

## **МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

*Работа представлена кафедрой психологии Кузбасской государственной педагогической академии.  
Научный руководитель—кандидат психологических наук, доцент А. А. Хван*

**В статье предлагается методика, позволяющая оценить уровень и причины возникновения подростковой тревожности, приводятся данные по стандартизации созданной методики.**

**The methodology presented in the article makes it possible to estimate the level and causes of adolescent anxiety origin. The data on the methodology's standardization are given.**

Социальные изменения, слом стереотипов, отсутствие стабильности и предсказуемости приводят к повышению уровня тревожности у больших масс молодых людей. Проводя различные исследования по измерению уровня тревожности у подростков, мы столкнулись со следующей ситуацией: данные по различным методикам, измеряющим уровень тревожности, не со-

ответствуют друг другу. Существенные различия нами были обнаружены при использовании методик Дж. Тейлор<sup>1</sup> и А. М. Прихожан<sup>2</sup>. Обратившись к описанным в психологической литературе исследованиям, мы также нашли достаточно противоречивые данные<sup>3</sup>.

В 2005–2006 гг. нами было проведено исследование уровня тревожности у под-

ростков 16–17 лет. По данным шкалы проявлений тревожности, Дж. Тейлор 57% учащихся имеют повышенный, высокий и очень высокий уровни тревожности. Те же самые подростки, обследованные с помощью методики А. М. Прихожан, показывают отсутствие тревожности («чрезвычайное спокойствие»). Тот факт, что имеются расхождения по данным методик Дж. Тейлор и А. М. Прихожан, наводит на мысль, что старшие подростки и юноши тревожатся по поводам, которые не нашли отражения в опроснике А. М. Прихожан. Поскольку методика Дж. Тейлор отражает уровень осознаваемого эмоционального напряжения, закономерно возникает вопрос о сфере действительности, вызывающей это напряжение.

По нашему мнению, методика А. М. Прихожан дает адекватные результаты в возрасте 10–15 лет, но начиная с 16-летнего возраста данные по этой методике сильно различаются с данными по другим методикам, измеряющим уровень тревожности.

Итак, из двух методик, позволяющих измерить уровень подростковой тревожности, одна методика (Дж. Тейлор) хорошо дифференцирует испытуемых по уровню тревожности, но не определяет причины этого явления, другая же (методика А. М. Прихожан), определяя причины возникновения, не дает адекватной информации об уровне испытываемой подростками тревоги. Следовательно, возникает необходимость в создании методики, которая будет давать информацию и о причинах, и об уровне тревожности у подростков.

Как справедливо указывает В. М. Астапов<sup>4</sup>, тревога, являясь механизмом адаптации, не может быть «беспредметной», ее предмет—окружающий мир или, точнее, некоторая его часть. Поскольку тревожность является защитной функцией организма, позволяющей человеку антиципировать возможные затруднения в удовлетворении потребностей, одной из самых тревогостенных областей жизни в старшем подростковом и раннем юношеском возрастах является область социальной адаптации или, иначе, социализации.

Заметим, что социальная адаптация современных подростков проходит не только в условиях экономического кризиса (что само по себе является достаточным условием для возникновения состояния тревоги), но еще и в условиях отсутствия социально-культурных норм поведения. Поскольку устремленность в будущее является основной направленностью личности в старшем подростковом и юношеских возрастах, процесс самоопределения предполагает становление образа «будущего Я», выбор тех или иных ценностей, того или иного направления развития личности.

Многие исследователи<sup>5</sup> в основе тревожности усматривают наличие конфликта самооценочного характера, расхождение между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Оценки привносятся в представление индивида о себе самом не только как результат опыта соприкосновения со средой, но также могут быть заимствованы у других людей и восприняты так, словно индивид выработал их сам.

Итак, одним из возможных источников активации тревожности в подростковом возрасте являются представления о своем возможном несоответствии образу «Я-желательное». Источником образа «Я-желательное» служат доминирующие социальные стандарты. Тревожность проявляется в стремлении соответствовать социальному эталону, повышении значимости символов успеха, неумению видеть и создавать альтернативные социальные и индивидуальные ценности.

Для выявления частных аспектов подростковой тревожности мы предлагаем использовать созданную нами методику измерения подростковой тревожности «МИПТ».

*Психометрическая апробация.* Для выделения шкал и пунктов опросника были использованы содержательные тексты, представленные в учебном пособии Л. А. Регуш<sup>6</sup>.

1. Шкала межличностных взаимоотношений со сверстниками.

Высокий показатель по этой шкале говорит о высокой значимости для испытуе-

мого оценок его достижений сверстниками, ориентации на групповые нормы, конформизм, несформированность собственных критериев оценки действительности.

2. Шкала взаимоотношений с родителями.

