

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.923

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ
КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ*М. Г. Иванова*

В настоящее время проблема здоровья человека приобретает особую актуальность для разработки и изучения в силу ее комплексного характера. В научной литературе представлено большое количество работ, посвященных как теоретическому анализу понятия «здоровье», так и практическому исследованию его показателей.

Необходимость изучения проблемы здоровья обусловлена самим процессом развития человека. На данный момент не менее важным, а, может быть, даже более, является выделение критериев, признаков, показателей здоровья для осуществления практической деятельности психолога. Если на физическом уровне данные критерии уже описаны (острая заболеваемость, гармоничность физического развития и другие), то на уровне психологического и социального здоровья ясного ответа ещё нет.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как «состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов».

Приведенное определение здоровья во многом опирается на понятие «благополучие». По мнению Л. В. Куликова, ощущение благополучия в меньшей мере зависит от биологических функций организма и в большей – от самооценки личности и чувства ее социальной принадлежности [3].

В научной литературе выделяют как объективные, так и субъективные критерии здоровья. К последним относят субъективное благополучие, которое подразумевает «переживания благополучия, удовлетворенность жизнью». Субъективное благополучие (или неблагополучие) человека складывается из частных оценок различных сторон его жизни [3].

Таким образом, субъективное благополучие – это комплексный показатель, отражающий самоотношение, удовлетворенность от оценки себя и окружающего мира.

В практической деятельности психологи исследуют психологическое и социальное здоровье в ходе изучения процесса адаптации учащихся (1, 5, 8 классы). В рамках этого процесса в основном учитываются такие параметры, как результаты социометрии (социометрический статус), уровень тревожности, анализ успеваемости. Уровень тревожности учащихся выступает показателем определения внутреннего, эмоционального состояния, благополучия.

В. М. Астапов подчеркивает, что тревожность как черта, свойство личности характеризуется относительно устойчивой склонностью человека вос-

принимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях и реагировать на них усилением состояния тревоги. Её проявления в подверженности действию различных стрессоров всегда индивидуализированы: личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как несущий в себе потенциальную угрозу или опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности [1].

По мнению А. М. Прихожан, тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности. Тревожность – устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет собственную побудительную силу и константные формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлений [5].

Соответствующий ситуации уровень тревожности способствует адаптации и развитию человека. По мнению Р. Мэя, нормальная тревожность пропорциональна объективной угрозе и сопровождается конструктивным усвоением и увеличивающимся использованием собственными личностными качествами – мужества и власти, а не уходом в невротические механизмы защиты. Невротическая тревожность есть реакция на угрозу, которая неадекватна объективной опасности; не содержит механизм подавления, а также другие формы интрапсихического конфликта, и вследствие этого не управляется различными формами сокращения активности и осознанности, такими как подавление, развитие симптомов и различными защитными механизмами [4].

Доказано, что завышенная тревожность является негативной характеристикой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека. Так, например, в ходе исследования связи уровня тревожности с компонентами школьной адаптации и успеваемости у первоклассников Л. М. Костиной сделан вывод о негативном влиянии тревожности на адаптацию к школе и успеваемость первых классов [2]. Тревожность наносит удар по основе психологической структуры, на которой строится восприятие «Я», отличное от внешнего мира [4].

В ходе анализа литературы нами сделано предположение, что уровень тревожности отражает состояние субъективного благополучия личности. Для его проверки нами проведено исследование

этой взаимосвязи на подростковой выборке. Были использованы следующие методики:

- шкала личностной тревожности А. М. Прихожан, разработанная для определения уровня тревожности в различных ситуациях. Позволяет выделить области действительности, вызывающих тревогу;
- 14-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (14 PF), позволяющий изучить свойства личности;
- шкала социально-психологической адаптированности (шкала СПА), предназначенная для определения уровня социально-психологической адаптированности. Позволяет получить информацию об отношениях человека к самому себе, к другим людям;
- опросник Амирхана для изучения преобладающей стратегии выхода в трудных ситуациях.

В исследовании приняли участие 92 учащихся 12-13 лет гимназии № 41 г. Кемерово (32 мальчика, 60 девочек).

Полученные результаты были обработаны посредством статистических процедур корреляционного анализа, кластерного анализа, факторного анализа, были использованы процедуры вычисления статистически значимых различий по t-критерию Стьюдента. Это осуществлялось с использованием компьютерных программ «Statistica for Windows 2001/v.6.0.437.0», «EXCEL».

