МИНИСТЕРСВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВПО «ЧГПУ»)

Региональный институт педагогического образования и дистанционного обучения

Курсовая работа по дисциплине «Психология развития»

Тревожность в подростковом возрасте

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

. Психологическая характеристика тревожности у детей подросткового школьного возраста

.1 Понятие тревожности

.2 Проблемы факторы и особенности проявления тревожности в подростковом возрасте

.3 Исследование проблем тревожности в отечественной и зарубежной психологии

.4 Психопрофилактическая и психокоррекционная работа по преодолению школьной тревожности

. Эмпирическое исследование особенностей проявления тревожности у детей подросткового школьного возраста

.1 Методики измерения уровня тревожности у детей подросткового возраста

.2 Организация исследования

.3 Практическое применение метода диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Заключение

Библиографический список

ВВЕДЕНИЕ

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Её изучением занимались такие психологи как Прихожан А.М., Р. Мэй, Ч.Д. Спилберг, Б. Филипс, Д. Бернс, Е.В. Новикова и другие. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, к трудностям в общении.

Эмоциональное благополучие подрастающего поколения - один из объектов пристального внимания школьных психологов, педагогов, родителей. Своевременная и качественная диагностика подобного неблагополучия, адекватные коррекционные меры могут уменьшить риск возникновения нежелательных тенденций в развитии личности. Одно из ярких проявлений эмоционального благополучия (тревожности) - нервный срыв. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обусловливает поведение человека.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Подросток с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, опосредствуясь особенностями “Я-концепции”, отношение к себе. Различия в проявлении тревожности изучалось с различных точек зрения, например с позиции воспитания (Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, А.А. Плоткин), с позиции социального статуса (Кисловская В.Р., Н.В. Имедадзе) и т.д. При этом гедерная специфика проявления тревожности изучена не достаточно.

В современной системе образования преобладает когнитивистский подход к обучению, акцент ставится на умственное развитие ребенка. Такой подход часто не учитывает особенности развития личности ребенка, его индивидуальный жизненный опыт, эмоциональное отношение к себе и к миру. Это ведет к появлению проблем в построении гармоничных отношений с самим собой, с другими людьми, адаптации к социальной среде. Резюмируя вышесказанное, можно утверждать, что актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования положительного социального опыта, социальной компетентности современного подростка, а также недостаточной реализацией возможностей образовательной системы в организации психолого- педагогического сопровождения подростков, способствующей развитию механизмов адаптации к социальной среде, формированию социальной компетентности современных подростков.

Анализ научно-педагогической литературы по проблеме, изучение реального состояния дел на основе анализа деятельности ряда дошкольных образовательных учреждений позволил выделить противоречия между:

 общественной потребностью в устранении причин приводящих к возникновению тревожности личности начиная с дошкольного возраста и недостаточной теоретической и практической разработанностью комплексного подхода к вопросам воспитания старших дошкольников;

 необходимостью воспитания умения принимать себя такими какие они есть детей старшего дошкольного возраста и неготовностью педагогов дошкольных образовательных учреждений к проведению подобной работы;

 наличием большого количества разработок и методических рекомендаций для работы со старшими дошкольниками и отсутствием целостной программы по решению этой проблемы у детей этого возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Целью работы является исследование школьной тревожности в условиях образовательного процесса.

Объект исследования - проявление школьной тревожности в процессе обучения детей подросткового возраста.

Предмет исследования - причины возникновения школьной тревожности у детей подросткового возраста.

Гипотеза: выявление факторов тревожности детей поможет учителю найти подходы к ребенку и созданию эмоционального благополучия детей.

Цель, гипотеза, объект и предмет исследования определили задачи исследования:

. Раскрыть понятие тревожности в подростковом возрасте;

. Проанализировать проблемы и причины школьной тревожности;

.Исследовать факторы, причины и особенности, влияющие на возникновение школьной тревожности в подростковом возрасте;

. Рассмотреть исследование проблем тревожности в отечественной и зарубежной психологии;

. Исследовать особенности проявления тревожности у детей подросткового возраста с помощью методики диагностики Филлипса.

Методы исследования:

) изучение, обработка и анализ научных источников по проблеме исследования;

) анализ научной литературы, учебников и пособий по психологии, педагогике, психодиагностике и др.

) экспериментальное исследование тревожности у детей подросткового возраста с помощью методики определения школьной тревожности Филлипса.

. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

.1 Понятие тревожности

Тревожность изучали такие зарубежные исследователи, как З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, С. Салливен, Э. Фромм и такие отечественные ученые, как А.С. Спиваковская, Л.М. Костина, А.М. Прихожан, О.А. Коробанова, Р.С. Немов, Л.А. Китаев-Смык и другие.

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние.

Слово "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово "тревога" означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это "индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают".

Понятие тревоги и тревожности имеют разный смысл. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Термин "тревожность" используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдается состояние тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающийв себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от одного года до трех лет нередки ночные страхи, на 2-м году жизни, по мнению А.И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся "быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают" (А. И. Захаров).

Авторы книги "Эмоциональная устойчивость школьника" Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.

. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался"[2].

В отечественной психологии тревожность также традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия[8], вызванное нервно-психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, либо представляющее собой последствие перенесенной психической травмы.

В настоящее время отношение к явлению тревожности в современной психологии существенно изменилось, и мнения относительно этой личностной особенности становятся менее однозначными и категоричными. Современный подход к феномену тревожности основывается на том, что последнюю не следует рассматривать как изначально негативную черту личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности.

К настоящему времени тревожность изучается как один из основных параметров индивидуальных различий. При этом ее принадлежность к тому или иному уровню психической организации человека до сих пор остается спорным вопросом; ее можно трактовать и как индивидное, и как личностное свойство человека.

Исследования А.М. Прихожан (2001) показали, что есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления. Среди них можно выделить следующие варианты переживания и преодоления тревожности:

.Открытая тревожность - сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека;

регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;

культивируемая тревожность, связанная с поиском "вторичных выгод" от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

. Скрытая тревожность - в разной степени несознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание по столу и т.д.:

неадекватное спокойствие (реакции по принципу "У меня все в порядке!", связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);

уход из ситуации.

