# **Министерство образования и науки РФ**

**Государственное образовательное учреждение**

**Высшего профессионального образования**

**Самарский государственный педагогический университет**

**Факультет психологии**

**ДИПЛОМНАЯ РАБОТА**

**Исследование социально-психологической**

**адаптации подростков**

**(на примере учеников 7 класса)**

**Выполнила:**

**студентка 6 курса заочного отделения**

**факультета психологии**

**на базе 2 высшего образования**

**Шишкина Елена Васильевна**

**Научный руководитель -**

**Кандидат психологических наук, доцент**

**Хаматова Рина Сергеевна**

**Допуск к защите**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2008 г.**

**Дипломная работа защищена**

**на заседании Государственной**

**аттестационной Комиссии**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2008 г.**

**С оценкой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Председатель ГАК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**г. Самара, 2008**

# ***Исследование социально-психологической адаптации подростков***

***(на примере учеников 7 класса)***

# Введение

# Глава 1.

# Теоретический обзор социально-психологической адаптации и личностной тревожности

1.1. Концептуальные подходы к изучению социально-психологической адаптации.

1.2. Проблемы личностной тревожности

1.3. Психологические особенности подросткового возраста

Глава 2.

Эмпирическое исследование взаимосвязи социально-психологической адаптации и личностной тревожности подростков

2.1. Характеристика испытуемых

2.2. Методы исследования. Анализ полученных результатов

2.3. Анализ и обсуждение полученных результатов

Выводы.

Заключение

Список используемой литературы

Приложение

***Введение***

***Актуальность***

Научная и практическая актуальность этой проблемы заключается в том, что современное общество заинтересовано сохранить и улучшить здоровье человека. Поэтому изучение механизмов и закономерностей адаптации человека в разнообразных производственных и социальных условиях на различных уровнях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

В период всей жизни человека – с момента рождения и до самой смерти - его непрерывно сопровождает процесс адаптации. Этот процесс неразделим с самим понятием "жизнь": немыслима жизнь без адаптации, равно как и адаптация не существует вне жизненного цикла живого организма. Адаптация личности особенно молодого человека в обществе постоянных перемен затруднена, человек не успевает за стремительным ходом событий. Расширяется сфера дезадаптации. Молодые люди вынуждены ориентироваться на отдельные, хотя и важные жизненные перспективы; изменяются жизненные ценности. Юность считается очень важным периодом в психосоциальном развитии человека. Уже не ребенок, но еще и не взрослый, подросток сталкивается с различными социальными требованиями и новыми ролями, что и составляет существо задачи, которая предъявляется человеку в этом возрастном периоде. В возрасте 12 - 17 лет особенно остро проявляются, акцентируются некоторые свойства характера. Такие акцентуации, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее повышают возможность психических травм и отклонений от норм поведения.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Тревожность в подростковом возрасте может стать личностной особенностью. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Разобраться в феномене тревоги, а также в причинах ее возникновения достаточно сложно. В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение.

***Объект исследования:***

Социально-психологическая адаптация и личностная тревожность.

***Предмет:***

Социально-психологическая адаптация подростков.

***Цель:***

Выявление взаимосвязи социально-психологической адаптации подростков с личностной тревожностью.

***Задачи:***

1. Изучение и анализ литературных источников по данной проблеме.

2. Подбор методик, позволяющих изучить социально-психологическую адаптацию и личностную тревожность.

3. Проведение констатирующего эксперимента.

4. Анализ и обсуждение полученных результатов.

***Гипотеза:***

- У подростков с высоким уровнем личностной тревожности выражен низкий уровень показателей социально-психологической адаптации.

***Методы исследования:***

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации

К. Роджерса и Р. Даймонда.

2. Методика диагностики уровня личностной тревожности

Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

3. Метод ранговой корреляции по Спирмену.

# ***Глава 1. Теоретический обзор социально-психологической***

# ***адаптации и личностной тревожности.***

* 1. ***Концептуальные подходы к изучению социально-***

***психологической адаптации.***

В период всей жизни человека – с момента рождения и до самой смерти - его непрерывно сопровождает процесс адаптации. Этот процесс неразделим с самим понятием "жизнь": немыслима жизнь без адаптации, равно как и адаптация не существует вне жизненного цикла живого организма.

Термин адаптация был заимствован из биологической науки с несколько видоизмененным содержанием. Он стал означать приспособление человека к условиям социальной среды. Адаптация - это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды. Справедливо говорят, что если развитие есть стратегия жизни, то адаптация - это тактика, которая позволяет живому удерживаться в определенных эволюционных рамках. Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. В этой связи процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе "организм-среда". Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе "организм-среда" возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации.

Адаптация является свойством любого живого организма. Однако человек - это не просто живой организм, а прежде всего сложнейшая биосоциальная система. Поэтому при рассмотрении проблем адаптации человека целесообразно выделить три функциональных уровня: физиологический, психический и социальный. Решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе "индивидуум-среда", в ходе которого могут изменяться все параметры системы, играет психическая адаптация.

Психическую адаптацию рассматривают как результат деятельности целостной самоуправляемой системы (на уровне "оперативного покоя"), подчёркивая при этом её системную организацию. Но при таком рассмотрении картина остаётся не полной. Необходимо включить в формулировку понятие потребности. Максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей является, таким образом, важным критерием эффективности адаптационного процесса. Следовательно, психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды.

Психологический смысл адаптации или ее полезность для социализирующегося субъекта может заключаться в избавлении от чувства страха, одиночества или сокращении сроков социального научения (обучения), когда, опираясь на общественный или групповой опыт, человек избавляется от необходимости проб и ошибок, сразу выбирая более подходящую программу поведения. Возможно, что причиной адаптации является и ее полезность для группы, которая заинтересована в сохранении своей численности, а также стабильности психологической структуры. Для этого группа поощряет и подкрепляет такие формы поведения человека, которые не противоречат ее нормам и традициям. Действует ли одна из названных причин или их совокупность или существуют иные детерминанты процесса социальной адаптации в психологии и социологии, пока эмпирически не установлено. Можно рассудить лишь гипотетически, утверждая, что причиной социальной адаптации является полезность адаптивных изменений для самого субъекта или группы, в состав которой он входит. Эффективность психической адаптации впрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в семейной или производственной сфере, затруднениях в построении неформального общения нарушения механической адаптации отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также с адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего - с её нарушениями.

