

Лупенко Наталья Николаевна

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии личности  
и общей психологии Кубанского  
государственного университета

## ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ У ПОДРОСТКОВ

### **Аннотация:**

*В статье описаны особенности тревожности личности подростка. Выявлено, что в подростковом возрасте тревожность является важной психологической составляющей, которая влияет на общее состояние благополучия личности и социально-психологической адаптированности, особенно в ситуациях, связанных с обучением в школе. Длительно переживаемая тревога приводит к нарушению поведенческой интеграции и адаптации личности, может быть причиной нарушения психологического здоровья школьника. Имеются гендерные различия в проявлении тревожности и социально-психологической адаптированности. Девочки значительно превосходят мальчиков по выраженности среднего уровня принятия других людей, в большей степени принимают особенности их личности и индивидуальности. Высокие значения эмоционального дискомфорта достоверно чаще встречаются у девочек. Девочки больше, чем мальчики, склонны воспринимать угрозу своей самооценке.*

### **Ключевые слова:**

*тревожность, личность подростка, адаптивность, адаптированность, дезадаптивность, социально-психологическая адаптация, гендерные различия.*

Lupenko Natalia Nikolaevna

PhD in Psychology, Associate Professor,  
the Department of Personality  
Psychology and General Psychology,  
Kuban State University

## GENDER DIFFERENCES IN PERSONALITY ANXIETY AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN ADOLESCENTS

### **Summary:**

*The features of adolescent personality anxiety are described in the article. It is revealed that anxiety is an important psychological component in adolescence that affects the overall state of well-being of the individual and socio-psychological adaptation, especially in situations related to schooling. Long-lived anxiety contributes to the violation of behavioral integration and adaptation of the individual, can be the cause of violations of the psychological health of the student. There are gender differences in the manifestation of anxiety and socio-psychological adaptation. Girls are significantly superior to boys in terms of the severity of the average level of acceptance of other people and to a greater extent accept the peculiarities of their personality and individuality. High values of emotional discomfort are significantly more common in girls. Girls are more likely than boys to perceive a threat to their self-esteem.*

### **Keywords:**

*anxiety, personality of a teenager, adaptation, adaptability, maladaptivity, social and psychological adaptation, gender differences.*

Подростковый возраст сопровождается значимыми изменениями в физиологическом и психическом развитии, так как этот период является сензитивным для становления личности [1]. Подростковый период критический для личностного развития еще и потому, что связан со значительным ростом интенсивности и количества социальных интеракций личности. Кроме того, современные подростки живут в эпоху стремительных изменений, и им трудно выбрать свой путь, эталоны для подражания и ценностные ориентиры.

В подростковом возрасте риск закрепления тревожного стиля реагирования максимально высок. Тревожность может сформироваться как черта личности. С точки зрения Е.Е. Малковой [2], тревожность определяет пути нормального или нарушенного развития подростка. Вместе с тем личностная тревожность является показателем эмоционального неблагополучия.

Феномен тревожности достаточно хорошо изучен в теоретическом и эмпирическом плане. Однако интерес ученых к нему не угасает, что подтверждается большим количеством научных публикаций по данной теме за последние годы. В современных исследованиях рассматриваются генез и функции тревожных расстройств у подростков в контексте психического развития и формирования личности.

Около 20 % подростков можно охарактеризовать как тревожных, что неблагоприятно сказывается на их школьной успеваемости, социально-психологической адаптации [3].

Высоко тревожные подростки склонны к неблагоприятному переживанию различных факторов стресса. Выделяют также гендерные различия в проявлении тревожности [4].

Именно подростковый возраст с его проблемами адаптации, особенно в период кризиса, определяет процесс формирования личности, в связи с чем представляет интерес в плане изучения специфических проявлений и динамики развития тревожности в контексте задач профилактики и коррекции неблагоприятных состояний [5].

В подростковом возрасте происходит активное формирование личности, но еще не выработаны стратегии совладания со стрессом. Длительно переживаемая тревога способствует нарушению поведенческой интеграции и может стать одной из составляющих причин дезадаптации подростка.

Признаки эмоционального напряжения и состояния хронической тревоги являются предвестниками психосоматических расстройств [6].

В большинстве современных психологических исследований тревожные расстройства выделяются как самый распространенный класс психических расстройств подросткового возраста [7].

В настоящее время существует термин «психосоматическая тревога» [8], активно исследуется роль тревоги в происхождении депрессии, которая является защитной реакцией при тревоге [9].

Стремительные изменения в социуме формируют неопределенность и переживание эмоциональной напряженности, тревогу. Интерес психологов к изучению тревожности подростков не угасает, так как истоки нарушений психологического здоровья лежат именно в подростковом возрасте и связаны с осложнением протекания кризиса идентичности, когда подросток переживает чувство тревоги из-за невозможности ощутить целостность своего «я». Подросток сопротивляется любым воздействиям, подавляя глубокое чувство тревоги. Тревожность как устойчивая личностная черта формируется преимущественно в подростковом возрасте [10].