Таким образом, следует заметить, что состояние тревоги или тревожность как психическое свойство находятся в конфронтации с базовыми личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. С этим связаны значительные трудности в работе с тревожными людьми: они, несмотря на выраженное стремление избавиться от тревожности, неосознанно сопротивляются попыткам помочь им сделать это. Причина такого сопротивления им самим непонятна и трактуется ими, как правило, неадекватно.

Специфическая особенность тревожности как личностного свойства заключается в том, что она имеет собственную побудительную силу. Возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму "замкнутого психологического круга"[4].

Расшифровать механизм "замкнутого психологического круга" можно следующим образом: возникающая в процессе деятельности тревога частично снижает ее эффективность, что приводит к негативным самооценкам со стороны окружающих, которые, в свою очередь, подтверждают правомерность тревоги в подобных ситуациях. При этом, поскольку переживание тревоги является субъективным неблагоприятным состоянием, оно может не осознаваться человеком[3].

Тревожность обладает силой самоподкрепления и может приводить формированию "выученной беспомощности".

Тревога и тревожность не всегда осознаются субъектом и могут регулировать его поведение на неосозноваемом уровне. Наблюдение тревожного поведения "со стороны" также зачастую затруднительно в силу того, что тревожность может маскироваться под другие поведенческие проявления.

Таким образом, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение человека либо в конкретных, либо в широком диапазоне ситуаций. Несмотря на то что существование феномена тревожности у психологов не вызывает сомнений, ее проявления в поведении проследить довольно сложно. Это связано с тем, что тревожность часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, такие как агрессивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, лень как результат "выученной беспомощности", ложная гиперактивность, уход в болезнь и т.д.

.2 Проблемы, факторы и особенности проявления тревожности в подростковом возрасте

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти "возрастные пики тревожности" детерминированы возрастными задачами развития [5].

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста можно выделить:

. Внутри личностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности

. нарушения внутрисемейного или внутри школьного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками

. Соматические нарушения

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации конфликта, вызванного:

. неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

. противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками [4].

Специфические причины тревожности можно описать на каждом этапе дошкольного и школьного детства.

У дошкольников и младших школьников тревожность является результатом потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста). Таким образом, тревожность в этой возрастной группе представляет собой функцию нарушения отношений с близкими взрослыми. В отличии от дошкольников, у младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель.

Устойчивым личностным образование тревожность становится к подростковому возрасту. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться. Я-концепций ребенка, становясь тем самым собственно личностным свойством. Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в воспитании и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя тем самым отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этом возрасте тревожность возникает как следствие потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаше всего связанного с нарушениями отношений со значимыми другими.

Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано и с формированием характера, отличительной особенность которой являются тревожно-мнительные черты. У человека с такими личностными особенностями легко возникают опасения, волнения, страхи. Недостаток уверенности в себе заставляет заранее отказываться от деятельности, которая кажется слишком трудной. По той же причине занижается оценка достигнутых результатов. В такой ситуации затруднено принятие решении, так как человек чересчур засредоточен на тех неблагоприятных последствиях, которые может повлечь за собой то или иное решение. Из-за низкой уверенности в себе часто наблюдаются трудности в общении, особенно при вхождении в новый коллектив. Высокая тревожность способствуют развитию астении, порождает психосоматические заболевания [2].

Аналогичные тенденции могут сохраняться и в период ранней юности. К старшим классам тревожность изменяется, локализуется в отдельных сферах взаимодействия человека с миром: школа, семья, будущее, самооценка и т.д. Ее появление или закрепление связано с развитием рефлексии, осознания противоречий между своими возможностями и способностями, неопределенностью жизненных целей и социального положения.

Важно, что тревога начинает оказывать мобилизующее влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы. В дошкольном и младшем школьном детстве тревога вызывает только дезорганизующий эффект[4]. Боясь совершить ошибку, ребенок постоянно пытается контролировать себя ("тревожный гиперконтроль"), что приводит к нарушению соответствующей деятельности.

Необходимо также отметить, что тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение тревожности у девочек. При этом тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, мальчиков - насилие во всех его аспектах [7].

Таким образом, детская тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична и связана с решением той или иной возрастной задачи развития. Как устойчивая личностная она черта формируется только в подростковом возрасте. До этого она является функцией ситуации.

Школьная тревожность - это самое широкое понятие, включающие различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. 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.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций - ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;

неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками [4].

Специфические причины тревожности можно описать на каждом этапе дошкольного и школьного детства.

У дошкольников и младших школьников тревожность является результатом потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста). Таким образом, тревожность в этой возрастной группе представляет собой функцию нарушения отношений с близкими взрослыми. В отличии от дошкольников, у младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель.

Устойчивым личностным образование тревожность становится к подростковому возрасту. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться. Я-концепций ребенка, становясь тем самым собственно личностным свойством. Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в воспитании и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя тем самым отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этом возрасте тревожность возникает как следствие потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаше всего связанного с нарушениями отношений со значимыми другими.

Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано и с формированием характера, отличительной особенность которой являются тревожно-мнительные черты. У человека с такими личностными особенностями легко возникают опасения, волнения, страхи. Недостаток уверенности в себе заставляет заранее отказываться от деятельности, которая кажется слишком трудной. По той же причине занижается оценка достигнутых результатов. В такой ситуации затруднено принятие решении, так как человек чересчур сосредоточен на тех неблагоприятных последствиях, которые может повлечь за собой то или иное решение. Из-за низкой уверенности в себе часто наблюдаются трудности в общении, особенно при вхождении в новый коллектив. Высокая тревожность способствуют развитию астении, порождает психосоматические заболевания [2].

Аналогичные тенденции могут сохраняться и в период ранней юности. К старшим классам тревожность изменяется, локализуется в отдельных сферах взаимодействия человека с миром: школа, семья, будущее, самооценка и т.д. Ее появление или закрепление связано с развитием рефлексии, осознания противоречий между своими возможностями и способностями, неопределенностью жизненных целей и социального положения.

Важно, что тревога начинает оказывать мобилизующее влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы. В дошкольном и младшем школьном детстве тревога вызывает только дезорганизующий эффект [4] Боясь совершить ошибку, ребенок постоянно пытается контролировать себя ("тревожный гиперконтроль"), что приводит к нарушению соответствующей деятельности.