Поскольку адаптация - это процесс реализации способности организма регулировать свои параметры таким образом, чтобы удерживать их в пределах функционального оптимума, то главным критерием их классификации служит характеристика регуляторной системы, которая ответственна за рассматриваемый адаптационный процесс. Адаптационные способности организмов, находящихся на разных уровнях филогенеза, различаются из-за продвинутости их регуляторных систем. Очевидно, что как во взрослом, так и в развивающемся организме, наряду со способностью к сенсибилизационным адаптациям, должна существовать возможность стабилизационных адаптации. Под ними мы понимаем процесс реализации способностей всего организма или отдельных его реагентов удерживать свои параметры в пределах функционального оптимума при изменяющихся факторах внешней среды. В филогенезе возможность стабилизационных адаптации развивается параллельно с сенсибилизационными адаптациями. В понятие целостности организма неотъемлемой частью входит взаимодействие человека с окружающей средой. В ходе социального прогресса происходит не ослабление, не разрыв, а обогащение связей человека с природой и социальной средой. Тем самым все более возрастает роль физического совершенствования человека.

Психофизиологическая адаптация является сплошным процессом, который, наряду с собственно психической адаптацией (то есть поддержанием психического гомеостаза), включает в себя ещё два аспекта:

- оптимизацию постоянного воздействия индивидуума с окружением;

- установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками, обеспечивая тем самым возможность прогресса.

Успешность и скорость адаптации не одинаковы у разных людей. В этом смысле принято говорить о степени социальной адаптированности или дезадаптированности индивида. Поскольку социальная адаптация протекает в условиях социального взаимодействия людей, то степень адаптированности субъекта к группе или социуму будет определяться, с одной стороны, свойствами социальной среды, а с другой - его собственными свойствами и качествами. К числу социальных (или средовых) факторов, определяющих успешность адаптации, относятся однородность группы, значимость и компетентность ее членов, их социальное положение, жесткость и единообразие предъявляемых требований, численность группы, характер деятельности ее членов. К личностным или субъективным факторам - уровень тревожности, компетентности человека, его самооценка, степень идентификации себя с группой или иной социальной общностью и приверженности ей, а также пол, возраст и некоторые типологические особенности.

Эффективная психическая адаптация представляет собой одну из предпосылок к успешной профессиональной деятельности. Процесс адаптации осуществляется одновременно в сфере формальных и неформальных отношений. Происходит порой непростое совмещение личных притязаний и ожиданий с требованиями и ожиданиями на уровне групповых ценностей и нормативов жизни. Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в профессиональных группах, являются социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации. В связи с вышесказанным становится очевидным, что без исследований психической адаптации будет неполным рассмотрение любой проблемы психического несоответствия, а анализ описанных аспектов адаптационного процесса представляется неотъемлемой частью психологии человека. Таким образом, проблема психической адаптации представляет собой важную область научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в современных условиях всё большее значение. В этой связи адаптационную концепцию можно рассмотреть как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

Существует достаточно устоявшееся мнение, что мера социальности человека мала в момент его появления на свет и существенно возрастает в ходе его социального развития, которое протекает исключительно в социальной среде и при посредстве ее. Поэтому младенец - существо просоциальное, его социальным качествам еще предстоит развиться. Взрослый же - существо социальное, взращенный в обществе себе подобных и ставший одним из них. Свойство социальности человека остается неизменным на протяжении всей его жизни. В ходе социального развития человека изменяются формы социального взаимодействия его с обществом, возрастает мера соответствия требованиям, нормам последнего. Таким образом, социализация ребенка заключается не в увеличении меры его социальности, а в изменении форм его взаимодействия с социальным окружением и механизмов реализации этого взаимодействия. Даже период внутриутробного развития ребенка характеризуется не только биологическими, но и социальными формами взаимодействия его с матерью. Здесь имеет место не только созревание определенных структур и их исходное функционирование, но и взаимное воздействие, подстройка. На физиологическом уровне это проявляется как изменение самочувствия, перестройка работы различных функциональных систем организма матери, а на уровне психологическом как страх, ожидание перемен, радостное предвкушение, осознание ответственности и т.п. То, что зародыш реагирует на изменение функционального и эмоционального состояния матери, доказано эмпирическими наблюдениями. Более того, установлена корреляционная связь между психологическим неприятием, отторжением ребенка из-за страха беременности, неготовности к изменению своей социальной роли и связанной с нею меры ответственности, боязни физической боли и родов в целом и физическим самочувствием матери. Эта связь выражается в явлениях токсикоза. Акт рождения тоже можно рассматривать в качестве специфического совместного действия, детерминированного внутренними и внешними, средовыми факторами и связанного с сопряженными усилиями матери и ребенка. Таким образом, ребенок появляется на свет, уже будучи существом социальным. При этом под социальностью мы понимаем способность индивида вступать во взаимодействие с другими людьми, оказывать на них влияние, а также изменять себя и свое поведение в ответ на их воздействия в направлении, соответствующем их ожиданиям, т. е. проявлять качество социальной адаптивности. Как указывал немецкий философ П. Наторп, развивая идеи социальной педагогики, "человек... не вырастает в одиночестве, ... не вырастает и просто один рядом с другими, в приблизительно одинаковых условиях, но каждый под многосторонними влияниями друг друга, непрестанно реагируя на эти влияния". Появившись на свет, младенец нуждается в постоянной заботе взрослых. Это и вскармливание, и опека, и уход за ним. Без них невозможно не только психическое развитие, но и само выживание новорожденного, поскольку ребенку нужен другой человек, а не просто возможность удовлетворения своих физиологических потребностей. Другое дело, что ребенок не наделен от рождения генетическими программами, которые позволили бы ему жить и успешно развиваться в соответствии с требованиями общества. Но это не означает, что сам он не предъявляет определенных требований к малышу и не оказывает на него специфического воздействия. Зато он обладает качеством социальности, то есть способностью через взаимодействие с другими людьми осваивать и присваивать социальный опыт, руководствоваться в своем поведении не только собственными инстинктами и потребностями, но и интересами, устремлениями, ожиданиями окружающих. В ходе социального развития человека изменяются формы социального взаимодействия его с обществом, возрастает мера соответствия требованиям, нормам последнего. Но это есть лишь количественные изменения. В ходе индивидуального развития ребенка нельзя зафиксировать момент качественного изменения или скачка, означающего смену его биологического существования и переход к социальному. Этот скачок совершается не в ходе онтогенеза, а в процессе филогенеза рода человеческого.

