

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ	6
1.1 Тревожность как психологический феномен.....	6
1.2 Школьная тревожность как специфический вид тревожности.....	11
1.3 Особенности подростковой тревожности	17
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	24
2.1 Цель, задачи и методики исследования	24
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	27
2.3 Практические рекомендации по снижению уровня тревожности у детей подросткового возраста	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	35
ПРИЛОЖЕНИЯ	38

ВВЕДЕНИЕ

Решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач. Современная жизнь предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости человека и такая черта, как тревожность, все чаще становится устойчивым личностным образованием, одной из форм эмоционального неблагополучия.

Тревожность обладает ярко выраженной возрастной спецификой, находящей выражение в ее источниках, содержании, формах реализации, компенсации и защиты. Для любого возрастного периода существуют конкретные сферы, объекты реальности, вызывающие увеличенную тревогу множества детей и подростков вне зависимости от присутствия действительной угрозы либо тревожности как устойчивого образования.

Изучение тревожности, страхов на разных возрастных этапах важно как для раскрытия сути данных явлений, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека. Именно эти явления лежат в основе целого ряда психологических трудностей детства. Причем, следует учитывать, что психологические трудности, а также ситуативные эмоциональные (аффективные) нарушения поведения встречаются у большинства подростков. Эти явления составляют неотъемлемую часть развития и сами по себе не являются признаками психологических проблем. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться искажающие процесс нормального развития ребенка психические расстройства, характеризующиеся такими эмоциональными состояниями, как тревога, страхи. Эти эмоциональные расстройства представляют собой отклонения от нормы, приводят к возникновению нарушений социальных контактов и требуют специального психокоррекционного воздействия.

Значение профилактики данных эмоциональных состояний, их преодоление важно при подготовке детей и взрослых к сложным жизненным ситуациям (экзамены, соревнования и другие), при овладении новой деятельностью, а также при социальной адаптации личности. Особенно актуальным это является для детей подросткового возраста, поскольку данный период связан с формированием у

ребенка установок на успешность социальных отношений и уверенности в собственных возможностях.

В отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе проблеме тревожности уделяется достаточно большое внимание. Это работы В. К. Вилюнас, К. Э. Изарда, Н. Д. Левитова, Ч. Д. Спилбергера и других авторов: одни авторы считают, что тревога как состояние адекватной угрозы оказывает оптимизирующее влияние на человека (Е. Л. Калинин, Ю. Л. Ханин и др.); другие авторы (А. И. Захаров, Н. В. Имеладзе, Л. М. Прихожан и др.) отмечают, что постоянные переживания тревоги становятся личностным новообразованием – тревожностью.

Вместе с тем, меняются времена, но проблема тревожности и ее коррекции по-прежнему остается актуальной.

Цель исследования: изучение психологических особенностей и выявление уровня тревожности детей подросткового возраста.

Объект исследования: тревожность как психологический феномен.

Предмет: особенности подростковой тревожности.

Задачи:

1. Изучить тревожность как психологический феномен.
2. Рассмотреть школьную тревожность как специфический вид тревожности.
3. Проанализировать особенности подростковой тревожности.
4. Провести эмпирическое исследование и выявить уровень тревожности подростков.
5. Разработать практические рекомендации по снижению уровня тревожности у детей подросткового возраста.

Методы и методики исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, тестирование, количественный и качественный анализ результатов эмпирического исследования; методики:

- Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS);
- тест школьной тревожности Филипса.

Теоретическая основа исследования базируется на работах таких авторов, как Е. Г. Аникина, Л. И. Божович, М. И. Лисина, Д. И. Фельдштейн, Д. Б. Эльконин.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты проведенного исследования могут быть использованы в практической деятельности учителей и школьных психологов при диагностике тревожности детей подросткового возраста.

Структура работы: курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1 Тревожность как психологический феномен

В современной психологии одной из наиболее актуальных проблем является проблема тревожности. Среди многочисленных негативных переживаний человека тревожность занимает довольно весомое и значимое место. Тревожность зачастую приводит к снижению продуктивности деятельности, отсутствию или снижению работоспособности, обуславливает возникновение трудностей в общении. Человек, отличающийся повышенной тревожностью, зачастую сталкивается с многочисленными соматическими заболеваниями. Изучение феномена тревожности и его причин возникновения зачастую представляется достаточно сложным.

В настоящее время существует несколько трактовок понятия тревожности.

Представительница психодинамического подхода К. Хорни использует термин тревожность (тревога) в качестве синонима термина «страх», указывая, таким образом, на родство между ними. Позднее она развела эти два понятия по простому и точному различительному признаку: «страх является реакцией, пропорциональной наличной опасности, в то время как тревога является несоразмерной реакцией на опасность или даже реакцией на воображаемую опасность». Итак, под тревожностью К. Хорни понимает эмоциональную реакцию на скрытую и субъективную опасность, сопровождающуюся определенными физическими ощущениями (дрожь, учащенное дыхание и т. д.)¹

Приверженец теории дифференциальных эмоций К. Е. Изард определяет тревожность как комплекс фундаментальных эмоций, включающий страх и такие эмоции, как горе, гнев, стыд, вину и иногда интерес – возбуждение. Может включать потребностные состояния и биохимические факторы.²

¹ Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний. СПб. : Речь, 2004. – С. 14.

² См.: Астапов В.М. Тревожность у детей. СПб. : Питер, 2004. – С. 67.

Н. Ю. Синягина под тревожностью понимает сравнительно мягкую форму проявления эмоционального неблагополучия, которая выражается в волнении, повышенном беспокойстве в различных ситуациях, в ожидании плохого отношения со стороны окружающих и т. д.¹

А. И. Захаров считает, что тревожность – это склонность к беспокойству, недостаточная внутренняя согласованность чувств и желаний.²

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий.³

Следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределённым ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность). Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Ч. Д. Спилбергер, исследуя тревожность как личностное свойство и тревогу как состояние, разделил эти два определения на «реактивную» и «активную», «ситуативную» и «личностную» тревожность.⁴

По Ю. Л. Ханину, состояния тревоги или ситуативная тревожность возникают как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров.

¹ Синягина Н.Ю. Страхи и тревоги – факторы детского суицида // Воспитание школьников. 2012. № 6. – С. 52.

² Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез. Л.: Медицина, 1988. – С.43.

³ Таланов В.Л. Справочник практического психолога. М.: ЭКСМО, 2005. – С. 112.

⁴ Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб. : Питер, 2000. – С. 91.

Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности. Величина личностной тревожности характеризует прошлый опыт индивида, то есть насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность.¹

Находясь в состоянии тревоги, человек испытывает достаточно большое количество различных негативных эмоций. Эти эмоции оказывают влияние как на психическое и соматическое состояние человека, так и на социальные взаимоотношения, на психические функции: мышление, внимание, поведение, речь. Важным считаем отметить, что состояние тревоги у разных людей может вызываться разными эмоциями. Ведущей эмоцией в субъективном переживании тревоги является страх.

Необходимо четко разграничить тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы.² Этим она отличается от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность.

Индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, которых объективные характеристики к этому не предрасполагают, определяют как тревожность.

Рядом исследователей выявлено, что, зарождаясь у ребенка уже в 7-месячном возрасте, тревога, при неблагоприятном течении обстоятельств уже в старшем дошкольном возрасте становится устойчивым свойством личности – тревожностью.

В настоящее время исследователи вместе с попытками прийти к согласованному определению описания состояния тревоги, стремятся выявить и обозначить этиологию тревожности.

¹ Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: ФиС, 2004. – С.114.

² Евдокимов В.И. Проективная психодиагностика. – СПб. : Питер, 2000. – С. 201.

Среди возможных причин называются физиологические особенности, к которым относятся особенности нервной системы – повышенная чувствительность или сензитивность. Отмечаются индивидуальные особенности, проблемы в школе, взаимоотношения со сверстниками, с родителями, ряд других причин. Среди многих специалистов бытует мнение, что среди причин детской тревожности преобладающую позицию занимает неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью.

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п.

Тревожность, рассматриваемая как свойство личности, во многом предопределяет поведение человека. Естественной и обязательной особенностью любой личности, является определенный уровень тревожности. Каждая личность, любой субъект имеет оптимальный уровень тревожности. Ее так же обозначают термином полезная тревожность. Важным и значимым компонентом самоконтроля и самовоспитания является оценка человеком своего состояния. Субъективным проявлением неблагополучия личности и является повышенный уровень тревожности.

Центральным и вместе с тем наименее изученным является вопрос о причинах устойчивой тревожности детей и подростков. Ответ на него во многом зависит от того, рассматривается ли тревожность как личностное образование и/или как свойство темперамента. При понимании тревожности как свойства темперамента в качестве основных факторов признаются природные предпосылки – свойства нервной и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов (В.С. Мерлин. Я. Рейковский. Я. Стреляу и др.)¹ Если тревожность рассматривается как свойство личности, то при признании природной предрасположенности решающая роль отводится социальным и личностным факторам. Последняя точка зрения в настоящее время преобладает.

¹ Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний. СПб. : Речь, 2004. – С. 74.

Так, большинство исследователей согласны с тем, что источник личностной тревожности, по крайней мере, в дошкольном и младшем школьном возрастах следует искать в нарушении детско-родительских отношений, прежде всего, отношений «мать-ребенок» (А. И. Захаров, А. В. Спиваковская. Дж. Боулби, Г. С. Салливен, Б. Филлипс, К. Хорни), а также в раннем школьном опыте (Е. В. Новикова, Б. Филлит).

В основном же тревожность рассматривается в общем ряду невротических и преневротических образований как порождаемая внутренними конфликтами, противоречиями между имеющимися у личности возможностями и предъявляемыми к ней требованиями действительности. Выделяется, прежде всего, конфликт самооценочного характера, расхождение между «Я-идеальным» и «Я-реальным» (К. Роджерс), самооценкой и уровнем притязаний (Л. В. Бороздина и Е. А. Залученова, А. М. Прихожан, Мак-Клеланд, Д. Уотсон и др.)¹

Нельзя не отметить влияние тревожности на самооценку ребенка. Недостаточная эмоциональная приспособленность к различным социальным ситуациям может выражаться в повышенном уровне тревожности у ребенка. Это может вселить ребенку неуверенность в себе.

Тревожность отрицательно сказывается не только на здоровье, поведении человека и продуктивности работы. Ее негативное влияние отражается на качестве социального функционирования личности. Зачастую, тревожность – это источник агрессивного поведения, что проявляется в поведении, как детей, так и взрослых.

Кроме того, отмечается взаимосвязь тревожности с отрицательным социальным статусом. Формирование отношений конфликтности указывает на то, что тревожность ведет к проблемам в общении, отсутствию у человека уверенности в своих возможностях.

Проанализировав вышесказанное, следует отметить, что к числу острых и актуальных задач психологии относится решение проблемы тревожности, что, в

¹ Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Ин-т психологии РАН, 2003. – С. 22.

свою очередь, ставит исследователей перед необходимостью более ранней диагностики уровня тревожности.

1.2 Школьная тревожность как специфический вид тревожности

Школа одна из первых открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни. Параллельно с семьей она берет на себя очень важную роль в воспитании ребенка. Таким образом, школа становится одним из определяющих факторов в формировании личности ребенка. Многие основные свойства и личностные качества структурируются в этот период жизни и от того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

Негативные переживания, опасения ребенка по поводу разных сторон школьной жизни могут стать интенсивными и устойчивыми. Специалистами такие эмоциональные нарушения обозначаются по-разному. Термин «школьный невроз» используют, когда у школьника отмечаются «беспричинные» рвоты, повышение температуры, головные боли. Причем именно по утрам, когда нужно собираться в школу. В каникулы такие симптомы почему-то исчезают. «Школьная фобия» обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Она может и не сопровождаться телесными симптомами, но без медицинской помощи в таком случае обойтись трудно. Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.⁸ Учащийся часто отвечает не по существу, не может выделить главное; долго переживает неудачи в течение урока; с трудом настраивается на занятия после перемены, подвижной игры; при неожиданном вопросе учителя часто теряется, но, если дать время на обдумывание,

⁸ Захаренкова Н.П. Психологическая специфика школьной тревожности и основные направления работы школьного психолога в контексте данной проблемы с учащимися первых классов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. № 14. – С. 88.

может ответить хорошо; долго выполняет любое задание, часто отвлекается; требует к себе постоянного внимания со стороны учителя; по малейшему поводу отвлекается от выполнения задания; заметно не любит урок, томится, активность проявляет только на переменах; не умеет прилагать усилия, если что-то не получается, прекращает работу, ищет какие-то оправдания; почти никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно, если требуется проявить сообразительность; после объяснения учителя с трудом выполняет аналогичные задания; затрудняется применять ранее усвоенные понятия.¹⁷

Из наблюдений психологов можно выделить несколько особенностей тревожных детей. Во-первых, при достаточно хорошем уровне обучаемости учитель по каким-то причинам относит данного ребенка в разряд неспособных или недостаточно способных к учению. Во-вторых, при выполнении заданий, столкнувшись с трудностями, тревожный ребенок, как правило «теряется», не может найти решения и, в конце концов, просто отказывается от дальнейших попыток выполнить задание. В-третьих, на уроке при ответе на вопрос, даже зная правильный ответ, тревожный ребенок молчит, может заикаться, краснеет, начинает плакать и т.д. Кроме того, этих детей отличает достаточно низкий уровень самооценки, как общей, так и самооценки в деятельности.²⁹

Отметим, что для детей других школьных возрастов подобное поведение несвойственно. Можно полагать, что оно специфично именно для первых этапов обучения, когда тревожность возникает как реакция ребенка на непонимание им новых требований и невозможность ответить на них. Это явление во многом аналогично тому, которое Всемирная организация здравоохранения обозначила как «школьный шок».³⁴

Педагоги и родители обычно отмечают такие особенности ребенка, говоря, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно» и т.п. Однако это, как правило, не вызывает

¹⁷ Лужбина Н.И. Социальный интеллект учащихся младших классов в контексте школьной тревожности // Известия Алтайского государственного университета. 2014. Т. 1. № 2 (82). – С. 69.

