Оглавление

Введение

1. Психологическая характеристика тревожности как важного фактора формирования личности

1.1 Тревожность - одно из основных свойств личности

1.2 Основные причины возникновения подростковой тревожности

1.3 Типы, виды и уровни тревожности

. Экспериментальное исследование взаимосвязи личностных факторов и социального статуса подростков в группе

.1 Этапы проведения экспериментального исследования

.2 Анализ результатов экспериментального изучения зависимости уровня тревожности, самооценки с социальным статусом у подростков

Рекомендации

Заключение

Список использованных источников

Приложения

психологический тревожность подросток социальный

Введение

Современный подросток развивается в мире неопределенности и противоречий. Переходное состояние нашего общества негативно влияет на эмоциональную сферу развивающейся личности. Наиболее общим показателем эмоционального неблагополучия является личностная тревожность. Проблема изучения негативного влияния высокого уровня тревожности на самооценку, межличностное взаимодействие, влияющее на формирование социального статуса, профессиональную направленность, результаты деятельности, обусловлена увеличением количества тревожных подростков. Важность своевременного выявления ранней диагностики и разработки коррекционных программ для детей с различными уровнями тревожности и самооценкой является актуальной на современном этапе развития общества.

Подростковый возраст - это период становления Я-концепции. В этом возрасте формируется отношение к себе, своему Я и к окружающим. Как правило, неправильно сформированная Я-концепция приводит к искаженным отношениям человека к окружающим его людям. В этом возрасте человек начинает осознавать себя как личность и как член общества. Поэтому изучение личностных особенностей данного возраста, позволит оказать помощь подросткам в преодолении различных трудностей, стоящих на их жизненном пути.

Можно отметить, что среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется изучению проблемы определения тревожности (З. Фрейд, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, А.М. Прихожан, В.М. Астапов, Р. Лазарус), формирования детской тревожности (Е.Ю.Брель, А.И.Захаров), определения места эмоций в структуре личности (К.Э. Изард и др.).

В настоящее время существуют исследования (В.М.Астапов), показывающие, что тревога, зарождаясь у ребёнка уже в 7-месячном возрасте, при неблагоприятном стечении обстоятельств в старшем дошкольном возрасте трансформируется в личностную тревожностью. Другой важной проблемой для подростка является взаимодействие в обществе и конкретной группе. Определение социального статуса позволит более полно охарактеризовать межличностное отношение. Эти отношения также влияют на формирование личности. На данном моменте этим вопросом занимаются многие авторы, но до сих пор он полностью не разрешен.

Актуальность исследования. Рассмотрение вопроса о развитии подростка предполагает всестороннее психологическое изучение его личности, поведения и деятельности, его взаимоотношений с окружающими людьми, характера его внутренних психических процессов, его мотивации, его моральной сферы, особенностей его переживаний, качеств личности, мировоззрения.

Объектом исследования являются особенности возникновения тревожности в подростковом возрасте.

Предмет исследования: тревожность в подростковом возрасте.

Целью данной работы является психологический анализ проявления тревожности в подростковом возрасте.

Задачами данной работы является:

теоретически проанализировать литературу по данной проблеме;

определить особенности эмоциональной тревожности подростков и ее влияние на общее развитие и эмоциональное состояние ребенка;

провести диагностические исследования эмоциональной тревожности подростков и проследить ее влияние на учебную деятельность подростков;

подобрать приемы и методики психологической коррекции тревожных состояний в подростковом возрасте.

Для определения возможных состояний тревожности личности были выбраны следующие методики: методика определения тревожности по шкале Филиппса; методика Андреевой "Диагностика эмоционального отношения к учению в среднем и старшем возрасте"; методика Кандаш "Выявление уровня тревожности у подростков".

Опытно-экспериментальная база: учащиеся 10-11 классов МОУ средняя школа №23.

1. Психологическая характеристика тревожности как важного фактора формирования личности

1.1 Тревожность - одно из основных свойств личности

Тревожность является важнейшим свойством личности - это свойство во многом обусловливает поведение человека. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Это так называемая *полезная тревожность.* У каждого человека свой оптимальный уровень тревожности - его можно назвать личностной тревожностью. При высокой личностной тревожности (а этот показатель можно выяснить тестированием) наблюдается предрасположенность человека к повешенной тревоге, наличие тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Такой человек воспринимает и расценивает некоторые ситуации как угрозу его престижа, самооценке, компетенции и отвечает на нее эмоциональной реакцией.

Люди с устойчивой эмоциональной сферой, как правило, преодолевают фазу тревоги и включаются в активную борьбу со стрессфакторами: берут себя в руки, разумно взвешивают все "за и против" в фазе сопротивления. Эмоционально же неустойчивые люди в фазе тревоги испытывают страх, затем за фазой тревоги - истощение, обреченность (фрустрация, податливость ситуации, отчаяние). Стрессы, если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и физическое здоровье человека. Стресс сравнивают с тяжелым недугом. Частые стрессовые ситуации репрессируют эмоциональный аппарат человека, развиваются специфические болезни социальной адаптации. К их числу относят ряд так называемых психосоматических заболеваний - прежде всего гипертоническую болезнь, язвенную болезнь желудка и др.

Перенапряжение в одной сфере и недогруженность в другой приводят к перекосам в системе саморегуляции, что в свою очередь, ведет к заболеваниям, раннему старению.

Психический стресс, несомненно, представляет собой одно из воплощений развитой эмоциональности и высокой жизненной потенции человека. Важнейшим компонентом психического стресса является феномен тревоги как эмоциональной реакции человека на неопределенную угрозу собственному благополучию.