Необходимо также отметить, что тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение тревожности у девочек. При этом тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, мальчиков - насилие во всех его аспектах [7].

Таким образом, детская тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична и связана с решением той или иной возрастной задачи развития. Как устойчивая личностная она черта формируется только в подростковом возрасте. До этого она является функцией ситуации.

Школьная тревожность - это самое широкое понятие, включающие различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. 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.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций - ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Школьная образовательная среда описывается следующими признаками:

физическое пространство, характеризующееся эстетическим особенностями и определяющее возможности пространственных перемещений ребенка;

человеческие факторы, связанные с характеристиками системы "ученик - учитель - администрация - родители";

программа обучения.

Наименьшим "фактором риска" формирование школьной тревожности, безусловно, является первый признак. Дизайн школьного помещения как компонент образовательной среды - это наименее стрессогенный фактор, хотя отдельные исследования показывают, что причиной возникновения школьной тревожности в некоторых случаях могут стать те или иные школьные помещения.

Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально - психологическими факторами или фактором образовательных программ. На основе анализа литературы и опыта работы со школьной тревожностью мы выделили несколько факторов, воздействия которых способствует ее формированию и закреплению. В их число входят:

учебные перегрузки;

неспособность учащегося справиться со школьной программой;

неадекватные ожидания со стороны родителей;

неблагоприятные отношения с педагогами;

регулярно повторяющиеся оценочно - экзаменационные ситуации;

смена школьного коллектива или непринятие детским коллективом.

Все исследователи психологии подросткового возраста, так или иначе, сходятся в признании того огромного значения, которое имеет для подростков общение со сверстниками. Отношение с товарищами находится в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. В основе снижения успеваемости, изменения поведения, возникновение аффективного напряжения лежит нарушение отношений подростка со сверстниками, родителями, учителями. Причиной нарушения социальных связей с окружающими, взрослыми и сверстниками нередко выступает тревожность подростка - нейротизм.

Результаты изучения тревожности зарубежными исследователями во многом совпадают с выводами отечественной психологии. Так, Х.Хекхаузен приводит следующее соображения Спилберга: "…состояние тревожности

(Т-состояние) характеризуется объективными сознательно воспринятыми ощущениями угрозы или напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией автономной нервной системы".

Тревожность подростка часто нарушает его нормальную жизнь, нередко выступает причиной нарушения социальных связей с окружающими. Подобную тревожность испытывают часто школьники, которые хорошо учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине[2].

Тревожные дети обычно не вызывают жалоб со стороны учителей и родителей и сами не обращаются к психологу. Как известно подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов.

Тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Подростки с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации, "заколдованного психологического круга", когда тревожность ухудшает возможности подростка, результативность его деятельности, а это в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие.

Параллельно с общительностью, тесно переплетаясь с ней, противореча ей и дополняя ее одновременно, в подростковом возрасте у многих развита повышенная застенчивость. Не случайно, что в социальном исследовании обнаружился важный факт: именно в этом возрасте у наибольшего числа людей наблюдается внутренняя тревожность во всех сферах общения - и со сверстниками своего пола, и противоположного, и со взрослыми.

Застенчивость, в свою очередь, является самой распространенной коммуникабельной трудностью подростка. Психологические исследования показали, что те, кто считает себя застенчивыми, действительно отличается пониженным уровнем экстраверсии, менее способны контролировать и направлять свое социальное поведение, более тревожны и переживают больше коммуникативных трудностей.

Чтобы облегчить свои коммуникативные трудности, подростки используют "стратегическое взаимодействие". Понятие стратегического взаимодействия введено в науку известным американским социологом Эрвингом Гофманом (1969) для обозначения ситуаций, в которых партнеры по общению улавливают, скрывают или открывают друг другу какую-то информацию о себе не прямо, а косвенно, с помощью специальных приемов и ухищрений.

Во-первых, будучи постоянно озабочены собой, предполагая, что и другие разделяют эту озабоченность, подростки обычно действуют в расчете на некую воображаемую аудиторию.

Во-вторых, преувеличивая свою уникальность и озабоченность, часто создают себе "личный мир", вымышленную биографию, поддержание которой требует постоянных усилий и вызывает напряжение и тревожность.

Одной из главных психологических трудностей подростков является склонность объяснять свои неудачи в общении не конкретными ситуациями, а своими якобы непременными личностными качествами. Такая установка парализует попытки установления новых человеческих контактов, с учетом прошлых ошибок. Если в других сферах жизни, например, в учебе, они трезво оценивают причины своих успехов и переживаний, и, учась на своих ошибках, могут достигнуть высоких результатов, то в сфере общения, где они особо уязвимы. Негативная установка превращается в самореализующийся прогноз. "У меня все равно ничего не получится".

Ведущий мотив жизни и деятельности для подростка - самоуважение в коллективе. Быть признанным в коллективе, занимать определенное место, играть определенную роль - сверхценная идея этой категории школьников. Если она реализуется, подросток живет в мире и согласии с теми, кто его окружает. Расхождение в оценках, данных человеком самому себе и полученных им от других, является важным источником тревожности.

Наиболее характерными для раннего подросткового периода являются реакции протеста или оппозиции, имитации или компенсации, что тоже сопровождается подростковой агрессивностью. Эти реакции периодически возникают в кругу семьи или школьном микроклимате (классе) в связи с неблагоприятно сложившейся ситуацией, имеют четкую направленность против тех лиц, которые, по его мнению, повинны в ее возникновении. Эта реакция может быть вызвана чрезвычайными требованиями к ребенку, непосильный для него учебный или другой нагрузкой. Причинами ее возникновения может быть конфликт между родителями, несправедливое по его мнению, наказания и т.д., самоизоляция в коллективе школьников. Часто такие подростки замкнуты, ни с кем не дружат, часто вступают в конфликты с товарищами и взрослыми. Многие ребята, утратив в школе личные контакты и связи, ищут их на стороне - в дворовых и уличных компаниях. Этих ребят не от хорошей жизни тянет в уличную среду, в ней они ищут возможность удовлетворить, неудовлетворенную в школе потребность в эмоциональном контакте в дружеских связях, потребность в общении.