²⁹ Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. – С. 14.

³⁴ Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия, 1995. – С. 44.

сильного беспокойства взрослых. А между тем тревожность, в том числе и школьная, – это один из предвестников невроза, и работа по ее преодолению – это и работа по психопрофилактике невроза.

При этом тревога далеко не всегда выступает в явной форме, поскольку является довольно тягостным состоянием. И как только она возникает, в душе ребенка включается целый набор механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Это может неузнаваемо изменить всю внешнюю и внутреннюю картину тревоги.

Самый простой из психологических механизмов срабатывает практически мгновенно: лучше бояться чего, чем неизвестно чего-то. Так возникают детские страхи. Страх – «первая производная» тревоги. Его преимущество – в его определенности, в том, что он всегда оставляет какое свободное пространство. Если, например, я боюсь собак, я могу гулять там, где собак нет, и чувствовать себя в безопасности. В случаях ярко выраженного страха его объект может не иметь ничего общего с истинной причиной тревоги, породившей этот страх. Ребенок может панически бояться школы, но в основе этого лежит семейный конфликт, глубоко им переживаемый. Хотя страх по сравнению с тревогой дает несколько большее чувство безопасности, все же и это состояние, жить в котором очень трудно. Поэтому, как правило, переработка тревожных переживаний на стадии страха не заканчивается. Чем старше дети, тем реже проявление страха, и тем чаще – другие, скрытые формы проявления тревоги.

Следует отметить, что оптимальный уровень тревоги делает процесс обучения более эффективным, ведь в данном случае тревога мобилизует процессы внимания, памяти и интеллектуальные способности ребенка. Если же уровень тревожности выше оптимального предела, у ребенка может начаться паника, сопровождающаяся попытками избежать неуспеха. В результате наблюдается либо потеря ребенком интереса к деятельности, либо постоянные попытки достичь успеха в одной ситуации, приводящие к изматыванию и «провалам» в других ситуациях.

Все это, усиливая страх неудачи и повышая тревожность, становится постоянной помехой.

Полностью снять состояние тревоги можно, лишь устранив все трудности познания, что нереально, да и не нужно. Однако, в значительной части случаев мы имеем дело с деструктивным проявлением тревоги. Дифференцировать же конструктивную тревогу от деструктивной достаточно сложно, и нельзя тут ориентироваться только на формальные результаты учебной деятельности. Если тревога заставляет ребенка лучше учиться, это вовсе не гарантия конструктивности его эмоциональных переживаний. Вполне возможно, что зависимый от «значимых» взрослых и очень привязанный к ним, ребенок способен отказаться от самостоятельности поступков ради сохранения близости с этими людьми. Боязнь одиночества порождает тревогу, которая просто подхлестывает школьника, заставляя его напрягать все свои силы, чтобы оправдать ожидания взрослых и поддержать свой престиж в их глазах. Однако, работа в состоянии значительного перенапряжения душевных сил способен принести лишь кратковременный эффект, который, в дальнейшем, обернется эмоциональным срывом, развитием школьного невроза и другими нежелательными последствиями.

Внимательный педагог легко может понять, насколько конструктивна тревога ребенка, понаблюдав за ним в ситуации, требующей максимальной активности всех его наличных возможностей. Важно, чтобы задача была нестандартная, но, в принципе, допустимой для ребенка. Если он впадает в панику, уныние, начинает отказываться, даже не вникнув в задачу, значит, уровень тревожности высок, тревога деструктивна. Если поначалу попытается решить задачу привычными для него способами, а потом откажется с равнодушным видом, скорее всего, его уровень тревоги недостаточен. Если же внимательно вникнет в ситуацию, начинает перебирать возможные варианты решения, в том числе, и неожиданные, увлечется заданием, будет думать о нем, даже если не сможет его решить, значит, он обнаруживает именно тот уровень тревоги, который необходим.

Итак, конструктивная тревога придает оригинальность решению, уникальную замыслу, она способствует мобилизации эмоциональных, волевых и интеллектуальных ресурсов личности.

Деструктивная же тревога вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Конечно, не только тревога служит причиной нарушений в поведении. Существуют и другие механизмы отклонения в развитии личности ребенка. Однако, психологи-консультанты утверждают, что, большая часть проблем, по поводу которых родители к ним обращаются, большая часть явных нарушений, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитанию в своей основе связаны с тревожностью ребенка.

Невыявленные школьные страхи влияют на общий уровень психологического благополучия и на протекание психических процессов, существенно усложняют детско-родительские отношения, а также отрицательно сказываются на социальной активности и взаимоотношениях ребенка со сверстниками и взрослыми.¹⁶

Школьная среда образования описывается определенными признаками, в частности, физическим пространством, которое характеризуется зрительными особенностями и определяет возможность перемещений ребенка в пространстве, взаимодействием в системе «ученик – учитель – администрация – родители», программой, по которой обучаются дети.

Наименьшим «условием риска» формирования школьной тревожности является первый признак. Дизайн помещения школы как компонент среды образования – это наименее стрессогенное условие, вопреки отдельным исследованиям, показывающим, что причиной появления тревожности в школе в некоторых случаях могут какие-либо помещения в школе.

Наиболее типично появление тревожности в школе, которое связано с социально-психологическими условиями либо условием образовательных программ, а именно перегрузками в учебе, неспособностью ученика понять школьную программу, неверными ожиданиями с родительской стороны, плохими

¹⁶ Липская Т.А. Диагностические ресурсы метафоры в изучении школьных страхов младших школьников // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 3. – С. 115.

отношениями с учителями, регулярно повторяющимися ситуациями экзаменации и оценивания, сменой коллектива в школе или непринятием коллективом детей.

