

## Предисловие

На современном этапе развития общества актуально исследование психолого-педагогических условий снижения уровня тревожности у подростков так как, высокий уровень тревожности снижает школьную успеваемость, оказывает негативное влияние на развитие и формирование личности подростка, в связи с этим необходимо создать условия снижения тревожности, поэтому актуальность данной проблематики становится неоспоримой.

По последним статистическим данным 60-75% российских подростков имеют повышенный уровень тревожности, в то время как «норму тревожности» имеют 15%.

Тревожность в психологии рассматривается как устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени, переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности. Чувство тревоги может возникать в конкретных ситуациях («частная» тревожность), но может и являться некоторым фоном жизни ребенка («общая» тревожность).

Ученые, отмечают, что подростки с высоким уровнем тревожности склонны к аддитивному поведению, эмоциональным нарушениям личности. Тревожность часто сопровождается физиологическими симптомами, такими, как сердцебиение, понос, учащенное дыхание.

Возникновению повышенной тревожности в подростковом возрасте способствуют стрессы и психологические проблемы, обусловленные психосексуальным развитием, эмоциональной неуравновешенностью, статусной неопределённостью и неустойчивостью социальных ценностей подростка. Вместе с тем исследования, направленные на изучение подростковой тревожности, показали, что чем дольше продолжается тревожное состояние, тем оно непреодолимее. Наличие постоянных страхов, сопровождающих тревожность, может привести к дополнительным сложностям во взаимоотношениях с окружающими. Таким образом, актуальность данной темы исследования обусловлена наличием высокого уровня тревожности у подростков, что требует разработки и внедрения коррекционно - развивающей программы, способствующей снижению уровня тревожности.

В отечественной психолого-педагогической литературе большое количество работ посвящены тревожности: В.С. Мерлин, Н.В. Имедадзе, В.Р. Кисловская, А.М. Прихожан, Р.В. Овчарова Р.В., М.Н. Битянова, М.И. Чистякова М.И. и др. А также данную проблему изучали и зарубежные ученые такие как: Мэри Аворд, Р. Тэмпл, Р. Дорки, В. Амен, М. Раттер и пр.

Многими учеными тревожность отмечается как психическое состояние В.М. Астапова, Н.Д. Левитова, В.В. Суворова, А.В. Толстых, Д.И. Фельдштейна и др.

Проблемой тревожности у детей и снижением ее уровня занимались многие психологи и педагоги. Среди них – А. М. Прихожан, Е. И. Рогов, С. Л. Рубинштейн, Р. С. Немов, Л. В. Макшанцева, Е. А.Савина, Н. П. Шанина, Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лысенко, Л. В. Бороздина, Б. Д. Кочубей, Н. В. Ключева, Р. В. Касаткина, С. В. Крюкова, Р. В. Овчарова и др.

Тревожность как личностное качество рассматривается не только в трудах отечественных педагогов и психологов, но и зарубежных, которые выделяют различные аспекты. Например, с точки зрения динамического подхода и делают упор на бессознательные импульсы, которые не осознаются (З. Фрейд, К. Хорни, К. Изард, Ч. Д. Спилбергер и др.) При этом Ч. Д. Спилбергер определяет тревожность как свойство личности, а К. Изард - как комплексное сплетение фундаментальных эмоций.

# **ГЛАВА 1. Теоретические аспекты снижения уровня тревожности подростков в общеобразовательной школе**

## **1.1 Исследование феномена тревожности в отечественных и зарубежных школах**

Проблема тревожности постоянно привлекает внимание отечественных и зарубежных исследователей.

В психологической литературе, встречаются 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.

Определение феномена тревожности было введено психоаналитиками и психиатрами. Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Так, многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние. З.Фрейд подчеркнул роль тревожности при неврозах, «понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях» (1925г.). Классической работой З.Фрейда по проблемам тревожности считается книга «Торможение. Симптомы. Тревожность». Основная идея книги состоит в том, что понимание тревожности имеет чрезвычайно большое значение для объяснения психической жизни человека, так как «проблема страха – узловой пункт, в котором сходятся самые различные и самые важные вопросы, тайна, решение которой должно пролить яркий свет на всю нашу душевную жизнь».

