

УДК 616.89 – 008.446 : 376.1 – 056.36

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ  
У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ УМСТВЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**

**М. Е. Финогорова**

*ГОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева»*

Успешность интеграции и интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья напрямую связана с возможностью их успешной социально-психологической адаптации. Уровень тревожности личности является одним из факторов, определяющих успешность социально-психологической адаптации. Для девушек с ограниченными умственными возможностями характерен высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, что обуславливает состояние постоянного внутреннего напряжения, возникновение интенсивных реакций в ответ на незначительный раздражитель и, как следствие, сложности во взаимодействии с окружающими и в освоении новых видов деятельности.

Successful integration and integrated education of persons with disabilities is directly linked with the possibility of success of their socio-psychological adaptation. The level of anxiety is one of the factors determining the success of socio-psychological adaptation. Women with limited mental abilities are prone to a high level of situational and personal anxiety, which causes a permanent state of internal tension, the occurrence of intense reactions in response to a minor irritant and, as a consequence, the complexity of interaction with other people and mastering of new activities.

**Ключевые слова:** *тревожность, ограниченные умственные возможности, адаптация.*

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Исследователи рассматривают ее с различных позиций. С одной стороны, определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой уровень тревожности, так называемая, «полезная тревожность». Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. С другой стороны, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности [1]. Тревожные дети постоянно находятся в ожидании неудачи, пребывают в состоянии непрерывного напряжения, граничащего со стрессом. Исследователи Г. Ш. Габдреева, Е. П. Ильин, А. М. Прихожан и др. отмечают, что тревожность ведет к потере у человека уверенности в своих коммуникативных возможностях, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения. По данным Н. А. Курдюковой, Ч. Д. Спилбергера, Н. П. Фетискина высокий уровень тревожности часто приводит к снижению работоспособности и продуктивности деятельности, к трудностям в общении, а также снижает успеваемость [3; 4; 5].

Таким образом, уровень тревожности является одним из критериев, наиболее значимых для процесса успешной социально-психологической адаптации, которая обеспечивает эффективную интеграцию лиц с ограниченными возможностями в общество [2].

С целью выявления особенностей тревожности у девушек 16–19 лет с ограниченными умственными возможностями в условиях частичной интеграции в учебно-профессиональное образовательное учреждение нами было проведено экспериментальное исследование.

**Методика исследований.** Эмпирическое исследование проводилось на базе РГОУ НПО «Профессиональное училище № 23» г. Чебоксары. Были обследованы 120 студентов 1-го года обучения (60 девушек с нормальным интеллектом и 60 девушек с ограниченными умственными возможностями) в возрасте от 16 до 19 лет.

В качестве диагностических средств использовались психодиагностические методики на выявление уровня тревожности «шкала самооценки тревожности» (Ч. Д. Спилбергер) и «шкала тревожности» (А. М. Прихожан).

Учитывая специфику особенностей развития лиц с интеллектуальной недостаточностью, производилась некоторая модификация процедуры проведения с группой девушек с ограниченными умственными возможностями.

Так, в методиках, где необходимо было оценить степень выраженности того или иного показателя испытуемым у себя самостоятельно, девушкам с интеллектуальной недостаточностью перед выполнением задания подробно объяснялось значение каждой оценки (номера графы). В процессе выполнения задания в индивидуальном порядке задавались вопросы по ответам испытуемых, чтобы можно было проконтролировать адекватность ответов и осознания степени выраженности того или иного фактора у себя.

В связи с повышенной утомляемостью испытуемых с нарушениями интеллекта выполнение методики на выявление уровня тревожности по шкале Ч. Д. Спилбергера, предполагающей ответы более чем на 30 вопросов, проводилось в 2 этапа.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Результаты исследования уровня тревожности по методике, предложенной Ч. Д. Спилбергером, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Сравнительные данные распределения испытуемых по уровням ситуативной и личностной тревожности (%)**

Группа	Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
	выс.	умер.	низ.	выс.	умер.	низ.
ДИН	46,7	40	13,3	93,3	6,7	-
ДНР	33,3	45	21,7	58,3	38,3	3,3

*Примечание:*

ДИН – девушки с интеллектуальной недостаточностью;

ДНР – девушки с нормальным развитием.

