

УДК 159.9

С. Ю. Тарасова, И. Н. Симакова, М. К. Кабардов

«Неадекватное спокойствие» как форма тревожности у жертв школьной травли¹

Аннотация:

Школьная тревожность детей и подростков рассматривается как компонент школьной дезадаптации и как личностное образование, а буллинг – как вариант агрессии. В каждой обследованной социальной группе школьников можно наблюдать изолированных. В своем классе они имеют самые высокие значения социометрического индекса *Изолированность*. Они обладают высоким уровнем враждебности, тревожны по проективным рисуночным методикам, демонстрируют необычное поведение и склонны к защитной агрессии. Эти же подростки, согласно данным динамического наблюдения и экспертным оценкам педагогов, становятся жертвами травли. Но им присуще «абсолютное спокойствие».

Признаки тревожности не всегда очевидны. Внешним проявлением дезадаптации может быть необычное, экстравагантное поведение ребенка, которое в итоге становится и симптомом дезадаптации, и собственно формой приспособления, психологической защитой. В эмпирическом исследовании подтверждено наличие одной из групп риска по тревожности: скрытой тревожности, проявляющейся чрезмерным спокойствием и специфическими формами поведения. По результатам исследования, физиологическим маркером состояния «неадекватного спокойствия» является индекс напряжения регуляторных систем организма.

Ключевые слова: буллинг, тревожность, «неадекватное спокойствие», социометрический индекс, индекс напряжения регуляторных систем.

Об авторах: Тарасова Софья Юрьевна, кандидат психологических наук, государственный университет «Дубна», доцент кафедры клинической психологии, Психологический институт РАО, старший научный сотрудник, эл. почта: syutarasov@yandex.ru;

Симакова Ирина Николаевна, кандидат биологических наук, Психологический институт РАО, старший научный сотрудник;

Кабардов Мухамед Каншобиевич, доктор психологических наук, профессор, Психологический институт РАО, заведующий лабораторией дифференциальной психологии и психофизиологии.

Обычно дезадаптация в школьном возрасте обнаруживается в затруднениях ребенка или подростка в учебной деятельности или нарушениях норм поведения. На сегодняшний день совершенные подростками агрессивные действия вызывают сильный

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РФФИ № 15-06-00052.

общественный резонанс. В отличие от случайной драки или ссоры школьная травля или буллинг – умышленное регулярно осуществляемое агрессивное поведение. Будь то эмоциональная или физическая агрессия со стороны группы или одного человека, посредством традиционных или новых информационных технологий, важна психологическая беспомощность жертвы. У жертв буллинга повышен риск подверженности тревожности и депрессии [9].

Цель настоящего исследования – выявление взаимосвязей между содержанием страхов и тревог и агрессивностью подростков. Кроме того, нас интересовал генезис позиции жертвы буллинга.

Метод

Исследование проводилось на четырех группах школьников. Первая группа: учащиеся общеобразовательной школы с углубленным изучением иностранных языков г. Москвы (13-14 лет) – 70 чел. Вторая группа: учащиеся музыкального кадетского корпуса г. Москвы (13-14 лет) – 30 чел. Третья группа: учащиеся общеобразовательной школы г. Дмитрова Московской области (11-15 лет) – 170 чел. Четвертая группа: учащиеся общеобразовательной школы г. Москвы (14-15 лет) – 66 чел. Общее количество обследуемых – 336 человек, из них: девочек – 158 человек, мальчиков – 178 человек. Задания методик школьники первой, второй и четвертой групп выполняли индивидуально. У родителей (законных представителей) школьников получено информированное согласие на участие в исследовании. Социометрический тест школьники выполняли в своей социальной группе (классе).

