Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Факультет клинической психологии

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

**Курсовая работа**

Изучение особенностей тревожности подростков

Студент 401 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павличенко Т.Ю.

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Живаева Ю. В.

 Красноярск 2015

Содержание

Введение………..……………..………………………………………………...…3 1Теоретический аспект изучения тревожности в подростковом возрасте 1.1 Понятие тревожности…………………………………………………………6 1.2Проявление тревожности в подростковом возрасте…………………...…..17 2Экспериментальное исследование особенностей тревожности у подростков 2.1 Организация и методы исследования …………………………………..….26 2.2 Анализ результатов исследования……………………………………….…29 2.3 Психолого-педагогические рекомендации по работе с тревожными подростками……………………………………………………………………...32 Заключение…………………………………………………………………..…...38 Список литературы…………………………………………………………..…..40 Приложение А………………………………………………………………..…..45

Введение

Проблема детской тревожности, как основы эмоциональных расстройств, в настоящее время является междисциплинарной. Она относится не только к области детской психиатрии, но и к сфере интересов возрастной, педагогической, медицинской психологии. Уже само понятие «тревога» используется в различных значениях, что порождает неопределенность его трактовки на семантическом уровне. Тревогу рассматривают и в качестве преходящего психического состояния, возникающего под воздействием стрессогенных факторов, и как феномен, сопутствующий фрустрации социальных потребностей, и в качестве специфического личностного свойства.

Разногласия в дефинициях не мешают большинству исследо­вателей считать, что определенные ситуации или события, спо­собные привести к фиксации страхов в детском возрасте, имеют влияние на дальнейшее поведение и личностные реакции человека. Многие авторы убеждены, что эмоциональные расстройства детей не проходят бесследно, а способствуют возникновению в последующем своеобразных личностных характеристик, нервно-психических и психосоматических отклонений [6].

Конечно, не только тревога служит причиной нарушений поведения, психического и социального здоровья человека — существуют и другие психологические механизмы неблагоприят­ных вариаций в развитии личности ребенка или подростка. Однако большая часть проблем, с которыми родители «трудных детей» обращаются к психологу и психотерапевту, большая часть явных нарушений, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитания, в своей основе связаны с эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть в конечном итоге - с тревогой. Не зная причин возникновения тревоги, механизмов ее развития, преоб­разования, превращения в другие состояния, зачастую просто не­возможно разобраться в том, что происходит с ребенком, каковы истинные мотивы его поступков и, главное, как ему помочь.

Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Данные исследований Дж. Рейха, Дж. Хенсера, В. Майера (1986) указывают на то, что состояние тревоги связано с изменением когнитивной оценки окружающего мира и самого себя [37]. Экспериментально-психологическое определение степени тревожности предполагает раскрытие внутреннего отношения ребенка к определенной ситуации, дающее косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и школе.

В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались такие ученые как: Е.Ю. Брель, А.К. Дусавицкий[1], А.И.Захаров[14], А.М. Прихожан[32] и др. Исследования этих ученых выявили факт того, что за последние 10 лет количество тревожных детей увеличилось, тревожность стала более глубинной и личностной, изменились формы ее проявления. Цель исследования: изучение тревожности в подростковом возрасте и определение психолого-педагогической работы с тревожными подростками. Исходя из выше сказанного, представляется возможным определить объект исследования – тревожность как психологический феномен.

Предмет исследования: особенности тревожности у подростков мальчиков и подростков девочек.

Задачи исследования: 1. изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования. 2. подобрать и провести психологическую методику, позволяющую изучить проявление тревожности у подростков. 3. проанализировать полученные результаты и сформулировать психолого-педагогические рекомендации. Теоретические и методологические основы исследования составили принцип детерминизма, согласно которому развитие личности обусловлено ситуацией и психологическими закономерностями развития индивида, а также обоснованные в трудах Г.Ш. Габдреевой, А.И. Захарова, А.М.Прихожан, Ю.Л. Ханина подходы к пониманию феномена тревожность.

Практическая значимость исследования: результаты данной работы могут служить основанием для использования шкалы тревожности Спилбергера-Ханина в практике исследования подростковой тревожности, с целью дифференцированной оценки ее проявления у мальчиков и девочек и на основании данных организации коррекционно-развивающих мероприятий с детьми окружающими их взрослыми (родителями, специалистами в образовательном учреждении). Разработаны психолого-педагогические рекомендации, направленные на оказание системной помощи высокой тревожности школьникам-подросткам.

Структура работы: отражает логику, содержание и результаты исследования. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (44 источников), 1 приложение. В работе представлена таблица. Общий объем работы составляет 50 страниц.

1 Теоретический аспект изучения тревожности в подростковом возрасте

1.1 Понятие тревожности

Понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях, с тех пор как З. Фрейд (1959) подчеркнул роль при неврозах. Этому представлению, однако, не хватает четкого широко принятого определения.

Само слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771г. Один из авторов полагает, что слово тревога обозначает трижды повторяющийся сигнал об опасности со стороны противника. В психологическом словаре тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают [1].

