



УДК 159.9.07

ВЛИЯНИЕ ПРОСМОТРА МУЛЬТФИЛЬМА «КОРАЛИНА В СТРАНЕ КОШМАРОВ» НА ТРЕВОЖНОСТЬ УЧЕНИКОВ 9 КЛАССА МБОУ БИСКАМЖИНСКОЙ СОШ

Волобуева Снежана Витальевна

студент

Дворцова Елена Валерьевна

доцент каф. ПиОП КГПИ КемГУ, канд. психол. наук, доцент

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровский

государственный университет, г. Новокузнецк

Аннотация. Школьное время считается одним из самых важных этапов в жизни каждого человека. Особенности данного возраста характеризуются нестабильным эмоциональным состоянием, психологическими и физиологическими изменениями. Данный этап мы называем переходным, подготовительным к взрослой жизни. Именно в этот период происходят самые яркие события в жизни обучающихся, но вместе с этим возрастает нагрузка на психику: высокие требования к когнитивным способностям и работоспособности, смена состояний из-за экзаменов, беспокойство о дальнейших планах и целях в жизни, поступление в профессиональное или высшее образовательное учреждение и др.

Объект: тревожность человека.

Предмет: влияние просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» на тревожность учеников 9 класса МБОУ Бискамжинской СОШ.

Гипотеза: просмотр мультфильма «Коралина в стране кошмаров» оказывает влияние на тревожность учеников 9 класса, а именно повышает показатели общей и ситуативной тревожности.

Цель: исследование влияния просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» на тревожность учеников 9 класса МБОУ Бискамжинской СОШ.

Задачи:

1. Изучить понятие «тревожность» в трудах ученых-психологов.
2. Проанализировать в научной литературе разработанность проблемы влияния просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» на тревожность учеников 9 класса МБОУ Бискамжинской СОШ.
3. Охарактеризовать выборку и этапы исследования, обосновать методы и методики исследования.
4. Исследовать посредством первичной диагностики тревожность у учеников 9 класса МБОУ Бискамжинской СОШ в контрольной и экспериментальной группах.



5. Реализовать просмотр мультфильма «Коралина в стране кошмаров» среди учеников 9 класса МБОУ Бискамжинской СОШ в экспериментальной группе.
6. Изучить с помощью вторичной диагностики тревожность у учеников 9 класса МБОУ Бискамжинской СОШ в контрольной и экспериментальной группах.
7. Выявить влияние просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» среди учеников 9 класса МБОУ Бискамжинской СОШ.

Методы: теоретический анализ литературы, психодиагностическое тестирование, эксперимент, метод математико-статистической обработки (t-критерий Стьюдента).

Методики:

1. Методика измерения уровня тревожности, Дж. Тейлор (адаптация В. Г. Норакидзе);
2. Интегративный тест тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев);
3. «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», Ч. Д. Спилбергер (адаптация, модификация Ю. Л. Ханина).

Выборка: 30 учеников 9 класса МБОУ Бискамжинской СОШ п. Бискамжа, из которых 15 человек в экспериментальной группе и 15 человек в контрольной группе.

Практическая значимость результатов исследования состоит в определении причин повышении тревожности у учащихся 9 класса, разработке психологических рекомендаций по стабилизации эмоционального состояния и снижению уровню тревожности во время обучения, а также получении эмпирических данных о влиянии мультфильмов-ужасов на психику молодых людей.

Ключевые слова: тревожность, тревога, ученики 9 класса

Тревожность привлекает внимание психологов по особым причинам. Понимание этого феномена обладает особой важностью для достижения высоких результатов в профессиональной сфере личности путем коррекции переживаемых эмоциональных состояний, направления личностных ресурсов в нужном русле, формирования процесса адаптации и т.д. Исследуемое явление активно изучалось как зарубежными, так и отечественными психологами.

