется как бы не вне индивида, а внутри него. Вследствие этого, наиболее

уязвимыми в стрессовых и кризисных ситуациях оказываются индивиды с высокой личностной тревожностью, которые склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать выраженным состоянием тревоги. В связи с этим особую актуальность приобретает исследование причин возникновения и способов коррекции и профилактики личностной тревожности.

В настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность, имея природную основу, складывается прижизненно в результате действия социальных и личностных факторов. В дошкольном и младшем школьном возрастах главной причиной бывают нарушения детско-родительских отношений. В более взрослом возрасте тревожность может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера. Тревожность может стать устойчивым личностным образованием в подростковом и юношеском возрасте, опосредствуясь особенностями «Я-концепции», отношения к себе. *Ранний юношеский возраст приходится на школьный период жизни, поэтому проблемы старшеклассников касаются преимущественно страхов и тревог, связанных с самоутверждением в среде сверстников и окружающем социуме, с проблемой выбора направления предстоящей взрослой жизни, а также с учебной деятельностью.*

Из анализа литературных данных по проблеме половой дифференциации можно предположить, что наиболее остро проблема личностной тревожности стоит для девушек раннего юношеского возраста ввиду таких их половых особенностей, как высокая эмоциональность, эмпатия, чувствительность и ранимость, ответственность и т. п. Девочки намного чаще, чем мальчики находятся в тревожном состоянии и поэтому чаще подвергаются негативным последствиям этого состояния.

Поэтому целью нашего исследования было выявление психологических особенностей личности, которые могут способствовать возникновению и закреплению личностной тревожности в юношеском возрасте, а также анализ половых различий этих особенностей. Для решения поставленных задач использовались методики для изучения личностной тревожности (шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера, шкала классического социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша), методики для изучения психологических и психодинамических характеристик личности испытуемых (Психодиагностический тест Л.Т. Ямпольского, многофакторный опросник Р.Б. Кеттелла, тест-опросник Я. Стреляу и др.), для выявления психогенных стрессовых ситуаций – «Шкала стресса», анкета для выяснения внутрисемейных отношений. С помощью коэффициента корреляции Спирмена мы определяли взаимосвязь высокой личностной тревожности с психологическими свойствами личности, стрессовыми событиями и семейными обстоятельствами.

Было обследовано 303 человека в возрасте от 15 до 18 лет, из них 172 девушки и 131 юноша. Высокий уровень личностной тревожности выявлен у 50,33 % девушек и 23,66 % юношей, средний уровень тревожности наблюдается у 45,35 % девушек и 71,76 % юношей, низкий уровень тревожности у 2,32 % девушек и 4,58 % юношей. Таким образом, подтвердилось предположение о распространенности высокой личностной тревожности у девушек данного возраста. Согласно результатам нашего исследования, на формирование личностной тревожности оказывают влияние неблагоприятные жизненные условия: психическая травма, неправильное воспитание, конфликтная обстановка в семье, развод родителей, отсутствие поддержки и понимания со стороны окружающих, проблемы в общении со сверстниками, соматические заболевания. Кроме того, для тревожных испытуемых характерны некоторые индивидуально-психологические особенности личности, которые могут способствовать формированию и закреплению тревожности как личностной черты и рассматриваться как причины ее возникновения. И у юношей и у девушек выявлены высокие коэффициенты корреляции между личностной тревожностью и такими факторами, как «фрустрированность», «агрессивность», «невротизм», «депрессивность», «робость», «психическая неуравновешенность», «интроверсия». Данные, полученные с помощью личностного опросника Р.Б. Кеттелла, показали, что для высокотревожных девушек и юношей, в отличие от их нетревожных сверстников, характерны следующие свойства: эмоциональная неуравновешенность, чувствительность, низкий порог в отношении фрустрации, избегание требований действительности, невротическая утомляемость, раздражительность (фактор С); застенчивость, неуверенность, робость, сдержанность (фактор Н); тревожность, депрессивность, обеспокоенность, склонность к чувству вины (фактор О); напряженность, фрустрированность, сверхреактивность и возбудимость (фактор Q4). В то же время наблюдается гендерная специфика. У юношей, в отличие от девушек, отмечается прямая корреляция личностной тревожности с ситуативной тревогой в межличностном общении, «эстетической впечатлительностью» и «женственностью», обратная корреляция с «асоциальностью».

Полученные данные позволяют предположить, что группу риска в плане формирования высокого уровня личностной тревожности составляют девушки, для которых характерны эмоциональная чувствительность и ранимость, обидчивость, инпрессивность, впечатлительность, быстрая истощаемость, мнительность, склонность к самоанализу и самокритике, сниженный фон настроения, отгороженность, отсутствие настойчивости и решительности, конформность, пассивность, замкнутость, необщительность, совестливость, неуверенность в себе и своих силах, слабый тип нервной системы.

Таким образом, подтвердилось предположение о распространенности высокой личностной тревожности в возрасте у девушек 15–18 лет и наличие половых различий в генезисе тревожности у юношей и девушек.

В связи с этим особую актуальность приобретает коррекционная работа с тревожными старшеклассницами, направленная на снижение высокого уровня тревожности, развитие навыков саморегуляции и обучение положительному самоотношению и принятию других.

В коррекционной работе необходимо учитывать структурную организацию психических свойств. Оптимизацию структуры логично начинать с внесения изменений в наиболее подвижные ее звенья, то есть в психические состояния. При этом, обучая учащихся «снимать» проявления тревожности, необходимо уделять внимание развитию тех качеств, которые характеризуют нетревожных учащихся: адекватной самооценке и способности к саморегуляции. А так же коррекции тех качеств личности, которые характерны для тревожных девушек и способствуют укреплению личностной тревожности: обидчивость, мнительность, склонность к самокритике, отгороженность, отсутствие настойчивости и решительности, конформность, пассивность, замкнутость, необщительность, неуверенность в себе и своих силах.