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога-это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдается состояние тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. В этом статусе тревожность впервые была описана З. Фрейдом, который понимал под тревогой - особенное неприятное состояние, связанное с реакциями отвода раздражения на определенные нервные пути [42].

В основе тревоги лежит повышение возбуждения, создающее, с одной стороны, характер неприятного, а с другой - находящее выход в упомянутых отводящих путях. Тревога возникает как реакция на положение, составляющее опасность, она регулярно воспроизводится, когда снова создается такое состояние [1]

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

В соответствии с точкой зрения С. Миллера и Дж. Маурера, тревожность рассматривалась как приобретенное (и с трудом угашаемое) влечение, источником которого служит антиципирующая эмоциональная реакция, которая вызывается стимулами, указывающими на какую-либо угрозу.

По определению Р.С. Немова, «тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [2].

А.М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темпераметра [32].

По определению С.С. Степанова «тревожность - переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [2].

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску [1].

Термин «тревожность» используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности. Тревожность как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги.

Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них – это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма [37].

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у неофрейдистов и прежде всего у К. Хорни.

В теории К.Хорни главные источники тревоги и беспокойства личности коренятся не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений.

В книге «Невротическая личность нашего времени» К.Хорни насчитывает 11 невротических потребностей:

* Невротическая потребность в привязанности и одобрении, желание нравиться другим, быть приятным.
* Невротическая потребность в «партнере», который исполняет все желания, ожидания, боязнь остаться в одиночестве.
* Невротическая потребность ограничить свою жизнь узкими рамками, оставаться незамеченным.
* Невротическая потребность власти над другими посредством ума, предвидения.
* Невротическая потребность эксплуатировать других, получать лучшее от них.
* Потребность в социальном признании или престиже.
* Потребность личного обожания. Раздутый образ себя.
* Невротические притязания на личные достижения, потребность превзойти других.
* Невротическая потребность в самоудовлетворении и независимости, необходимости ни в ком не нуждаться.
* Невротическая потребность в любви.
* Невротическая потребность в превосходстве, совершенстве, недосягаемости.

К. Хорни считает, что при помощи удовлетворения этих потребностей человек стремится избавиться от тревоги, но невротические потребности ненасыщаемы, удовлетворить их нельзя, а, следовательно, от тревоги нет путей избавления [44].

В большой степени К. Хорни близок С. Салливен. Он известен как создатель «межличностной теории». Личность не может быть изолирована от других людей, межличностных ситуаций. Ребенок с первого дня рождения вступает во взаимоотношение с людьми и в первую очередь с матерью. Все дальнейшее развитие и поведение индивида обусловлено межличностными отношениями. С. Салливен считает, что у человека есть исходное беспокойство, тревога, которая является продуктом межличностных (интерперсональных) отношений [44].

С. Салливен рассматривает организм как энергетическую систему напряжений, которая может колебаться между определенными пределами – состоянием покоя, расслабленности (эйфория) и наивысшей степенью напряжения. Источниками напряжения являются потребности организма и тревога. Тревога вызывается действительными или мнимыми угрозами безопасности человека.

С. Салливен так же, как и К. Хорни, рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревога постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека. Избавление от чувства беспокойства для индивида становится «центральной потребностью» и определяющей силой его поведения. Человек вырабатывает различные «динамизмы», которые являются способом избавления от страха и тревоги.

Иначе подходит к пониманию тревожности Э. Фромм (Фромм Э., 1990). В отличие от К. Хорни и С. Салливена Э. Фромм подходит к проблеме психического дискомфорта с позиции исторического развития общества.

Э. Фромм считает, что в эпоху средневекового общества с его способом производства и классовой структурой человек не был свободен, но он не был изолирован и одинок, не чувствовал себя в такой опасности и не испытывал таких тревог, как при капитализме, потому что он не был «отчужден» от вещей, от природы, от людей. Человек был соединен с миром первичными узами, которые Э. Фромм называет «естественными социальными связями», существующими в первобытном обществе. С ростом капитализма разрываются первичные узы, появляется свободный индивид, оторванный от природы, от людей, в результате чего он испытывает глубокое чувство неуверенности, бессилия, сомнения, одиночества и тревоги. Чтобы избавиться от тревоги, порожденной «негативной свободой», человек стремится избавиться от самой этой свободы. Единственный выход он видит в бегстве от свободы, то есть бегство от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги.

Э. Фромм, К. Хорни и С. Салливен пытаются показать различные механизмы избавления от тревоги.

Э. Фромм считает, что все эти механизмы, в том числе «бегство в себя», лишь прикрывает чувство тревоги, но полностью не избавляет индивида от нее. Наоборот, чувство изолированности усиливается, ибо утрата своего «Я» составляет самое болезненное состояние. Психические механизмы бегства от свободы являются иррациональными, по мнению Э.Фромма, они не являются реакцией на окружающие условия, поэтому не в состоянии устранить причины страдания и тревоги [28].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что тревожность основана на реакции страха, а страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма.