Высокие оценки по этой шкале указывают на недостаток чувства безопасности в семье. Возможны завышенные требования по отношению к родителям, неудовлетворенность их возможностями.

3. Шкала тревожности относительно будущего.

Выявляет степень уверенности/неуверенности подростка в завтрашнем дне, в возможности социальной адаптации к изменяющимся социокультурным условиям.

4. Шкала самооценочной тревожности.

Отражает степень уверенности/неуверенности подростка в себе, своих силах. Ответы на вопросы шкалы отражают убеждения подростка о наличии у него качеств, обеспечивающих успешность в деятельности. Высокие оценки по данной шкале говорят о низкой самооценке, низкие, наоборот, указывают на высокую или завышенную самооценку.

При создании вопросов, направленных на выявление подростковой тревожности,

мы опирались на определение тревожности как склонности личности рассматривать многие ситуации как угрожающие<sup>7</sup>, при этом имея в виду угрозу не физической, а социальной составляющей, своему представлению о «будущем Я».

В пилотажном исследовании участвовали 113 человек – подростки 16–17 лет, учащиеся 11-х классов общеобразовательной школы.

Для оценки содержательной валидности была проверена корреляционная связь каждого вопроса с общим баллом по опроснику. Те вопросы, корреляция которых с общим баллом не укладывалась в диапазон от 0,25 до 0,75, были заменены на другие, отражающие те же отношения<sup>8</sup>. В окончательную версию опросника вошли 30 вопросов, разделенные на четыре шкалы – по восемь вопросов на шкалы «Межличностные отношения со сверстниками» и «Тревожность относительно будущего» и по семь вопросов на шкалы «Взаимоотношения с родителями» и «Самооценочная тревожность».

Для установления внутренней согласованности были исследованы корреляционные связи каждой из шкал опросника с суммарным баллом по опроснику в целом и между шкалами. Результаты представлены в табл. 1.

**Таблица 1**

**Корреляционные связи шкал опросника на выявление подростковой тревожности**

Показатель	Общая	Родители	Будущее	Самооценка
Сверстники	0,867**	0,486**	0,341**	0,438**
Родители	0,812**		0,294*	0,417**
Будущее	0,543**			0,633**
Самооценка	0,880**			

Примечание: \* $p < 0,01$ ; \*\* $p < 0,001$

Как видно из таблицы, показатели всех шкал достаточно сильно коррелируют с суммарными показателями тревожности. Вместе с тем показатели шкал «сверстники», «родители», «будущее» имеют более низкую корреляцию между собой. В то же время шкалы «самооценка» и «будущее» отчетливо связаны между собой, что говорит о зависимости этих двух категорий в сознании подростков.

При создании подобного рода методик всегда возникает проблема критериальной валидизации. Когда экспертам предлагают оценить некоторый объект, не предлагая внешнего критерия, происходит оценка по ассоциациям, не всегда связанная с предметом. Так как однозначного внешнего критерия, по которому можно было бы оценить степень переживания подростком того или иного состояния, не существует, предполо-

жения, касающиеся внутреннего мира другого человека нередко бывают ошибочными. Для решения вопроса о критериальной валидности нами был создан опросник для экспертов, включающий в себя описание различных ситуаций, затрагивающих сферы, отраженные в методике «МИПТ».

Пять независимых экспертов (учителя и психолог школы) заполнили опросный лист на учащихся, показавших по опроснику «МИПТ» высокий (6 человек) и низкий (1 человек) результаты. Согласованность мнений экспертов проверялась с помощью метода попарных корреляций Кэнделла. Коэффициент корреляции мнений экспертов составил 0,97 ( $p < 0,01$ ), что доказывает высокую консенсусную валидность.

Корреляция данных опросника и мнений экспертов составила 0,98 ( $p < 0,01$ ), что подтверждает критериальную валидность опросника.

На первоначальной выборке школьников (113 человек) спустя месяц после пилотажного исследования было проведено повторное тестирование с целью установления надежности теста. Ретестовая надежность составила 0,94 ( $p < 0,001$ ).

После пилотажного исследования было проведено дополнительное исследование, в котором приняли участие 130 человек, 16–17 лет, учащиеся 11-х классов общеобразовательных школ. Уровень тревожности измерялся тремя методиками: «Проявления тревожности» Д. Тейлор, «Шкала личностной тревожности для учащихся» А. М. Прихожан и «Методикой измерения подростковой тревожности», созданной нами.

Все три методики были проверены на согласованность результатов при помощи  $\lambda$ -критерия Колмогорова-Смирнова, позволяющего определить сходство или различие данных, получаемых с помощью вышеперечисленных методик<sup>9</sup>. Все три методики существенно различаются между собой при  $p < 0,01$ , что дает основания утверждать, что каждая из этих методик измеряет различные параметры состояния тревожности.