Методики исследования

Русскоязычная версия опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри, которая содержит следующие шкалы: *Физическая агрессия* – самоотчет о склонности к физической агрессии в поведении (поведенческий компонент); *Гнев* – самоотчет о склонности к раздражительности (эмоциональный компонент); *Враждебность* – шкала, включающая в себя утверждения двух подшкал: *Подозрительность* и *Обидчивость* (когнитивный компонент). Шкала личностной тревожности для учащихся 10-12 и 13-16 лет (А.М. Прихожан). Социометрический тест. Включенное наблюдение. Беседа. Проективные рисуночные методики. Классные руководители и другие педагоги предоставили оценки агрессивного поведения учащихся, включая символические действия (ломает мебель, бьет ногами сумку и т.п.). Кроме того, учителя предоставили оценки необычного поведения подростков: 1 – в своем поведении подросток ничем не отличается от других в классе; 2 – учитель вынужден уделять подростку больше внимания, чем другим ученикам (причина в поведении учащегося, а не в его познавательных способностях); 3 – школьник почти всегда во время занятий и на переменах ведет себя не так, как большинство его ровесников (тише, более замкнут и т.п.). Примеры необычного поведения: часто тянет руку, хотя потом не может ответить на вопрос; во время урока ходит свободно по классу, не реагируя на замечания педагога; поет; почти все время гримасничает.

Результаты и их обсуждение
Взаимосвязь агрессивности и личностной тревожности
Явление «неадекватного спокойствия»

В настоящей работе при обследовании учащихся обнаружены значимые корреляции для психологических тестов. Во всех группах гнев связан со школьной, самооценочной и межличностной тревожностью (от $r = 0,22$ до $r = 0,50$ при $p < 0,05$). Кроме того, во всех группах враждебность связана с самооценочной, межличностной и магической тревожностью (от $r = 0,29$ до $r = 0,57$ при $p < 0,05$).

Враждебность (Hostility) – негативная смысловая установка личности к другому человеку. Она выражена в неблагоприятной оценке своей жертвы, может в той или иной степени осознаваться, и подразумевает готовность демонстрировать негативную оценку словесно или иным способом. Грубость по отношению к учителю, по опыту нашей консультативной практики, – распространенное явление современной школьной жизни. Проблеме враждебности посвящено много отечественных и зарубежных психологических и биомедицинских работ [7, с. 141; 8, с. 228]. Враждебность и агрессивность – факторы предрасположенности к агрессивному поведению, которое преломляется по-разному: физически, словесно, косвенно. Тогда как гнев – эмоциональное состояние, порожденное внутренними физиологическими реакциями и/или неблагоприятными событиями. Гнев не «запускает» прямо агрессию, но часто сопровождает побуждение к нападению на жертву.

Таким образом, во всех четырех образовательных организациях обнаружены сходные картины взаимосвязи агрессивности и тревожности у подростков. Далее решили посмотреть, каковы различия между группами враждебных и невраждебных подростков, между группами более склонных к гневу учащихся и менее склонных к гневу. В четырех школах, принявших участие в исследовании, получены статистически значимые различия по межличностной и самооценочной тревожности.

Также в каждом из обследованных классов можно наблюдать сильно изолированных в социальной группе подростков: у них самые высокие значения социометрического индекса *Изолированность* в своем классе. Сильно изолированных в своем коллективе учеников можно описать следующим образом: обладают высоким уровнем враждебности, тревожны по проективным рисуночным методикам, согласно данным включенного наблюдения и экспертным оценкам педагогов, ведут себя необычно или склонны к защитной агрессии в поведении. Эти же школьники, согласно данным динамического наблюдения и экспертным оценкам классных руководителей и других учителей, становятся жертвами травли. Мы обследовали подростков с позицией жертвы дополнительно при помощи методик «Неоконченные предложения», тест руки Вагнера, провели классическое патопсихологическое обследование. Примеры оконченных предложений: «Мне иногда кажется, что я главная и знаменитая (писательница, певица)», «Я считаю, что большинство ребят относится ко мне плохо», «Если бы я родилась заново, я бы сделала все, чтобы стать неподражаемой, самой красивой». По результатам теста руки Вагнера, подростки ожидают агрессивных действий от окружающих, но опросники явную тревогу не выявляют.