Возникающее в связи с тревогой переживание возможности неблагоприятного развития событий приводит к формированию особого психического состояния - к тревожности. В развитом виде зто состояние охватывает весь организм, от его физиолого-биохимических основ (Калуев, 1998 и др.) до высших контуров сознания, включаясь в многочисленные механизмы адаптивных регуляций в качестве компонента мотивационно-эмоциальной сферы (Вилюнэс, 1990 и др.). Тревожность как бы подпитывает текущую деятельность на наиболее трудных ее участках, чем способствует мобилизации ресурсов организма, поиску оптимальных решений и, в конечном итоге, преодолению затруднительных ситуаций. Состояние тревожности делает человека более чувствительным к признакам опасного развития событий и тем самым позволяет вовремя локализовать источник этой опасности, организовать ресурсы для его нейтрализации и выстроить адекватную линию поведения. В аффективно-эмоциональной сфере колебания уровня тревожности выражаются, таким образом, в полярных переживаниях, исполняющих роль отрицательного или положительного подкрепления текущей деятельности. Стремление к преодолению затруднительной ситуации в стеническом варианте сопровождается ожиданием комфортного переживания момента сброса тревоги, дополнительно стимулируя скорейшее преодоление затруднительной ситуации. Человеку свойственно увлекаться и потому характерный для многих людей целенаправленный поиск трудностей "на свою голову" не выглядит таким уж странным занятием, если учесть, что при удачном развитии событий они получат внеочередную порцию удовольствия. Люди в большей или меньшей мере склонны переживать возможность неблагоприятного развития событий в опасной ситуации. Поэтому тревожность можно рассматривать не только как актуальное переживание, но и как свойство характера или черту личности (Спилбергер, 1985). В этой связи нам представляется, что для здорового человека некоторая тревожная личностная диспозиция и определенный актуальный фон тревожности - это не только энергетическая подпитка активного поведения в проблемных ситуациях, но и потенциальный источник позитивного эмоционального заряда, выплескивающий свою энергию всякий раз, когда остается позади покоренная горная вершина. Можно даже предположить, что именно состояния тревожности являются тем эмоциональным фоном, который способствует проявлению и фиксации моментов личностного роста.

Тревога и развивающаяся на ее основе тревожность, являются в этом контексте главной внутренней пружиной и динамическим центром неврозов (С. Хорни. 2002). Признаки переживания человеком глубинной тревоги вот уже более века является для психиатров и психотерапевтов сигналом неблагополучия личности, а в фармации и фармакологии - основанием для разработки и применения вскормленной на этой почве многочисленной популяции лекарств и их производных. Как видно сходные по феноменологии миры тревожных состояний могут иметь совершенно разные онтологические основания и актуальные реализации. По-видимому, в каждой конкретной психической реальности существует оптимальная конфигурация этих миров, обеспечивающая человеку неразрывную гармонию реалий, чувств и действий.

Ч. Спилбергер, по-видимому, одним из первых выделил из богатого смыслового разнообразия понятия "тревожность" два краеугольных его значения, относящихся к совершенно разным аспектам функционирования психики. Одна тревожность - есть ситуативное психогенное состояние, т.е. результат адаптивных регуляций, а другая тревожность - это личностная черта, постоянно преломляющая восприятие реальности и ее мысленные репрезентации в агрессивные тона на деле отсутствующих опасностей и угроз.

## 1.2 Источники состояния тревожности и ее проявления

Центральным и вместе с тем наименее изученным является вопрос об источниках тревожности. Ответ на него во многом зависит от того, рассматривается ли тревожность как личностное образование или как свойство темперамента.

При понимании тревожности как свойства темперамента в качестве основных признаются природные предпосылки - свойства нервной и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов.

П. Лазарус, С. Ослер указывают на зависимость возникновения состояния тревоги и ее протекания при стрессе и фрустрации от индивидуально-психологических особенностей личности.

Данные Б.М. Теплова указывают на связь состояния тревоги с силой нервной системы. Высказанное им предположение об обратной корреляции силы и чувствительности нервной системы нашло экспериментальное подтверждение в исследованиях В.Д. Небылицина. Он находит преимущество в скорости замыкания условной связи у представителей слабой нервной системы, в то время как у лиц с сильной нервной системой условные связи могут образовываться как быстро, так и медленно. Отсюда он выводит предположение о более высоком уровне тревожности субъектов со слабым типом нервной системы.

Л.А.Тейлор приходит к заключению, что склонность субъекта к тревоге обусловлена типологическими особенностями динамики образования условных рефлексов. В рамках этого подхода, а также подхода Айзенка тревожность сближается с повышенной эмоциональностью и чувствительностью к эмоциогенным ситуациям, при которой тревожность или невротичность выступают как одно из проявлений эмоциональной возбудимости.

В.Р. Кисловская отмечает отсутствие связи между тревожностью как свойством личности и физиологическими показателями склонности к тревоге. Если тревожность рассматривается как свойство личности, то при признании природной предрасположенности решающая роль отводится социальным и личностным факторам. Эта точка зрения в последнее время стала преобладающей.

Так, ряд исследователей согласны с тем, что источник личностной тревожности 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. Филлипс). В основном же, тревожность рассматривается в общем ряду невротических и предневротических образований как порождаемая внутренними конфликтами, противоречиями между имеющимися у личности возможностями и предъявляемыми к ней требованиями действительности (А.И. Захаров, В.Н. Мясищев, М.С. Неймарк, 3. Фрейд, К. Хорни и др.) Выделяется, прежде всего, конфликт самооценочного характера, расхождение между "Я-идеальным" и "Я-реальным" (К. Роджерс), самооценкой и уровнем притязаний (Р. Берне, Л.В. Бороздина и Е.А. Залученова, A.M. Прихожан, Мак-Клеланд, Д. Уотсон и др.). Необходимо отметить, что подобные выводы основываются преимущественно на теоретической интерпретации данных корреляционных исследований.

Итак, в большинстве исследований причин тревожности основным источником ее признается внутренний конфликт личности. 3. Фрейд, а за ним Г.С. Салливен, Э.А. Стрекер, Э. Фромм, А.Х. Маслоу, Ф. Кюнкель считали таким конфликтом, порождающим неврозы и тревоги, столкновение биологических влечений с социальными запретами.

Рассматривая вопрос о причинах невротического развития личности и повышенной личностной тревожности, А. Адлер усматривал в основе невроза не действие сексуальных влечений, а другой механизм - страх, боязнь жизни, трудностей, стремление к определенной позиции в группе людей, которой индивид в силу каких-либо индивидуальных особенностей или социальных условий не смог добиться. Уже в 4-5 лет у ребенка может возникнуть чувство неудачи, неприспособленности, неудовлетворенности, которое может привести в будущем к развитию личностной тревожности. Адлер выдвигает 3 условия, которые могут привести к возникновению неправильной позиции: 1) органическая и физическая неполноценность органов подростка. Сравнивая себя с другими, такие подростки испытывают чувство неполноценности, страдания; 2) избалованность: привычка все получать, ничего не давая взамен. Превосходство становится стилем жизни. Все интересы направлены на себя. Единственный способ реакции на трудность - требования к другим людям. Общество рассматривается как враждебное; 3) отверженность подростка: такой ребенок не знает, что такое любовь, дружба и сотрудничество.