Авторы не делают различия между беспокойством и тревожностью. И то и другое появляется как ожидание неприятности, которая однажды вызвать у ребенка страх. Тревога или беспокойство - это ожидание того, что может вызвать страх. При помощи тревоги ребенок может избежать страха.

Анализируя и систематизируя рассмотренные теории можно выделить несколько источников тревоги, которые в своих работах выделяют авторы:

Тревога из-за потенциального физического вреда. Этот вид беспокойства возникает в результате ассоциирования некоторых стимулов, угрожающих болью, опасностью, физическим неблагополучием.

Тревога из-за потери любви (любви матери, расположения сверстников).

Тревога может быть вызвана чувством вины, которая обычно проявляется не ранее 4-х лет. У более старших детей чувство вины характеризуется чувствами самоунижения, досады на себя, переживание себя как недостойного.

Тревога из-за неспособности овладеть средой. Она происходит, если человек чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда. Тревога связана с чувством неполноценности, но не идентична ему.

Тревога может возникнуть и в состоянии фрустрации. Фрустрация определяется как переживание, возникающее при наличии препятствия к достижению желаемой цели или сильной потребности. Нет полной независимости между ситуациями, которые вызывают фрустрации и теми, которые приводят в состояние тревоги (потеря любви родителей и так далее) и авторы не дают четкого различия между этими понятиями.

Тревога свойственна каждому человеку в той или иной степени. Незначительная тревога действует мобилизующе к достижению цели. Сильное же чувство тревоги может быть «эмоционально калечащим» и привести к отчаянию. Тревога для человека представляет проблемы, с которыми необходимо справиться. С этой целью используются различные защитные механизмы (способы).

В возникновении тревоги большое значение придается семейному воспитанию, роли матери, взаимоотношениям ребенка с матерью. Период детства является предопределяющим последующее развитие личности [37].

Таким образом, С. Массер, Дж. Корнер и C. Каган с одной стороны, рассматривают тревогу как врожденную реакцию на опасность, присущую каждой личности, с другой стороны – ставят степень тревожности человека в зависимость от степени интенсивности обстоятельств (стимулов), вызывающих чувство тревоги, с которыми сталкивается человек, взаимодействуя с окружающей средой.

А. Лерсид, рассматривает состояние страха, беспокойства и тревоги как реакцию субъекта на события, происходящие непосредственно в окружающей обстановке. Различия между этими явлениями не делается. Беспокойство присуще уже младенцу, когда он слышит громкий звук, испытывает внезапное перемещение или потерю опоры, а также другие внезапные раздражители, к которым организм оказывается неподготовленным. Однако, маленький ребенок остается нечувствительным ко многим стимулам, которые могут его потенциально тревожить в более позднем возрасте.

 К. Роджерс, напротив, определяет личность как продукт развития человеческого опыта или как результат усвоения общественных форм сознания и поведения.

 В результате взаимодействия с окружающей средой у ребенка возникает представление о самом себе, самооценка. Оценки привносятся в представление индивида о самом себе не только как результат непосредственного опыта соприкосновения со средой, но также могут быть заимствованы у других людей и восприняты так, словно индивид выработал их сам.

К. Роджерс признает то, что человек думает о себе, – это еще не есть для него реальность, а что человеку свойственно проверять свой опыт на практике окружающего мира, в результате чего, он оказывается в состоянии вести себя реалистически. Однако, некоторые восприятия остаются непроверенными и это приводит в конечном счете к неадекватному поведению, приносящему ему вред и формирующую тревожность, так как человек в этих случаях не понимает, от чего его поведение оказывается несоответствующим требованиям.

Другой источник тревожности К. Роджерс видит в том, что есть явления, которые лежат ниже уровня сознания, и если эти явления носят угрожающий характер для личности, то они могут быть восприняты подсознательно еще до того, как они осознанны. Это может вызвать вегетативную реакцию, сердцебиение, которое сознательно воспринимается как волнение, тревога, а человек не в состоянии оценить причины беспокойства. Тревога ему кажется беспричинной.

Основной конфликт личности и основную тревогу К. Роджерс выводит из соотношения двух систем личности – сознательной и бессознательной. Если между этими системами имеется полное согласие, то у человека хорошее настроение, он удовлетворен собой, спокоен. И, наоборот, при нарушении согласованности между двумя системами возникают различного рода переживания, беспокойства и тревога. Главным условием, предупреждающим эти эмоциональные состояния, является умение человека быстро пересматривать свою самооценку, изменять ее, если этого требуют новые условия жизни. Таким образом, драма конфликта в теории К.Роджерса переносится от плоскости «биосоцио» в плоскость, возникающую в процессе жизни индивида между его представлениями о себе, сложившегося в результате прошлого опыта и данного опыта, который он продолжает получать. Это противоречие – основной источник тревожности [28].