Признаки тревожности не всегда очевидны. Внешним проявлением дезадаптации может быть и экстравагантное, необычное поведение ребенка, которое в итоге становится и симптомом дезадаптации, и собственно формой приспособления (психологической защитой) к индивидуально неадекватным условиям школьного обучения. В своем лонгитюдном исследовании А.М. Прихожан, говоря о явных и скрытых формах

проявления тревожности как личностного образования, выделяет две основные группы риска школьной тревожности [1, с. 104-105]:

1. Благополучные, неадекватно тревожные дети и подростки. Хотя их положение в учебном коллективе, внешность и успеваемость хорошие, эти ребята демонстрируют устойчивое наличие разлитой тревоги. Часто они не уверены в себе, у них высокий страх ошибки. С одной стороны, конфликтность самооценки заставляет стремиться к успеху, с другой – ведет к вечным сомнениям: «не мало ли я добился».

2. Неадекватно спокойные. Обнаружена немногочисленная группа детей и подростков, которые объективно находятся в невыгодном положении: плохо одеты, им постоянно делает замечания учитель, изолированы в классе. Однако им присуще «абсолютное спокойствие». По всей видимости, здесь сказывается ситуация в семье обследованных и/или их характерологические особенности. Вероятно, проявляют себя механизмы перцептивной защиты, связанные с вытеснением негативной информации о себе. Личностная защита вытеснение может быть объяснена физиологической работой мозга. Еще Б.В. Зейгарник описывала подобные явления как перцептивную защиту.

Нас заинтересовал феномен «неадекватного спокойствия». В исследовании А.М. Прихожан примерно 15-20% школьников всех возрастов «неадекватно спокойны» – психологические опросники открытую, осознанную тревожность не выявляют [там же]. Однако она косвенным путем трансформируется либо в психосоматическую симптоматику, либо в специфические формы поведения. Скрывая тревогу от окружающих и от самого себя, ребенок вырабатывает мощные, но примитивные, грубые способы защиты. В качестве экстравагантного, необычного поведения могут выступать агрессивность, безразличие к текущим событиям, излишняя мечтательность, преувеличенная лень и др. Такой феномен можно интерпретировать именно как вид тревожности, а по психологическому содержанию – защиты. В литературе это комплексное явление описывают в терминологии: «подавленная», «отрицающая» или «бессознательная» тревожность, «защищенность». Кроме того, в этой связи говорят о «масках» тревожности. Представление о «масках» эмоциональных нарушений заимствовано из психосоматической клиники и психиатрии, и понимается в основном как соматизация и невротизация тревоги. В качестве «масок» традиционно описывают спешку или скуку, апатию, «уход от ситуации», агрессивность, враждебность [3, с. 36]. Согласно мнению А.М. Прихожан, скрытая форма может переходить в явную вплоть до психоза. Также предполагается, что «неадекватное спокойствие» выступает как некоторый «отдых» от тревоги тогда, когда ее действие обретает реальную угрозу психосоматическому или психическому здоровью подростка.

Мы рассматриваем тревожность как компонент адаптации, однако по этому компоненту можно судить об уровне школьной дезадаптации в целом. Развивая идеи А.М. Прихожан, мы в лонгитюдном исследовании выявили две основные группы риска по тревожности и дезадаптации: явно тревожные и неадекватно спокойные школьники [2, с. 23]. Эти дети уже на момент поступления в школу находились под наблюдением врачей (информация взята из школьных медицинских карт) в связи с диагнозом «астено-невротические реакции». Подобные медицинские заключения свидетельствуют о наличии особенностей нервно-психического здоровья, которые являются фактором риска развития психосоматической симптоматики. По результатам социометрии, согласно оценке педагогов и данным включенного наблюдения, эти дети были самыми изолированными в своем классе. Эти же ученики, согласно данным динамического наблюдения и экспертным оценкам классных руководителей, становились жертвами травли. Мы наблюдали этих детей и членов их семей в динамике вплоть до наступившего