С помощью того же метода были проверены результаты этих методик по выявле-

нию только повышенного и высокого уровня тревожности. Установлена значимая корреляция между методиками «МИПТ» и Дж. Тейлор ( $p < 0,001$ ), между методиками Дж. Тейлор и А. М. Прихожан значимых корреляций не выявлено, между методикой «МИПТ» и А. М. Прихожан значимые корреляции также отсутствуют. Таким образом, методики Дж. Тейлор и «МИПТ» одинаково хорошо диагностируют индивидов с высоким уровнем тревожности, при этом методика «МИПТ» предоставляет информацию о конкретных сферах повышенной тревожности (родители, сверстники, будущее либо самооценка).

Остановимся на совпадающих в опросниках «МИПТ» и «Шкала личностной тревожности для учащихся» А. М. Прихожан шкалах: межличностная и самооценочная.

В «МИПТ» шкала изучения самооценки направлена на измерение убеждения подростков и юношей в наличии у них психологических качеств, обеспечивающих успешность в деятельности. В опроснике А. М. Прихожан, данная внутренняя шкала более разнородна: она измеряет уровень уверенности подростков в своем будущем, в своей привлекательности для противоположного пола, в способности справляться с порученным делом. Таким образом, несмотря на схожесть названия, эти шкалы измеряют разные параметры тревожности.

Межличностная шкала в методике А. М. Прихожан включает в себя вопросы, касающиеся взаимоотношений со сверстниками, родителями, другими взрослыми. В методике измерения подростковой тревожности эти взаимоотношения анализируются различными шкалами: шкалой взаимоотношений со сверстниками и шкалой взаимоотношений с родителями.

Завершив проведение процедур по валидации методики измерения уровня тревожности, было проведено исследование с целью стандартизации данной методики. В исследовании приняли участие 394 учащихся 10-х и 11-х классов общеобразовательных школ (214 человек) и гимназий (180 человек). Выборка была

проверена на нормальность распределения (табл. 2).

Исходя из анализа данных табл. 2 можно заключить, что распределение по шкалам

опросника значимо не отличается от нормального, что позволяет нам использовать типичные процедуры для перевода «сырых» баллов в «стандартные» (стены) (табл. 4).

**Таблица 2**

**Среднее арифметическое, стандартное отклонение, асимметрия и эксцесс для каждой шкалы опросника на выявление подростковой тревожности**

Показатель	Общее	Сверстники	Родители	Будущее	Самооценка
Среднее	34	7	9	11	8
Стандартное отклонение	14	4	4	6	4
Ассиметрия	0,30	0,41	-0,16	0,23	0,55
Эксцесс	-0,16	-0,29	-0,27	0,18	0,14

На наш взгляд, предлагаемый опросник может оказать существенную помощь в выявлении подростков с повышенным и высоким уровнями тревожности, а также помочь определить причины этой тревожности. Выявление и своевременная коррекция, которая может заключаться в оказании помо-

щи при построении альтернативных ценностей, расширении диапазона совладающих действий и т. д., способны профилактировать невротизацию, закрепление неадаптивных реакций у части подростков и юношей.

Для подсчета результатов используется следующий ключ (табл. 3).

**Таблица 3**

**Ключ к шкалам опросника «МИПТ»**

Наименование шкалы	Номера вопросов (утверждений)
Сверстники	4, 9, 11, 15, 20, 23, 24, 27
Родители	1, 3, 5, 10, 14, 18, 19
Будущее	2, 7, 16, 17, 21, 25, 26, 30
Самооценка	6, 8, 12, 13, 22, 28, 29
Общая тревожность	Сумма всех баллов по опроснику в целом

После подсчета «сырых» баллов результаты проверяются по таблице 4.

**Таблица 4**

**Перевод «сырых» баллов в стандартные оценки «стены»**

Стены	виды тревожности					интерпретация
	общая	сверстники	родители	будущее	самооценка	
1	0–7	0	1	1	0	Низкий уровень тревожности
2	8–14	0–1	2–3	2–3	1–2	
3	15–21	2–3	4–5	4–6	3–4	Средний, с тенденцией к низкому
4	22–28	4–5	6–7	7–8	5–6	
5	29–35	6–7	8–9	9–11	7–8	Средний, с тенденцией к высокому
6	36–42	8–9	10–11	12–14	9–10	
7	43–49	10–11	12–13	15–16	11–12	Высокий
8	50–56	12–13	14–15	17–18	13–14	Очень высокий уровень тревожности
9	57–63	14–15	16–17	19–21	15–16	
10	64 и выше	16 и выше	18 и выше	22 и выше	17 и выше	

Бланк методики исследования уровня тревожности у подростков 16–17 лет.