Полученные количественные данные свидетельствуют о различиях в преобладающем уровне ситуативной тревожности у девушек с нормальным и нарушенным интеллектом. Так, для девушек с интеллектуальной недостаточностью характерной является высокая ситуативная тревожность (46,7%), а для девушек с нормальным интеллектуальным

развитием – умеренная (45%). Для обеих групп испытуемых характерен высокий уровень личностной тревожности, однако количество девушек с нарушением интеллекта, имеющих данный уровень личностной тревожности, значительно больше, чем девушек с нормальным интеллектом (93,3% и 58,3% соответственно). Также можно отметить, что низкая личностная тревожность характерна для 3,3% девушек без нарушений интеллекта, а у испытуемых с интеллектуальной недостаточностью данный уровень не выявлен.

В целом у обеих групп испытуемых отмечаются высокие показатели личностной тревожности по сравнению с ситуативной.

Преобладающая высокая ситуативная тревожность у испытуемых с нарушением интеллекта (46,7%) обуславливает значительные проявления в ответ на стрессовые ситуации таких субъективно переживаемых эмоций, как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность и т. д., что осложняет нахождение путей выхода из затруднительной или стрессовой ситуации.

Высокая личностная тревожность, отмечающаяся у 93,3% девушек с интеллектуальной недостаточностью, обуславливает предрасположенность к тревоге и наличие тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Это в значительной мере может затруднять социально-психологическую адаптацию.

Такие девушки очень насторожены при предъявлении им каких-либо заданий, некоторые изначально не хотели отвечать на вопросы, наотрез отказывались участвовать в обследовании. Лишь по прошествии какого-то времени, когда удавалось наладить доброжелательный контакт, объяснить, что задания помогают больше узнать о себе, что остальные не увидят чужих ответов, они включались в работу.

Высокие показатели личностной тревожности свидетельствуют о постоянном внутреннем напряжении и дискомфорте девушек с умственной отсталостью, любая, даже незначительная ситуация может вызвать с их стороны какую-либо оборонительную или защитную реакцию, так как воспринимается большей частью как угрожающая. Сочетание высокой личностной и ситуативной тревожности приводит к значительным по интенсивности и времени реакциям на стрессовые и «угрожающие» ситуации. Внутреннее напряжение, яркие, интенсивные реакции в ответ на незначительный раздражитель могут обуславливать сложности во взаимодействии с окружающими и в освоении новых видов деятельности. Это также является условием для формирования отрицательного статуса личности и конфликтных отношений, создания предпосылок для агрессивного поведения. Все это, в конечном счете, значительно затрудняет социально-психологическую адаптацию.

Высокая тревожность является негативной личностной чертой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека, снижает уровень умственной работоспособности, вызывает неуверенность в своих силах.

Для подтверждения различий в исследуемых группах испытуемых по уровню ситуативной и личностной тревожности мы подвергли полученные результаты вторичной математической обработке и вычислили критерий Стьюдента.

При вторичной математической обработке полученных данных по двум выборкам по показателям ситуативной тревожности нами получено значение t-критерия по ( $t=2,15$ ) выше критического табличного:  $t_{эмп} > t_{кр}$  ( $p=0,05$ ).

Значение t-критерия ( $t=3,82$ ) по показателям личностной тревожности также выше критического табличного:  $t_{эмп} > t_{кр}$  ( $p=0,001$ ).

Опираясь на полученные показатели критерия Стьюдента, мы можем говорить о наличии существенных различий между показателями двух выборок. Причем различия по показателям девушек с нормальным и нарушенным интеллектуальным развитием более выражены по личностной тревожности.

Таким образом, достоверность полученных эмпирических данных о различиях двух выборок по уровню тревожности подтверждены и вторичной математической обработкой.

Для изучения уровня тревожности у испытуемых мы также применяли методику, предложенную А. М. Прихожан.