К. Хорни несколько расходится с Фрейдом и Адлером в трактовке причин тревожности: она считает, что тревожность возникает не столько в результате страха наших влечений, сколько в результате страха наших вытесненных влечений. Еще один момент расхождения с Фрейдом - это его предположение о том, что тревожность порождается лишь в детстве, начиная с тревоги, появляющейся при рождении и развивающейся в кастрационный страх, и что тревожность, встречающаяся позднее в жизни, основана на реакциях, которые остались инфантильными. По мнению Хорни, общим знаменателем детского эмоционального опыта всех тревожных людей является окружающая среда, характеризующаяся отсутствием подлинной теплоты и привязанности, в силу неспособности родителей давать любовь вследствие их собственных неврозов.

В большей степени к Хорни близок Г.С. Салливен - создатель "межличностной теории". Ребенок с первого дня вступает во взаимоотношения с людьми (прежде всего с матерью). Все дальнейшее его развитие и поведение обусловлено межличностными отношениями. Он считает, что у человека есть исходное беспокойство, тревога, которая является продуктом интерперсональных отношений. Если ребенок встречает недружелюбие, отчуждение близких, к которым он стремится, то это вызывает тревогу и мешает нормальному развитию, что формирует деструктивное поведение и отношение к людям. Его поведение - "враждебная трансформация", источником которой является тревога, вызванная неблагополучием в общении.

Американские психологи P. Mussen, D. Konger, D. Kagan приходят к выводу, что тревожность основана на реакции страха, но страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма. Когда подростки усваивают некоторые правила относительно существования, они строят определенные образы или ожидания от окружающих. Если ожидания не оправдываются, то подросток может пережить беспокойство, тревогу. Этот вид тревоги может возникнуть тогда, когда у подростка есть достаточный опыт относительно окружающего мира. В основе тревоги лежит внутренняя антиципирующая реакция, которая вызывается ассоциацией с событием, однажды приведшим к неприятным последствиям.

Вышеназванные авторы называют несколько источников тревоги:

) тревога из-за потенциального физического вреда;

) тревога из-за потери любви;

) тревожность из-за неспособности овладеть средой, (она происходит, если человек чувствует, что не может справиться с проблемой, которую вызывает среда).

К. Роджерс в основе тревожности усматривает наличие конфликта самооценочного характера, расхождение между "Я-реальным" и " Я-идеальным". В результате взаимодействия с окружающей средой у ребенка возникает представление о самом себе, его самооценка. Оценки привносятся в представление индивида о себе самом не только как результат опыта соприкосновения со средой, но также могут быть заимствованы у других людей и восприняты так, словно индивид выработал их сам. Основной конфликт личности и составляет источник тревожности.

Ряд исследователей подчеркивают тесную связь тревожности с межличностными отношениями. Например, в свете теории символического интеракционизма тревожность может выступать важным эмоциональным последствием для индивида в той ситуации, когда возникает расхождение между оценками со стороны других и собственной самооценкой. То есть, тревожность порождается угрозой своей самооценке.

Нужно отметить, что в отечественной психологии долгое время отсутствовали работы, специально посвященные изучению тревожности. Изучение эмоций, эмоциональных состояний, доминирующих переживаний проводилось преимущественно на психофизиологическом уровне, а область устойчивых образований эмоциональной сферы по сути дела оставалась не исследованной.

Работа A.M. Прихожан, явилась по сути дела первым в отечественной психологии глобальным исследованием тревожности у детей и подростков, причин ее формирования, а также возрастной специфики тревожности на разных этапах детства. Теоретической основой этого исследования стала теория личностного развития Л.И. Божович, в рамках которой тревожность рассматривается как переживание, в основе которого лежит неудовлетворенность ведущих потребностей человека. Причем, тревожность может быть адекватной (отражающей объективное отсутствие условии неудовлетворения той или иной потребности) и неадекватной (при наличии таких условий).

Только в последнем случае можно говорить о тревожности как устойчивой функциональной структуре эмоциональной сферы. Такого же взгляда на причины и источники тревоги и тревожности придерживаются Н.В. Имедадзе, М.С. Неймарк, которая обнаружила отрицательное эмоциональное состояние в виде беспокойства, тревоги, которое было вызвано у детей с высокой самооценкой неудовлетворением их притязаний на успех, что являлось их ведущей потребностью.

Рассматривая причины "неадекватной" тревожности, A.M. Прихожан отмечает, что она порождается конфликтным строением самооценки, а так же внутренним конфликтом ребенка, сходным с тем, что лежит в основе всего комплекса переживаний, обозначаемых как "аффект неадекватности", но при особой силе и осознаваемости обеих сторон конфликта. Именно сила и неосознаваемость ведут к неустойчивой самооценке, наличию постоянных колебаний между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой. Эти колебания вызывают двойственность в оценке ситуации и составляют суть переживания неадекватной тревожности.

Ряд авторов отмечают, что в ряду причин тревожности значительное место принадлежит внутрисемейным конфликтам, отсутствию одного из родителей, ранней изоляции ребенка от семейного окружения.

Рассмотрев различные причины возникновения и развития тревожности и обобщив их, мы пришли к выводу, что среди таковых авторы называют чаще других следующие:

) особенности внутриутробного развития (Захаров А.И., Шеан Д., Шеан К. и др.);

) особенности семейного воспитания (Гарбузов В.И., Захаров А.И., Маралов В.И., Прихожан A.M., Спиваковская А.С, Хоментаускас Т.Т. и др.);

) внутренний конфликт (Столин В.В., Роджерс К., Хорни К. и др.).

Естественно, это не полный список причин возникновения тревожности, на сегодняшний день мы можем утверждать, что вопрос о причинах возникновения тревожности открыт.

1.3 Типы, виды и уровни тревожности

Проведя анализ сущности и источников тревожности, перейдём к рассмотрению её типов, видов и уровней.

Типы тревожности

По мнению 3. Фрейда, назначение тревоги состоит в том, чтобы предупреждать индивида о надвигающейся угрозе, которую надо либо встретить, либо избежать. Таким образом, тревога дает возможность личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом. Состояние неудовлетворенности собой, тревожности и беспокойства, которые часто возникают у человека, являются по Фрейду, субъективным эмоционально окрашенным отражением в сознании человека борьбы "Оно" и "Сверх - Я", неразрешимых или неразрешенных противоречий между тем, что побуждает поведение на самом деле ("Оно") и тем, что им должно бы руководить ("Сверх - Я"). Зависимость от того, откуда исходит угроза для "Эго", от "Оно" или "Сверх - Я", 3. Фрейд выделяет три типа тревоги, которые описаны ниже.