Социализация личности - противоречивый процесс. С одной стороны, он предполагает адаптацию человека к обществу, а с другой - обособление (отчуждение) человека от общества. В условиях всеохватывающих перемен, происходящих в настоящее время в нашем обществе, равновесие между адаптацией и обособлением (отчуждением), которое предполагает успешная социализация, нарушается. Кардинальные перемены в различных сферах жизни привели к изменению функций и удельного веса различных институтов социализации, исчезновению некоторых из них (не стало, например, всесоюзных детских и юношеских организаций) и появлению новых (например организаций бойскаутов). Адаптация личности особенно молодого человека в обществе постоянных перемен затруднена, человек не успевает за стремительным ходом событий. Расширяется сфера дезадаптации. Молодые люди вынуждены ориентироваться на отдельные, хотя и важные жизненные перспективы; изменяются жизненные ценности. Процесс социализации реализуется через систему определенных социальных институтов, призванных корректировать формирование социальных качеств личности в соответствии с общественно значимыми ценностями, ограничивать или активизировать воздействие каких-то факторов. В связи с утратой старых социальных институтов необходима выработка новых технологий социализации, внедрение которых способствовало бы, во-первых, удовлетворению потребностей личности, группы, общества в целом; во-вторых, обучению человека осмысленно "обрабатывать" механизм реализации своего поведения, адекватного общим социальным условиям или конкретной социальной ситуации, в которой человек находится. Представляется, что наиболее эффективно применение этих технологий к такому институту социализации как школа.

На процессе социализации детей и подростков сказались подвижки в социокультурных ценностях родителей. Изменяются как основные жизненные ценности, так и средства их достижения. Для менталитета россиян характерна жертвенность жизненных целей в пользу притязаний своих детей. Представители рабочих и особенно сельские жители всегда стремились, как говорится, "вывести в люди" детей, рассчитывая на их более высокую образовательную и профессиональную карьеру. Начавшиеся реформы резко сократили возможности малообеспеченных родителей, но не смогли также быстро изменить их жизненные установки относительно своего потомства. Завышенные родительские притязания непосредственно сказываются на детях, у которых тоже возникают завышенные устремления, а реальные возможности для их реализации резко сокращаются. Возникает ситуация, которая влечет за собой отклоняющееся поведение. Таким образом, проблема психической адаптации представляет собой важную область научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в современных условиях всё большее значение. В этой связи адаптационную концепцию можно рассматривать как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

Традиционно считается, что основной составляющей и механизмом процесса социализации является адаптация, под влиянием которой человек обретает черты социальности, становится полноправным членом общества, но это не совсем так. Нельзя стать существом социальным, не имея для этого внутренних предпосылок, под влиянием одних только внешних условий. Да и степень социальности взрослого далека от полного стопроцентного слияния с социумом, иначе не существовало бы проблем дезадаптации, проблем корректировки асоциальных форм поведения, человек не переживал бы свою инородность в мире себе подобных, не мучился бы от того, что его не понимают другие. Социальная адаптация не всегда полезна, а сохранение своей индивидуальности, действия в угоду собственному "Я" не всегда возможны и посильны индивиду. Так как индивидуумы не похожи друг на друга, от фактора личности зависит очень много. К примеру, в системе "человек–среда" уровень эмоциональной напряженности нарастает по мере увеличения различий между условиями, в которых формируются механизмы субъекта, и вновь создавшихся. Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида.

При любом нарушении сбалансированности "человек–среда" недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей или рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги. Тревога, обозначаемая как: 1) ощущение неопределенной угрозы, 2) чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, 3) неопределенное беспокойство, – представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это вытекает из уже упоминавшегося ощущения угрозы, которое представляет собой центральный элемент тревоги и обусловливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

***1.2 . Проблемы личностной тревожности.***

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Тревожность в подростковом возрасте может стать личностной особенностью. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Разобраться в феномене тревоги, а также в причинах ее возникновения достаточно сложно. В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение. При этом следует учитывать, что состояние тревоги у разных людей может вызываться разными эмоциями.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности.

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику. Так А. М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. По определению Р. С. Немова, тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Е. Савина, доцент кафедры психологии Орловского государственного педагогического Университета, считает, что тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. По определению С. С. Степанова тревожность- переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или
неудачи.

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

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

Наряду с попытками прийти к согласованному определению для описания состояния тревоги, исследователи пытаются выявить, в чем кроются истинные причины возникновения этого состояния. Среди возможных причин называются и физиологические особенности (особенности нервной системы - повышенная чувствительность или сензитивность), и индивидуальные особенности, и взаимоотношения со сверстниками и с родителями, и проблемы в школе и многое другое. Многие специалисты сходятся во мнении, что среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте - неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью.

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

Тревога, несмотря на обилие различных смысловых формулировок, представляет собой единое явление и служит облигаторным механизмом эмоционального стресса. Возникая при любом нарушении сбалансированности в системе "человек-среда", она активизирует адаптационные механизмы и вместе с тем при значительной интенсивности лежит в основе развития адаптационных нарушений. Повышение уровня тревоги обусловливает включение или усиление действия механизмов интрапсихической адаптации. Эти механизмы могут способствовать эффективной психической адаптации, обеспечивая редукцию тревоги, а в случае их неадекватности находят свое отражение в типе адаптационных нарушений, которым соответствует характер формирующихся при этом пограничных психопатологических явлений.

Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения. В отличие от боли, тревога - это сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой ситуации носит вероятностный характер, а в конечном итоге зависит от особенностей индивида. При этом личностный фактор играет зачастую решающую роль, и в таком случае интенсивность тревоги отражает, скорее, индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы. Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом. Профессор Ф. Б. Березин определил тревожный ряд, который представляет существенный элемент процесса психической адаптации:

- ощущение внутренней напряженности - не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт;

- гиперестезические реакции - тревога нарастает, ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, повышается раздражительность;

- собственно тревога - центральный элемент рассматриваемого ряда. Проявляется ощущением неопределенной угрозы. Характерный признак: невозможность определить характер угрозы, предсказать время ее возникновения. Часто происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный вывод;

- страх – тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога, могут и не быть ее причиной, у субъекта создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями;

- ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, - нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности предотвращения грядущего события;

- тревожно-боязливое возбуждение – вызываемая тревогой дезорганизация достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

При пароксизмальном нарастании тревоги все указанные явления можно наблюдать в течение одного пароксизма, в других же случаях их смена происходит постепенно.

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

Чувство тревоги – неприятное эмоциональное состояние, начинающееся с легкого беспокойства и заканчивающееся сильным страхом. Однако страх чаще всего представляет собой рациональную реакцию на реальную опасность, в то время как тревога обычно вызвана нереальной причиной. Различают два вида тревожности: ситуативную (или реактивную) и личностную тревожность.