пубертатного периода. По итогам диагностических бесед с родителями и проведенного опросника родительской тревожности, а также согласно данным, предоставленным социальным педагогом школы, в семьях «неадекватно спокойных» преобладает попустительский стиль воспитания. По результатам методик «шкалы Дембо-Рубинштейн», «незаконченные предложения» и проективных рисуночных тестов у детей выявлены проблемы формирующегося Образа «Я», в том числе телесного, слишком нестабильная самооценка, агрессивные тенденции. Последнее подтверждают данные включенного психологического наблюдения и опросы педагогов, ведущих занятия в этих классах. По результатам методики на наличие потребности в поисках ощущений М. Цукермана все «неадекватно спокойные» ученики набрали более 11 баллов, что свидетельствует о высоком уровне потребности в поисках ощущений. На момент окончания школы у двух девочек можно было наблюдать в поведении излишние сексуальные проявления. При этом, по результатам диагностики сохранности когнитивных функций, умственное развитие школьниц соответствует возрасту. Все «неадекватно спокойные» подростки демонстрируют нарушения поведения. Физиологическим маркером переживания скрытой тревожности является индекс напряжения регуляторных систем [там же].

Индекс напряжения как физиологический показатель состояния «неадекватного спокойствия» школьников

В этой связи мы провели с четвертой группой учащихся одновременную регистрацию электроэнцефалографических (ЭЭГ) и электрокардиографических (ЭКГ) показателей. Одновременная регистрация ЭЭГ и ЭКГ показателей проводилась с помощью аппаратно-программного комплекса Neuro-КМ в состоянии покоя, сидя, с закрытыми глазами в течение 5 минут. Запись ЭЭГ осуществлялась в отведении Pz (по системе «10-20%»). В последующем использовалась система анализа ЭЭГ и ЭКГ «Brainsys» (Россия), созданная А.А. Митрофановым. Основываясь на методике, разработанной О.М. Базановой, для каждого участника исследования определялись и в последующем анализировались индивидуальные характеристики альфа-активности: индивидуальная частота максимального пика альфа-диапазона (ИЧМПА) и его амплитуда. Кроме этого, в соответствии с рекомендациями «Международного стандарта» (1996) в анализ были взяты следующие параметры variability сердечного ритма (BCP) и результаты спектрального анализа сердечного ритма: ИВР – индекс вегетативного равновесия; ПАПР – показатель адекватности процессов регуляции; ВПР – вегетативный показатель ритма; ИН – индекс напряжения; ЧСС – частота сердечных сокращений; TP (mc^2) – общая мощность спектра; HF (mc^2) – спектральная мощность в высокочастотном диапазоне (0,15-0,4 Гц) и ее процентная составляющая в общем спектре HF%; LF (mc^2) – спектральная мощность в низкочастотном диапазоне (0,04-0,15 Гц) и ее процентная составляющая в общем спектре LF%; VLF (mc^2) – спектральная мощность в очень низкочастотном диапазоне (0,003-0,04 Гц) и ее процентная составляющая в общем спектре VLF%; LF/HF – соотношение нормализованной мощности [5, с. 1043].

ИН свидетельствует о степени централизации управления сердечным ритмом и соответственно уровне стресса. ИВР показывает соотношение вкладов симпатического и парасимпатического отделов нервной системы. ПАПР указывает на соответствие между активностью симпатического отдела нервной системы и ведущим уровнем функционирования синусового узла. Если сопоставить ПАПР с частотой пульса, то можно судить об избыточной централизации управления сердечным ритмом и соответственно

повышенном уровне нервно-психического напряжения. ВПР оценивает вегетативный баланс с точки зрения активности автономного контура регуляции.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программы SPSS версии 21.0. В связи с небольшим объемом выборки и, учитывая то, что спектральные характеристики сердечного ритма имели распределение, отличное от нормального, использовались методы непараметрической статистики.

Учитывая уровень школьной тревожности, все участники были разделены на 3 группы: «неадекватно спокойные» (1-2 стена) – 23 человека, подростки с нормативной школьной тревожностью (3-8 стенов) – 26 человек и явно тревожные учащиеся (9-10 стенов) – 17 человек. С «неадекватно спокойными» подростками было проведено классическое патопсихологическое обследование.