Высоко тревожные подростки сложнее и медленнее адаптируются не только к новым и неопределенным ситуациям, но и к обычным ситуациям социального взаимодействия, в том числе в школе.

О.В. Хухлаева выделяет адаптированность к социуму, умение выполнять основные социальные и семейные роли в качестве значимых критериев психологического здоровья подростка [11].

В современных условиях адаптация личности затруднена, так как человек не успевает за стремительным ходом событий, в связи с чем расширяется сфера дезадаптации.

Тревожность в сочетании с социально-психологическим неблагополучием и чувством неполноценности рассматривается в современных исследованиях как составляющая подросткового периода развития [12]. Однако учет этих данных в практике школьного образования является недостаточным.

Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости изучения гендерных различий тревожности личности подростка с целью выявления механизмов, влияющих на развитие дезадаптации и нарушение психологического здоровья школьника.

В эмпирическом исследовании применены следующие методики: 1) шкала социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд в адаптации Т.В. Снегиревой) [13]; 2) тест школьной тревожности Филлипса [14]; 3) шкала самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера [15]; 4) методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р. Сирса) [16].

В выборку вошли учащиеся 7-х классов школ города Тимашевска. Всего в исследовании приняли участие 76 человек – 35 мальчиков и 41 девочка 13–16 лет. При отборе испытуемых в группу подросткового возраста мы руководствовались периодизацией Э. Эриксона [17].

В ходе исследования выявлены особенности тревожности и социально-психологической адаптированности личности подростка.

Показатели по шкалам «Общая тревожность в школе», «Фрустрация потребности в достижении успеха», «Страх ситуации проверки знаний», «Физиологическая сопротивляемость стрессу», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» выражены на среднем уровне как у мальчиков, так и девочек (достоверных гендерных различий не выявлено).

Показатель переживания социального стресса, т. е. эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты со сверстниками, выражен на низком уровне у девочек (3,7) и на среднем у мальчиков (4,06). Однако выявлены достоверно более высокие значения данного показателя у мальчиков. Также обнаружены достоверные различия по шкале «Страх самовыражения»: на низком уровне у мальчиков (2,83) и на среднем у девочек (3,44), что свидетельствует о большей восприимчивости последних к переживаниям в связи с необходимостью демонстрации своих возможностей.

Показатель страха не соответствовать ожиданиям окружающим выражен на среднем уровне у подростков обоего пола (девочки – 3,37, мальчики – 2,4). Однако выявлено, что для девочек достоверно более значима ориентация на других в оценке собственных результатов. Для девочек в большей степени по сравнению с мальчиками характерны переживание социального стресса, страх не соответствовать ожиданиям окружающих и страх самовыражения. Все эти

параметры характеризуют девочек как более чувствительных относительно внешних, оценочных суждений, а также ситуаций, где необходимо проявить себя, свои способности.

В ходе исследования социально-психологической адаптированности выявлено, что в пределах нормы у подростков обоих полов показатели принятия себя, принятия других и непринятия себя. Анализ достоверности различий проверялся с помощью *t*-критерия Стьюдента.

Выявлено, что девочки превосходят мальчиков по уровню адаптивности (мальчики – 85,23, девочки – 135,29,  $t = -5,28$ ), принятия себя (27,03; 44,46;  $-7,7$ ), принятия других (14,06; 23,59;  $-3,98$ ), непринятия других (11,97; 20,88;  $-3,68$ ) и эмоционального комфорта (15,86; 24,1;  $-3,76$ ). Однако мальчики имеют более высокий показатель внешнего контроля (мальчики – 22, девочки – 15,61,  $t = 2,59$ ). Таким образом, девочки и мальчики по-разному проходят социально-психологическую адаптацию. Девочки более адаптивны, больше принимают себя и других и более склонны к непринятию других. Мальчики же больше склонны к контролю над собственной жизнью во внешнем мире, т. е. они более экстернальны.

Полученные результаты можно объяснить с точки зрения возрастных закономерностей развития в подростковом возрасте, согласно которым девочки опережают мальчиков в уровне не только физиологического, но и психологического развития. Известно, что девочки быстрее созревают в психологическом плане, приобретая черты личностной зрелости.

Резюмируя результаты исследования, можно сказать, что в подростковом возрасте наблюдаются гендерные различия в социально-психологической адаптированности, которые, возможно, обусловлены особенностями тревожности личности, особенно в ситуациях, связанных с обучением в школе. Выявлено, что девочки-подростки имеют более высокий уровень тревожности, который повышает вероятность деструктивного реагирования на тревожные факторы образовательной среды. Однако девочки превосходят мальчиков по сформированности таких параметров, как адаптированность, самопринятие и принятие других. Выявлено, что девочки более уязвимы к стрессовым факторам школьной среды.