Так называемая ситуативная тревожность развивается в течении жизни как реакция на обстановку и события, т.е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания. Интенсивность воздействия стрессовых факторов существенно отражается на такой характеристике личности, как реактивная (ситуативная)тревожность.Принято даже считать, что повышенный уровень реактивной тревожности свидетельствует о наличии у человека стрессового состояния, а высокие показатели личностной тревожности коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными и психосоматическими заболеваниями.

 Личностная тревожностьприсуща индивиду от рождения, являться одной из генетических черт личности. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное.
Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма.

Очень часто имеет место сочетание повышенного уровня как личностной, так и ситуативной тревожности (при высоких показателях невротизма), что свидетельствует о выраженном эмоциональном дискомфорте и трудностях адаптации хронического характера. Если высокая личностная тревожность характеризует крайние типы, то повышение ситуативной тревожности, свидетельствует о наличии эмоционального стресса, может иметь место и у обычно эмоционально стабильных средних типов – сангвиников и даже флегматиков. Люди с перманентным чувством тревоги находятся в постоянном ожидании несчастий, болезней, смерти и т.д. У них нарушается сон и возникает ряд вегетативных расстройств.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности. Молодёжь более адаптивна и менее подвержена воздействию внешней тревоги, чем люди старшего поколения. Из этого следует сделать вывод о том, что чем гибче выстроена нервно-психическая система человека, чем он моложе и имеет сознание, свободное от предрассудков, тем легче происходит процесс адаптации и менее болезненно переносятся стрессовые ситуации.

Тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности. Подростки младшие и старшие имеют свои отличительные особенности, и они велики, но можно говорить о типичных, характерных чертах этого периода, по уровню и характеру психического развития, подростничество – типичная эпоха детства, которая имеет ряд стадий, которые имеют свои особенности, с одной стороны, а с другой стороны подросток – растущий человек, стоящий на пороге взрослой жизни. Достигнутый уровень психического развития, возросшие возможности подростка, вызывают у него потребность в самостоятельности, самоутверждении, признания со стороны взрослых его прав, его потенциальных возможностей, в том числе, участие в общественно значимых делах. Между тем, взрослые, подчеркивают, что подросток уже не маленький ребенок и предъявляя к нему повышенные требования, продолжают порой отказывать ему в праве на самостоятельность, возможностях на самоутверждение. Отсюда и возникают большинство конфликтных ситуаций, обиды и разнообразные формы протеста. Основным новообразованием подросткового возраста является самосознание, как результат расширения общения, усложнившихся отношений подростка с обществом, с взрослыми, со сверстниками. Состояние тревожности это следствие подросткового кризиса, который протекает, по-разному и дезорганизует личность подростка, влияет на все стороны его жизни. Эти кризисы могут стать причиной разных форм отклоняющегося поведения и личностных нарушений, в том числе и тревожности. Тревожность оказывает существенное влияние на самооценку ребенка. Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе. Особенно острой проблема тревожности, указывает А. М. Прихожан, является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей подростничество часто называют "возрастом тревог". Подростки тревожатся по поводу своей внешности, по поводу проблем в школе, взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками. И непонимание со стороны взрослых только усиливает неприятные ощущения. Одним из факторов, влияющих на появление тревожности у детей, как указывают А.И. Захаров, А.М. Прихожан и другие, являются родительские отношения. Детально анализировал проблему зависимости подростковой тревожности от взаимоотношений в семье А. М. Прихожан. Исследователем была проанализирована взаимосвязь тревожности детей и родителей, и, по полученным данным, связь тревожности детей и родителей отмечалась для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов. А. М. Прихожан делает вывод, что эмоциональные трудности и проблемы чаще встречаются у тех детей, родители которых характеризуются личностными нарушениями, склонностью к неврозоподобным состояниями, депрессии и т. п. Однако само по себе установление вышеуказанной связи не позволяет понять, каким образом связаны тревожность детей и родителей. Так, согласно данным М. Раттера, определенную роль в этой связи может играть генетически передаваемый родителями биологический фактор повышенной ранимости. Тем не менее, считает М. А. Прихожан, гораздо более вероятным представляется влияние тревожности родителей на тревожность детей через подражание, воздействие на условия жизни ребенка (например, ограничение контактов со сверстниками, чрезмерная опека и т. п.). Обращает на себя внимание тот факт, - пишет А. М. Прихожан, - что в качестве наиболее частого ответа у родителей тревожных детей выделяется чувство раздражения, а не беспокойства, уныния, как этого можно было бы ожидать. Этот момент, на наш взгляд, чрезвычайно важен, поскольку при общении с раздраженным взрослым, тем более особо значимым для него, ребенок испытывает острый дискомфорт, в основе которого чувство вины. Причем причину этой вины ребенок чаще всего понять не может. Подобное переживание ведет к глубинной, «безобъектной» тревожности.

 Интересно также обратить внимание на то, как тревожные дети и подростки воспринимают свою семью и отношение к ним родителей. А. М. Прихожан указывает, что тревожные дети значительно чаще, чем их не тревожные сверстники, испытывали затруднения в ответе на вопрос о предполагаемой оценке мамы, считая, что это во многом зависит от того, как он будет себя вести, а также от маминого настроения и самочувствия (56,2% против 12,5%). Таким образом, эти данные указывают на то, что тревожные дети чувствуют себя в семье значительно менее уверенно, чем не тревожные, семья не дает им переживания межличностной надежности, защищенности. Тревожным подростком мать чаще воспринимается как принимающая, заботливая, но одновременно ненадежная и доминантная, а отец - как требовательный, принимающий, но доминантный и ненадежный. Эмоционально же благополучный подросток в основном воспринимает мать как принимающую, заботливую и сочувствующую, а отца - как принимающего, заботливого, но требовательного. Таким образом, родители в восприятии тревожных подростков отличаются непредсказуемостью и доминантностью, а также более слабой по сравнению с их эмоционально благополучными сверстниками выраженностью принятия и заботы со стороны отца. Тревожные подростки в большей степени, чем их эмоционально благополучные сверстники, фиксируются на негативных характеристиках родителей и своего отношения к ним в этой группе также более конфликтной оказывается фигура отца.

Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. выделяют такой специфический вид тревожности, как «семейная тревога». Под «семейной тревогой» понимаются состояния нередко плохо осознаваемой и плохо локализуемой тревоги у обоих или одного из членов семьи. Характерным признаком данного типа тревоги является то, что она проявляется сомнениями, страхами, опасениями, касающимися, прежде всего семьи. Это страхи в отношении здоровья членов семьи, их отлучек, поздних возвращений, в отношении стычек, конфликтов, возникающих в семье. Тревожность эта обычно не распространяется на внесемейные сферы, а именно производственную деятельность, родственные, межсоседские отношения и т. п. В основе «семейной тревоги», как правило, лежит плохо осознаваемая неуверенность индивида в каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни. Это может быть неуверенность в чувствах других членов семьи, в родительской любви, неуверенность в себе; например, индивид вытесняет чувство, которое может проявиться в семейных отношениях и которое не соответствует его представлению о себе. Важными аспектами этого состояния являются также чувство беспомощности, ощущение неспособности вмешаться в ход событий в семье, направить его в нужном направлении. Типичные высказывания индивидов с «семейной тревогой» ярче всего отражают как раз эту сторону данного состояния. Характеризуя свои семейные отношения, они нередко употребляют такие высказывания: «Чувствую, что как бы я ни поступил, все равно кончится это плохо», «Часто чувствую себя беспомощным», «Когда я попадаю домой, всегда из-за чего-то переживаю», «Я часто хотел (а) бы посоветоваться, но не с кем». «Часто бывает, хочу сделать хорошо, а, оказывается, вышло плохо». В соответствии с этим индивид с семейно-обусловленной тревогой не ощущает себя значимым действующим лицом в семье, какую бы объективно позицию в ней ни занимал и сколь активную роль бы ни играл. Надо заметить, что факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношения «мать - ребенок», выделяются в настоящее время в качестве центральной, «базовой» причины тревожности едва ли не всеми исследователями данной проблемы, практически независимо от того, к какому психологическому направлению они принадлежат. Вместе с тем существует достаточно мало сведений о тех факторах детско-родительских отношений, семейного воспитания, которые являются специфическими с токи зрения возникновения у детей устойчивой тревожности.

Обобщая данные, касающиеся влияния особенностей семейного воспитания и детско-родительских отношений на тревожность детей, можно сказать, что возникновению и закреплению тревожности способствует, с одной стороны, все, что нарушает чувство защищенности ребенка в семье, а с другой - все, что ограничивает социальный опыт ребенка, заставляя его всецело ориентироваться на семью.

Тревожность в подростковом возрасте может стать личностной особенностью. Высокая тревожность приобретает устойчивость при постоянном недовольстве учебой со стороны родителей. Допустим, ребенок заболел, отстал от одноклассников и ему трудно включиться в процесс обучения. Если переживаемые им временные трудности раздражают взрослых, возникает тревожность, страх сделать что-то плохо, неправильно. Тот же результат достигается в ситуации, когда ребенок учится достаточно успешно, но родители ожидают большего и предъявляют завышенные, нереальные требования. Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение - при невротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация.

Тревожный подросток имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение - приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация. Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п. Из-за нарастания тревожности и связанной с ней низкой самооценки снижаются учебные достижения, закрепляется неуспех. Неуверенность в себе приводит к ряду других особенностей - желанию бездумно следовать указаниям взрослого, действовать только по образцам и шаблонам, боязни проявить инициативу, формальному усвоению знаний и способов действий. Взрослые, недовольные падающей продуктивностью учебной работы ребенка, все больше и больше сосредотачиваются на этих вопросах в общении с ним, что усиливает эмоциональный дискомфорт. Получается замкнутый круг: неблагоприятные личностные особенности ребенка отражаются на его учебной деятельности, низкая результативность деятельности вызывает соответствующую реакцию окружающих, а эта отрицательная реакция в свою очередь, усиливает сложившиеся у ребенка особенности. Разорвать этот круг можно, изменив установки и оценки родителей. Близкие взрослые, концентрируя внимание на малейших достижениях ребенка. Не порицая его за отдельные недочеты, снижают уровень его тревожности и этим способствуют успешному выполнению учебных заданий.

Итак, в подростковом и раннем юношеском возрасте с тревожностью обнаруживаю связь в основном те же самые характеристики семейного воспитания, что и на более ранних этапах, - непредсказуемость поведения родителей, создающая ощущение нестабильности, - с одной стороны, и их авторитарная, доминантная позиция - с другой. В переживаниях тревожных школьников выраженными оказываются чувства собственной зависимости и вины и невыраженным - чувство защищенности.

***1.3. Психологические особенности подросткового возраста.***

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста. Если ведущим видом деятельности младшего школьника была учебная, и существенные изменения в психическом развитии были связаны с нею, то у
подростка основная роль принадлежит устанавливающейся системе
взаимоотношений с окружающими. Именно система взаимоотношений с социальной средой и определяет направленность его психического развития.
В зависимости от конкретных социальных условий, культуры, тех традиций,
которые существуют в воспитании детей, этот переходный период может иметь различное содержание и разную длительность. В настоящее время в условиях нашей страны этот период развития охватывает примерно возраст с 10—11 до 14—15 лет, совпадая в целом с обучением детей в средних классах школы.

Подростковый возраст - период бурного и неравномерного роста и развития организма, когда происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Центральным фактором физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое оказывает существенное влияние на работу внутренних органов. Нервная система подростка еще не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, сильного возбуждения. В возрасте примерно от 12 до 15 лет дети вступают в последнюю стадию, называемую стадией формальных операций.На этом этапе подростки могут решать абстрактные математические и логические задачи, осмысливать нравственные проблемы, а также размышлять о будущем. Дальнейшее развитие мышления совершенствует умения и навыки, усвоенные на этой стадии.

Кризисы подростка связаны с возникающими новообразованиями, среди которых центральное место занимают «чувство взрослости» и возникновение нового уровня самосознания. Подросток начинает видеть и осознавать преимущество западной и недостатки своей культуры. Выделяются такие крупные взаимосвязанные течения, как потребительство и подражание всему западному, зарубежному. Молодые люди хотят жить лучше, соответствовать высоким стандартам современного общества, их очень мало утешает соображение о том, что в 20-30 лет назад жили гораздо хуже. Они тогда не жили и это их не волнует. Отсюда и интерес ко всему западному, прежде всего, к бытовой технике, несравненно лучшей по качеству, чем отечественная, к одежде и т.д. Для того, чтобы естественное желание жить лучше превратилось в принципиальную установку на материальное обогащение, чтобы желание узнать и использовать передовой западный опыт обернулась «низкопоклонством» перед всем западом. Для этого необходимо одно - отсутствие идейного противовеса. И действительно, чем громче провозглашались противоположные идейные ценности, бескорыстие, патриотизм, интернационализм, тем больше они оборачивались нестерпимой для молодежи обстановки мертвой бюрократической лжи. Все чаще в молодежной среде раскрывается характер потребительства. Потребительство оборачивается хищничеством. Именно эта проблема - хищническая психология хищнических ценностей и соответственно с этим поведением является сегодня центральной проблемой в молодежной подростковой среде. Данная мысль следует в другую проблему, проблему уже отклоняющейся социализации молодежи, которая вытекает в более сложные ее формы деликвентного, противоправного поведения подростков. Когда парень 13-15 лет «задушенный» тем, что у большинства его сверстников есть модные джинсы, а у него их нет, а вернее нет средств и возможностей их приобрести, идет на крайние меры, а конкретно либо на кражу, либо на какое-то другое преступление, во чтобы-то ни стало приобрести эти джинсы.