Реалистическая тревога. Когда действительно для тревоги есть место. Возникает эмоциональный ответ на угрозу или понимание реальных опасностей от внешнего мира. Реалистическая тревога "стихает" как только исчезает сама угроза. Невротическая тревога обусловлена боязнью, что "Эго" окажется неспособным контролировать инстинктивные побуждения "Оно", особенно сексуальные или агрессивные. Моральная тревога. Это есть угроза наказания "Эго" со стороны "Сверх - Я". Возникает всегда, когда "Оно" стремится к активному выражению без нравственных мыслей или действий и "Сверх - Я" за это отвечает чувством вины, стыда, самообвинения.

Анализ взглядов других авторов на проблему тревожности показывает, что они также представляют ее как комплекс феноменов, включающих страх, один или несколько дополнительных аффектов и различные когнитивно - аффективные структуры.

Кроме выделенных З.Фрейдом типов тревожности, современные исследователи ведут речь о видах тревожности.

Виды тревожности.

Проведенные Л.И. Божович исследования позволили сделать вывод о том, что аффективные переживания в жизнедеятельности субъекта выполняют крайне важную функцию. Одной из основных является функция осведомления, она дает человеку информацию о том, в каких отношениях с окружающей средой он находится и в соответствии с этим ориентируют его поведение, побуждая субъект действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующим возникающий разлад. Автор выделяет два вида тревожности - адекватную, отражающую объективное отсутствие условий для удовлетворения той или иной потребности, и неадекватную, когда имеются такие условия удовлетворения потребностей. На основе подхода, разработанного Л.И. Божович, A.M. Прихожан обосновала эти два вида тревожности у подростков в общении со сверстниками:

адекватная, являющаяся реакцией на реальное неблагополучие подростка в отношениях со сверстниками;

неадекватная, которая при объективном благополучии порождается конфликтным строением самооценки, при этом суть -переживаний неадекватной тревожности заключается в наличии постоянных колебаний между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой. Нейтральные ситуации также оцениваются как угрожающие.

Дальнейшие исследования A.M. Прихожан показали, что в подростковом возрасте неадекватная тревожность в большинстве случаев имеет вид "разлитой" тревожности, захватывающей самые разнообразные сферы. У подростков тревожность (до 55% высоко тревожных подростков) как устойчивое образование личности оказывается связанной с интимными механизмами личностного развития.

Итак, в одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою "тревожность" лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств. Исходя из этого, многие авторы ведут речь о тревожности как о свойстве (личностная) и как о состоянии (ситуативная).

Состояние тревожности весьма изменчиво и чаще всего способствует осознанию личностью своего положения в окружающем мире. Таким образом, тревожность - индивидуально-психологическая особенность личности, выражающаяся в склонности человека к переживанию состояния тревоги, неадекватного ситуации, либо наличие низкого порога его возникновения.

Личностная тревожность может рассматриваться как довольно стабильная личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых разных жизненных ситуациях, даже таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затрудняются контакты с окружающим миром. Такие люди испытывают трудности в принятии решений. Говоря о личностной тревожности, мы можем отметить, что в этом случае говорим о личностном образовании. Выделенный психологами другой вид тревожности, называют ситуативной, реактивной или тревожность как состояние.

Ситуативную тревожность порождают некоторые конкретные ситуации, которые объективно вызывают беспокойство. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей. Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Оно может быть разным по интенсивности и динамичности.

Ситуативную тревожность можно рассматривать в трех аспектах, которые существенно влияют на результативность значимой (соревновательной, исполнительской, управленческой, производственной) деятельности: межличностная ситуативная тревога, внутригрупповая ситуативная тревога и деятельностная (предрабочая, рабочая, послерабочая, оптимальная) ситуативная тревога. Говоря о межличностной и внутригрупповой ситуативной тревоге, отметим, что обе категории касаются эмоциональных переживаний человека в конкретный промежуток времени и позволяют зафиксировать интенсивность выраженности ситуативной тревоги, возникающей в процессе реальных, прошлых или отражаемых контактов с конкретными партнерами или группой людей. Деятельностная ситуативная тревога представляет собой эмоциональные переживания, испытываемые человеком при выполнении конкретной задачи (до, во время или после выполнения).

Ввиду возможности изменения имеющегося нервно - психического состояния, для нас наибольший интерес представляет именно ситуативная тревожность или тревожность как состояние. Кроме выделения типов и видов тревожности психологи считают необходимым говорить и об уровнях тревожности.

Уровень тревожности.

Нельзя считать нормальным отсутствие каких-либо проявлений тревожности. Н.Ф. Лукьяновой и Е.Н. Лобовой показано, что полное отсутствие тревожности, точно также как и завышенная тревожность, находятся в ряду причин, приводящих к дезорганизации деятельности. Заниженная тревожность вызывает недооценку стрессовых ситуаций и излишнюю уверенность в своих возможностях, что, в конечном итоге, выливается в ошибки в профессиональной деятельности. В некоторых работах доказывается, что определенный уровень тревожности может выступать в роли положительного фактора в эмоциональных условиях деятельности человека, поскольку ее можно рассматривать "не только в роли неблагоприятного нервно-психического фона, но и в роли стимулятора потребности в саморегуляции".

Говоря об уровнях тревожности, И.В. Имедадзе предлагает говорить о низком и высоком уровнях, Г.Ш. Габдреева - о пониженном, оптимальном, повышенном. Мысль о существовании оптимальных значений личностной тревожности подтверждается исследованиями Л.Н. Собчик. Обнаружено, что лучше всего контролируют свое психическое состояние лица с умеренным (оптимальным) уровнем тревожности, тогда как лица с высокой тревожностью склонны к реакциям растерянности и паники в условиях стресса. Низкотревожные легко впадают в сноподобное или сонное состояние, у них резко снижается способность к самоконтролю. По общему замечанию Ю.Л. Ханина "оптимальная ситуативная тревога характеризует индивидуальный уровень ситуативной тревожности, способствующей достижению конкретным человеком наивысшего возможного для него результата". Оптимальная ситуативная тревожность обеспечивает надежное, стабильное и качественное выполнение деятельности с достижением реально доступных для человека результатов.

В настоящее время принято говорить о так называемой мобилизующей и расслабляющей тревожности. Расслабляющая тревога парализует личность в ответственные моменты, а мобилизующая как бы дает действиям человека дополнительный импульс. В последнем случае человек может сделать даже то, что, казалось бы, ему совершенно не под силу.