Анализ основных работ показывает, что в понимании природы тревожности можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присуще человеку свойство, и понимание тревожности как реакцию на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.Однако, несмотря на, казалось бы, принципиальное различие между пониманием тревожности как биологической или социальной, мы не можем разделить авторов по этому принципу. Эти две точки зрения постоянно сливаются, смешиваются у большинства авторов. Так, К. Хорни и С.Салливен, которые считают тревогу изначальным свойством, «основной тревогой», тем не менее, подчеркивают и ее социальное происхождение, ее зависимость от условий формирования в раннем детстве.

Наоборот, Э.Фромм, который стоит как будто на совсем других социальных позициях, в то же время считает, что тревога возникает в результате нарушения «естественных социальных связей», «первичных уз». А что такое «естественные социальные узы?» - это природные, то есть не социальные. Тогда тревога является результатом вторжения социального в биологическое. Это же рассматривает З.Фрейд, но только вместо разрушения естественных влечений, по его мнению, происходит разрушение «естественных связей» [1].

Такое же смешение социального и биологического в понимании тревожности мы наблюдаем у других авторов. Помимо отсутствия четкости в понимании природы тревожности у всех авторов, несмотря на бесконечные частные различия, имеется еще одна общая черта: никто не делает различия между объективно обоснованной тревожностью и тревожностью неадекватной.

Если рассматривать тревогу или тревожность как состояние, переживание, или как более или менее устойчивую особенность личности, то несущественно, насколько она адекватна ситуации. Переживание обоснованной тревоги, по-видимому, не отличается от необоснованного переживания. Субъективно же состояния равны. Но объективно разница очень велика. Переживания тревоги в объективно тревожной для субъекта ситуации – это нормальная, адекватная реакция, реакция, свидетельствующая о нормальном адекватном восприятии мира, хорошей социализации и правильном формировании личности. Такое переживание не является показателем тревожности субъекта. Переживание же тревоги без достаточных оснований означает, что восприятие мира является искаженным, неадекватным. Адекватные отношения с миром нарушаются. В этом случае речь идет о тревожности как особом свойстве человека, особом виде неадекватности [32].

Таким образом, рассмотрев различные подходы к представлению о тревожности, мы можем определить, что тревожность это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности человека к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Выделяют два основных вида тревожности: ситуативную и личностную. В понимании природы тревожности можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присущего человеку свойства, и понимание тревожности как реакции на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни. Кроме этого исследователями определяются источники и механизмы избавления от тревожности. Особое место занимает тревожность при формировании личности подростка.

1.2 Проявление тревожности в подростковом возраст

Пубертатный период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги происходят во всех отраслях жизнедеятельности ребенка, делая этот возраст «переходным» от детства к взрослости.

Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка, с половым созреванием, с изменением системы отношений. И хотя линии психического и физиологического развития не идут параллельно, границы этого периода достаточно неопределенны. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие - позже, а пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом. Подростковым принято считать период от 10-11 до 14-15 лет [6].

В подростковом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются. Прежде всего, по сравнению с детским возрастом, возрастающее внимание к своему телу обусловлено не только физическими изменениями, но и новой социальной ролью подростка. Окружающие ожидают, что благодаря физический зрелости он уже должен справляться с определенными проблемами развития.

У подростков развивается тревога по поводу и нормы развития, это связано, прежде всего, с диспропорциями в развитии, с преждевременным развитием, и его задержкой.

Осознание соматических изменений и их включение в схему тело - одна из важнейших проблем периода полового созревания. Подростки отмечают также социальную реакцию на изменение их физического облика (одобрение, восхищение или отвращение, насмешку, презрение) и включают ее в представление о себе. Негативная социальная реакция формирует у подростка низкую самооценку, не уверенность в себе, скованность в общении и снижение чувства собственной значимости. К тому же сексуальное развитие очень тесно связано с формированием чувства достоинства и гордости, личностной идентичности [17].

Актуальным становится, как отмечает Х. Ремшмидт в своей работе «Подростковый и юношеский возраст», сравнение себя со сверстниками. Поскольку диапазон нормальной изменчивости остается неизвестным, это может вызвать тревожность и привести к острым конфликтам или депрессивному состоянию и даже к хроническим неврозам. Обостряют ситуацию такие явления, как преждевременное половое созревание, задержка развития [36].

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до взрослых размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими, испытывают беспокойство.

Появляются вторичные половые признаки - внешние признаки полового созревания - и тоже в разное время у разных детей. У мальчиков меняется голос, причем у некоторых резко снижается тембр голоса, временами срывающегося на высоких нотах, что может переживаться довольно болезненно. У других голос меняется медленно, и эти постепенные сдвиги ими почти не ощущаются.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами гонять мяч или танцевать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени, буквально падать от усталости. Бодрость, азарт, радужные планы при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность. Вообще, в подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