Для изучения взаимосвязи между показателями был проведен корреляционный анализ показателей тревожности с результатами по остальным методикам. Были получены следующие связи, которые представлены ниже (табл. 1).

Таблица 1

Корреляции показателей тревожности при уровне значимости $p < 0,05$
(* - корреляция при уровне значимости $p < 0,01$)

Методики	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Магическая тревожность	Общая тревожность
Принятие себя (шкала СПА)	-	-0,23	-	-	-
Эмоциональный комфорт (шкала СПА)	-0,21	-0,26	-0,28 *	-	-0,24
Доминирование (шкала СПА)	-0,23	-0,27 *	-	-0,21	-0,25
Уход (шкала СПА)	0,31 *	-	0,24	-	0,25
Ложь (шкала СПА)	-0,21	-	-	-	-
Фактор А (14 PF)	-0,37 *	-0,32 *	-0,35 *	-	-0,34 *
Фактор F (14 PF)	-0,26	-	-	-	-
Фактор H (14 PF)	-0,25	-0,28 *	-0,32 *	-0,28 *	-0,31 *
Фактор I (14 PF)	-	-	0,23	-	-
Фактор O (14 PF)	0,21	-	-	-	0,21
Избегание (опросник Амирхана)	0,32 *	0,36 *	0,35 *	0,40 *	0,39 *

Из анализа таблицы видно, что, чем выше уровень тревожности, тем ниже показатель, отражающий эмоциональный комфорт, стремление к доминированию, общительность и открытость в общении, оптимистичность, смелость. Чем более высокий уровень тревожности, тем выше вероятность ухода от проблем, избегания.

По методике «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан показатели находятся в пределах от 1 до 10. Для разделения выборки на группы по показателю «тревожность» был использован кластерный анализ по средним значениям (K-means). В результате кластерного анализа было выделено 3 группы. В первую группу вошли 26 учащихся. Средние значения первой группы находятся в пределах 7 – 9,2, что, по методике А. М. Прихожан, соответствует несколько повышенному и высокому уровню тревожности.

Данные второй группы ($n = 35$) находятся в пределах 1,5 – 2,5 – низкий уровень тревожности,

т. е. состояние тревожности испытуемому не свойственно.

Среднее значение третьей группы ($n = 31$) – в пределах 3,5 – 5,5, что соответствует «нормальному» уровню тревожности.

При сравнении группы с низким уровнем тревожности и группы с нормальным уровнем по критерию Стьюдента при уровне значимости $p < 0,05$ получены статистически значимые различия по фактору А (14 PF) ($t = 2,6502$). Среднее значение группы с низким уровнем тревожности равно 7,3, группы со средним уровнем тревожности – 5,9. По фактору I (14 PF) критерий Стьюдента равен ($t = -2,25$), среднее значение группы с низким уровнем тревожности равен – 4,8, группы со средним уровнем – 6,12.

По данным результатам можно заключить, что подростки с низким уровнем тревожности более общительны, эмоциональны, подвержены эмоциональным переживаниям, импульсивны, открыты, независимы, полагаются на себя. Для учащихся

ся со средним уровнем тревожности характерна недостаточная самостоятельность, ранимость, чувствительность, зависимость и потребность в любви, внимании и помощи со стороны других людей.

При сравнении группы школьников с высоким уровнем тревожности и группы с нормальным уровнем по критерию Стьюдента при уровне значимости $p < 0,05$ получены статистически значимые различия по показателю «Принятие – непринятие себя» (шкала СПА) ($t = -2,0747$). Среднее значение первой группы равно 12,34, а второй группы – 14,35. Также статистически значимые различия выявлены по показателю «Избегание» (опросник Амирхана) ($t = 4,1648$), где среднее значение группы

с высоким уровнем тревожности составляет 23,4, а группы с нормальным уровнем тревожности – 19,9. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что учащиеся с высоким уровнем тревожности менее принимают себя, склонны к негативной самооценке и чаще прибегают к стратегии избегания.