В целом, А. И. Захаров, И. В. Имиадзе, А. М. Прихожан и др. выделяют следующие факторы школьной тревожности: наследственные и социальные факторы,⁹ особенности межличностного взаимодействия, показатели психологической грамотности, отношения с социальной действительностью, с одноклассниками, учителями и родителями в процессе учебной деятельности.

При этом одна из самых распространенных причин школьной тревожности – чрезмерно высокие и жесткие требования родителей, не учитывающие способностей ребенка, уровня его развития, направленности его интересов. Чаще всего эти требования выражаются в формуле «ты должен быть отличником». Недаром очень многие тревожные дети – это хорошо или отлично успевающие, старательные школьники, аккуратные, стремящиеся во что бы то ни стало избежать ошибок.²⁹¹

В других случаях объектом чересчур пристального внимания родителей являются внешкольные успехи детей. Взрослые заставляют ребенка заниматься музыкой или плаванием, танцами или иностранным языком. Конечно, сами по себе эти увлечения вреда не приносят, однако ребенок должен иметь возможность свободно и самостоятельно выбирать их. Занимаясь же делом, к которому его не тянет, только потому, что это занятие высоко ценится его родителями, ребенок постоянно испытывает тягостное противоречие между требованиями близких, дорогих ему людей и своими склонностями.

В основе подобных родительских требований лежит представление, будто ребенок непременно должен добиваться каких-то внешне заметных успехов, чего-то достигать – в учебе, в спорте, вообще в жизни. И любить и ценить его следует в соответствии с этими достижениями.

Этот подход, оценивающий ребенка по его успехам (успеваемости), несомненно, порожден школой. Для многих учителей единственная характеристика

²⁹ Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. – С. 14.

ученика – его успеваемость, а единственный подход к ребенку – создание мощного пресса требований.

В одних случаях для ребенка значимо не содержание и направленность предъявляемых ему чрезмерно высоких требований, а их источник. А в других – ребенок усваивает завышенные требования, которые вскоре трансформируются в его собственные требования к самому себе, и действуют даже тогда, когда внешнее давление ослабевает. Кроме того, в сознании ребенка при этом имеет место противоречивый комплекс – с одной стороны «должен», а с другой – «вдруг не смогу?». Боязнь не справиться может перерасти в отчаяние «не смогу!». Дети, воспитанные по принципу «учеба важнее всего», панически боятся получить четверку. Справиться с этим страхом не помогают даже заверения родителей, что четверки не так уж страшны. Ведь образ отличника становится важной частью представлений ребенка о себе. Таким образом, ребенка легко можно обречь на постоянный внутренний конфликт.

Необходимо подчеркнуть, что достаточно высокий уровень школьной тревожности и, кстати, снижение самооценки вообще характерны для периода поступления в школу, первых месяцев учебы. Однако после адаптационного периода, продолжающегося обычно от одного до тех месяцев, положение меняется: эмоциональное самочувствие и самооценка стабилизируются. Именно после этого можно выделить детей с подлинной школьной тревожностью. Своевременное выявление проблем и проведение коррекционных занятий позволят избежать многих психологических проблем учащихся.¹

Итак, в целом, школьная тревожность – это следствие взаимодействия личности и ситуации. Это особенный тип тревожности, который характерен для конкретного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка и различных компонентов школьной образовательной среды.

1.3 Особенности подростковой тревожности

¹ Павловец Г.Г., Чаваев Р.Ш. Показатели школьной тревожности как маркеры психологических проблем учащихся начальной школы // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. № 5-2. – С. 247.

Наиболее острой проблема тревожности является для детей подросткового возраста. Исходя из возрастных особенностей, период подросткового возраста зачастую называют периодом тревог. Подростки переживают и тревожатся по поводу проблем в школе, своей внешности, взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками. Здесь важно понимание со стороны взрослых, в случае его отсутствия у подростка лишь усиливаются неприятные ощущения тревог.

Подростковый возраст (отрочество) – период онтогенеза (от 10-11 до 15 лет), соответствующий переходу от детства к юности и связанный с кардинальными преобразованиями в области сознания, деятельности и взаимодействия с окружающим миром.¹ Условно подростковый возраст разделяют на два этапа: младший и старший, для каждого из которых характерны собственные новообразования. Младший подростковый возраст венчается появлением «чувства взрослости», старшему подростковому возрасту принадлежит важнейшее новообразование – формирование самосознания личности.

Подростковый возраст (пубертатный период) – это один из кризисных этапов в становлении личности человека. В развитии ребенка он является особенно трудным для родителей, педагогов и самих детей. В основе такой оценки лежит обилие критических, психологических и физиологических состояний, объективно возникающих в процессе развития, которые иногда именуется критическими периодами детства.² Однако прохождение кризиса – необходимый для поступательного развития личности период в жизни человека.

Мнения большинства ученых совпадают в том, что в подростковом возрасте происходят значительные, даже глобальные изменения. Рассматриваются самые разнообразные причины этих перемен:

- изменение ведущей деятельности (Д. Б. Эльконин);

¹ Иванова Т.В. Детерминанты становления личности девиантного подростка с противоправным поведением: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2002. – С. 9.

² Ткаченко Е.С., Тарасенко Ю.В. Акцентуации характера как фактор девиантного поведения подростков // Вестник Владимирского юридического института. 2007. № 2(3). – С. 302-303.

- несовпадение трех фаз созревания (полового, органического, социального) (Л. С. Выготский);
- осознание себя как личности;
- переход от детства к взрослости; изменение сексуальных инстинктов (З. Фрейд), изменение когнитивной ориентации, поиск идентичности;
- физическая и физиологическая перестройка и так далее.¹

Каждый из исследователей прав в той или иной мере, так как личность сложна и многогранна, и рассматривать ее можно с разных сторон. При этом, как отмечает А. В. Петровский, многолетнее изучение подростков дало основание утверждать, что есть некоторые общие, закономерно повторяющиеся особенности психического развития в подростковый период.² Например, противоречие между социальной и биологической зрелостью, между потребностью быть взрослым и возможностью удовлетворить эту потребность, противоречие между потребностью занять достойное положение в группе сверстников и способами ее удовлетворения.

В целом, подростковый возраст характеризуется беспокойством, тревогой, склонностью к резким колебаниям настроения, негативизмом, конфликтностью и противоречивостью чувств. При этом одним из возможных источников активации тревожности в подростковом возрасте являются представления о своем возможном несоответствии образу «Я-желательное». Источником образа «Я-желательное» служат доминирующие социальные стандарты. Тревожность проявляется в стремлении соответствовать социальному эталону, повышении значимости символов успеха, неумению видеть и создавать альтернативные социальные и индивидуальные ценности.³

Кроме того, подросткам свойственны высокая конформность, неспособность принимать самостоятельные решения, нежелание брать на себя ответственность за свои поступки.