Тревожность, уточнял З. Фрейд, – характеризуется тремя основными признаками: специфическим чувством неприятного, соответствующими соматическими реакциями, прежде всего усилением сердцебиения, осознанием этого переживания, что вполне соответствует современному представлению о психическом состоянии как синдроме, являющемся совокупностью трёх признаков [70].

З. Фрейд выделял три основных вида тревожности: 1) объективную, вызванную реальной внешней опасностью; 2) невротическую, вызванную опасностью неизвестной и неопределенной; 3) моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Ч. Рикфорт отмечал, что тревогу человек испытывает, не по поводу уже произошедшего и даже не по поводу происходящего. Человек, как правило, тревожится о том, что может произойти, и подчёркивает, что «тревожное

беспокойство и предчувствие роднят три аспекта: страх, неопределённость и желание действовать» [55].

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у неофрейдистов и, прежде всего у К. Хорни. В социальной теории личности К. Хорни говорится о том, что возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей. В результате тревог и беспокойства вырастает личность, раздираемая конфликтами. Поскольку конфликт возникает в системе отношений индивидов с социальным окружением, то К. Хорни усматривает перспективу избавления людей от неврозов в воздействии на межличностные отношения. Она ввела понятие «коренная тревога», которая является результатом неправильных человеческих отношений. К. Хорни, утверждает, что решающим фактором в развитии личности являются социальные отношения между ребенком и взрослым. В социальной теории личности К. Хорни выделяет две потребности, «которые характерны для детства: потребность в удовольствии (в этом она согласна с З. Фрейдом) и потребность в безопасности, которую она считает главной потребностью, мотив которой быть мобильным, желанным и защищенным от опасности или враждебного мира». И в этом ребенок полностью зависит от своих родителей. Возможны два пути развития такой личности: если родители обеспечивают эту потребность, результат которой здоровая личность и второй путь, если защиты нет, то формирование личности идет патологическим путем. Однако основным результатом подобного дурного обращения со стороны родителей является развитие у ребенка установки базальной враждебности. Ребенок, с одной стороны, зависит от родителей, а с другой, испытывает по отношению к ним чувство обиды, негодования, что естественно приводит к появлению защитных механизмов. В результате поведение ребенка, не ощущающего безопасность в родительской семье, направляется чувствами безопасности, страха, любви и вины, выполняющими роль психологической защиты, цель которой подавление враждебных чувств по отношению к родителю [71].

По мнению К. Хорни, чтобы преодолеть тревогу, ребенок вынужден прибегать к защитным стратегиям, «невротическим потребностям» (К. Хорни). Автор выделила десять таких стратегий, которые она подразделила на три основных категории: ориентация на людей, от людей и против людей. Иначе говоря, каждая из этих категорий направлена на снижение тревоги [71].

В большой степени К. Хорни близок С. Салливан. Он известен как создатель «межличностной теории». Личность не может быть изолирована от других людей, межличностных ситуаций. Ребенок с первого дня рождения вступает во взаимоотношение с людьми и в первую очередь с матерью. Все

дальнейшее развитие и поведение индивида обусловлено межличностными отношениями. С. Салливен считает, что у человека есть исходное беспокойство, тревога, которая является продуктом межличностных отношений [9]. С. Салливен рассматривает организм «как энергетическую систему напряжений, которая может колебаться между определенными пределами – состоянием покоя, расслабленности (эйфория) и наивысшей степенью напряжения. Источниками напряжения являются потребности организма и тревога. Тревога вызывается действительными или мнимыми угрозами безопасности человека» [65].

Э. Фромм подчеркивал, что основным источником тревожности, внутреннего беспокойства является переживание отчужденности, связанное с представлением человека о себе как об отдельной личности, чувствующей в связи с этим свою беспомощность перед силами природы и общества.

В современной литературе интерпретация тревожности как эмоционального состояния является господствующей, причем чаще всего это состояние сближается с эмоцией страха.

Так, один из первых исследователей тревожности в США Н.К. Мауэр определял это состояние как условный страх, т.е. страх, вызываемый не безусловным, а условным устрашающим раздражителем.