Переоценкой своих возросших возможностей определяется стремление подростков к известной независимости и самостоятельности, болезненное самолюбие и обидчивость. Повышенная критичность по отношению к взрослым, острая реакция на попытки окружающих умалить их достоинство, принизить их взрослость, недооценить их правовые возможности являются причинами частых конфликтов в подростковом возрасте. Интенсивно формируются нравственные понятия, представления, убеждения, принципы, которыми подростки начинают руководствоваться в своем поведении. Зачастую у подростков формируется система своих собственных требований и норм, не совпадающая с требованиями взрослых. Одним из важнейших моментов в личности подростка является развитие самосознания, самооценки; возникает интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Как показали многочисленные исследования, наличие положительной самооценки, самоуважение является необходимым условием нормального развития личности. Вместе с тем регулирующая роль самооценки неуклонно повышается от младшего школьного к подростковому и юношескому возрасту. Несоответствие между самооценкой подростка и его притязаниями ведут к острым аффективным переживаниям, к преувеличенным и неадекватным реакциям, проявлению обидчивости, агрессивности, недоверчивости, упрямству. В возрасте 12 - 17 лет особенно остро проявляются, акцентируются некоторые свойства характера. Такие акцентуации, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее повышают возможность психических травм и отклонений от норм поведения.

Основной деятельностью школьного детства является учебная, в ходе которой ребенок не только осваивает навыки и приемы получения знаний, но и обогащается новыми смыслами, мотивами и потребностями, овладевает навыками социальных взаимоотношениях. Школьный онтогенез охватывает следующие возрастные периоды: младший школьный возраст - 7-10 лет; младший подростковый - 11-13 лет; старший подростковый - 14-15 лет; юношеский возраст - 16-18 лет. Каждый из этих периодов развития характеризуется своими особенностями. Одним из самых сложных периодов школьного онтогенеза является подростковый период, который иначе называют переходным, так как он характеризуется переходом от детства к юности, от незрелости к зрелости.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Наибольшее количество детей с так называемой «школьной дезадаптацией», т. е. не умеющих приспособиться к школе (что может проявляться в низкой успеваемости, плохой дисциплине, расстройстве взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, появлении негативных черт в личности и поведении, отрицательных субъективных переживаний и т. п.), приходится на средние классы. Так, по данным В. В. Гроховского, подтверждаемым и другими исследователями, если в младших классах школьная дезадаптация встречается в 5-8% случаев, то у подростков в 18-20%. В старших классах ситуация вновь несколько стабилизируется, хотя бы уже потому, что многие «трудные» дети покидают школу. Развитие личности подростка происходит в изменяющихся условиях развития группы (учителя-предметники, совместная трудовая деятельность, дружеские компании и т.д.), полового созревания, существенной перестройки организма.

Подростковый период характерен интенсивным ростом, повышенным обменом веществ, резким усилением работы желез внутренней секреции. Это период полового созревания и связанного с ним бурного развития и перестройки всех органов и систем организма. Половым созреванием обусловлены психологические особенности возраста: повышенная возбудимость и относительная неустойчивость нервной системы, завышенные притязания, переходящие в наглость, переоценка возможностей, самоуверенность и др. Половое развитие ребенка неотделимо от общего его развития и происходит непрерывно, начиная с рождения. Половое созревание - не только явление биологическое, но и социальное. Сам процесс полового созревания влияет на поведение подростка опосредованно, через социальные условия его существования, например, через статус подростка в коллективе сверстников, его взаимоотношения со взрослыми и т.д. Утверждая свою принадлежность к мужскому и женскому полу, подросток становится человеком-мужчиной, человеком-женщиной. Это предполагает более широкое и глубокое духовное и социальное созревание. И воздействовать на поведение подростка можно только через преобразование социальных условий. Если в младшем подростковом возрасте резко увеличивается количество отрицательных поступков: непослушание, упрямство, бравирование своими недостатками, драчливость, то в старшем подростковом возрасте их количество снижается. Подростки становятся более уравновешенными, их самочувствие улучшается. Если младший подросток нуждается в щадящем режиме (чтобы предотвратить резкие перегрузки, он нарушает дисциплину, т.к. быстро утомляется и легко впадает в раздражительность), то старшему подростку нужна правильная организация его деятельности. Дисциплину нарушает от избыточной энергии, которая не находит правильного выхода. Утрачиваются прежние способы самоутверждения, как «ребенка вообще», и обретаются новые, связанные с половой принадлежностью. Утверждаются как мальчики/девочки-подростки. В связи с этим намечаются изменения оценки себя и окружающих (видят по-другому). К своей внешности относятся заинтересованно, т.к. она становится фактором самоутверждения. Очень чувствительны даже к добродушным замечаниям об их внешности. Если подросток придает очень большое значение своей внешности, то может развиться застенчивость. Подростки сами просят, чтобы написали о пубертатном периоде как можно страшнее, чтобы все поняли, как ужасно себя чувствует подросток в период полового созревания. Когда хочешь и не хочешь, когда можешь и не можешь, когда все время занят поиском ответа на дурацкий вопрос: Взрослый ты или ребенок?

Кризис подросткового возраста протекает значительно, если у школьника в этот период возникают относительные постоянные личностные интересы, такие как познавательные, эстетические интересы и пр. наличие у подростка устойчивых личностных интересов делает его целеустремленным, внутренне более собранным и организованным. Переходный критический период завершается возникновением особого личностного образования, которое можно обозначить термином «самоопределение», оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и своего назначения в жизни. При переходе от подросткового к раннему юношескому возрасту резко меняется внутренняя позиция, устремленность в будущее становится основной направленностью личности. По существу речь идет о формировании на данном возрастном этапе наиболее сложного, высшего механизма целеполагания, который выражается в существовании у человека некоторого «замысла», плана жизни. Для внутренней позиции старшего школьника характерно особое отношение к будущему, восприятие, оценка настоящего с точки зрения будущего. Основным содержанием этого возраста становится самоопределение, и прежде всего профессиональное. В условиях современного школьного обучения, когда большинство школьников должны выбирать будущую профессию или профиль обучения в 13 - 14 лет, подростки зачастую оказываются не готовыми к самостоятельному выбору и обнаруживают низкую активность в профессиональном самоопределении. Это свидетельствует о необходимости внедрения в школах и других учебных заведениях профессионального ориентирования и психологического консультирования при выборе профессии.