К этому следует добавить, что ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». У подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей; у них практически постоянна усиленная секреция желез коры надпочечников, обычно вызывающая мобилизацию защитных сил организма, его напряженное функционирование в тяжелых, стрессовых ситуациях. Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса. Осознание этого состояния приводит к заключениям типа: «В 14 лет мое тело будто взбесилось». Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Большинство мальчиков в большей мере осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывает такие же сильные сексуальные ощущения, но большинство - более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержке, самоуважении). Развивающиеся сексуальные потребности и влечения под влиянием психосоциальных и социокультурных факторов (половое воспитание, нормы, индивидуальная психическая зрелость, примеры взрослых) по разному выражаются в поведении: психоаффективно, т. е. как движимое чувством любви и склонности отношений к определенному партнеру, или психофизиологически, как в значительной степени несвязанное с определенным партнером сексуальное удовлетворение. Но здесь могут возникать половые нарушения: по каким-либо причинам созревания нет, то не возникает ни сексуального влечения, ни соответствующих переживаний. Если отсутствуют необходимые психосоциальные факторы или среди них преобладают наказания и ограничения, сексуальные потребности могут также исчезнуть или недоразвитья. Это может привести к рассогласованности между нормальным развитием и психическим переживанием и поведением, вызывая тревожность, неуверенность в себе, снижение самооценки и т.д. [17].

Одна из ярких особенностей подросткового возраста - личностная нестабильность. Она проявляется, прежде всего, в частых сменах настроения, аффективной «взрывчатости», т.е. эмоциональной лабильности, связанной с процессом полового созревания, физиологическими перестройками в организме. Но личностная нестабильность - это больше, чем колебания эмоционального фона. О том, что в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного говорил и Л.С. Выготский [10].

Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительно наращивания знаний, умений; становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Нужно заметить, что проявление тревожности может протекать в двух вариантах: это страх - гнев и страх - страдание, которые по-разному проявляются, но одинаково могут быть причинами дезадаптации.

Необходимо обратить внимание на значимость семьи и школы в период взросления. Так как подростковый возраст - это противоречие между стремлением казаться и неумением «быть взрослым», противоречие между стремлением к независимости и необходимостью подчиняться указаниям взрослых. Ф. Кендалл в своей книге «Психотерапия детей и подростков» отмечает: «В основе многих исследований, касающихся изучения роли семейных факторов в возникновении детской тревоги, лежит понятие «контроля» или «воспринятого контроля» [17]. Под таким контролем автор понимает степень уверенности детей в том, что их поведение может влиять на события и исходы. Взрослые, страдающие тревожными и депрессивными расстройствами, описывали семейную атмосферу, которая не позволяла им испытать достаточный контроль над различными событиями и отличалась родительской гиперопекой и неодобрительным отношением к самостоятельности, что в последствии и приводило к тревоге и депрессии.

С. Кендалл отмечает, что дети с диагностированной тревогой чаще, чем другие дети, сообщают об отсутствии в своих семьях поддержки, единство и демократичности в принятии решений, а также о более частых конфликтах. При анализе материнских ожиданий и атрибуций относительно способности ребенка справиться со стрессовой ситуацией Ф. Кортландер, С. Кендалл и Э.Паничелли-Миндель сообщили, что матери тревожных детей ожидали от своих детей большего дистресса и меньшей способности справиться с данными ситуациями, чем матери здоровых детей. Подобным же образом матери высоко тревожных девочек, в отличие от матерей девочек с низким уровнем тревоги, чаще вмешивались в решение проблем, когда их дочери выполняли какое-либо задание, и реже ждали, пока ребенок решит задачу самостоятельно. С. Кендалл отмечает, что «в кросскультурном исследовании детских страхов и тревоги, проведенном Р. Донгом, Э. Янгом и С.Оллендиком, был сделан прогноз, по которому китайские обычаи воспитания детей и педагогические убеждения, отличающиеся большим числом запретов и гиперопекой, в условиях Запада должны приводить к более выраженной тревожной и депрессивной симптоматике. Прогнозы этих авторов оправдались, особенно в отношении 11-13-летних детей». С учетом всех этих данных можно сказать, что каждый из перечисленных семейных факторов может вносить свой вклад в тревожное поведение ребенка. Автор говорит о том, что «дети, обладающие пониженным чувством контроля, могут быть более подверженными тревожным переживаниям» [28].

Трудности подросткового возраста связаны с повышенной возбудимостью, с ипохондрическими реакциями, с аффективностью, с острой реакцией на обиду, с повышенной критичностью по отношению к старшим. Если эти особенности не учитывать, то у подростков могут сформироваться устойчивые отклонения в нравственном развитии и поведении. Так как подростковый возраст - это переходный возраст, переходный период, от детства к взрослости, возникают многочисленные конфликты, которые отрицательно влияют на формирование эмоциональной и когнитивной сферы.

Возрастает роль референтной группы, что способствует разрыву с родителями, как образцу для подражания. Со стороны родителей возрастают ограничения и запреты; в связи с новыми изменениями в семье возрастает число конфликтов.

Экономические условия могут стать причиной для тревожности: так как подросток постоянно чувствует себя зависимым, несамостоятельным. Молодые люди долго зависят от родителей в финансовом отношении, из-за большой продолжительности школьного обучения.