Д. Льюис определяет тревожность как форму невротической реакции, которая включает в себе условный страх. При этом он различает тревожность как «связанное», вызываемое определенными внешними объектами, и «разлитое», вызываемое внутренними стимулами, сохраняющееся в течение длительного времени.

Многие авторы, такие как Р.Б. Кэттелл, М. Шэйер, Р. Блейк, рассматривают тревожность как показатель неприспособленности человека к среде. Действительно, некоторые и особенно патологические формы тревожности, чаще входящие в более сложные симпто-комплексы, свидетельствуют о неспособности или неумении человека адекватно реагировать на объекты и ситуации. Тревожность имеет отрицательное значение именно в тех случаях, когда оно неадекватно объектам и ситуациям, имеет такие формы, которые свидетельствуют о потере самоконтроля, и плохо изживаются. Во всяком случае, взгляд психолога И. Мюллера на тревожность как на состояние, всегда дезорганизирующее сознание и деятельность, противоречит фактам.

Согласно, Ч.Спилбергеру выделяют два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная). Под личностной тревожностью понимается индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоционально отрицательным реакциям на различные

жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе и т.д.). Личностная тревожность – это стабильная склонность человека реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

Ситуативная (реактивная) тревожность определяется как временное, устойчивое состояние, т. е. тревожность, порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Оно характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как привычная эмоциональная и поведенческая реакция на подобного рода ситуации [61].

Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в данной и иных жизненных ситуациях. Именно отрицательный эмоциональный опыт повышает и порождает тревожность как черту личности и тревожное, беспокойное поведение ребенка.

Повышенный уровень личностной тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей эмоциональной приспособленности, адаптированности человека к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство.

Высокая тревожность сопровождается обычно высокоразвитой потребностью избегания неудач, что существенно препятствует стремлению к достижению успехов. Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку [61].

В.В. Давыдов трактует тревожность как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают.

По определению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [5].

В своей работе «Формы и «маски» тревожности». Влияние на

деятельность и развитие личности», А.М. Прихожан говорит о том, что под формой тревожности мы понимаем особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающихся способах её преодоления и компенсации, а так же в отношении ребёнка, подростка к этому переживанию [48].

Существует две основные категории тревожности: открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; скрытая – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путём через специфические способы поведения.

Исследования А.М. Прихожан показали, что внутри этих категорий были выделены три формы открытой тревожности:

1. Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность – чаще всего дезорганизующая деятельность человека. Эта форма представлена примерно во всех возрастах.

2. Регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности. В этом состоянии дети самостоятельно вырабатывают достаточно эффективные способы, позволяющие самостоятельно справиться с имеющейся у них тревожностью.

Важной характеристикой обеих форм является то, что тревожность оценивается детьми как неприятное, тяжёлое переживание, от которого они хотели бы избавиться.

3. Культивируемая тревожность связана с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определённой личностной зрелости (эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте). В этом случае, в отличие от изложенных выше, тревожность осознаётся и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого. Культивируемая тревожность выступает в нескольких вариантах. Она может признаваться человеком как основной регулятор его активности, обеспечивающий его организованность, ответственность. А также может выступать как некая мировоззренческая и ценностная установка и нередко проявляется в поиске определённой «условной выгоды» от наличия тревожности и выражается через усиление симптомов. В некоторых случаях у одного человека встречаются одновременно два или даже все три варианта.

Существует такое мнение, что тревожность может быть вызвана любым конфликтом, когда человек испытывает противоречивость стремлений, когда

одно его сильное желание противоречит другому. А.М. Прихожан говорит о том, что определяющим является не содержание конфликта и не степень осознанности или неосознанности его составляющих, а его личностный смысл [48].

Именно значимость определяет силу конфликтующих переживаний, создаёт эмоциональное напряжение, которое переживается как тревожность. Длительное сохранение внутриличностного конфликта способствует сохранению и усилению тревожности.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти возрастные пики тревожности являются следствием наиболее значимых социальных потребностей.

Формы скрытой тревожности отмечаются примерно в равной степени во всех возрастах. Скрытая тревожность (в разной степени неосознаваемая) проявляется либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путём через специфические формы поведения (теребление волос, раскачивание из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу и т.д.). При одной из её форм – «неадекватном спокойствии» – у детей не наблюдается внешних признаков тревожности, напротив, они характеризуются повышенным, чрезмерным спокойствием. У некоторых детей открытая тревожность и «неадекватное спокойствие» чередуются.