С позиций психоанализа юность интерпретируется как период исключительной ранимости личности, обусловленной пробуждением сил, имеющих инстинктивную природу. Плохая адаптивность и непоследовательность поведения объясняются внутренними конфликтами и стрессами, связанными с необходимостью разорвать сложившиеся в детстве эмоциональные связи, чтобы выстроить систему новых, взрослых эмоциональных отношений уже за пределами семьи. В связи с этим определяется существование переходного периода размытого Я и поиска идентичности, необходимой для достижения индивидуальной автономии. В целом же картина юношеского развития предстает довольно беспорядочной, по-видимому, из-за того, что представления о юношестве психоаналитики черпают из клинического опыта работы с невротиками.

Главной задачей, которая встает перед индивидом в юности, является формирование чувства идентичности. Юноша должен ответить на вопросы: «Кто я?» и «Каков мой дальнейший путь?» В поисках личной идентичности человек решает, какие действия являются для него важными, и вырабатывает определенные нормы для оценки своего поведения и поведения других людей. Этот процесс связан также с осознанием собственной ценности и компетентности. Чувство идентичности формируется у юноши постепенно; его источником служат различные идентификации, уходящие корнями в детство. Ценностные и моральные стандарты детей младшего возраста преимущественно отражают ценности и мораль их родителей; чувство собственной значимости у детей определяется в основном отношением к ним родителей. В школе мир ребенка значительно расширяется, для него становятся все более важными ценности, разделяемые его сверстниками, и оценки, высказываемые учителями и другими взрослыми. Подросток пытается выработать единую картину мировосприятия, в которой все эти ценности и оценки должны быть синтезированы. Поиск идентичности значительно усложняется, если ценностные представления родителей, учителей и сверстников не согласуются между собой. Тщательного анализа требует само понятие идентичности. Как и любую другую психологическую характеристику личности, идентичность нельзя рассматривать в применении лишь к отдельно взятому человеку; она получает осмысление только в социальном контексте, в системе отношений индивида с другими людьми, и в первую очередь с членами его семьи. Иначе говоря, идентичность имеет как личностные (субъективные), так и социальные (объективные) аспекты, которые теснейшим образом взаимосвязаны. Такое различение было предложено Джемсом еще в 1890 году. Личностные аспекты идентичности он описывал как «Сознание личностной самотождественности», противопоставляя их социальным аспектам, существующим как многообразие социальных «Я» индивида, определяемое множественностью восприятия его разными людьми, каждый из которых имеет в своем сознании его специфический образ. Сегодня мы стремимся различать, с одной стороны, те роли, которые принимает на себя индивид, взаимодействуя с другими людьми, а с другой - то, каким он считает себя на самом деле и что иногда называют подлинным «Я» или идентичностью личности. Эти два аспекта в формировании идентичности можно рассматривать как в функционально-ролевом плане, так и сквозь призму самореализации. Взаимосвязь этих аспектов очевидна. Чем менее целостным и устойчивым является у человека чувство внутренней идентичности или самореализации, тем более противоречивым будет его внешне выраженное ролевое поведение. Если же чувство внутренней идентичности является устойчивым и согласованным, это будет выражаться и в большей последовательности его поведения, несмотря на многообразие принимаемых им социальных ролей. С другой стороны, последовательное и непротиворечивое социальное и межличностное ролевое поведение повышает уверенность человека в себе и чувство успешной самореализации. Существование этих различий требует от индивида осуществления выбора как между различными аспектами своего внутреннего «Я», так и внешними ролями, которые он принимает на себя в социальных ситуациях.

Конфликты, возникающие на стыке самореализации и функционально-ролевого поведения, существуют на протяжении всей жизни человека, они особенно обостряются в периоды кризисов и достигают своего апогея в пору юности. При этом идентичность не формируется в «юности» раз и навсегда; в сущности, этот процесс не прекращается всю жизнь. И самореализация, и функционально-ролевое поведение постоянно порождают проблемы, требующие сознательной переоценки ценностей. В жизненном процессе мы продолжаем создавать нашу собственную личностную и социальную идентичность. В этом смысле правильнее было бы говорить не о пассивном формировании идентичности, а о перманентном творческом процессе, в ходе которого мы создаем и модифицируем свою идентичность. Важность личностного и социального аспектов идентичности и процесса их постоянного взаимодействия находит отчетливое отражение в определении идентичности, данном Эриксоном: «Сознательное ощущение наличия личной идентичности основывается на двух наблюдениях, существующих одновременно. Это, во-первых, непосредственное восприятие индивидом своей длящейся самотождественности, а во-вторых, восприятие того факта, что другие люди также видят эту длящуюся самотождественность». Поэтому, как считает Эриксон, для достижения чувства идентичности юноша должен научиться быть в высшей степени самим собой в тех случаях, когда он больше всего значим для других, а именно для тех, кто является подлинно значимым для него. Нередко случается, что молодой человек, достигший возраста, в котором выбор идентичности становится необходимым, реально оказывается к этому неспособен. В такой ситуации индивид может прибегнуть к тому, что Эриксон называет «психосоциальным мораторием», то есть к продлению переходного периода от юности к взрослости. В этот период жизнь юноши как будто лишена целенаправленности; он пассивно ожидает момента, когда ему представится возможность найти себя. В юности индивид стремится к переоценке самого себя в отношениях с близкими людьми и с обществом в целом - в физическом, социальном и эмоциональном планах. Он трудится в поте лица, чтобы обнаружить различные грани своей Я-концепции и стать, наконец, самим собой, ибо все прежние способы самоопределения кажутся ему непригодными. Говоря о юности как о «психосоциальном моратории», Эриксон подчеркивает, что выбор поприща, установок, жизненного стиля, людей, с которыми молодого человека связывают личные взаимоотношения, производится на фоне противоречивых взглядов и ценностей, на основе крайне ограниченного жизненного опыта. В этом ценностном хаосе многие подростки помогают друг другу преодолеть дискомфортное состояние кризиса идентичности в бесконечных задушевных беседах, в попытках осмыслить свою роль в рамках того или иного стереотипа. Точно так же они стремятся найти стереотипные оценки для тех, кто противостоит им в этих ролях, - учителей, родителей, полиции и т.д. Всякой подростковой группе свойственно стремление играть роль вытесняющей семью притягательной силы.