¹ Психология современного подростка / под ред. Д. И. Фельштейна. М.: Педагогика, 1987. – С. 74.

² Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. М.: Знание, 1981. – С. 184.

³ Зайцев Ю.А. Методика измерения подростковой тревожности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 49. – С. 282.

Глобальной характеристикой подросткового возраста является амбивалентность. Физиологические изменения организма подростка вынуждают его психологически приспосабливаться как к телесным метаморфозам (рост, функциональные и морфологические изменения различных систем и органов, пропорции), так и изменениям отношений в референтной группе сверстников, а также к динамике статусно-ролевых позиций.¹

В подростковом возрасте поведение в значительной степени определяется характерными для этого периода жизни реакциями эмансипации, группирования со сверстниками, увлечения (хобби), имитации, а также формирующимся сексуальным влечением.²

Реакция эмансипации заключается в стремлении подростка освободиться от контроля и покровительства родителей, учителей, т. е. старших по возрасту от установленных ими правил и норм поведения. Это может проявляться в разных формах: озорство в общественном транспорте, на улице, грубость и демонстрация агрессивного поведения и т.д.

Реакция группирования со сверстниками. Многие исследователи психологии подросткового возраста признают то огромное значение, которое общение со сверстниками имеет для подростков: одной из основных тенденций этого возраста является переориентация подростков на сверстников, которые примерно равны по положению, с общения с учителями, родителей и вообще старших по возрасту.

В подростковом возрасте становление личности происходит через интенсивное познание подростком своего «Я» через других людей. При этом подростки инстинктивно стремятся к группированию, сплочению с ровесниками, таким образом ими вырабатываются и апробируются определенные навыки социального взаимодействия, умение завоевывать авторитет и занять желаемый социальный статус. В этот период подростки тяготеют к дружеским отношениям, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию другого,

¹ Овчинникова Ю.Г. Кризис личностной идентичности как ситуация неопределенности // Человек в ситуации неопределенности: сб. статей / под ред. А.К. Болотовой. М.: ГУ ВШЭ, 2007. – С. 19.

² Личко А.Е., Бартенский В.С. Подростковая наркология. Руководство для врачей. Л.: Медицина: Ленингр. отд., 1991. – С. 47.

определяя интимно-личностный характер общения со сверстниками.¹ Для подросткового возраста характерно господство детского сообщества над взрослым. Здесь складывается новая социальная ситуация развития. Общение со сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу.² При этом, по мнению Л. М. Семенюк, повышенная тревожность принимает устойчивый характер в процессе стихийно-группового общения, складывающегося в разного рода компаниях.³

Реакция увлечения (хобби), в отличие от реакции эмансипации, как правило, препятствует отклоняющемуся поведению.

Реакция имитации – это желание во всем подражать людям, которых подросток уважает: он стремится копировать поведение этих людей, их манеру общаться и одеваться и т.д. При этом в качестве объекта подражания часто выступают эстрадные звезды, известные личности, киноактеры, а также лидеры подростковой среды.

Реакция, обусловленная формирующимся сексуальным влечением, обозначает недостаточно четкую ориентацию сексуального влечения у подростков (проявляющуюся мастурбацией, беспорядочными половыми связями, преходящими гомосексуальными тенденциями и др.)⁴

Подростковый возраст – возраст неопределенности. Внутренняя неопределенность связана с кризисом идентичности и сопровождается необходимостью неотложного выбора дальнейших путей развития. Ю. Г. Овчинникова описывает состояние неопределенности в ситуации кризиса следующим образом: человек «не знает, что будет происходить в следующий момент, часто ему недостает информации о текущей ситуации, будущее выглядит

¹ Полякова В.В. Формирование социально-ориентированных признаков эмпатии и временной перспективы как профилактика отклонений в поведении подростков // Сибирский педагогический журнал. 2008. № 3. – С. 388.

² Иванова Т.В. Детерминанты становления личности девиантного подростка с противоправным поведением: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2002. – С. 12.

³ Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учебное пособие. М.: Просвещение, 1998. – С.33.

⁴ Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – С. 31.

расплывчатым и неопределенным, прошлое в новом свете начинает терять смысл»¹, т.е. имеют место и серьезные нарушения временной перспективы. Неспособность справиться с кризисом неопределенности и простроить временную перспективу ведет к разным формам отклоняющегося поведения, которое часто является неудачным способом адаптации.²

А. А. Реан подчеркивает возрастающее стремление к взрослости у подростков как основного новообразования этого возрастного периода.³ Чувство взрослости может проявляться как положительно (стремление к творчеству, самостоятельности, ответственности) или нейтрально (подражание взрослым в одежде, в манерах) так и отрицательно (пьянство, курение, грубость и так далее). Чувство взрослости является особой переходной формой самосознания как социального сознания. Оно социально по своему происхождению и содержанию, и определяет поведение подростка, его оценки себя и других. Главным в этой новой, возникающей на основе чувства взрослости ситуации развития является формирование особой деятельности общения, основным содержанием которой является другой человек, с которым устанавливаются определенные отношения. По мнению Л. И. Божович, кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности и потребности познать себя как личность, обладающую именно ей присущими качествами.⁴ Это порождает у подростка стремление к самоутверждению и самовоспитанию.

И. С. Кон поддерживает эту точку зрения и отмечает, что «главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, – это более высокий уровень самосознания, потребность осознать себя как личность. Формирование самосознания составляет главный итог переходного возраста».⁵

¹ Овчинникова Ю.Г. Кризис личностной идентичности как ситуация неопределенности // Человек в ситуации неопределенности: сб. статей / под ред. А. К. Болотовой. М.: ГУ ВШЭ, 2007. – С. 69.

² Ясная В.А. Временная перспектива подростков с девиантным поведением: особенности и связь с толерантностью к неопределенности и самооценкой // Психологическая наука и образование. 2012. № 2. – С. 21.

³ Психология подростка / под ред. А.А. Реана. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 105.

⁴ Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков. М.: Просвещение, 1972. – С. 85.

⁵ Кон И.С. Психология старшеклассника. М.: Просвещение, 1982. – С. 154.

Феномен самосознания является важнейшей составляющей развития личности. Процесс развития самосознания включен в генезис личности и выступает как сложное интегральное свойство ее психической деятельности. В подростковом возрасте усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. Удовлетворение потребности к самоутверждению расширяет круг общения подростков, выводит его за пределы своего индивидуального опыта, дает толчок формированию жизненных установок. С этим сопряжено становление самосознания. Формирование самосознания может происходить, в определенном смысле (в смысле ее обогащения, углубления, переоценки и изменения системы ценностей и т.д.), в продолжении всей жизни. Несмотря на это, начавшись в подростковом возрасте, этот процесс, в основном, должен завершиться к концу юношеского. И затем уже только достраиваться, либо перестраивается.¹

Итак, изменение социального развития подростков связано с их активным стремлением приобщаться к миру взрослых, то есть к поведению, нормам и ценностям социума. При этом подростковый возраст, в частности, характеризуется беспокойством и тревогой.