Обнаружены корреляции показателей враждебности и физиологических показателей вариабельности сердечного ритма (см. табл. 1).

Таблица 1.

Результаты корреляционного анализа (по Спирмену) показателей враждебности и физиологических показателей вариабельности сердечного ритма

Группа по тревожности	ИН	ИВР	ПАПР	ВПР
Нормативно тревожные школьники	0,43*	0,45*	n.s.	0,45*
Явно тревожные	- 0,64**	- 0,66**	n.s.	- 0,58*
Неадекватно спокойные	- 0,47*	n.s.	n.s.	n.s.

Условные обозначения: n.s. — незначимая величина; символами отмечены уровни значимости: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Как видно, враждебность положительно коррелирует со значениями индекса напряжения и других физиологических показателей в группе нормативной школьной тревожности. В двух группах риска по школьной тревожности, а именно у явно тревожных и «неадекватно спокойных» подростков, обнаружены отрицательные взаимосвязи враждебности со значениями индекса напряжения и других физиологических показателей. Напомним, что скрытая тревожность – нестойкая форма, она легко переходит в явную и даже острую, нерегулируемую тревогу.

При проведении корреляционного анализа в группе «неадекватно спокойных» подростков были выявлены следующие корреляционные связи:

- 1) Гнев отрицательно коррелирует с показателями ИН, ИВР, ВПР, LF% и LF/HF и положительно – с HF и HF%.
- 2) Враждебность отрицательно коррелирует с ИН, амплитудой ИЧМПА и LF% и положительно – с HF% (см. табл. 2).

Таблица 2.

**Результаты корреляционного анализа (по Спирмену)
в группе неадекватно спокойных подростков**

	Гнев	Враждебность
ИН	- 0,490*	- 0,472*
ИВР	- 0,469*	n.s.
ВПР	- 0,544*	n.s.
HF	0,528*	n.s.
HF%	0,526*	0,469*
LF%	- 0,658**	- 0,475*
LF/HF	- 0,582	n.s.
Амплитуда ИЧМПА	n.s.	- 0,517

Полученные результаты согласуются с результатами работ других авторов. Враждебность, гнев и иные факторы невротизации личности не всегда напрямую связаны с вариативностью ритма сердца и/или риском развития сердечно-сосудистых заболеваний [11, с. 213]. Агрессию и враждебность рассматривают как копинг-стратегию, как стратегию поведения в стрессовых ситуациях [4, с. 119; 6, с. 308]. Добавление, например, фактора легитимизации агрессии, дозволенности агрессивных действий, особенно защитных, может способствовать снижению уровня нервно-психического напряжения. При этом уровень осознанности дозволенности агрессивных действий может быть различным.

Проведенное исследование позволяет сделать предварительные выводы [10, с. 17]:

1. Психофизиологическими индикаторами враждебности учащихся являются индекс напряжения регуляторных систем, индекс вегетативного равновесия, показатель адекватности процессов регуляции и вегетативный показатель ритма.

2. В группе риска «неадекватно спокойных» подростков обнаружены отрицательные взаимосвязи враждебности со значениями индекса напряжения и других физиологических показателей.

Предварительные результаты подтверждают правомерность интерпретации «неадекватного спокойствия» как особой формы тревожности, а по сути сильной личностной защиты в случае угрозы психосоматическому или психическому здоровью человека. Функция психологических защит заключена в оптимизации уровня тревоги и нервно-психического напряжения. Подавление и отрицание – одни из механизмов защит наряду с другими: проекцией, идентификацией, регрессией, рационализацией и др. Психологические защиты личности соотносятся с копингами. Если психологические защиты, как правило, бессознательны, то копинги большей частью осознаются. Собственно, с помощью копингов происходит регуляция состояния человека в трудных ситуациях, при стрессе и/или конфликте. И личностные защиты, и копинги принято делить на успешные и неуспешные, на адаптивные и дезадаптивные, но конкретное отнесение в данные категории различно у разных авторов.