И н с т р у к ц и я: Внимательно прочитай утверждения и представь себя в этих ситуациях. В зависимости от того, насколько эти ситуации неприятны для тебя (вызывают тревогу или беспокойство), зачеркни соответствующую цифру. Если ситуация для тебя совершенно безразлична – зачеркни цифру 0, если немного беспокоит – зачеркни цифру 1, если же ситуация очень неприятна (хотелось бы никогда не попадать в такую ситуацию), зачеркни цифру 2, если же при возникновении подобной ситуации ты постоянно о ней думаешь – цифру 3.

Фамилия _____ Школа № _____	Имя _____ Класс _____	Нет	Немного	Сильно	Очень сильно
1. Поругался с родителями.		0	1	2	3
2. Думаешь о том, что делать после окончания школы.		0	1	2	3
3. Твои родители жалуются на свое здоровье.		0	1	2	3
4. Ты случайно обидел своих одноклассников.		0	1	2	3
5. Родители не могут покупать тебе престижные вещи.		0	1	2	3
6. На тебя не обращают внимания окружающие.		0	1	2	3
7. Думаешь, что не сможешь получить достойное образование.		0	1	2	3
8. Слышишь по телевизору о введении более строгих вступительных экзаменах в вузы.		0	1	2	3
9. Твои друзья не считаются с твоим мнением.		0	1	2	3
10. Не оправдываешь ожиданий своих близких.		0	1	2	3
11. Сверстники критикуют твой внешний вид.		0	1	2	3
12. Не можешь справиться с каким-либо заданием, делом.		0	1	2	3
13. Думаешь о том, за что тебя можно любить.		0	1	2	3
14. Твоих родителей обсуждают твои друзья.		0	1	2	3
15. Не с кем поделиться своими переживаниями.		0	1	2	3
16. Думаешь о том, что когда-нибудь можешь оказаться безработным.		0	1	2	3
17. Слышишь о происходящих в мире террористических актах.		0	1	2	3
18. У тебя нет достаточного количества карманных денег.		0	1	2	3
19. Родители не понимают твоих проблем.		0	1	2	3
20. Не можешь позволить себе те же развлечения, что и твои сверстники.		0	1	2	3
21. Думаешь о выборе профессии.		0	1	2	3
22. Сравниваешь себя со сверстниками, умеющими добиваться успеха, поставленных целей.		0	1	2	3
23. Чувствуешь, что многие сверстники тебя не понимают.		0	1	2	3
24. Думаешь, что если бы у тебя были такие же вещи, как у некоторых твоих одноклассников, то ты пользовался бы такой же популярностью, как они.		0	1	2	3
25. Думаешь о том, что родители зарабатывают недостаточно денег, чтобы помочь тебе встать на ноги.		0	1	2	3
26. Тебе хотелось бы быть независимым от родителей, но у тебя нет для этого средств.		0	1	2	3
27. Тебе хотелось бы чем-нибудь выделиться из сверстников, но тебе не хватает смелости.		0	1	2	3
28. Понимаешь, что у твоих близких нет причин тобой гордиться.		0	1	2	3
29. Думаешь, что тебе не хватит способностей для достижения успеха в жизни.		0	1	2	3
30. Представляешь выпускные экзамены в школе.		0	1	2	3

**ПРИМЕЧАНИЯ**

<sup>1</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие / Ред. Д. Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ, 1998 С. 64–69.

<sup>2</sup> *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. С. 128–136.

<sup>3</sup> *Сливина Л. П.* Штрихи к психологическому портрету подростка, проживающего в крупном промышленном городе // Современный подросток: Материалы всероссийской конференции с международным участием. Москва, 4–5 декабря, 2001 г. М., 2001. С. 303–306; *Зобова Р. А., Козлова А. А.* Образ будущего: Опыт социологического анализа // Современный подросток: материалы Всероссийской конференции с международным участием, Москва, 4–5 декабря, 2001г. М., 2001. С. 23–41.

<sup>4</sup> *Астапов В. М.* Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Прикладная психология. 1999. № 1. С. 41–47.

<sup>5</sup> *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986; *Кон И. С.* Психология ранней юности: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1989.

<sup>6</sup> Наш проблемный подросток: Учеб. пособие / Под ред. Л. А. Ретуш. СПб.: Союз, 1998.

<sup>7</sup> *Короленко Ц. П.* Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Медицина, 1978.

<sup>8</sup> *Анастаси А.* Психологическое тестирование / Пер. с англ. М. К. Акимовой, Е. М. Борисовой. М.: Педагогика, 1982.

<sup>9</sup> *Сидоренко Е. В.* Методы математической обработки в психологии. СПб.: ООО «Речь», 2004.