Анализируя возрастные изменения тревожности необходимо отметить, что тревожность проходит этапы формирования, развития и закрепления. Она имеет собственную побудительную силу и формы реализации в поведении. С возрастом изменяется не только уровень, но и содержание тревожности. Меняется характер тревожных переживаний. Это происходит потому, что чем старше ребёнок, тем конкретнее, реалистичнее причины тревожности.

Поведение тревожных детей и подростков, их высказывания показывают, что они нередко испытывают потребность в этом переживании, поскольку оно отражает привычное представление о себе, привычную самооценку, привычное эмоциональное самочувствие.

Важным, на наш взгляд, является то, что закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга». По мнению А.М. Прихожан возникающая в процессе деятельности тревога частично снижает её эффективность, что приводит к негативным самооценкам либо оценкам со стороны окружающих, которые, в свою очередь подтверждают правомерность тревоги в подобных ситуациях [47].

В.В. Суворова в своей книге «Психофизиология стресса» определяет тревожность, как психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта. И относит тревожность к отрицательному комплексу эмоций, в которых доминирует физиологический аспект [62].

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 [13].

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 [7].

В психолого-педагогической литературе описывается немотивированная тревожность, характеризующаяся беспричинными или плохо объяснимыми ожиданиями неприятностей, предчувствием беды, возможных утрат. Психика таких людей постоянно находится в состоянии напряжения. Выделяют либо общую неспецифическую личностную тревожность, либо специфическую, характерную для определённого класса ситуаций. Причём в первом случае предполагается, что личностная тревожность имеет хронический, не связанный с особенностями ситуаций характер.

Некоторые авторы, в т.ч. В.М. Астапов, считают, что немотивированная тревожность может быть признаком психического расстройства. Она имеет непосредственное отношение к патопсихотическим нарушениям, при которых наблюдаются постоянный поиск источника опасности и нахождение угрозы в других людях (бред ущерба), в собственном теле (ипохондрия), в собственных действиях (психастения)[3].

И.В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности: низкий и высокий. Низкий необходим для нормального приспособления к среде, а высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме.

Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова выделяют три уровня тревоги, связанной с деятельностью: деструктивный, недостаточный и конструктивный. Тревожность как психологическая особенность может иметь разнообразные формы [13].

Анализ основных работ показывает, что в понимании природы тревожности у зарубежных авторов можно проследить два подхода – понимание тревожности как изначально присущее человеку свойство, и

понимание тревожности как реакцию на враждебный человеку внешний мир, то есть выведение тревожности из социальных условий жизни.

Однако, несмотря на, казалось бы, принципиальное различие между пониманием тревожности как биологической или социальной, мы не можем разделить авторов по этому принципу. Эти две точки зрения постоянно сливаются, смешиваются у большинства авторов. Так, К. Хорни или С. Салливен, которые считают тревогу изначальным свойством, «основной тревогой», тем не менее, подчеркивают и ее социальное происхождение, ее зависимость от условий формирования в раннем детстве. [9].

Таким образом, можно кратко разделить все теории на зарубежные (З. Фрейд, К. Хорни, К. Изард, Ч.Д. Спилбергер, которые рассматривают тревожность с точки зрения динамического подхода, делая упор на бессознательные импульсы которые не осознаются, и отечественные (В.В. Суворова, А.М. Прихожан, В. Н. Астапов, И.В. Дубровина, Л.И. Божович, И.В. Имедадзе, Н.Д. Левитов, В.Р. Кисловская и др., которые рассматривают тревожность с точки зрения ее функций, выделяя тревожность 2 типов: реактивную и личностную, что впрочем, совпадает с теорией Ч.Д. Спилбергера, который определяет тревожность, как свойство личности. Тревожность в функциональном подходе рассматривается, как субъективный фактор, организующий деятельность личности в целом.

Тревожность ведёт к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения.

Тревожность имеет ярко выраженную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления, компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти возрастные пики тревожности являются следствием наиболее значимых социальных потребностей.