Девочки значительно превосходят мальчиков по выраженности среднего уровня принятия других людей и в большей степени принимают особенности их (других) личности и индивидуальности. Высокие значения эмоционального дискомфорта достоверно чаще встречаются у девочек. Мальчики значительно превосходят девочек по частоте встречаемости средних значений показателей внешнего контроля. Девочки по сравнению с мальчиками более адаптивны, больше принимают себя и других, вместе с тем они более склонны к непринятию других, тогда как мальчики более экстернальны. Девочки имеют более высокий уровень личностной тревожности по сравнению с мальчиками. Девочки больше, чем мальчики, склонны воспринимать угрозу своей самооценке. Высокий показатель личностной тревожности девочек указывает на появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются личностно значимой оценки.

### Ссылки:

1. Малкова Е.Е. Тревожность и развитие личности в норме и при патологии : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2014. 41 с.
2. Там же.
3. Малкова Е.Е. Указ. соч. ; Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб., 2004. 248 с. ; Прихожан А.М. Анализ причин тревожности в общении со сверстниками у подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1977. 18 с. ; Старшина И.В. Психолого-педагогическая поддержка подростков с повышенным уровнем тревожности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2007. 25 с.
4. Bryan Ray L. Explaining Gender Differences in Anxiety // *Science*. 2016. Vol. 354, iss. 6310. Oct. 21. P. 298–299. <https://doi.org/10.1126/science.354.6310.298-g>.
5. Астапов В.М., Малкова Е.Е. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика : монография. М. ; Воронеж, 2011. 368 с.
6. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология и патогенез. Л., 1988. 244 с. ; Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // *Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Социология. Педагогика*. 2013. № 2. С. 42–52 ; Тревога и тревожность : учебное пособие / под ред. В.М. Астапова. СПб., 2001. С. 88–103.
7. Малкова Е.Е. Указ. соч.
8. Сидоров К.Р. Указ. соч.
9. Астапов В.М. Тревожность у детей. М., 2001. 160 с. ; Березин Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы // *Тревога и тревожность*. С. 134–142.
10. Хухлаева О.В. Психологическое здоровье учащихся как цель работы школьной психологической службы [Электронный ресурс] // *Школьный психолог*. 2007. № 14 (396). URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200701402> (дата обращения: 24.09.2019).
11. Там же.
12. Шимгаева А.Н. Феномен тревожности у подростков с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 24 с.
13. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) // Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 136–139.
14. Тест школьной тревожности Филлипа // *Практикум по возрастной психологии* / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб., 2002. С. 323–327.

15. Шкала самооценки тревожности (Ч.Д. Спилбергер) // Там же. С. 376.
16. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. М., 2001. 210 с.
17. Психология человека от рождения до смерти: младенчество, детство, юность, взрослость, старость. Полный курс психологии развития / под ред. А.А. Реана. 3-е изд. СПб. ; М., 2005. 411 с.

### References:

- Astapov, V & Malkova, E 2011, *Anxiety Disorders in Childhood and Adolescence. Theory and Practice*, Voronezh, 368 p., (in Russian).
- Bryan Ray, L 2016, 'Explaining Gender Differences in Anxiety', *Science*, vol. 354, iss. 6310, pp. 298-299, <https://doi.org/10.1126/science.354.6310.298-g>.
- Fetiskin, N, Kozlov, V & Manuylov, G 2002, *Socio-psychological Diagnosis of the Development of Personality and Small Groups*, pp. 136-139, (in Russian).
- Golovey, L & Ribalko, E 2002, *Workshop on Developmental Psychology*, St. Petersburg, pp. 323-327, (in Russian).
- Khukhlaeva, O 2007, 'Psychological Health of Students as the Goal of the School Psychological Service', *School Psychologist*, no. 14 (396), viewed 24 September 2019, < <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200701402>>.
- Khukhlaeva, O, Khukhlaev, O & Pervushina, I 2001, *Little Games of Great Happiness. How to preserve the Mental Health of a Preschooler*, 210 p., (in Russian).
- Malkova, E 2014, *Anxiety and Personality Development in Norm and Pathology*, St. Petersburg, 41 p., (in Russian).
- Malkova, E, Miklyaeva, A & Rumyantseva, P 2004, *School Anxiety: Diagnosis, Prevention, Correction*, St. Petersburg, 248 p., (in Russian).
- Prihozhan, A 1977, *Analysis of the Causes of Anxiety in Communication With Peers in Adolescents*, 18 p., (in Russian).
- Reana, A 2005, *Human Psychology From Birth to Death: Infancy, Childhood, Youth, Adulthood, Old Age. Full Course of Developmental Psychology*, St. Petersburg, 411 p., (in Russian).
- Shimgaeva, A 2007, *The Phenomenon of Anxiety in Adolescents With Visual Impairment*, 24 p., (in Russian).
- Starshinina, I 2007, *Psychological and Pedagogical Support for Adolescents With an Increased Level of Anxiety*, 25 p., (in Russian).

Редактор: Тальчук Калерия Сергеевна  
Перевод: Дубина Юлия Юрьевна