Неуспеваемость в школе также может быть причиной конфликтов, влекущих за собой возникновение тревожности. Напряженные отношения между родителями и детьми обусловлены не столько конфликтом между поколениями, сколько изменившимися экономическими условиями и технологическим прогрессом, перед лицом которых родители, как и дети, чувствуют себя неуверенными и беспокойными, что порождает тревожность и нерешительность, а они в свою очередь формируют собственный характер. Наряду с родительским домом, школа - важнейшая инстанция социализации. Школьные конфликты связаны в основном с успеваемостью, адаптацией, авторитетом и автономией. В связи с требованиями, предъявляемыми к успеваемости, возникают конфликты, как с учителями, так и со сверстниками. По отношению к учителям могут возникнуть протест, отказ заниматься и добиваться успехов. Такое поведение встречается и у способных и у критически настроенных молодых людей. Чье выраженное стремление к успеху сталкивается с неблагоприятными перспективами на будущее. В отношениях с ровесниками могут возникать конфликты на почве соперничества. Это влияет на психосоциальную адаптацию школьников и сохранение класса как единого общества. Конфликты в области автономии и авторитета обусловлены стеснением свободы от школьных правил. Молодые люди требуют обосновать их, чувствуют над собой нежелательную опеку.

Следует отметить, что тревожности могут быть подвержены как мальчики так и девочки, но специалисты считают что если в дошкольном детстве более тревожными являются мальчики, о уже к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а к 12 происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек [22].

Таким образом, исходя из выше сказанного, можно определить, что тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. До этого момента она является производной широкого круга социально-психологических нарушений, представляя собой более или менее генерализованные ситуационные реакции. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться Я-концепцией ребенка, становясь собственно личностным свойством [22].

Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собсвенных успехаов и неудач. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе.

Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано с формированием психастенической акцентуации характера.

Тревожность может играть мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности, начиная именно с подросткового возраста.

 Итак, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение человека. Несмотря на то, что существование феномена тревожности у практикующих психологов не вызывает сомнений, ее проявление в поведении проследить довольно сложно. Существуют специальные психодиагностические методы, позволяющие определить уровень и природу тревожности, на основании чего подобрать методы, по работе с тревожными подростками. Именно с этой целью было организовано экспериментальное исследование.

2 Экспериментальное исследование особенностей тревожности у подростков

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе ФБОУ ВПО «НГАВТ»,г.Красноярск. В исследовании принимало участие: 6 девочек и 14 мальчиков подросткового возраста.

С целью изучения проявления тревожности у подростков была использована шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина .

Описание методики:

Шкала Ч.Д. Спилбергера , Ю.Л. Ханина (Шкала самооценки уровня тревожности)

Шкалы тревоги и тревожности Спилбергера — представляют собой группу личностных опросников, разработанных Ч.Д.Спилбергером в 1966-1973 гг. Согласно концепции Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности.
Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.
Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.
Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.
Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Понимание тревоги в теории Спилбергера определяется следующими положениями:
1. Ситуации, представляющие для человека определенную угрозу или личностно значимые, вызывают в нем состояние тревоги. Субъективно тревога переживается как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности;
2. Интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний. От этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги;
3. Высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно;
4. Ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.

Опросника Спилбергера-Ханина состоит из двух частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Обработка результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

PT=∑1 - ∑2 + 50,

где ∑1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7 9, 13, 14, 17, 18; ∑2 — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, И, 15, 19, 20);

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35,где ∑1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; ∑2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

2.2 Анализ результатов исследования

В результате проведённого исследования тревожности у подростков были получены следующие показатели:

Анализируя результаты исследования, по Шкале рективной тревожности (результаты представлены на рис.1.) можно отметить, что для 72% мальчиков и 50% девочек свойственен низкий показатель реактивной тревожности,21% мальчиков и 50% девочек умеренный показатель тревожности и 7% мальчиков высокий показатель тревожности( на рисунке условное обозначение : 2- девочки, 1- мальчики ).

Рис. 1 Шкала Реактивная тревожность

Анализируя результаты исследования, по Шкале личностной тревожности ( результаты представлены на рис.2. ) можно отметить, что для 86% мальчиков и 67% девочек характерен умеренный показатель личностной тревожности ( на рисунке условное обозначение : 2- девочки, 1- мальчики ).

Рис.2 Шкала Личностной тревожности

Эти данные свидетельствует об оптимальном уровне напряженности ,адекватной мотивации и готовности к выполнению деятельности подростком.

Так же на Рис.2 видно, что 14% мальчиков и 33% девочек имеют низкий показатель тревожности.

Для этих подростков характерно низкое чувство ответственности, плохо сформирован мотив деятельности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревожности с целью показать себя в «лучшем свете».

Психолого-педагогические рекомендации по работе с тревожными подростками.

Треннинговые занятие направленные на снижение тревожности у подростков.

План тренинга.

Цель тренинга – снижение уровня тревожности у подростков.

Задачи тренинга:

— повышение уровня работоспособности;

— повышение уровня стрессоустойчивости;

— научение способам эффективного расслабления;

— создание ситуации эмоционального комфорта;

— развитие навыков самоконтроля;

— развитие эмоционально-волевой сферы.