Выделяют две группы признаков проявления тревоги: первые - внутренние, соматические признаки, возникающие у человека под влиянием волнения (учащенное сердцебиение, сухость во рту, ком в горле), вторые - внешние поведенческие реакции (теребят одежду, волосы или какой-то предмет, кусают ногти, сжимают кулаки и другие невербальные жесты).

Возникающая внутренняя неудовлетворенность требует от человека поиска выхода. Появляется соблазн избежать тревогу, уйти от боли. Выделяют четыре способа такого бегства.

. Разрыв связи между состоянием тревоги и ситуацией, вызывающей ее через создание ложно-иллюзорного мира, где нет чувства тревоги. Так как переживать смутное и неопределенное чувство тревоги мучительно, то человек пытается избавиться от него, заменяя страхом. Страх прост, ясен и связан с конкретной ситуацией. Так как причины тревоги не устраняются, то мир иллюзий совершенствуется. Страх перерабатывается и сменяется: а) ритуальными действиями; б) уходом в фантазии, которые проживаются в жизни; в) появлением односторонних увлечений, которые так захватывают, что не оставляют места никаким другим интересам.

. Типичный способ бегства от тревоги - агрессивность. Унижая других, агрессивный человек избавляется от собственного чувства неуверенности, от сознания своей униженности, неспособности жить так, как хотелось бы. Чаще всего у таких людей в глубине души тревожная рассеянность, внутренний конфликт.

. Апатия, вялость, безынициативность, отсутствие живых эмоциональных реакций мешают увидеть те конфликты, переживания, которые породили тревогу.

. Последний, также распространенный способ ухода от тревоги - превращение ее в заболевание. Соматические признаки тревоги, углубляясь, могут стать симптомами серьезных заболеваний, расстройств. Такое расстройство может быть не только проявлением тревоги, но и заменять ее. Эмоциональное состояние приходит в норму, но за счет ухудшения физического здоровья. Все эти способы неконструктивны и ведут в тупик, из которого самому очень трудно выбраться. Ведь ни один из этих способов не дает полного освобождения.

Так как переживать смутное и неопределенное чувство тревоги мучительно, то человек пытается избавиться от него, заменяя страхом. Страх ясен, он связан с конкретной ситуацией (например, боязнь темноты). К тому же, если чувство тревоги угнетает, оно невыносимо, то страх-заменитель может мобилизовать, дать большее чувство безопасности. Поскольку причины тревоги не устраняются, то мир иллюзий совершенствуется. Страх перерабатывается и сменяется ритуальными действиями; уходом в фантазии, которые противопоставляются жизни; появлением односторонних увлечений, которые не оставляют места никаким другим интересам. Здоровое увлечение соединяет личность с миром, с друзьями. Тревожное состояние способствует созданию замкнутого мирка, становится самоцелью человека, единственным способом утвердить себя, не вспоминая о жизни.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Уровень тревожности показывает внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми.

Личность с повышенным уровнем тревожности, а именно с личностной тревожностью склонна воспринимать угрозу своей самооценке. Как правило, у нее формируется неадекватная заниженная самооценка (см. выше). Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Очевидно, что дети, имеющие такую самооценку, находятся в постоянном психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости.

Как известно, что в большинстве случаев, дети, испытывающие тревожное расстройство, становятся либо агрессивными, конфликтными, драчливыми, либо более замкнутыми, апатичными, что в свою очередь влияет на их взаимоотношения со сверстниками, т.е на социальный статус. На низкий социальный статус влияют некоторые трудности психологического характера: негативный образ "Я", чувство социальной отверженности и чувство зависимости.

2. Экспериментальное исследование взаимосвязи личностных факторов и социального статуса подростков в группе

В диагностировании принимали участие учащиеся 10-11 классов в возрасте от 15 до 17 лет.

Общее число испытуемых составило 100 человек; из них: 42 человека - мальчики и 58 человек - девочки.

2.1 Этапы проведения экспериментального исследования

Экспериментальное исследование проводилось в два этапа:

 подготовительный;

 констатирующий.

Подготовительный этап:

 анализ психологической литературы по данной проблеме;

 разработка плана работы проведения диагностического исследования;

 подбор диагностических методик;

 выбор эмпирической базы исследования.

Констатирующий этап:

 выявлен уровень личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера, определение самооценки личности и социального статуса с помощью социометрической методики.

 проанализированы полученные результаты;

 проверена поставленная гипотеза;

 сделаны выводы и сформулированы рекомендации для работы с подростками высоким уровнем тревожности и заниженной самооценкой для формирования положительного социального статуса.

В качестве методик исследования использовались:

*Шкала самооценки личностной тревожности (Ч. Д. Спилбергера).* Данная методика, предложенная Ч. Спилбергером, на русском языке и была адаптирована Ю.Л. Ханиным. Она позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство (уровень личностной тревожности), и как состояние (уровень ситуативной тревожности).

Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя инструкции и 40 вопросов - суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ) и 20 - для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ). На каждый вопрос даются четыре варианта ответа по степени интенсивности.

Обработка результатов: подсчитывается сумма баллов по всем ответам соотнесенные с ключом. При интерпретации показателей применяются следующие ориентировочные оценки тревожности: Низкая - до 30 баллов. Умеренная - 31-44 балла. Высокая - 45 и более баллов

Методика исследования межличностных отношений в группе детей подросткового возраста.

*Cоциометрический эксперимент:* позволяет определить межличностных отношений в группе, что позволило выявить неформальных лидеров группы, распределение статусов, эмоциональную сплоченность группы, предпочтение в общении.

Обработка результатов социометрического изучения детской группы осуществляем следующим образом: в заготовленной социометрической таблице (матрице) мы фиксируем выборы детей. Потом осуществляем подсчет выборов, полученных каждым ребенком и находим взаимные выборы, которые подсчитываем и записываем.

Для определения социального статуса ребенка нами использованы следующие показатели:

а) социометрический статус ребенка в системе межличностных отношений.

Статус ребенка определяется числом полученных им выборов. Дети могут быть отнесены в зависимости от этого к одной из 4-х статусных категорий:

- "звезды" : 5 и более выборов,

- "предпочитаемые" - 3-4 выбора,

- "принятые" - 1-2 выбора,

- "не принятые" - 0 выборов.

Методика определения самооценки личности.