¹ Как построить свое Я / под ред. Зинченко В.П. М.: Педагогика, 1991. – С. 92.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

2.1 Цель, задачи и методики исследования

Цель эмпирического исследования заключалась в выявлении тревожности детей подросткового возраста.

Задачи эмпирического исследования:

1. Обосновать выбор инструментария для диагностики уровня тревожности детей подросткового возраста.
2. Провести исследование и выявить уровень тревожности испытуемых подростков.
3. Разработать практические рекомендации по снижению уровня тревожности у детей подросткового возраста.

Исследование было организовано на базе МОУ СОШ № *** г. Норильска. Выборку составили 50 испытуемых – учащихся 6-х классов. Возраст детей – 11-12 лет. Для удобства обработки результатов исследования каждому испытуемому был присвоен личный номер.

В исследовании были использованы следующие методики:

- Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS);
- тест школьной тревожности Филлипса.

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS)¹

Назначение методики: данная методика предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Шкала была разработана американскими психологами *A. Castaneda, B. R. McCandless, D. S. Palermo* в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (*Manifest*

¹ Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А. М. Прихожан) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. – С. 60.

Anxiety Scale) Дж.Тейлор (*J. A. Taylor, 1953*), предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А. М. Прихожан. По данным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

Обработка результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратит внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски,

исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

3. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Инструкция, бланк методики, ключ, таблица перевода сырых баллов в стены и характеристика уровней тревожности представлены в приложении 1.

Тест школьной тревожности Филлипса¹

Назначение методики: тест предназначен для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитать школьникам, а можно и предложить в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Интерпретация результатов:

¹ Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности: учеб. пособие. 4 изд. М. : МПСИ, 2005. – С. 241.

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности.

При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделенных в тесте. Уровень тревожности определяется так же, как и в первом случае. Анализируется общее эмоциональное внутреннее состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Инструкция, бланк методики, ключ и содержательная характеристика каждого фактора представлены в приложении 2.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Результаты диагностики уровня тревожности испытуемых подростков представлены в сводной таблице 2.1 (приложение 3).

Проанализируем результаты, полученные в ходе тестирования испытуемых по Шкале явной тревожности для детей:

– очень высокий уровень тревожности не был зафиксирован ни у одного из испытуемых;

– у 22% (11 человек) испытуемых отмечен явно повышенный уровень тревожности – этим детям свойственно воспринимать ситуации как угрожающие, реагируя состоянием тревоги;

– у 18% (9 человек) испытуемых – несколько повышенный уровень тревожности;

– наибольшее количество детей – 42% (21 человека) – показали нормальный уровень тревожности – для них характерна незначительно проявляющаяся тревожность, объективное отношение к происходящему, достаточная саморегуляция и стрессоустойчивость;

– 18% (9 человек) испытуемым состояние тревожности не свойственно – эти дети характеризуются позитивным восприятием себя и окружающей действительности, отсутствием стремления к изменению настоящего положения, удовлетворенностью действительностью. Однако, иногда такие показатели могут свидетельствовать о стремлении респондентов скрыть «объективную» суть происходящего, умышленного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Графически эти результаты отражены на рисунке 2.1.

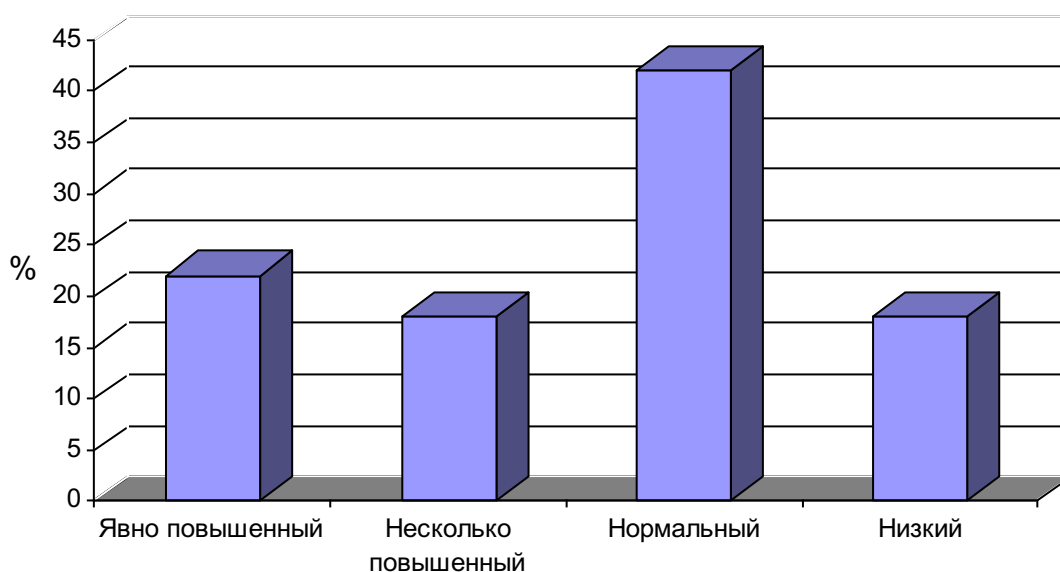


Рис. 2.1. Показатели уровня явной тревожности испытуемых

Итак, как наглядно видно на рисунке 2.1, наибольшему количеству испытуемых подростков присущ нормальный уровень явной тревожности.

По тесту школьной тревожности Филипса нами определялся общий уровень школьной тревожности испытуемых, для чего анализировалось общее число несовпадений по всему тесту каждого школьника. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа

вопросов теста – о высокой тревожности. Анализ результатов тестирования по данной методике позволил нам констатировать следующее:

- высокий уровень школьной тревожности у 18% (9 человек) испытуемых – им свойственно проявление психологического неблагополучия, неудовлетворенности учебой и коллективом, минимальная самореализация;

- повышенный уровень школьной тревожности – у 26% (13 человек) испытуемых – эти испытуемых характеризуются эпизодическими проявлениями неудовлетворенности, умением сдерживать и контролировать эмоции, самореализацией;

- нормальный уровень школьной тревожности – у 56% (28 человек) испытуемых – им характерно полное удовлетворение учебой и коллективом, максимальная самореализация.

На рисунке 2.2 эти результаты отражены графически.