Зарубежный исследователь Дж. Тейлор, чей взгляд рассматривает Е. В. Левченко, предлагает трактовать тревожность в качестве продолжающейся эмоциональной реакции, имеющую предупредительный характер. Тревожность порождается угрожающим стимулом и проявляется на операциональном уровне в виде возбуждения и соответствующих физиологических реакций, что может фиксироваться в процессе внешнего наблюдения [3].

Создатель популярной методики по измерению тревожности Ч. Д. Спилбергер рассматривает тревожность как особое состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами,

беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Помимо этого, тревожность автор разделяет на ситуативную (связанную с какой-либо ситуацией) и личностную (выражающейся в качестве устойчивого свойства личности) [1].

Современное понимание зарубежной психологией феномена тревоги выглядит следующим образом: эмоциональное состояние, схожее с эмоцией страха, является его разновидностью [4].

Ю. В. Щербатых указывает, что тревога – длительный и не сформулированный страх по поводу будущих событий. Тревога возникает в ситуациях, когда нет реальной опасности для человека, но он находится в состоянии ожидания и не имеет представления, как с ней справиться. А тревожность, по Ю. В. Щербатых, это устойчивая характеристика личности, предполагающая повышенную склонность человека испытывать состояние тревоги [5].

Другой ученый Е. А. Горшков определяет тревожность в качестве индивидуальной психологической особенности, проявляющейся в склонности человека переживать интенсивное чувство тревоги по незначительным причинам. Такое понятие Е. А. Горшков рассматривает с трех позиций: как личностное образование; как особенность темперамента (слабость нервных процессов); как совокупность первых двух позиций [2].

Таким образом, под тревожностью в нашем научном исследовании мы будем понимать предложенное Ч. Д. Спилбергером определение. Тревожность – особое состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Тревожность разделяется на ситуативную (связанную с какой-либо ситуацией) и личностную (выражающейся в качестве устойчивого свойства личности).

Для определения уровня тревожности у учащихся 9 класса мы использовали методику измерения уровня тревожности, Дж. Тейлор (адаптация В. Г. Норакидзе), интегративный тест тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев), «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», Ч. Д. Спилбергер (адаптация, модификация Ю. Л. Ханина).

По результатам входной диагностики уровня тревожности для всей выборки и обследуемых групп по методике Ч. Д. Спилбергера у большинства испытуемых (68%) средняя ситуативная тревожность. Показатель личностной тревожности у большинства респондентов (55%) по всей выборке равен средней личностной тревожности. Такие учащиеся адекватно воспринимают большинство возникающих трудностей, стараются сохранить эмоциональное равновесие и работоспособность. Однако полученный результат свидетельствует о наличии какого-либо фактора, вызывающего беспокойство и тревогу у учащихся, а также многие участники нашего исследования склонны к переживанию этих эмоциональных состояний. Мы



считаем, что умственные нагрузки, подготовка к контрольным работам, экзаменам, переутомление могут привести к эмоциональному стрессу.

Результаты входной диагностики тревожности для всей выборки и обследуемых групп по методике Дж. Тейлора свидетельствуют о том, что большинство учащихся (45%) характеризуются наличием высокой тревожности. В данной группе наблюдается высокая обеспокоенность каким-либо фактором, переживание тревоги, эмоционального напряжения, неблагополучия, у таких учащихся наблюдается снижение работоспособности. Такие испытуемые, как правило, не пользуются всеобщим признанием в классе, но и не оказываются в изоляции, они чаще входят в число наименее популярных, т.к. очень часто не уверены в себе, малообщительны, или, же напротив, свехобщительные.

По результатам входной диагностики тревожности для всей выборки и обследуемых групп по методике А. П. Бизюк видно, что у большинства испытуемых (52%) показатель ситуативной тревожности для всей выборки равен средней тревожности. Показатель личностной тревожности для всей выборки у большинства респондентов (48%) равен средней личностной тревожности. В настоящий момент все респонденты характеризуются незначительным понижением эмоционального фона, легкой напряженности, незначительной усталостью, отсутствием активности. Им не хватает уверенности в себе, наблюдается повышенная восприимчивость страхов и угроз от внешних ситуаций. Они могут проецировать свои страхи на текущее положение дел, но не делают на этой основе преждевременного вывода. Также показатели соответствуют среднему уровню тревожности, который может характеризоваться готовностью в трудный момент или при возникновении угрозы оптимизировать свои личностные ресурсы. Однако такие люди могут утомляться быстрее остальных, демонстрировать легкую раздражительность, напряженность.