Дело в том. Что такие группы обладают защитной функцией, окружают их неким психологическим барьером от проникновения травмирующих влияний со стороны, будь то отрицательная оценка товарищей или мнение учителей. Трудно живется подростку у психологически незрячего учителя. И тому, чье развитие отстает и тому, чье обгоняет окружающих, кого не удовлетворяют слишком плоское, равнинное видение мира, кто представляет его объемным многомерным, противоречивым. Нелегко приходится таким подросткам в окружении сверстников даже из-за чисто внешнего расхождения во вкусах, в манере держаться выражать свои мысли [2].

Психологи А.Н. Божович, В.В. Столин, И.С. Кон говорят о том, что важную роль в общении подростка играет самооценка. Она вызывается необходимостью в объективном знании себя и своих качеств трудовой деятельности и общения. И.М. Жутикова считает, что именно такие подростки с неразвитым самопознанием, низкой самооценкой, у которых нуль самопознания особенно тяжело переносят вдруг вошедшую в их жизнь значительную психологическую трудность.

К началу подросткового возраста человек знакомится с собой заново. И вот тут не надо его одергивать, осуждать интерес подростков к себе. А со всей серьезностью тактично помочь познакомится с собой поближе. Грубейшей ошибкой будет свести все это к перечню недостатков.

Подросткам очень помогает, когда им рассказывают о них, что с ними происходит, почему они нередко испытывают непонятное для них раздражение, досаду и т. д. Им очень нужны благожелательные, но не навязчивые советы. Сами они не догадываются обращаться по таким поводам.

Если у подростка общение с окружающими сложились не совсем удачно (нет друзей, конфликтные отношения со сверстниками или взрослыми), то это отражается на познании самого себя. Оно либо задерживается, либо его результат бывает несоответствующим действительности. И то и другое отрицательно сказывается на становлении личности. Анализ содержания и динамики переживаний подростков на протяжении этого возраста говорит о том, что для многих младших и особенно, для старших подростков характерны переживания, так или иначе связанные с их отношением к себе к собственной личности. Почти все переживания, относящиеся к процессу познания подростком себя, оказываются отрицательными. Количество таких отрицательных переживаний, связанных с нахождением у себя всех недостатков и негативных качеств, с возрастом все время растет. Самооценка подростка складывается под влиянием тех моральных ценностей и требований, которые приняты в кругу сверстников. В тех случаях, когда у подростка круг общения меняется, может измениться и его самооценка.

.3 Исследование проблем тревожности в отечественной и зарубежной психологии

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

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения [6].

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность - это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

В исследовании уровня притязаний у подростков М.З. Неймарк обнаружила отрицательное эмоциональное состояние в виде беспокойства, страха, агрессии, которое было вызвано неудовлетворением их притязаний на успех. Также эмоциональное неблагополучие типа тревожности наблюдалось у детей с высокой самооценкой. Они претендовали на то, чтобы быть "самыми лучшими" учениками, или занимать самое высокое положение в коллективе, то есть были высокие притязания в определенных областях, хотя действительных возможностей для реализации своих притязаний не имели [9].

Отечественные психологи считают, что неадекватно высокая самооценка у детей складывается в результате неправильного воспитания, завышенных оценок взрослыми успехов ребенка, захваливания, преувеличения его достижений, а не как проявление врожденного стремления к превосходству.

Высокая оценка окружающих и основанная на ней самооценка вполне устраивает ребенка. Столкновение же с трудностями и новыми требованиями обнаруживают его несостоятельность. Однако, ребенок стремится всеми силами сохранить свою высокую самооценку, так как она обеспечивает ему самоуважение, хорошее отношение к себе. Тем не менее, это ребенку не всегда удается. Претендуя на высокий уровень достижений в учении, он может не иметь достаточных знаний, умений, чтобы добиваться их, отрицательные качества или черты характера могут не позволить ему занять желаемое положение среди сверстников в классе. Таким образом, противоречия между высокими притязаниями и реальными возможностями могут привести к тяжелому эмоциональному состоянию.

От неудовлетворения потребности у ребенка вырабатываются механизмы защиты, не допускающие в сознание признания неуспеха, неуверенности и потери самоуважения. Он старается найти причины своих неудач в других людях: родителях, учителях, товарищах. Пытается не признаться даже себе, что причина неуспеха находится в нем самом, вступает в конфликт со всеми, кто указывает на его недостатки, проявляет раздражительность, обидчивость, агрессивность.

М.С. Неймарк называет это "аффектом неадекватности" - "… острое эмоциональное стремление защитить себя от собственной слабости, любыми способами не допустить в сознание неуверенность в себя, отталкивание правды, гнев и раздражение против всего и всех". Такое состояние может стать хроническим и длиться месяцы и годы. Сильная потребность в самоутверждении приводить к тому, что интересы этих детей направляются только на себя.

Такое состояние не может не вызвать у ребенка переживания тревоги. Первоначально тревога обоснованна, она вызвана реальными для ребенка трудностями, но постоянно по мере закрепления неадекватности отношения ребенка к себе, своим возможностям, людям, неадекватность станет устойчивой чертой его отношения к миру, и тогда недоверчивость, подозрительность и другие подобные черты, что реальная тревога станет тревожностью, когда ребенок будет ждать неприятностей в любых случаях, объективно для него отрицательных.

Т.В. Драгунова, Л.С. Славина, Е.С. Макслак, М.С. Неймарк показывают, что аффект становится препятствием правильного формирования личности, поэтому очень важно его преодолеть. Главная задача состоит в том, чтобы реально привести в соответствии потребности и возможности ребенка, либо помочь ему поднять его реальные возможности до уровня самооценки, либо спустить самооценку. Но наиболее реальный путь - это переключение интересов и притязаний ребенка в ту область, где ребенок может добиться успеха и утвердить себя.

Так, исследование Славиной, посвященное изучению детей с аффективным поведением, показало, что сложные эмоциональные переживания у детей связаны с аффектом неадекватности.

Кроме того, исследования отечественных психологов показывают, что отрицательные переживания, ведущие к трудностям в поведении детей, не являются следствием врожденных агрессивных или сексуальных инстинктов, которые "ждут освобождения" и всю жизнь довлеют над человеком.