В ходе проведения методики нами были получены данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Распределение испытуемых по уровням различных видов тревожности (%)

Уровни	Виды тревожности							
	Школьная		Самооценочная		Межличностная		Общая	
	ДИН	ДНР	ДИН	ДНР	ДИН	ДНР	ДИН	ДНР
Очень высокий	20	5	-	6,7	20	5	25	6,7
Высокий	45	31,7	15	8,3	30	15	35	30
Несколько повышенный	10	21,7	30	40	25	15	10	21,7
Нормальный	25	38,3	45	33,3	25	61,67	20	33,3
Чрезмерное спокойствие	-	3,3	10	11,7	-	3,33	10	8,3

Данные таблицы свидетельствуют также, как и в предыдущей методике, о преобладании высокой тревожности у девушек с умственной отсталостью (35%), в то время как для девушек с нормальным интеллектуальным развитием характерным является нормальный уровень тревожности (33,3%).

Рассматривая различные виды тревожности, можно отметить, что для девушек с умственной отсталостью характерен высокий уровень школьной тревожности (45%) при преобладании нормального уровня данного вида тревожности у девушек с нормальным интеллектуальным развитием (38,3%). Очень высокий уровень данной тревожности отмечается у 20% девушек с нарушением интеллекта и 5% испытуемых с нормальным интеллектом. В то же время необходимо отметить, что было выявлено «чрезмерное спокойствие» при ответах

на вопросы по школьной тревожности у 3,3% девушек без нарушений интеллекта, тогда как у девушек с нарушенным интеллектом этого не наблюдалось.

А. М. Прихожан отмечает, что «чрезмерное спокойствие» может быть вызвано неуспешностью в учении и общении и при этом носить компенсаторный характер. Эмоциональное благополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказывается на продуктивности деятельности, препятствует полноценному развитию личности.

Относительно самооценочной тревожности были получены следующие результаты. Для учащихся с интеллектуальной недостаточностью свойственен нормальный уровень данного вида тревожности (45%), а для их нормально развивающихся сверстниц – несколько повышенный (40%). Высокий уровень данного вида тревожности выявлен у 15% девушек с нарушением интеллекта и 8,3% девушек с нормальным интеллектуальным развитием. Очень высокий уровень наблюдался лишь у девушек без нарушений интеллекта (6,7%). По данному виду тревожности, по сравнению с остальными, выявлено большее количество ответов, характеризующих «чрезмерное спокойствие» девушек с интеллектуальной недостаточностью и с нормальным интеллектуальным развитием (10% и 11,7% соответственно).

Для учащихся с интеллектуальной недостаточностью характерен высокий уровень межличностной тревожности (30%), для девушек без нарушений интеллекта – нормальный (61,7%). Нормальный и несколько повышенный уровень данного вида тревожности проявляется у равного количества (по 25%) испытуемых с нарушенным интеллектуальным развитием. Очень высокая межличностная тревожность отмечается у 20% девушек с нарушенным интеллектом и у 5% их сверстниц с нормальным интеллектуальным развитием. «Чрезмерное спокойствие» по данному виду тревожности выявлено только у нормально развивающихся девушек (3,3%).

Обобщая результаты по различным видам тревожности, можно отметить, что в целом, у девушек с нормальным интеллектуальным развитием отмечается преобладание нормального уровня школьной и межличностной тревожности (38,3% и 61,7% соответственно) и несколько повышенный уровень самооценочной тревожности (40%). Для девушек с интеллектуальной недостаточностью характерны высокий уровень школьной и межличностной тревожности (45% и 30% соответственно), а также нормальная самооценочная тревожность (45%). Необходимо обратить внимание на то, что по пунктам самооценочной тревожности получено самое большое количество ответов, свидетельствующих о «чрезмерном спокойствии», что указывает на неблагополучие девушек как с нормальным, так и с нарушенным интеллектом в данной области. Такая «нечувствительность к проблемам» носит, как правило, компенсаторный характер, мешает адекватному восприятию действительности. Данный факт может свидетельствовать о наличии общей закономерности у девушек с интеллектуальной недостаточностью и с нормальным интеллектуальным развитием – возникновении защитных механизмов при неблагополучии в какой-либо сфере.

По общему уровню тревожности полученные данные показывают, что для девушек с интеллектуальной недостаточностью преобладающим является высокий уровень тревожности (35%), очень высокий уровень отмечается у 25% испытуемых. Для учащихся с нормальным интеллектуальным развитием характерен нормальный уровень тревожности (33,3%), в то же время выявлено 30% девушек с высокой тревожностью. «Чрезмерное

спокойствие» отмечается у 10% девушек с интеллектуальной недостаточностью и 8,3% их нормально развивающихся сверстниц.