В дальнейшем мы планируем продолжить рассмотрение феномена «неадекватного спокойствия» и его психофизиологических маркеров.

Выводы

1. Межличностная и самооценочная тревожность подростков связаны с проявлениями гнева и враждебности (от $r = 0,22$ до $r = 0,50$).
2. В каждой обследованной социальной группе можно наблюдать изолированных школьников, у них самые высокие значения социометрического индекса *Изолированность* в своем классе. Они обладают высоким уровнем враждебности, тревожны по проективным рисуночным методикам, демонстрируют необычное поведение и склонны к защитной агрессии. Эти же подростки становятся жертвами травли. Однако им присуще «абсолютное спокойствие». Личностные опросники явную тревогу не выявляют.
3. В эмпирическом исследовании подтверждено наличие одной из групп риска по тревожности: скрытой тревожности, проявляющейся чрезмерным спокойствием и специфическими формами поведения, в том числе агрессией. Физиологическим маркером состояния «неадекватного спокойствия» является индекс напряжения регуляторных систем организма.

Библиографический список:

1. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. М.: Питер, 2009.
2. Тарасова С.Ю. Индикаторы школьной тревожности и дезадаптации на начальной ступени обучения: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2012.
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Прогресс, 1993.
4. Gutiérrez-García A., Calvo MG. Social anxiety and trustworthiness judgments of dynamic facial expressions of emotion // J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry. 2016. Vol. 52. P. 119-127.
5. Heart rate variability: standards of measurement physiological interpretation and clinical use. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology // Circulation. 1996. Vol. 93. № 5. P. 1043-1065.
6. Lin IM., Weng CY., Lin TK., Lin CL. The Relationship between Expressive/Suppressive Hostility Behavior and Cardiac Autonomic Activations in Patients with Coronary Artery Disease // Zhonghua Minguo Xin Zang Xue Hui Za Zhi. 2015. Vol. 31. № 4. P. 308-316.
7. Pajer K., Hoffman R., Gardner W., Chang CN., Boley D., Wang W. Endothelial dysfunction and negative emotions in adolescent girls // Int. J. Adolesc. Med. Health. 2016. Vol. 28. № 2. P. 141-148.
8. Rafanelli C., Gostoli S., Tully PJ., Roncuzzi R. Hostility and the clinical course of outpatients with congestive heart failure // Psychol. Health. 2016. Vol. 31. № 2. P. 228-238.
1. Sharma B., Lee T.H., Nam E.W. Loneliness, Insomnia and Suicidal Behavior among School-Going Adolescents in Western Pacific Island Countries: Role of Violence and Injury [Электронный ресурс] // Int J Environ Res Public Health. 2017. Vol. 14 (7). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28714893> (дата обращения: 27.08.2017).
9. Simakova I. "Inadequate tranquility" as a latent form of anxiety in children and adolescents // 7th world conference on educational technology researches (WCETR-2017). AAB College, Pristina Republic of Kosovo. 2017. P. 17.
10. Sobański JA., Popiołek L., Klasa K., Rutkowski K., Dembińska E., Mielimąka M., Cyranka K., Müldner-Nieckowski Ł. Neurotic personality and pseudo-cardiac symptoms in a day hospital

patients diagnosed at pretreatment between 2004 and 2014 // Psychiatr. Pol. 2016. Vol. 50. № 1. P. 213-246.

Tarasova S. Yu., Simakova I. N., Kabardov M. K. **“Inadequate tranquility” as a form of anxiety in victims of bullying**

Regular interrelations between psychological and physiological indicators of children adaptation to school learning environment are analyzed. Interpersonal and self- assessment anxiety of adolescents correlate with anger and hostility. Bullying is analyzed as a variant of aggression.

In every social group there are students isolated. These students are hostile and anxious. These students are the victims of bullying. These students have “inadequate tranquility” as a latent form of anxiety. Physiological markers students “inadequate tranquility” are index variability of heart rate.

Keywords: bullying, anxiety, "inadequate tranquility", sociometry index, index variability of heart rate.