Участникам исследования предлагался список личностных качеств, из которых необходимо выбрать 20 наиболее знакомых. Далее нужно расположить выбранные качества в столбик так, чтобы на первом месте находилось качество наименее желаемое в людях. За ним ставится качество, которое нравится меньше всего из оставшихся 19 и т. д. Таким образом, на последнем месте будет стоять наиболее привлекательное качество. Далее, с исходным списком необходимо проделать другую работу. На первое место поставить то качество, из 20, которое наименее выражено у вас. На второе место, наименее выраженное из оставшихся 19 и т. д. Тогда на последнем месте, будет стоять качество наиболее выраженное у вас.

Результат сравнивается с оценочной шкалой:

От 0 до 0,3 - заниженная самооценка;

От 0,31 до 0,7 - адекватная;

От 0,71 до 1 - завышенная.

2.2 Анализ результатов экспериментального исследования взаимосвязи тревожности и самооценки с социальным статусом подростков

Таблица 1. Гендерные различия экспериментального исследования уровня личностной тревожности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тревожность | низкая |   | умеренная |   | высокая |   | Всего |
|  | чел | % | чел | % | чел | % |   |
| Девочки | 35 | 60.3 | 10 | 17.2 | 13 | 22.4 | 58 |
| Мальчики | 10 | 23.8 | 15 | 35.7 | 17 | 40.5 | 42 |
| Всего | 45 | 45 | 25 | 25 | 30 | 30 | 100 |

По результатам исследования уровня тревожности, представленные в таблице 2.1 , можем сделать вывод, что во всей выборке доминирует низкий уровень тревожности у 45% испытуемых. За счет преобладание низкого уровня тревожности у 35 девочек (60.3%) В тоже время данное исследование свидетельствует об обратной зависимости у мальчиков - у них отличается высокий уровень тревожности - 40.5% (17 чел) и в меньшей степени выражен умеренный уровень - 35.7% (15 чел). У девочек разница в показателях между уровнем умеренной и высокой тревожности незначительная - 17.2% (10 чел) и 22.4% (13 чел) соответственно. Таким образом, мы можем говорить, что на фоне низкого уровня личностной тревожности у девочек в нашей выборке мальчики характеризуются высоким и средним уровнем тревожности.

Таблица 2. Гендерные различия экспериментального исследования самооценки подростков

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Самооценка | занижена |   | адекватная |   | завышена |   | Всего |
|   | чел | % | чел | % | чел | % |   |
| Девочки | 17 | 29.3 | 19 | 32.8 | 22 | 37.9 | 58 |
| Мальчики | 12 | 28.6 | 10 | 23.8 | 20 | 47.6 | 42 |
| Всего чел |   | 29 |   | 29 |   | 42 | 100 |

В результате обработки методики по определению самооценки личности получены следующие результаты, которые приведены в таблице 2.2. Наибольшее количество испытуемых (42%) имеют неадекватно завышенную самооценку из них (37.9%) - девочки и (47.6%) - мальчики. У (29%) испытуемых адекватная самооценка, из них (32.8%) -девочки и (23.8%) - мальчики. У оставшихся (29%) респондентов отмечается заниженная самооценка, из них (29.3%) -девочки и (28.6%) -мальчики. Исходя из этого, можно сделать вывод, что в нашей выборке доминирует завышенная самооценка, а показатели заниженной и адекватной самооценки распределены равномерно.

Таблица 3. Взаимосвязь уровня тревожности и самооценки подростка

|  |
| --- |
|  Самооценка |
| Уровень тревожности | занижена |  | адекватна |  | завышена |  | Всего |
|  |   | % |   | % |   | % |  |
| низкий | 8 | 17.7 | 17 | 35.6 | 21 | 46.7 | 45 |
| умеренный | 7 | 28 | 7 | 28 | 11 | 44 | 25 |
| высокий | 14 | 46.3 | 6 | 20 | 10 | 33.3 | 30 |
| Всего | 29 | 29 | 29 | 29 | 42 | 42 | 100 |

По результатам исследования взаимосвязи уровня личностной тревожности и самооценки, приведенные в таблице 2.3 можно сказать, что в нашей выборке у подростков обоего пола при завышенной самооценке наблюдается низкий (46.7%) и умеренный уровень личностной тревожности, которая отличается у (35.6%) опрошенных. При заниженной самооценке (29% опрошенных) наблюдается преобладание высокого уровня личностной тревожности по всей выборке - 46.3%, а между показателями низкого и умеренного уровня личностной тревожности при заниженной самооценке значимых различий не обнаружено. У подростков с адекватной самооценкой преобладает низкий уровень личностной тревожности. Хотя наблюдается определенная тенденция, что при высоком уровне тревожности преобладает заниженная самооценка, а при умеренном и низком уровне личностной тревожности - завышенная самооценка. Однако статистический анализ не подтверждает значимости данных различий, что может говорить о том, что личностная тревожность и самооценка выступают двумя независимыми друг от друга факторами.

Таблица 4. Данные соотношения уровня тревожности с социальным статусом подростков

|  |  |
| --- | --- |
|  Категория социального статуса | Уровень тревожности |
|  | высокий | средний | низкий | Всего чел |
|  | чел | % | чел | % | чел | % |   |
| I | 7 | 33.3 | 5 | 23.8 | 9 | 42.8 | 21 |
| II | 5 | 14.7 | 8 | 23.5 | 21 | 61.8 | 34 |
| III | 8 | 27.3 | 10 | 34.4 | 11 | 37.9 | 29 |
| IV | 10 | 62.5 | 2 | 12.5 | 4 | 25 | 16 |
| Всего чел | 30 |   | 25 |   | 45 |   | 100 |

На основе полученных данных соотношений социального статуса подростков с уровнем личностной тревожности, представленные в таблице 2.2.4, можно сказать, что в нашей выборке, доминируют предпочитаемые (34%) и принимаемые (29%) члены группы, но при этом отличается и большое количество "звезд" (21%) и отвергаемых членов группы (16%), что может свидетельствовать об динамических изменениях межличностных отношений. При этом необходимо отметить, что у подростков "звезд", "предпочитаемых" и "принимаемых" - выявлен низкий уровень личностной тревожности, а у "отвергаемых" - высокий уровень тревожности. Таким образом наблюдается взаимосвязь между уровнем тревожности и социальным статусом: чем более низким социальным статусом обладает подросток, тем более низкой у него будет самооценка. Эта закономерность подтверждается статистическим анализом 5% уровне значимости. Наличие взаимосвязи между уровнем тревожности и социальным статусом можно объяснить двояким образом. С одной стороны, высокая личностная тревожность может максимально проявляться в ситуациях взаимодействия со сверстниками как в школьной деятельности, так и в межличностных отношениях, что может приводить к трудностям в установлении контактов, и тем самым к снижению социального статуса. С другой стороны, невысокий статус и связанные с ним трудности в общении могут способствовать повышению личностной тревожности.