При сравнении результатов входной диагностики между обследуемыми группами с использованием t-критерия Стьюдента не было выявлено значимых отличий, что свидетельствует об эквивалентности исследуемых групп. Результаты сравнительного анализа на констатирующем этапе эксперимента представлены в Приложении 5.

Также был произведен расчет выбивающихся значений, по результатам которого не было обнаружено аномальных показателей тревожности по используемым методикам во всей выборке. Результаты расчета выбивающихся значений представлены в Приложении 6.

Таким образом, по результатам входного психодиагностического определено, что по результатам методики Ч. Д. Спилбергера большая часть обследуемых обладают средней ситуативной (68 %) и личностной (55 %) тревожностью; по результатам методики Дж. Тейлора большинство респондентов имеют высокую тревожность (45 %); по методике А. П. Бизюк



большинство обследуемых характеризуются средней ситуативной (52 %) и личностной (48 %) тревожностью.

Для изучения уровня тревожности у учащихся 9 класса в экспериментальной группе после просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» мы также использовали «Шкалу реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», Ч. Д. Спилбергер (адаптация, модификация Ю. Л. Ханина), методика измерения уровня тревожности, Дж. Тейлор (адаптация В. Г. Норакидзе), интегративный тест тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев).

По результатам входной и выходной диагностики ситуативной и личностной тревожности в экспериментальной группе по методике Ч. Д. Спилбергера можно наблюдать, что среднее арифметическое значение для ситуативной тревожности до просмотра мультфильма равно $39,6(\pm 17,6)$, а после $42,6(\pm 15,8)$. В связи с этим, мы можем наблюдать значимую тенденцию к увеличению тревожности ($t_{\text{эмп.}} = 2,16, p \leq 0,05$). Разница среднего арифметического составляет 3. Показатель личностной тревожности до просмотра фильма равен $35,1(\pm 12,19)$, а после $42,4(\pm 13,39)$, что свидетельствует о наличии тенденции к увеличению показателя ($t_{\text{эмп.}} = 2,55, p \leq 0,05$). Разница среднего арифметического составляет 7,3. Полученная разница значима, следовательно, после просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» тревожность учащихся повысилась и стала соответствовать высокой тревожности. Такие показатели тревожности у учащихся можно охарактеризовать длительностью сохранения в памяти пугающих моментов мультфильма, что способствует появлению тревоги, беспокойства, эмоционального дискомфорта.

Результаты входной и выходной диагностики тревожности в экспериментальной группе по методике Дж. Тейлора свидетельствуют о том, что средний показатель тревожности до просмотра фильмов составляет $21,9(\pm 8,9)$, после просмотра фильма $24(\pm 7,8)$. Имеется тенденция к увеличению тревожности ($t_{\text{эмп.}} = 2,62, p \leq 0,05$). Разница среднего арифметического составляет 2,1. Полученная разница значима, следовательно, после просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» уровень тревожности учащихся повысился и стал соответствовать высокой тревожности. Мы считаем, что школьники, особенно в молодом возрасте, могут иметь более сильную эмоциональную реакцию на мультфильмы и фильмы ужасов из-за их недостаточного опыта и понимания происходящего. Они могут испытывать страх, тревогу и беспокойство даже после просмотра фильма. Следовательно, мультфильм «Коралина в стране кошмаров» оказал значительное влияние на тревожность испытуемых, а именно повысил тревогу.