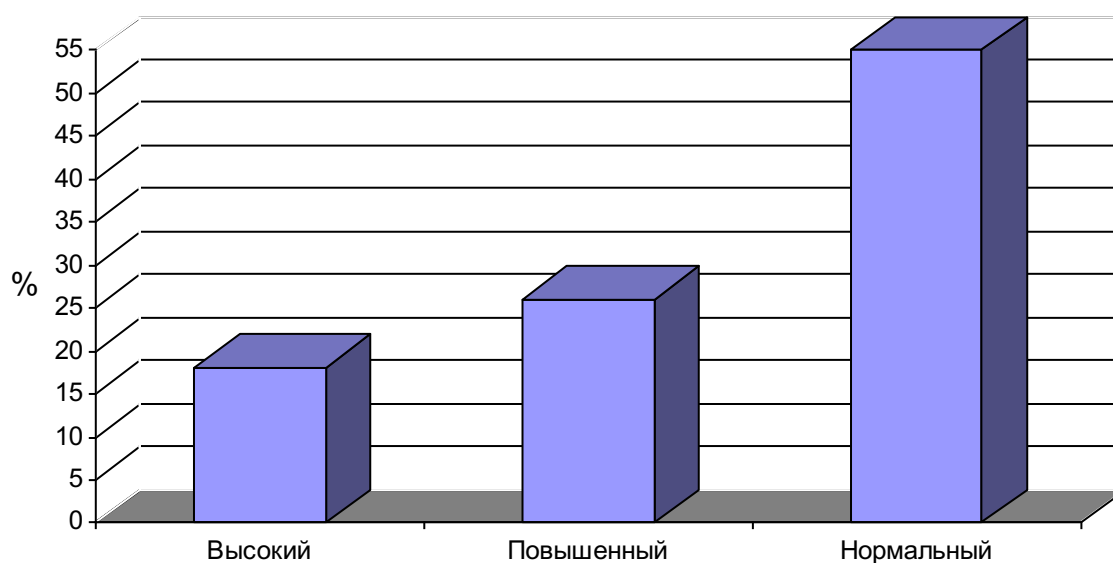


Рис. 2.2. Показатели уровня школьной тревожности испытуемых

Итак, как наглядно видно на рисунке 2.2, у наибольшего количества испытуемых нормальный уровень школьной тревожности.

Таким образом, мы можем констатировать, что данные, полученные в ходе тестирования испытуемых по тесту школьной тревожности Филипса, в целом, подтверждают результаты тестирования по Шкале явной тревожности для детей. При этом следует отметить, что процент испытуемых с несколько повышенным и

явно повышенным уровнем тревожности достаточно велик. Более того, следует обратить внимание не только на подростков, показавших высокий уровень тревожности, но и на тех испытуемых, которые получили в результате проведенного исследования показатели низкого уровня тревожности: это может быть вызвано отнюдь не объективными факторами, высокой саморегуляцией или стрессоустойчивостью, а умышленным вытеснением высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете», что, в целом, характерно для детей подросткового возраста.

2.3 Практические рекомендации по снижению уровня тревожности у детей подросткового возраста

В настоящее время ученые придают большое значение не только разработке новых методов снижения уровня тревожности, но и возможности предупреждения возникновения этой личностной черты. Как нами уже отмечалось, высокая тревожность является негативной личностной чертой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека, снижает уровень умственной работоспособности, вызывает неуверенность в своих силах, является условием формирования отрицательного статуса личности и конфликтных отношений, создает предпосылки для агрессивного поведения (Н. Д. Левитов, Г. Ш. Габдреева, Н. В. Имедадзе, А. М. Прихожан, Ю. Л. Ханин, Ч. Спилбергер и др.). Тревожность может повышать активность, конкретизировать возможную опасность, а может порождать ощущение беспомощности, неуверенности.¹ Поэтому решение проблемы тревожности относится к числу актуальных задач практической психологии.

Опыт практической психологической работы с человеком показывает, что в какой-то мере человека можно научить управлять своим состоянием. У практического психолога в арсенале есть много методов помощи тревожному

¹ Смирнов, Ю.А. Стиль жизни у лиц с разным уровнем личностной тревожности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2007. – С. 8.

человеку – методов коррекции тревожного состояния. Эти методы можно отнести к трем основным направлениям.

- I направление – физиологические средства регуляции.
- II направление – эмоционально-волевая регуляция.
- III направление – ценностно-смысловой уровень регуляции.¹

I. Физиологические средства регуляции

Физиологические средства регуляции адресованы к свойствам индивида – низшему телесному уровню человека.

К таким средствам можно отнести:

- медикаментозное воздействие (прием успокаивающих средств);
- двигательную, мышечную разрядку:

Здесь могут быть использованы различные как тонизирующие упражнения типа «встать, вытянуться, напрячь все мышцы сзади от пяток до шеи, поднять и твердо вытянуть руки ладонями вперед, твердо растопырить пальцы», так и успокаивающие, расслабляющие, которые лежат в основе аутогенной тренировки; дыхательные упражнения – рекомендуется сделать несколько глубоких вдохов и немножко задержать дыхание, можно сделать несколько выдохов вдвое длиннее вдохов.

Некоторые авторы разработали теорию адаптации к стрессу, и на основе своих экспериментальных исследований рекомендуют для повышения устойчивости к стрессу использовать физическую нагрузку, которая должна быть строго дозирована, чтобы не вызвать переутомления, и в то же время повысить активно-приспособительные возможности организма к стрессу.

II направление – эмоционально-волевая регуляция: коррекция состояния, поведения

Ко второму направлению относятся средства эмоционально-волевой и поведенческой регуляции.

¹ Шеховцова Л.Ф. Преодоление печали и тревоги // Служба практической психологии в системе образования. 2007. № 11. – С. 11.

В этом направлении можно выделить средства повышения психической устойчивости, которые использует сам человек – так называемая самокоррекция; и средства, которые использует по отношению к субъекту «другой» – учитель, экзаменатор, воспитатель, психолог, тренер, – то есть «внешняя коррекция».

III направление – ценностно-смысловой уровень регуляции, которое представляет уровень личностных изменений

Личность человека – это его мировоззрение, система смыслов, ценностей и отношений. Ценности человека через структуру мотивов и стремлений регулирует его поведение.

Чтобы изменилось поведение человека в той или иной ситуации, ей надо придать другой смысл и значение. В частности, для развития эмоциональной устойчивости человека в стрессовой ситуации необходимо снизить значимость этой ситуации, переосмыслить ценность успеха в ней, провести своеобразную «переоценку ценностей».

Итак, человека в определенной степени можно научить управлять своим состоянием. Методы коррекции тревожного состояния можно отнести к трем основным направлениям: I направление – физиологические средства регуляции; II направление – эмоционально-волевая регуляция; III направление – ценностно-смысловой уровень регуляции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ результатов теоретического и эмпирического исследования позволил нам сделать следующие выводы.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Ведь, помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности.