Таким образом, результаты изучения особенностей проявления тревожности, полученные с помощью двух методик, совпадают и свидетельствуют о преобладании высокой тревожности у девушек с нарушением интеллекта. Высокий уровень школьной тревожности у данной категории может отрицательно сказываться на продуктивности деятельности, межличностной тревожности – обуславливать трудности вхождения в коллектив, тем более в условиях интегрированного обучения. Все это приводит к трудностям в социально-психологической адаптации.

Для подтверждения выявленных различий по показателям тревожности в группах девушек с нормальным и нарушенным интеллектуальным развитием нами проведены расчеты критерия Стьюдента.

Таким образом, при вторичной математической обработке полученных данных по двум выборкам по показателям школьной тревожности нами получено значение  $t$ -критерия ( $t=2,15$ ) выше критического табличного  $t_{\text{эмп}} > t_{\text{кр}}$  ( $p=0,05$ ), что указывает на существенные различия двух выборок по данному параметру.

По показателям самооценочной тревожности получено значение  $t$ -критерия ( $t=0,44$ ), что ниже критического табличного  $t_{\text{эмп}} < t_{\text{кр}}$  и свидетельствует об отсутствии значительных различий двух групп испытуемых по данному параметру.

По показателям межличностной тревожности получено значение  $t$ -критерия ( $t=2,77$ ) выше критического табличного  $t_{\text{эмп}} > t_{\text{кр}}$  ( $0,01$ ) и указывает на существенные различия двух выборок по данному параметру.

По общей тревожности также было вычислено значение  $t$ -критерия ( $t=1,88$ ) выше критического табличного  $t_{\text{эмп}} > t_{\text{кр}}$  ( $0,1$ ) и указывает на существенные различия двух выборок по данному параметру.

Рассматривая полученные данные по отдельным видам тревожности, можно отметить, что результаты вторичной обработки данных выявили существенные различия между девушками с нормальным и нарушенным интеллектуальным развитием по показателям школьной и межличностной тревожности. Вместе с тем, по данным самооценочной тревожности, существенного различия между двумя выборками вторичная математическая обработка не выявила.

В целом, опираясь на полученные показатели критерия Стьюдента по общему уровню тревожности, мы можем говорить о наличии существенных различий между показателями двух выборок.

**Резюме.** Обобщая полученные данные, можно отметить, что для девушек с ограниченными умственными возможностями характерен высокий уровень ситуативной и личностной тревожности. Вместе с тем, следует отметить, что высокий уровень личностной тревожности свойственен значительно большему количеству девушек с интеллектуальными нарушениями, по сравнению с ситуативной тревожностью.

Сочетание высокой личностной и ситуативной тревожности приводит к значительным по интенсивности и времени реакциям на стрессовые и «угрожающие» ситуации. Внутреннее напряжение, яркие, интенсивные реакции в ответ на незначительный раздражитель могут обуславливать сложности взаимодействия с окружающими и освоения

новых видов деятельности, являются условием формирования отрицательного статуса личности и конфликтных отношений, создают предпосылки для агрессивного поведения. Все это, в конечном счете, значительно затрудняет социально-психологическую адаптацию.

Рассматривая различные виды тревожности, можно также отметить преобладание у девушек с ограниченными умственными возможностями высокого уровня школьной и межличностной тревожности. Высокий уровень школьной тревожности у данной категории лиц может отрицательно сказываться на продуктивности деятельности, межличностной тревожности – обуславливать трудности вхождения в коллектив, тем более в условиях интегрированного обучения.

Анализ полученных данных свидетельствует о необходимости проведения психокоррекционной работы по снижению уровня тревожности у изучаемой категории лиц с целью оптимизации процесса их социально-психологической адаптации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2001. – 752 с.
2. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
3. Курдюкова, Н. А. Оценка успешности учебной деятельности как психолого-педагогическая проблема : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. А. Курдюкова. – СПб., 1997. – 18 с.
4. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М. : Спорт, 1983. – С. 12–24.
5. Фетискин, Н. П. Психологические и психофизиологические особенности отчисленных студентов педагогического института / Н. П. Фетискин // Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности. – Л., 1987. – С. 110–114.