Правила проведения тренинга:

1) Конфиденциальность – то, как ведут себя на тренинге его участники, не обсуждается вне группы;

2) «Здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Сосредотачивается внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время;

3) Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение…», «Мы считаем…» и т. п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть;

4) При обсуждении любых вопросов необходимо говорить по очереди, не перебивая друг друга, действует правило поднятой руки;

5) «Освободи чашу» – для того, чтобы узнать что-то новое, мы предлагаем участникам на время тренинга освободить свою чашу знаний для нового опыта, хотя бы на время тренинга увидеть все новыми глазами;

6) Не критиковать («нет критики, бывает обратная связь», все участники на тренинги учатся, и поэтому задача остальных членов группы – дать им максимальное число рекомендаций).

Упражнения

Упражнение 1. «Знакомство»

Цель – рефлексия, знакомство аудиторией.

Представление себя.

Просьба представить одного человека всю аудиторию.

Упражнение 2. «Счёт»

Цель – снятие психического напряжения

Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Упражнение 3. «Перекрёстный шаг»

Цель – гармонизация работы правого и левого полушария

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на негопротивоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в моментвзмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физическихупражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Упражнение 4. «Управление телом»

Цель – снятие мышечного напряжения

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бёдра.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаютсяот злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.

Упражнение 5. «Дыхание»

Цель – душевное равновесие и спокойствие

1) Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. [Повторить упражнение несколько раз до полного успокоения.] Для удлинения фазы выдоха иногда рекомендуется также складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх.

2) При вдохе вы говорите про себя слово вдох, при выдохе – выдох. Постепенно дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохоми выдохом.

3) Медленно выдохните, затем медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды. Вновь медленно выдохните, медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды.

[Повторить шесть раз.]

4) Сядьте поудобнее, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Прочувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает ихи возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой ваше напряжение, тревогу.

Сосредоточьте ваше внимание на правой [левой] руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия. Обратите внимание на ваши ощущения. Что вы чувствуете? Зафиксируйте эти ощущения в вашем сознании.

Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу ис выдохом уходит, снимая зажатость мышц, прочищая затуманенные участки мозга.

Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение.

Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела.

Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.

Упражнение 6. «Медитация»

Цель – подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

1) Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас омывает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной. Помните:вы можете “регулировать” силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса.

2) Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей. Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.

Заключение

В настоящее время ни в нашей стране, ни за рубежом не суще­ствует единого, общепризнанного подхода к характеристике выра­женности детских тревожных расстройств. Отдельные стратегии оценивания, применявшиеся в отношении детей, были выведены из практики работы с взрослыми. Таким образом, исключительно важной оказывается оцен­ка, которая проводится многими методами, связана с информа­цией, касающейся разнообразных условий (школьных и домаш­них), и выражает различные точки зрения родителей, самого ребенка, учителей [37].

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что у исследуемых нами респондентов выявлены крайне высокие показатели по Шкале реактивной тревожности, полученные результаты свидетельствует об оптимальном уровне напряженности адекватной мотивации и готовности к выполнению деятельности.

Однако не следует забывать о возможности перехода с этого уровня, особенно при выполнении напряженной деятельности, связанной с высоким уровнем ответственности, к уровням высокой или низкой тревожности. В первом случае это может привести к высокой личной эмоциональной напряженности неадекватному. Во втором случае — к снижению ответственности, спаду инициативы, а в конечном итоге, к «уходу» от деятельности, или ее имитации.

Средний показатель по Шкале личностной тревожности, свидетельствует о том, что у исследуемых респондентов выявлен низкий уровень тревожности, что требует пробуждения активности личности, большего внимания к мотивации деятельности, возбуждения заинтересованности и чувства ответственности в решении тех или иных вопросов и задач.

Низкотревожные люди склонны воспринимать угрозу своему престижу и самооценке в широком диапазоне ситуаций. Вероятность возникновения у них состояния тревожности значительно ниже, хотя и не исключена в отдельных особо важных и личностно значимых ситуациях.

Анализ данных профилактической и коррекционной работы свидетельствует, что для повышения их эффективности во многих случаях требуется дополнительная работа по «терапии среды» как се­мейной, так и детского сада, школы, а значит, организация психокоррекционных мероприятий должна осуществляться в направлениях: родители, педагоги и непосредственно дети. Это положение, особенно важное для дошкольников и младших школьников, остается значимым и для других возрастов, вплоть до раннего юношес­кого.

Таким образом, в ходе проведенного исследования нами в полной мере достигнуты поставленные цель и задачи.

Список используемых источников

1. Артюхова, Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния

тревожности личности.: Дисс...к.пс.наук /Т.Ю. Артюхова. - Новосибирск, 2000.

2. Астапов, В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги: статья / В.Н. Астапов // Психологический журнал. - 1992. - № 5. - С. 111 - 117.

3. Александровская, Э.М. Адаптированный модифицированный вариант детского личностного опросника Р. Кеттела. Методические рекомендации / Э.М. Александровская,

И.Я. Гильяшева. - М.: Фолиум, 1995. – 76 с.