По результатам входной и выходной диагностики ситуативной и личностной тревожности в экспериментальной группе по методике А. П. Бизюк видно, что для ситуативной

тревожности по методике «Интегративный тест тревожности» (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев) до просмотра мультфильма среднее значения равно $3,33 (\pm 2)$. После просмотра мультфильма данный показатель составил $6,27 (\pm 1,67)$, что свидетельствует о наличии тенденции к увеличению тревожности после просмотра мультфильма, но она не значима ($t_{\text{эмп.}} = 0,23$, $p \leq 0,05$). Для личностной тревожности до проведения эксперимента среднее значение было равно 4,7, а после составило 6,8. Полученный результат также позволяет сделать вывод о наличии тенденции к увеличению тревожности ($t_{\text{эмп.}} = 2,35$, $p \leq 0,05$). Полученная разница значима, следовательно, после просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» уровень тревожности учащихся повысился и стал соответствовать высокой тревожности. Мы считаем, что мультфильм «Коралина в стране кошмаров» мог оставить след в подсознании школьников, вызывая ночные кошмары, беспокойные мысли или повышенную тревожность в повседневной жизни. А частые просмотры мультфильмов и фильмов данного жанра способствуют появлению личностной тревожности, которая проявляется в постоянном беспокойстве и эмоциональном дискомфорте.

Таким образом, по результатам психодиагностики тревожности экспериментальной группы до и после просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров», мы делаем вывод, что просмотр мультфильма «Коралина в стране кошмаров» оказывает влияние на тревожность учеников 9 класса, а именно повышает показатели общей, ситуативной и личностной тревожности.

Результаты тестирования по методике измерения уровня тревожности, Дж. Тейлор (адаптация В. Г. Норакидзе) свидетельствуют о наличии тенденции к увеличению показателей тревожности в экспериментальной группе и снижению показателей тревожности в контрольной группе. Просмотр мультфильма «Коралина в стране кошмаров» повлиял на тревожность учащихся 9 класса, а именно увеличил ее проявление. Мы считаем, что мультфильмы и фильмы ужасов часто строятся на создании напряжения, страха и тревожности у зрителей. Интенсивные сцены с насилием, угрозами или монстрами способствуют появлению тревоги, беспокойства, эмоционального дискомфорта.

Результаты диагностики по интегративному тесту тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б.В. Иовлев) свидетельствуют о наличии тенденции к увеличению показателей тревожности в экспериментальной группе, тенденции к снижению показателей тревожности в контрольной группе студентов. У испытуемых возможно кратковременное нарушение эмоционального равновесия, снижение работоспособности. Восстановление эмоционального комфорта происходит довольно быстро после устранения напряженной ситуации или после включения механизмов личностной регуляции и самоконтроля.



Результаты выходной диагностики тревожности экспериментальной и контрольной групп по методике «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», Ч. Д. Спилбергер (адаптация, модификация Ю. Л. Ханина) свидетельствуют о наличии тенденции к увеличению показателей тревожности в экспериментальной группе и снижению показателей тревожности в контрольной группе. После просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» у обучающихся экспериментальной группы возможно кратковременное нарушение эмоционального равновесия, снижение работоспособности. Также мы считаем, что мультфильм мог оставить след в подсознании школьников, вызывая ночные кошмары, беспокойные мысли или повышенную тревожность в повседневной жизни.

Таким образом, исходя из анализа результатов исследования влияния просмотра мультфильма «Коралина в стране кошмаров» на тревожность учащихся 9 класса, нами определен дальнейший путь исследовательской деятельности, в котором будет произведена работа по удовлетворению внутренней и внешней валидности эксперимента.

Выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что просмотр мультфильма «Коралина в стране кошмаров» оказывает влияние на тревожность учеников 9 класса, а именно повышает показатели общей и ситуативной тревожности, нашла свое подтверждение.