Тревожность – это особое эмоциональное состояние субъекта, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Это довольно устойчивое персональное качество, характеризующееся двумя показателями – личностной и ситуативной тревожностью.

Школьная тревожность – тип тревожности, который характерен для конкретного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка и различных компонентов школьной образовательной среды. Она включает разные стороны устойчивого эмоционального школьного неблагополучия и выражается в волнении, увеличенном беспокойстве в ситуациях в учебе, в классе, в ожидании негативного отношения к себе, негативной оценки со стороны сверстников и учителей.

Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе.

Особенно острой проблема тревожности является для детей подросткового возраста. Ведь именно подростковый возраст является одним из самых противоречивых и критических в развитии личности. Это обусловлено возрастнопсихологической спецификой, проявляющейся, в первую очередь, в особенностях психического, морального и соматического развития подростков, а также в их социальной незрелости.

Анализ результатов эмпирического исследования тревожности позволил нам констатировать преобладание подростков с нормальным уровнем тревожности. Вместе с тем, было отмечено, что процент испытуемых с несколько повышенным и явно повышенным уровнем тревожности достаточно велик. Следует обратить внимание не только на подростков, показавших высокий уровень тревожности, но и на тех школьников, которые показали низкий уровень тревожности, что может быть вызвано отнюдь не объективными факторами высокой саморегуляции или стрессоустойчивостью, а умышленным вытеснением высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете», что характерно для подросткового периода.

Все перечисленные страхи подростков, на наш взгляд, можно трактовать как опасения проявить свою неподготовленность, некомпетентность, «упасть» в глазах товарищей.

В рамках курсовой работы были сформулированы практические рекомендации по снижению уровня тревожности у детей подросткового возраста.

Таким образом, мы можем констатировать, что цель курсового исследования достигнута, задачи реализованы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Астапов, В.М.* Тревожность у детей / В.М. Астапов. – СПб. : Питер, 2004. – 390с.
2. *Божович, Л.И.* Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1972. – 285 с.
3. *Возрастная и педагогическая психология* / под ред. А.В. Петровского. – М.: Знание, 1981. – 207 с.
4. *Дикая, Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л.Г. Дикая. – М.: Ин-т психологии РАН, 2003. – 210 с.
5. *Евдокимов, В.И.* Проективная психодиагностика / В.И. Евдокимов. – СПб.: Питер, 2000. – 312 с.
6. *Зайцев, Ю.А.* Методика измерения подростковой тревожности / Ю.А. Зайцев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 49. – С. 280-286.
7. *Захаренкова, Н.П.* Психологическая специфика школьной тревожности и основные направления работы школьного психолога в контексте данной проблемы с учащимися первых классов / Н.П. Захаренкова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 14. – С. 88.
8. *Захаров, А.И.* Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез / А.И. Захаров. – Л.: Медицина, 1988. – 244 с.
9. *Иванова, Т.В.* Детерминанты становления личности девиантного подростка с противоправным поведением: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Иванова. – СПб., 2002. – 28 с.
10. *Как построить свое Я* / под ред. Зинченко В.П. – М.: Педагогика, 1991. – 210 с.
11. *Кон, И.С.* Психология старшеклассника / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1982. – 207 с.

12. *Липская, Т.А.* Диагностические ресурсы метафоры в изучении школьных страхов младших школьников / Т.А. Липская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 3. – С. 115.
13. *Личко, А.Е.* Подростковая наркология. Руководство для врачей / А.И. Личко, В.С. Бартенский. – Л.: Медицина: Ленингр. отд., 1991. – 301 с.
14. *Лужбина, Н.И.* Социальный интеллект учащихся младших классов в контексте школьной тревожности / Н.И. Лужбина // Известия Алтайского государственного университета. – 2014. – Т. 1. – № 2 (82). – С. 69.
15. *Овчинникова, Ю.Г.* Кризис личностной идентичности как ситуация неопределенности / Ю.Г. Овчинникова // Человек в ситуации неопределенности: сб. статей / под ред. А. К. Болотовой. – М.: ГУ ВШЭ, 2007. – 310 с.
16. *Павловец, Г.Г.* Показатели школьной тревожности как маркеры психологических проблем учащихся начальной школы / Г.Г. Павловец, Р.Ш. Чаваев // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 5-2. – С. 247.
17. *Полякова, В.В.* Формирование социально-ориентированных признаков эмпатии и временной перспективы как профилактика отклонений в поведении подростков / В.В. Полякова // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 3. – С. 386-393.
18. *Прихожан, А.М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 14.
19. *Прохоров, А.О.* Практикум по психологии состояний / А.О. Прохоров. – СПб. : Речь, 2004. – 310 с.
20. Психология современного подростка / под ред. Д.И. Фельштейна. – М.: Педагогика, 1987. – 298 с.
21. Психология подростка / под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.
22. Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб. : Питер, 2000. – 220 с.

23. *Ратанова, Т.А.* Психодиагностические методы изучения личности: учеб. пособие. – 4 изд. / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – М. : МПСИ, 2005.
24. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1995. – 320 с.
25. *Семенюк, Л.М.* Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учебное пособие / Л.М. Семенюк. – М.: Просвещение, 1998. – 96 с.
26. *Синягина, Н.Ю.* Страхи и тревоги – факторы детского суицида / Н.Ю. Синягина // Воспитание школьников. – 2012. – № 6. – С. 50-54.
27. *Смирнов, Ю.А.* Стиль жизни у лиц с разным уровнем личностной тревожности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / Ю.А. Смирнов. – М., 2007. – 29 с.
28. *Таланов, В.Л.* Справочник практического психолога / В.Л. Таланов. – М.: ЭКСМО, 2005. – 468 с.
29. *Ткаченко, Е.С.* Акцентуации характера как фактор девиантного поведения подростков / Е.С. Ткаченко, Ю.В. Тарасенко // Вестник Владимирского юридического института. – 2007. – № 2(3). – С. 302-303.
30. *Ханин, Ю.Л.* Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: ФиС, 2004. – 290 с.
31. *Шеховцова, Л.Ф.* Преодоление печали и тревоги / Л.Ф. Шеховцова // Служба практической психологии в системе образования. 2007. – № 11. – С.10-12.
32. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. – С. 60.
33. *Шнейдер, Л.Б.* Девиантное поведение детей и подростков / Л.Б. Шнейдер. – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 336 с.
34. *Ясная, В.А.* Временная перспектива подростков с девиантным поведением: особенности и связь с толерантностью к неопределенности и самооценкой / В.А. Ясная / Психологическая наука и образование. – 2012. – № 2. – С. 19-24.

ПРИЛОЖЕНИЯ