Особый интерес представляет исследование В.А. Бакеева, проведенное под руководством А.В. Петровского, где тревожность рассматривалась в связи с изучением психологических механизмов внушаемости [10].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание, неспокойствие, неуютность и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности.

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние.

Основатель психоанализа З. Фрейд утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений - инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. З. Фрейд считал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность. Изначальные инстинкты по мере взросления человека получают новые формы проявления. Однако в новых формах они наталкиваются на запреты цивилизации, и человек вынужден маскировать и подавлять свои влечения. Драма психической жизни индивида начинается с рождения и продолжается всю жизнь. Естественный выход из этого положения Фрейд видит в сублимировании "либидиозной энергии", то есть в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие. Удачная сублимация освобождает человека от тревожности.

В индивидуальной психологии А. Адлер предлагает новый взгляд на происхождение неврозов. По мнению Адлера, в основе невроза лежат такие механизмы, как страх, боязнь жизни, боязнь трудностей, а также стремление к определенной позиции в группе людей, которую индивид в силу каких-либо индивидуальных особенностей или социальных условий не мог добиться, то есть отчетливо видно, что в основе невроза лежат ситуации, в которых человек в силу тех или иных обстоятельств, в той или иной мере испытывает чувство тревоги.

Чувство неполноценности может возникнуть от субъективного ощущения физической слабости или каких-либо недостатков организма, либо от тех психических свойств и качеств личности, которые мешают удовлетворить потребность в общении. Потребность в общении - это есть в то же время потребность принадлежать к группе. Чувство неполноценности, неспособности к чему-либо доставляет человеку определенные страдания, и он пытается избавиться от него либо путем компенсации, либо капитуляцией, отказом от желаний. В первом случае индивид направляет всю энергию на преодоление своей неполноценности. Те, которые своих трудностей не поняли и у кого энергия была направлена на себя, терпят неудачу.

Стремясь к превосходству, индивид вырабатывает "способ жизни", линию жизни и поведения. Уже к 4-5 годам у ребенка может появиться чувство неудачливости, неприспособленности, неудовлетворенности, неполноценности, которые могут привести к тому, что в будущем человек потерпит поражение.

Адлер выдвигает три условия, которые могут привести к возникновению у ребенка неправильной позиции и стиля жизни. Эти условия следующие:

. Органическая, физическая неполноценность организма. Дети с этими недостатками бывают целиком заняты собой, если их никто не отвлечет, не заинтересует другими людьми. Сравнение себя с другими приводит этих детей к чувству неполноценности, приниженности, страданию, это чувство может усиливаться благодаря насмешкам товарищей, особенно это чувство увеличивается в трудных ситуациях, где такой ребенок будет себя чувствовать хуже, чем обычный ребенок. Но сама по себе неполноценность не является патогенной.

. К таким же результатам может привести и избалованность. Возникновение привычки все получать, ничего не давая в обмен. Легкодоступное превосходство, не связанное с преодолением трудностей, становится стилем жизни. В этом случае все интересы и заботы также направлены на себя, нет опыта общения и помощи людям, заботы о них. Единственный способ реакции на трудность - требования к другим людям. Общество рассматривается такими детьми как враждебное.

. Отверженность ребенка. Отверженный ребенок не знает, что такое любовь и дружеское сотрудничество. Он не видит друзей и участия. Встречаясь с трудностями, он переоценивает их, а так как не верит в возможность преодолеть их с помощью других и поэтому не и в свои силы. Он не верит, что может заслужить любовь и высокую оценку путем действий, полезных людям. Поэтому он подозрителен и никому не доверяет. У него нет опыта любви к другим, потому что его не любят, и он платит враждебностью. Отсюда - необщительность, замкнутость, неспособность к сотрудничеству.

Умение любить других требует развития и тренировки. В этом Адлер видит роль членов семьи и, прежде всего, матери и отца. Итак, у Адлера в основе конфликта личности, в основе неврозов и тревожности лежит противоречие между "хотеть" (воли к могуществу) и "мочь" (неполноценность), вытекающие из стремления к превосходству. В зависимости от того, как разрешается это противоречие, идет все дальнейшее развитие личности. Сказав о стремлении к могуществу как изначальной силе, А. Адлер приходит к проблеме общения, т.е. стремление к превосходству не может иметь место без группы людей, в которой может быть осуществлено это превосходство.

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

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

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

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

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

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

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

1.4 Психопрофилактическая и психокоррекционная работа по преодолению школьной тревожности

Психопрофилактическая и психокоррекционная работа по преодолению тревожности школьников предполагает несколько взаимосвязанных направлений.

Психологическое просвещение родителей. Данное направление работы включает три блока. Первый блок предполагает рассмотрение следующих вопросов: роль взаимоотношений в семье в возникновении и закреплении тревожности; влияние способа предъявления требований к ребенку, того, когда и почему близкие взрослые довольны и недовольны им, и того, как, в какой форме они это проявляют на формирование у ребенка чувства защищенности и уверенности в себе. Второй блок: влияние эмоционального самочувствия взрослых на эмоциональное самочувствие детей разного возраста. Третий блок: значение развития у детей и подростков чувства уверенности в собственных силах.

Основная задача такой работы - помочь родителям прийти к пониманию того, что решающая роль в профилактике тревожности и ее преодолении принадлежит им.