Рекомендации

1. Ищите причину тревоги. Чаще всего причиной являются мысли о будущем. Если вы и представили негативный сценарий — продумайте, как вы будете действовать в такой ситуации, что поможет вам решить эту проблему. Так вы поймете, что вы сможете справиться с возможными трудностями, а, следовательно, нет повода для беспокойства.
2. Переводите внимание на тело. Физические нагрузки помогают человеку снизить тревожность. Во время занятий спортом вы сфокусированы на физическом состоянии, и все ресурсы направлены на его поддержание. Одна тренировка может помочь облегчить симптомы на несколько часов, а регулярные занятия могут значительно уменьшить их со временем.
3. Уменьшайте количество оповещений. Одним из факторов тревожного состояния может быть частое пользование гаджетами. Вы находитесь в напряжении, если на телефоне постоянно появляются оповещения. Оставьте только самые важные — остальные чаты, новостные ресурсы можно просто периодически проверять.
4. Решайте математические задачи и занимайтесь творчеством. Если же тревожное состояние не позволяет вам заняться привычными делами, озадачьте свой мозг. Это могут быть упражнения по физике, математике или игра в шахматы. Можно считать в уме в обратном порядке, складывать и умножать случайные числа.



Решайте математические задачи и занимайтесь творчеством. Если же математические задачи вам менее интересны, займитесь рисованием или музицированием. Главное — перевести внимание на решение конкретной проблемы и направить на нее все остальные ресурсы.

5. Следите за своим дыханием. Простые дыхательные упражнения:

- Делайте глубокий вдох и выдох на 4 счета в течение 2 минут.
- Задействуйте диафрагмальное дыхание, благодаря которому активизируется все тело.
- Делайте вдох на 4 счета, задерживайте дыхание на 8 и выдыхайте через рот на 16.
- Зажмите правую ноздрю и сделайте вдох через левую, закройте обе ноздри и задержите дыхание. Выдыхайте через правую ноздрю.

6. Письменно фиксируйте свои переживания. Опишите то, что вы чувствуете, и объясните причину своей тревоги. Перечитав эту запись через несколько часов, вы посмотрите на ситуацию с другой стороны, будто это происходит не с вами. В таком состоянии вам могут прийти новые идеи и пути решения проблем.

7. Позволяйте себе отдыхать. Тревожность может возникать из-за постоянной спешки и мысли о том, что вы ничего не успеваете. Интенсивный рабочий график, режим многозадачности могут повышать ваш уровень тревожности. Соответственно, необходимо позволять себе отдыхать, причем делать короткие перерывы и в течение рабочего дня. Так вы сможете также наладить баланс между работой и личной жизнью.

Одним из самых эффективных способов преодолеть состояния тревоги состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на затруднениях и внезапных событиях, а на том, что можно и хорошо было бы сейчас сделать. Т.е., акцентировать свое внимание на «здесь и сейчас».

По возможности заниматься любимыми делами, реализовывать свои интересы. Это позволит переключать свою психику от угрожающих, тревожных ситуаций.

Список литературы:

1. Городецкая, И. В. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов / И. В. Городецкая, Н. Ю. Коневалова, В. Г. Захаревич. – Текст : электронный // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2019. – № 5. – С. 120-127. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situativnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-studentov?> (дата обращения: 10.09.2023);
2. Горшков, Е. А. Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе / Е. А. Горшков, Л. Д. Коротина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 23.2 (103.2). – С. 46-51. – URL: <https://moluch.ru/archive/103/24325/> (дата обращения: 10.09.2023);



3. Левченко, Е. В. Анализ понятия «Тревога» в истории психологии / Е. В. Левченко, И. С. Кравцов. – Текст : электронный // Специальное образование. – 2011. – № 2. – С. 69-75. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiya-trevoga-v-istorii-psihologii?> (дата обращения: 10.09.2023);
4. Сидоров, К. Р. Тревожность как психологический феномен / К. Р. Сидоров. – Текст : электронный // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2013. – № 2. – С. 42-52. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psihologicheskii-fenomen> (дата обращения: 10.09.2023);
5. Щербатых, Ю. В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка / Ю. В. Щербатых. – Текст : электронный // Научный журнал «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири». – 2021. – № 2. – С. 85-104. – URL: <http://bulletinpp.esrae.ru/pdf/2021/2/1315.pdf> (дата обращения: 10.09.2023).