Таблица 5 Данные соотношения уровня самооценки и социального статуса подростков

|  |  |
| --- | --- |
|  Категория социального статуса | Уровень самооценки |
|  | высокий | адекватный | низкий | Всего чел |
|  | чел | % | чел | % | чел | % |   |
| I | 11 | 52.5 | 6 | 28.5 | 4 | 19 | 21 |
| II | 16 | 57.1 | 11 | 52.4 | 7 | 20.5 | 34 |
| III | 13 | 54.9 | 9 | 31 | 7 | 24.1 | 29 |
| IV | 2 | 12.5 | 3 | 18.7 | 11 | 68.8 | 16 |
| Всего чел | 42 |   | 29 |   | 29 |   | 100 |

Анализ приведенных в таблице 2.2.5 данных позволяет сделать вывод, что среди опрошенных выбранных как предпочитаемые и принимаемыми, в первую очередь преобладают подростки с высокой самооценкой (57.1% и 54.9% соответственно), а во вторую очередь, - с низкой самооценкой (20.5% и 24.1% соответственно). При этом различия в показателях между высокой (57.1%) и низкой (20.5%) самооценкой у предпочитаемых подростков, более выражены, чем у принимаемых (54.9%) и (24.1%) соответственно. Анализ полученных результатов для подростков с социальным статусом "звезд" показывает, что среди них доминируют те, у кого выявлен высокий уровень самооценки. В группе отвергаемых подростков выявлен показатель заниженной самооценкой.

На основании этого можно сделать вывод, что у подростков с заниженной самооценкой складывается неблагоприятный статус в группе, что говорит о взаимосвязи самооценки и социального статуса, и это подтверждается статистическим анализом на 5% уровне значимости. Связь этих факторов также может быть взаимной: низкая самооценка может приводить к неуверенности в социальных контактах, трудностям в совместной деятельности, тем самым снижая статус подростка в группе. С другой стороны, сам по себе статус отверженного способствует формированию сниженной самооценки, так как именно внешние оценки выступают той основой, на которой закладывается фундамент самооценки. Таким образом, поставленные экспериментальные гипотезы исследования, в общем, подтвердились, т. е взаимосвязь существует между уровнем личностной тревожности и социальным статусом, а также между уровнем самооценки и социальным статусом у подростков на 95% уровне доверительности.

Анализ и интерпретация полученных в ходе экспериментального исследования данных позволил сделать следующие выводы:

. в нашей выборке отмечается преобладание уровня личностной тревожности - 45%

. гендерные различия по показателям личностной тревожности показали, что у девочек в нашей выборке доминируют низкие показатели эмоциональной нестабильности - 60,3%, а у мальчиков, наоборот, высокие - 40,5% и умеренные - 35,7%

. исследование самооценки свидетельствуют об преобладании завышенных представлений о себе - 42% опрошенных, что свидетельствует о недостаточной сформированности Я - концепции в этом возрасте.

. рассмотрение гендерных особенностей при исследовании самооценки показали, что завышенная самооценка характерна для представителей обоих полов в нашей выборке, но при этом у мальчиков отмечена более выраженная тенденция к завышенным представлениям о себе.

. в исследовании было выявлено, что у подростков с высоким уровнем личностной тревожности, преобладает заниженная самооценка (46,7%), а при умеренном и низким уровнях тревожности - завышенная самооценка (44% и 45,7% соответственно).

. исследование межличностных отношений показали, что в данной выборке преобладают подростки с социальным статусом предпочитаемых - 34,0% и принимаемых - 29,0%

. наличие в данной социальной группе большого количество "звезд" (21%) и отвергаемых (16%) свидетельствует о нестабильности группы и стихийности протекающих в них социальных процессов.

. при этом среди "звезд" доминируют низкотревожные (42,8%), а среди отвергаемых - высоко тревожные (62,5%).

. среди подростков с социальным статусом "предпочитаемых" и "принимаемых" доминируют низкотревожные (61,8% и 37,9% соответственно).

. анализ результатов взаимосвязи самооценки с социальным статусом показал, что в нашей выборке преобладает в категории "звезд" и "принимаемых" высокий уровень самооценки (52,5% и 57,1%), а у детей относящихся к категории "не принимаемых" преобладает заниженная самооценка (68,8%)

. можно сделать общее заключение о том, что поставленная экспериментальная гипотеза исследования, в общем, подтвердилась, т. е взаимосвязь существует между уровнем личностной тревожности и самооценкой с социальным статусом подростков на 95% уровне доверительности. Статистической взаимосвязи между уровнем тревожности и самооценки выявлено не было.

Рекомендации

На основе полученных результатов мы можем предложить следующие рекомендации по работе с тревожными детьми и имеющими низкую самооценку, для нормального функционирования в конкретной группе сверстников.

1. Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, можно порекомендовать педагогам и родителям создать условия для достижения ребенком реальных положительных результатов действие (игра, помощь на дому и хобби). Необходимо избегать резко критических замечаний касающихся личностных особенностей ребенка. Желательно установить положительное эмоционально насыщенное отношение с ребенком, оказывая ему моральную поддержку в сложных для него ситуаций.

2. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в школе. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.

. Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, с целью создания для благоприятного эмоционального климата в группе подростков.

. Особое внимание следует уделить детям, отвергаемым группой. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. При этом педагог не должен проявлять по отношению к таким детям личных негативных эмоций.

Заключение

В ходе проведённого теоретического и эмпирического исследования были решены поставленные в данной работе, задачи.

. Анализ психологической литературы показал, что среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется изучению проблемы определения тревожности (З.Фрейд, Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л.Ханин, А.М.Прихожан, В.М.Астапов, Р.Лазарус), формирования детской тревожности (Е.Ю.Брель, А.И.Захаров), места эмоций в структуре личности (К.Э.Изард и др.).

. В процессе проведенного исследования влияния личностной тревожности и самооценки на статусное положение детей в группе можно сказать, что выдвинутая нами в ходе исследования гипотеза, подтвердилась, так как, чем выше уровень тревожности, тем больший процент детей имеет неблагоприятный статус в группе, особенно это характерно для детей с высоким уровнем тревожности, или чем ниже уровень самооценки, тем ярче проявляется личностная тревожность и неблагоприятный статус в группе.

. На основании полученных результатов и их анализа, можно сделать вывод о том, что поставленная экспериментальная гипотеза исследования, в общем, подтвердилась, т. е. существует взаимосвязь между уровнем тревожности, самооценкой, и социальным статусом на 5% уровне значимости.