Психологическое просвещение педагогов. Здесь, прежде всего, значительное внимание уделяется объяснению того, какое влияние может оказать тревожность как устойчивая черта личности на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Такое разъяснение требуется потому, что нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, обеспечивающую ребенку чувство ответственности, восприимчивость и т.п. Педагоги должны объективно оценивать роль четких, последовательных и достаточно устойчивых (предсказуемых) требований, конкретной обратной связи (конечно, при соблюдении основного принципа - общего уважения к ребенку как личности) в профилактике и преодолении тревожности. Особое внимание педагогов следует обратить на формирование правильного отношения учащихся к ошибкам. Известно, что именно "ориентация на ошибку", которая нередко подкрепляется отношением педагогов к ошибкам как к недопустимому, наказуемому явлению, - одна из основных форм школьной и тестовой тревожности. Серьезные, эмоционально затратные разговоры с ребенком проводить наедине, а не публично. Не тревожиться самому, не передавать личную тревогу обучающимся. Учить детей адекватному восприятию действительности, нивелировать тревогу по поводу событий, ещё не случившихся. Уметь аргументировать оценку и отметку. Уметь самому признавать право на ошибку. Учить детей рефлексии. Обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, а также помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности (индивидуальное или групповое консультирование). Непосредственная работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. При проведении психопрофилактики эта работа должна быть ориентирована прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны "возрастные пики" тревожности для каждого периода; при психокоррекции, помимо этого, работа должна быть ориентирована на "зоны уязвимости", характерные для конкретного ребенка или подростка. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в значимых, в том числе оценочных ситуациях. Необходимы подготовка детей к новым ситуациям, снижение неопределенности различных ситуаций посредством предварительного ознакомления детей с их содержанием и условиями, обсуждение возможных трудностей и обучение конструктивным способам их решения. Целесообразно проводить предварительное "проигрывание" наиболее значимых ситуаций, например репетицию экзамена. Психолого-профилактическими аспектами решения проблемы школьной тревожности предусматривается

. Выявление учащихся, составляющих группу повышенного риска нервно-психических срывов, освобождение таких учащихся от экзаменов и выполнения наиболее трудных заданий;

. Участие школьного психолога в разработке и проведении профилактических мероприятий, направленных на психоэмоциональное закаливание учащихся, выработку у них психологической устойчивости к стрессогенным воздействиям;

. Помощь психолога учителям в реализации той части коррекционных программ для учащихся группы риска, которая может быть обеспечена в стенах школы;

Воспитательные и учебно-информационные аспекты проблемы школьной тревожности связаны с решением следующих задач:

. Воспитание у учащихся толерантности в коммуникативных ситуациях, формирование установок на сотрудничество, взаимопомощь, готовность к разумным компромиссам;

. Воспитание у них привычки заботиться о своём психофизическом состоянии в процессе подготовки к ответу, при самом ответе, при выполнении контрольной работы, сдаче экзамена;

. Формирование у школьников потребности находиться в оптимальном психоэмоциональном состоянии как во время отдыха, так и при выполнении любой работы;

. Формирование у учащихся коммуникативных компетенций: умений и навыков грамотно строить общение (деловое, межличностное), предупреждать эмоциональные конфликты, правильно разрешать возникающие противоречия, управлять развитием коммуникативной ситуации;

. Развитие у школьников самообладания, а также умений и навыков психофизической саморегуляции, которые дадут возможность ученику чувствовать себя увереннее при ответах учителю, выполнении контрольных работ и сдаче экзаменов;

. Обучение психологическим навыкам эффективного преодоления деструктивных состояний - стресса, депрессии, дисфории.

Обеспечение индивидуального подхода к учащимся определяет необходимость соблюдения щадящего режима и требует от педагога проявления особого педагогического такта по отношению к учащимся с высоким риском нервно-психических срывов, повышенным уровнем невротизации, тревожности. Считаем необходимым, с целью формирования безопасного образовательного пространства, с учётом здоровье сберегающих технологий и коррекции отрицательных, дестабилизирующих эмоциональное здоровье участников образовательного процесса факторов, проведение специальных мероприятий (тренинги эмоциональной устойчивости, психологическая разгрузка и проч.) для участников образовательного процесса.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

.1 Методики измерения уровня тревожности у детей подросткового возраста

тревожность подростковый школьный

Опросник Ч.Д. Спилбергера «Исследование тревожности».

Данная методика позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. Учащимся предлагается прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выбрать соответствующий ответ в зависимости от того, как они себя чувствуют в данный момент. После того как ответили на первые 20 вопросов, предлагается прочитать следующие 20 и выбрать соответствующий ответ в зависимости от того, как себя чувствуют обычно. Обработка результатов осуществляется следующим образом:

. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов - низкая, 31-44 балла - умеренная; 45 и более высокая.(Приложение 1)

«Шкала тревожности» О. Кондаша.

Методика предназначена для работы с подростками. С помощью данной шкалы можно выявить уровень тревожности подростков, локализованной в трех основных плоскостях: учебная деятельность (школьная тревожность), взаимоотношения со сверстниками и значимыми взрослыми (межличностная тревожность) и представление о самом себе (самооценочная тревожность). Учащимся предоставляется бланк, в котором перечислены ситуации, с которыми часто встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть неприятными, вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Затем внимательно прочитать каждое предложение и обвести кружком одну из цифр справа: 1,2,3,4. Обработка результатов осуществляется следующим образом, по окончании тестирования подсчитывается количество совпадений с ключом по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Общий показатель тревожности рассчитывается сложением результатов по отдельным шкалам. (Приложение 2)

«Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора.

Методика предназначена для диагностики уровня тревожности испытуемого. Шкала была создана Дж. Тейлором. Адаптация Т. А. Немчинова. Шкала лживости, введенная В. Г. Норакидзе в 1975 г., позволяет судить о демонстративности и неискренности. Опросник состоит из 60 утверждений. Учащиеся отвечают «да», если согласны с утверждением, «нет», если не согласны. Обработка результатов:Каждый ответ оценивается в 1 балл, в соответствии с ключом. (Приложение 3)

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить "Да" или "Нет".

Именно по данной методике мною было проведено исследование целью которого было - изучить психологические особенности тревожности детей в подростковом возрасте. Результаты которого описаны мною ниже.

.2 Практическое применение методики Филлипса

Объект исследования: Особенности личности и поведения подростков.

Предмет исследования: Психологические особенности школьной тревожности в подростковом возрасте.

Цель исследования: Изучить психологические особенности тревожности детей в подростковом возрасте.

Базой экспериментального исследования являются подростки - учащиеся общеобразовательной школы № 3 г. Аши.

Для решения поставленной цели в работе ставятся следующая задача:

. Изучить уровень проявления тревожности в подростковом возрасте;

.2 Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить "Да" или "Нет".

Инструкция: "Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны".

Обработка и интерпретация результатов.

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:

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

. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством. (Приложение 1)

Результаты

) Число несовпадений знаков ("+" - да, "-" - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

) Представление этих данных в виде диаграммы.

) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу- особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стресс генного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

При исследовании тревожности у детей подросткового возраста используются проективные методики, тесты, наблюдения.

Для изучения уровня проявления тревожности был использован метод диагностики Филлипса.

Цель: получить информацию для предварительного психологического анализа.

Оборудование: бланк с вопросами.

В тестировании принимали участие 20 подростков: 15 девочек и 5 мальчиков, которые учатся в 8 классе в общеобразовательной школе № 3 г.Аши.

Исследование было спланировано и проведено в 1 этап.

. Определить уровень тревожности у детей подросткового возраста.

.4 Анализ полученных результатов

Результаты данного исследования среди детей подросткового школьного возраста в количестве 5 мальчиков и 15 девочек отражены в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Как мы видим, по результатам исследования тревожности в школе с помощью теста Филлипса, высокий процент по шкале "Общая тревожность в школе" имеют 10 подростков [см. Приложение 4, высокий уровень], т.е. 50% испытуемых.

Несколько повышена общая тревожность в школе у 20% испытуемых (4 человека) [см. Приложение 4, повышенный уровень]. Такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками.

Нормальный уровень тревожности в школе имеют лишь 6 школьников, что составляет 30% испытуемых. Школа и школьные требования, трудности не являются для этих ребят травмирующими, что создает условия для нормального функционирования, развития ребенка в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений.

Достаточно высокий процент испытуемых, 50% (10 человек), не переживают социального стресса. Это говорит о том, что их отношения с социумом можно охарактеризовать как удовлетворительные, не травмирующие, позитивно окрашенные.

Однако, процент школьников, переживающих социальный стресс на высоком уровне - 35% (7 человек), на повышенном уровне - 15% (3 человека). Такие данные указывают на то, что эмоциональное состояние этих детей, на фоне которого развиваются их социальные контакты, является напряженным, негативно окрашенным. Таким образом, создаются предпосылки для возникновения и развития беспокойства, тревоги, тревожности как следствия социального стресса.

У 40% испытуемых (8 человек) присутствует страх самовыражения. Этот факт свидетельствует о том, что большинство детей переживают негативные эмоции в ситуации предъявления себя другим, самораскрытия. На наш взгляд, это объясняется с одной стороны тем, что эти школьники склонны чрезмерно критично оценивать себя, но в то же время, считают себя "центром вселенной". Такие противоречия в самовосприятии не позволяют им адекватно оценить себя и уж тем более, осуждать окружающих. С другой стороны, в этом возрасте человек часто испытывает такие чувства и эмоции, которые не понимает и стыдится, отсюда стремление "закрыться", спрятать свой внутренний мир от окружающих.

Несколько повышен уровень страха самовыражения 25% испытуемых, что составляет 5 школьников. Основываясь на этом факте, мы можем предположить, что в данном случае страх самовыражения присутствует лишь в определенных ситуациях или с определенными людьми. Возможно также, что этот страх выражен не ярко, и не доминирует над другими эмоциями.

% (7 человек) школьников данной группы испытуемых не имеют психологических и эмоциональных трудностей в самопредъявлении и самораскрытии. Эти дети легко находят контакт с окружающими, быстро заводят новые знакомства, их отношения глубже и эмоционально насыщеннее, по сравнению с теми, кто испытывает тревожность в этой области.

Кроме того, сюда примешивается еще и страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который выявлен у 60% школьников (12учеников). То есть, дети боятся раскрыться еще и потому, что тревожатся о том, насколько "нормально" и "правильно" они будут выглядеть в глазах окружающих. Здесь наблюдается некоторое противоречие - с одной стороны, школьников волнует мнение о них и оценки окружающих, но с другой они боятся этого, так как, в результате может пострадать их самооценка, а также положение среди сверстников, что для ребенка является очень болезненным. Исходя из этого, можно предположить, что социальные контакты, прежде всего со сверстниками, являются эмоционально-напряженными, что обусловлено возрастными особенностями.

У 20% испытуемых (4 человека) несколько повышен уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что желание социального одобрения присутствует у данной группы детей, но оно не является ведущим мотивом. То есть, школьники в некоторой степени ориентированы на мнение и оценку окружающих, но не зависимы то нее.

% испытуемых данной выборки (4 человека) не испытывают страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Для этих детей наиболее значима собственная оценка происходящего, ориентация на собственные ценности и идеалы.

Сравнительно небольшой процент школьников, 25% -5 человек, испытывают фрустрацию потребности в достижении успеха на высоком уровне. Это говорит о том, что в ситуации школьного обучения в их поведении наблюдается неблагоприятный психический фон, который не позволяет им развивать свои потребности в успехе, в достижении высоких результатов. Причин такого явления может быть несколько. Например, неблагоприятное отношение сверстников и взрослых, которые как бы программируют школьника на неудачу, а успехи его воспринимают весьма условно. Или низкая самооценка школьника, неверие в свои силы и способности. Возможно так же и то, что фрустрация потребности достижения успеха проявляется на фоне тревожности как свойства личности.

Более высокий процент испытуемых, а именно, 50% (10 человек), испытывают фрустрацию достижения успеха на несколько повышенном уровне. То есть, в ситуации школьного обучения существуют неблагоприятные для них факторы, которые мешают в достижении успеха. Однако, влияние этих факторов не столь сильно, и при некоторых усилиях со стороны школьников и помощи со стороны учителей и сверстников, его вполне возможно избежать.

Не переживают фрустрацию в достижении успеха всего 5 школьников (25% испытуемых), что подтверждает предположение о том, что ситуация школьного обучения, для большинства детей, является травмирующей, негативно окрашенной и тревожной.

% (10 школьников) испытывают сильный, и 25% (5 школьников) - менее сильный страх в ситуации проверки знаний. Скорее всего, это объясняется тем, что, по мнению этих учеников, учителя предъявляют к ним завышенные требования, вследствие чего, могут негативно оценить их, а негативные оценки, как говорилось выше, крайне болезненны для подростков и представляют угрозу их положению среди сверстников, самооценке. Возможно и то, что эти школьники настолько неуверенны в себе, собственных знаниях и силах, что само ожидание проверки знаний тревожит их, а общение с учителем приносит только негативные эмоции.

Так же, 25% испытуемых (5 человек) не испытывают страха в ситуации проверки знаний.