4. Анастази , А. Психологическое тестирование / А.Анастази, С.Урбина.- СПб.: Питер, 2002. – 240 с.

5. Андреева, А.Д. Диагностика эмоционального отношения к учению в

среднем и старшем школьном возрасте / А.Д. Андреева. // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе кон­кретных психодиагностических методик.- М., 1988. – 230 с.

6. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д. И.

Фельдштейна. - М.: «Институт практической психологии». - Воронеж, 1995. – 345 с.

7. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе: статья / Л.И. Божович. // Во­пр. Психол.-1998.- № 4. – С. 57- 65.

8. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психологи­ческой диагностике /

Л.И. Бурлачук, С.М. Морозов. 2-е изд.- СПб.: Питер Ком, 1999. – 245 с.

9.Василькова, Ю.В. Социальная педагогика / Ю.В. Василькова,

Т.А.Василькова. - М.: «Академия», 2004. – 340 с.

10.Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выгодский.- М.:

Смысл; Эксмо, 2004.

11. Вассерман, Л.И. Родители глаза­ми подростка: психологическая диагностика в медико-педагоги­ческой практике: Учебное пособие / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына. - СПб.: Речь, 2004.

12. Вассерман, Л.И. Психологичес­кая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова. - СПб. : Речь, 1999.

13. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П.Елисеев - СПб.: Питер, 2001.

14. Захаров, А.И. Как преодолеть страхи у детей / А.И. Захаров. - М., 1986.

15. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. - М.: Наука, 1980.

16. Колесникова Г.И., Стародубцев С.В. Основы психологического

консультирования / Г.И. Колесникова, С.В. Стародубцева. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

17. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека /

Под. ред. И.Ю. Кулагина, В.Н. Калюцкого. - М.: «Cфера», 2001.

18.Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности/Л.М. Костина.- СПб.:

Речь, 2002.

19. Левитов, Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги: статья / Н.Д. Левитов // Вопр.психол. - 1969. - № 1. - С. 130-137.

20. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования.

Эмоциональный стресс / Р. Лазурус. - Л.: Медицина, 1970.

21.Личко,А.Е. Диагностика характера подростков. Патохарактерологический диагностический опросник для подро­стков –

ПДО. Краткое руководство / А.Е. Личко, Я.Я. Иванов. - СПб., 2001.

22. Лютова, Е.К Шпаргалка для родителей / Е.К. Лютова,

Г.Б. Монина. - СПб.: Изд. «Речь», 2007.

23. Марцинковская, Т.Д. Диагностика психического развития детей / Т.Д. Марцинковская. - М., 1997.

24. Маховер, К. Проективный рисунок человека / К. Маховер. 2-е изд., испр.- М.: Смысл, 2000.

25. Мельников, В. М. Введение в эксперименталь­ную

психологию личности: Учебное пособие / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. - М.: Просвещение, 1985.

26. Михалычев, Е.А. Дидактическая тестология / Е.А. Михалычев. - М.: Народное обра­зование, 2001.

27 Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика,

профилактика, коррекция / А.В. Микляева, Румянцева П.В. - СПб.: Речь, 2007.

28. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности.Тре­вога и

тревожность / Р. Мэй. - СПб.: Питер, 2001.

29. Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. - М., 1975.

30. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования / Р.В.Овчарова. -

М.: «Академия», 2003.

31. Орехова, О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка / О.А. Орехова.-

СПб.: Речь, 2002.

32. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая

природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт;- Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.

33. Прихожан, А.М. Дети без семьи: (Детский дом: заботы и

тревоги общества) / А.М. Прихожан, Толстых Н.Н. - М.: Педагогика, 1990.

34. Психотерапия детей и подростков. 2-е изд./ Под ред. Ф.Кендалла. - СПБ.:

Питер, 2002.

35. Райгородский, Д.Я.. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. - Самара: Издательский ДОМ «БАХРАХ», 1998.

36. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы

становления личности / Х. Решмидт. - М., 1994.

37. Ромицына, Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности» /

Е.Е.Ромицына.-М.: «Речь», 2006.

38. Словарь по социальной педагогике / Авт. - сост. Л.В. Мардахаев. - М.:

«Академия», 2002.

39. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии /

Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2003

40. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы

исследования тревоги / Ч. Спилбергер. - М., 1983.

41. Суворова, В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. - М.: Педагогика, 1975.

42. Фрейд, З. Психоанализ и детские неврозы / З.Фрейд - СПб., 1997.

43. Фрейд, З. Страх/ З. Фрейд - М.: «Современные проблемы», 1927.

44. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. - М., 1993.

Приложение А

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| - 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

КЛЮЧ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СТ | Ответы | ЛТ | Ответы |
| №№ | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда | №№ | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
|  | СТ | ЛТ |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 21 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 22 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 23 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 25 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 27 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 29 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 | 30 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 32 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 | 33 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 34 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 35 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 36 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 | 37 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 38 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 | 39 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 | 40 | 1 | 2 | 3 | 4 |