. На основе проведенного исследования были сделаны выводы, на основании которых нами сформулированы рекомендации для работы психологов и педагогов с подростками с различным уровнем развития факторов тревожности, эти рекомендации позволяют повысить эффективность взаимодействия педагогов и учащихся, в групповом взаимодействии, что обеспечит повышение успеваемости школьников и созданию благоприятного климата в коллективе.

Список использованной литературы

1. Аркелов, Г.Г. Психофизиологический метод оценки тревожности / Г.Г. Аркелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт // Психологический журнал. - 1997.- № 2. - С. 112-117.

. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. - М, 2001 -160с.

. Божович, Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка / Е.Д. Божович. -М., 1979. - С.14.

. Бороздина, Л.В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровня самооценки и притязаний / Л.В. Бороздина, Е.А.Залученова // Вопросы психологии.- 1993.-№ 1. - С.104.

. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. - М.,1989.- 348с.

. Возрастные особенности психического развития детей/Под ред. И.В. Дубровиной, М.И. Лисиной. М.: МГУ.- 1982. - 78 с.

. Драгунова Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте//Вопросы психологии, 1992. - № 2. - С.14-20.

. Дружинин, В. Е. Психология эмоций, чувств, воли / В.Е. Дружинин. - М. : Сфера, 2003. - 96 с.

. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова - Минск, 1993. - С.55.

. Изард, К. Эмоции человека/ К. Изард. - М.: Посвещение, 1987.- 260с.

. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилберг, адаптация Ю.Л. Ханин) // Диагностика эмоционально нравственного развития: Сборник / под ред. И.Б. Дерманова. - СПб, 2002. - 174с.

. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Костина. - СПб.: Речь, 2002. - 198 с.

. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. - СПб., Питер, 2000.- С. 165.

. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. М.: Просвещение.-1977. - 420 с.

. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. - СПб. : Речь, 2004. - 245 с.

. Окутина, О.И. Как помочь тревожному ребенку: памятка для родителей / О.И. Окутина // Открытый урок. - 2012. - № 1. - С. 59-61.

. Подросток на перекрестке эпох/ Под ред. М.Локтионовой. - М.:Генезис, 1999.- С. 65.

. Прихожан, А.М. Причина. Профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан.// Психологическая наука и образование. - 1998. - № 2. - С.12-18.

. Прихожан, А. М Тревожность у детей и подростков / А.М. Прихожан. - М.:2000 - 348с.

. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М. ; Воронеж : МПСИ : МОДЭК, 2000. - 303 с

. Психологические особенности самосознания подростка./ Под ред. М.И.Боришевского.- Киев.: "Вища школа".- 1980.

. Психологический словарь/ под ред В. П. Зинченко - М.:1999 - С.328.

. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. - СПб.: Питер, 2003. - 272 с.: ил.

. Психология современного подростка / Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Педагогика, 1987. - С. 102.

. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. - СПб., 2000.- С.76.

. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. - СПб, 2000. - 350с.

. Фельдштейн, Д.И. Проблемы возрастной и психологической психологии / Д.И. Фельдштейн .- М., 1993. - С. 93.

. Фельдштейн, Д.Н. Психология воспитания подростка.- М.: Знание.- 1978.-82 с.

. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. - Спб,2000 - С.493.

Приложение № 1

Определение самооценки личности

Инструкция: из предложенного списка качеств характеризующих личность, выберите 20 слов, которые Вам хорошо знакомы. Расположите выбранные слова в столбик так, чтобы на первом месте находилось качество наименее желаемое с Вашей точки зрения в человеке. За ним ставится слово, которое Вам нравится меньше всего из оставшихся 19 и т.д. На последнем месте будет стоять наиболее привлекательное качество.

Далее с исходным списком проделайте другую работу. На первое место поставьте качество, которое из выбранных 20 меньше всего выражено в Вас. На второе место наименее выраженное из оставшихся 19 и т.д. Тогда на последнем месте будет стоять наиболее выраженное в Вас качество. Список качеств, характеризующих личность:

|  |  |
| --- | --- |
| Аккуратность | Несдержанность |
| Беспечность | Обаяние |
| Вдумчивость | Обидчивость |
| Вспыльчивость | Осторожность |
| В восприимчивость | Отзывчивость |
| Гордость | Педантичность |
| Грубость | Подвижность |
| Жизнерадостность | Подозрительность |
| Заботливость | Принципиальность |
| Завистливость | Поэтичность |
| Застенчивость | Презрительность |
| Злопамятность | Радушье |
| Искренность | Развязанность |
| Изысканность | Рассудочность |
| Капризность | Решительность |
| Легковерие | Самозабвение |
| Медлительность | Сдержанность |
| Мечтательность | Сострадательность |
| Мнительность | Стыдливость |
| Мстительность | Терпеливость |
| Настойчивость | Трусость |
| Нежность | Увлекаемость |
| Непринужденность | Упорство |
| Нервозность | Уступчивость |
| Нерешительность | Холодность |
|  | Энтузиазм |

Ключ: От 0 до 0,3 - заниженная самооценка

От 0,31 до 0,7 - адекватная

От 0,71 до 1 - завышенная

От 0 до -3 - завышенная

От 0,31 до -0,7 - адекватная

От 0,71 до -1 - заниженная самооценка.

Приложение № 2

Шкала самооценки тревожности (Ч. Д. Спилбергера)

Инструкция.

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

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  |  | Ответы |  |  |
|  | Суждение | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 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 |
|  | напряжения |  |  |  | : |
| 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 личностной тревожности

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости оттого, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

Ответы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Суждение | Нет это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко могу расстроиться | 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, 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 |
| 33 | 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 |



Обработка результатов

Подсчитать сумму баллов по всем ответам. При интерпретации показателей можно применять следующие ориентировочные оценки тревожности: Низкая............................ до 30 баллов Умеренная...................... 31- 44 балла Высокая.......................... 45 и более баллов

Приложение № 3

Методика выявления социометрической структуры группы

Инструкция:

Вам необходимо будет выбрать из членов вашей группы троих в порядке предпочтения (или отвержения).

.С кем из группы вы чаще всего общаетесь или хотели бы общаться в свободное от занятий время.

.С кем из группы вы реже общаетесь или менее всего хотели бы общаться в свободное от занятий время?



Приложение № 4



Приложение № 5

Анализ таблиц сопряженности. Взаимосвязь между тревожностью, самооценкой и социометрическим статусом