Стоит заметить и тот факт, что процент школьников, испытывающих тревожность в ситуации проверки знаний, практически одинаковый, с процентом испытуемых, имеющих страх общения с учителями. По нашему мнению, это говорит о том, что детей тревожит проверка знаний и отметка, а также сколько оценка учителя, как взрослого.

У 65% испытуемых (13 школьников) сильное эмоциональное напряжение появляется еще и при взаимодействии с учителями, и немного слабее, у 25% испытуемых (5школьников).

% испытуемых (2 человека) не испытывают проблем и страхов в отношениях с учителями.

Эти данные соответствуют данным уровня общей тревожности в школе, что может объясняться следующим: оценка со стороны учителей и родителей для детей данной выборки является более значимой, чем оценка ровесников. То есть, общая тревожность в школе обусловлена переживаниями, связанными с возможностью негативной оценки учителей.

Небольшое число школьников (3 человека, 15%) имеют высокую тревожность вследствие низкой физиологической сопротивляемости стрессу. То есть, в поведении этих школьников наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера. Также 20% испытуемых, что составляет 2 школьника, склонны к данным особенностям.

% испытуемых, 15 школьников имеют нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу, что свидетельствует о том, что возможные предпосылки для возникновения тревожности у них не физиологического, а социального плана, то есть страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах.

Пользуясь этими результатами, а также на основе индивидуальных бесед, сделаны выводы, что высокий уровень тревожности вызван:

. Плохой подготовкой к урокам;

.Боязнью выразить свои возможности, так как дети считают, что они будут оценены ниже, чем их сверстники, которые показывают высокий уровень знаний и творчества;

. Заниженной самооценкой;

. Предъявлением со стороны учителя высоких требований;

. Домашними неприятностями;

. Высокими требованиями родителей;

. Недостаточным вниманием и поддержкой родителей;

. Не замечание учителем и родителями успехов ребенка.

.5 Выводы

В результате исследования было определено, что уровень проявления тревожности у детей подросткового возраста находится на нормальном уровне.

Пользуясь этими результатами, а также на основе индивидуальных бесед, сделаны выводы, что высокий уровень тревожности вызван:

. Плохой подготовкой к урокам;

.Боязнью выразить свои возможности, так как дети считают, что они будут оценены ниже, чем их сверстники, которые показывают высокий уровень знаний и творчества;

. Заниженной самооценкой;

. Предъявлением со стороны учителя высоких требований;

. Домашними неприятностями;

. Высокими требованиями родителей;

. Недостаточным вниманием и поддержкой родителей;

. Не замечание учителем и родителями успехов ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изменения, происходящие в нашей стране, - это реальность, обусловленная общественными потребностями. Эти изменения не могли не обострить и естественно юношеского нигилизма. Безвыходность и ее результат - потребительско-эгоистическое отношение к жизни взрослых порождает апатию у молодых людей, безразличие к себе и другим. Особенно значительны изменения, происходящие в сфере общения. Так как в подростковом возрасте общение выдвигается на первое место, оно играет важную роль в формировании личности. Отсутствие навыков общения заставляет подростка быть угрюмым, недовольным собой. Такие подростки заметно отстают в учебе, нередко конфликтуют со взрослыми и со сверстниками.

Формирование моральных норм поведения. Активной жизненной позиции возможно при положительных взаимоотношениях в коллективе сверстников; негативные отношения отрицательно влияют на общее развитие подростка, дисциплинированность. Следствием неправильных взаимоотношений могут быть искаженные взаимоотношения в среде взрослых, приводящие к дальнейшему развитию отрицательных черт личности. Не успешность в общении со сверстниками, родителями, педагогами часто приводит к мучительным переживаниям подростка. Именно сферой межличностных отношений обусловлено возрастание тревожности у подростков. Тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Чтобы этого не случилось, перед нами встает принципиально новая задача - готовить юных граждан к общению. От общения все в большей мере зависит успешность профессиональной деятельности, активности в общественной жизни, наконец, личное счастье каждого. Нужно помнить, что отношения со взрослыми у детей в подростковом возрасте носят сложный и на первый взгляд противоречивый характер, но складывается ситуация нарастания потребности в личностном общении с педагогами и родителями, и невозможности её удовлетворения. Исходя из этого нужно; участвовать в жизни подростка, помогать в решении его проблем, быть для него другом и товарищем. Сверстники - тоже значительная фигура в жизни подростка. Изменение внутренней позиции приводит к тому, что подростку уже недостаточно быть просто хорошим учеником, иметь высокие показатели, получать одобрение учителя. Гораздо важнее для него иметь репутацию хорошего товарища, пользоваться доверием сверстников, иметь близких и постоянных друзей. Следовательно, не нужно ограждать ребёнка от общения со сверстниками. Ведь только в ситуации общения появляется чувство эмоционального благополучия и устойчивости. А всё это чрезвычайно важно для их будущей жизни. От общения всё в большей мере зависит успешность профессиональной деятельности, активность в общественной жизни, наконец, личное счастье каждого

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Божович Л.И. Проблемы формирования личности.- Москва-Воронеж: МОДЭК, 2009.- 352с.

Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- М.: Академия, 2010.-190 с.

Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие.- СПб.: Речь, 2004.-247 с.

Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности// Психологическая наука и образование.2012.- №2.

Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика.- М.:МОДЭК, 2000.- 304с.

Прихожан А.М. Тревожность у детей: явление, причины, диагностика// Школьный психолог.- 2002.№4

Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. М.: ТЦ Сфера, 2001. - 448с.

Краткий психологический словарь.- М: 1985.

Немов, Р.С. Психодиагностика: Введение в научное психологическое исследование с элементами математический статистики. Кн. 3 /Немов Р.С. психология: учебное пособие для студентов педагогических вузов. В 3 кн. - М., 1999. - 269 с.

Неймарк М.З. Аффекты у детей и пути их преодоления /М.З. Неймарк// Советская педагогика - 1963 - №5 - С. 38-40.

Бакеев В.А. Экспериментальные исследования психологических механизмов внушаемости / В.А. Бакеев. М.: Лениздат, 1970 - 17 с.

Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов / К. Хорнм. - СПб.: Лань, 1997 - 240 с.