Сравнение группы с высоким уровнем тревожности и группы с низким уровнем тревожности по критерию Стьюдента при уровне значимости $p < 0,05$ показало, что между группами существуют значимые различия. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Итоги сравнения показателей групп с высоким и низким уровнями тревожности

<i>Показатели</i>	<i>Средние значения группы с высоким уровнем тревожности</i>	<i>Средние значения группы с низким уровнем тревожности</i>	<i>Критерий Стьюдента при $p < 0,05$</i>
Эмоциональный комфорт – дискомфорт (шкала СПА)	8,3	9,74	-2,02
Доминирование – ведомость (шкала СПА)	4,07	5	-2,03
Уход от проблем (шкала СПА)	2,57	1,91	2,43
Фактор А (14 PF)	5,69	7,31	-3,02
Фактор Н (14 PF)	5,84	7,2	-2,67
Избегание (опросник Амирхана)	23,42	20,14	3,65

По полученным результатам, представленным в таблице, можно сказать, что дети с высоким уровнем тревожности чаще испытывают эмоциональный дискомфорт, непринятие себя, возможно негативное самоотношение, обособленность, холодность в отношениях с окружающими. В трудных ситуациях более характерна стратегия избегания, ведомость. При этом они сверхчувствительны к воздействиям, критике. Большое количество ситуаций воспринимают как опасные, угрожающие.

Таким образом, по результатам, полученным при сравнении групп по критерию Стьюдента, можно сделать предположение о том, что повышение

уровня тревожности сопровождается тенденцией к преобладанию стратегии избегания в трудных ситуациях, к снижению чувства эмоционального комфорта, а также к развитию непринятия себя, негативного соотношения, а в отношениях с окружающими людьми – холодности, замкнутости, отстраненности.

Для того чтобы выявить общие закономерности взаимосвязи исходных переменных, нами был использован факторный анализ. Результаты представлены в таблице 3. Факторный анализ данных показал, что можно выделить 2 фактора:

Таблица 3

Результаты факторного анализа результатов

<i>Фактор</i>	<i>Нагрузка фактора</i>	<i>Компоненты фактора</i>	<i>Нагрузка компонентов</i>
Самопринятие	5,41	Коэффициент СПА (шкала СПА)	0,938
		Принятие – непринятие себя (шкала СПА)	0,763
		Эмоциональный комфорт – дискомфорт (шкала СПА)	0,79
		Ожидание внутреннего – внешнего контроля (шкала СПА)	0,817
Тревожность	4,777	Школьная тревожность	0,817
		Самооценочная тревожность	0,828
		Межличностная тревожность	0,913
		Магическая тревожность	0,805
		Общая тревожность	0,963

Из полученных результатов нами сделан вывод, что ведущим фактором выступает фактор «Самопринятие», вторичным – «Тревожность».

Т. о., «Самопринятие» в большей степени оказывает влияние на величину показателей, отражающих личностные, характерологические особенности. От самооценивания, эмоциональной удовлетворенности собой зависят показатели по другим опросникам.

Уровень тревожности детей исследуемого возраста основывается на самопринятии. Если самооценка адекватна и присутствует удовлетворенность собой и окружающим миром, то это сопровождается ощущением безопасности, уверенностью в себе и мире. В обратном случае возникает неуверенность в своих силах, «опасение, выраженное в угрозе некоторым ценностям, которые индивид считает значимыми для собственной личности» [4].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что уровень тревожности является одним из возможных параметров изучения субъективного благополучия. Полученные результаты соотносятся с литературными данными. Таким образом, цель исследования достигнута и требует более тщательного изучения и исследования на выборках учащихся младшего и старшего школьного возраста.

Итак, проведенное исследование является первым шагом к раскрытию взаимосвязи уровня тревожности и субъективного благополучия, внутреннего критерия психологического здоровья.

Субъективное благополучие является комплексным показателем, основывающимся на оценках себя и окружающего мира. Тревожность есть свойство личности, отражающее готовность человека воспринимать ситуации как угрожающие сохранности и развитию «Я», которое складывается в ходе анализа и соответствующей оценки себя и ситуаций. Высокий уровень тревожности сопровождается не-

гативными эмоциональными переживаниями, неэффективными способами реагирования, развитием личностных особенностей, затрудняющих успешное функционирование и развитие личности.

Таким образом, уровень тревожности отражает внутреннее состояние личности. Изучая уровень тревожности учащихся, психолог в образовательном учреждении получает предварительные результаты о субъективном благополучии ребенка, внутреннем критерии психологического здоровья. В дальнейшем при выделении «группы риска» необходим анализ конкретного случая каждого учащегося, а также соотнесение полученных данных о внутреннем состоянии с внешними критериями психологического здоровья детей.

Литература

1. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. М. Астапов // Тревога и тревожность / под ред. В. М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 156 – 166.
2. Костина, Л. М. Адаптация первоклассников к школе путем снижения уровня их тревожности / Л. М. Костина // Вопросы психологии. – 2004. – № 1. – С. 137 – 143.
3. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
4. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй // Тревога и тревожность / под ред. В. М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 215 – 224.
5. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – [Электронный ресурс] // <http://psyedu.ru/view.php?id=244>.