Один из способов решения проблемы идентичности заключается в испытании различных ролей. Многие специалисты считают, что юность - это период ролевого экспериментирования, когда подросток «примеряет к себе» различные взгляды и интересы. Нередко высказывается опасение, что современная ситуация конкуренции в сфере образования и необходимость раннего профессионального выбора лишают многих подростков возможности по-настоящему исследовать жизнь. В результате некоторые подростки «выпадают» из социума, чтобы получить время для размышлений о том, что они хотели бы делать в жизни, и для испытания различных вариантов идентичности. Разнообразные коммуны и религиозные группы зачастую становятся временным пристанищем для молодых людей, ищущих свой образ жизни. Здесь они находят группу, с которой возможна идентификация, и время, необходимое для того, чтобы выработать более устойчивую систему убеждений.

Поиск идентичности может разрешаться по-разному. Некоторые молодые люди после периода экспериментирования и моральных исканий начинают продвигаться в направлении той или иной цели. Другие могут и вовсе миновать кризис идентичности. К ним относятся те, кто безоговорочно принимает ценности своей семьи и избирает поприще, предопределенное родителями. В известном смысле их идентичность кристаллизируется в весьма раннем возрасте. Некоторые молодые люди на пути длительных поисков идентичности сталкиваются со значительными трудностями. Нередко идентичность обретается ими лишь после мучительного периода проб и ошибок. В ряде случаев человеку так и не удается достичь прочного ощущения собственной идентичности. В прежние времена формирование устойчивой идентичности было делом более простым, так как набор возможных идентификаций был ограничен. В наше время набор этот практически неисчерпаем. Любой культурно заданный стандарт в принципе доступен каждому. Средства массовой информации и произведения массовой культуры обрушивают на общество целую лавину образов, значительная часть которых не имеет ничего общего с реальностью конкретного социума. Одних они смущают и сбивают с толку, для других служат стимулом к дальнейшему поиску прочной и нестандартной основы для самоидентификации. Главной опасностью, которой, по мнению Эриксона, должен избежать в этот период молодой человек, является размывание чувства своего «Я». Юношу одолевают сомнения в возможности направить свою жизнь в какое-то определенное русло. Его тело быстро растет и меняет облик, половое созревание наполняет все его существо и воображение незнакомым волнением, впереди открывается взрослая жизнь во всем противоречивом многообразии. Стоит ли удивляться, что юноша часто оказывается в растерянности? Эриксон указывает четыре основные линии развития неадекватной идентичности:

- уход от близких взаимоотношений. Юноша может избегать слишком тесных межличностных контактов, боясь утратить в них собственную идентичность. Это нередко приводит к стереотипизации и формализации отношений или к самоизоляции;

- размывание времени. В этом случае юноша неспособен строить планы на будущее или вообще утрачивает ощущение времени. Считается, что такого рода проблемы связаны с боязнью изменений и взросления, обусловленной, с одной стороны, неверием в то, что время способно принести какие-либо перемены, а с другой - тревожным опасением, что перемены все-таки могут произойти;

- размывание способности к продуктивной работе. Здесь молодой человек сталкивается с невозможностью эффективно использовать свои внутренние ресурсы в какой-либо работе или в учебе. Любая деятельность требует вовлеченности, от которой индивид стремится защититься. Эта защита выражается либо в том, что он не может найти в себе силы и сосредоточиться, либо в том, что он с головой уходит в какую-нибудь одну деятельность, пренебрегая всеми остальными;

- негативная идентичность. Нередко молодой человек стремится найти идентичность, прямо противоположную той, которой отдают предпочтение его родители и другие взрослые. Потеря чувства идентичности часто выражается в презрительном и враждебном неприятии той роли, которая считается нормальной в семье или в ближайшем окружении подростка. Такая роль в целом или любые ее аспекты - будь то женственность или мужественность, национальная или классовая принадлежность и т.д. - может стать тем фокусом, в котором сосредоточится все презрение, на какое способен молодой человек.

Конечно, вовсе не у каждого юноши, испытывающего кризис идентичности, можно встретить сочетание всех этих элементов.

Наличие отчетливых нарушений образа Я в возрасте около двенадцати лет, выявленное в исследовании Симмонса и др., согласуется с данными Оффера, который изучал подростков более старшего возраста (четырнадцать - восемнадцать лет), но отмечает, что, по свидетельству как самих молодых людей, так и их родителей, пик «смятения» приходится на период от двенадцати до четырнадцати лет. Данные, из которых следует, что в юности возрастает неустойчивость Я-концепции, казалось бы, подтверждают представления Эриксона о кризисе идентичности. Однако Эриксон локализует кризис в юности, а Симмонс и др. указывают на ранний подростковый возраст как на период максимальной неустойчивости образа Я. Если рассматривать юность на пересечении психоаналитического и социологического подходов, как это делает Эриксон, то эту пору жизни можно определить как период физической зрелости и социальной незрелости: то есть ребенок гораздо раньше становится взрослым в плане физиологии, чем способным эффективно принимать на себя взрослые роли. Все психологические проблемы юношеского периода в конечном счете обусловлены тем, что новые для индивида физические возможности и новые формы социального давления, побуждающие его стать самостоятельным, сталкиваются с многочисленными, препятствиями, затрудняющими его движение к подлинной независимости. В результате этого столкновения у молодого человека возникает статусная неопределенность, то есть неопределенность его социального положения и ожиданий, которые он испытывает. Все это находит свое выражение в проблеме самоопределения. Кроме того, необходимость принимать решения, важные для всей его дальнейшей жизни, избирать для себя взрослые роли, основываясь только на том, что он представляет собой в настоящем, приводит к еще большей неуверенности в себе. В общественном плане все эти проявления внешнего и внутреннего давления, побуждающие индивида к большей независимости, профессиональному самоопределению, установлению взаимоотношений с противоположным полом, означают, что индивид должен отделиться от родительской семьи и создать новую самостоятельную семью. На протяжении юности индивид превращается из человека зависимого, полностью эмоционально привязанного к родителям, в человека, способного отправиться в самостоятельный жизненный путь, чтобы создать новые, не менее прочные человеческие взаимоотношения. Поэтому нет ничего странного или неожиданного в том, что в свете всех этих физических, эмоциональных и социальных трансформаций период юности выступает для большинства теоретиков как время особых трудностей, связанных с образом «Я» индивида.

Взгляды Эриксона оказали огромное влияние на представления о юношестве и значении этого периода в становлении личности. В частности, общеупотребимыми стали такие используемые Эриксоном эмоционально насыщенные понятия, как «кризис идентичности» или «обыденная психопатология юношеского возраста». Широкое признание получило представление о том, что смятение - нормальное явление в развитии молодого человека и что кризисные моменты характерны скорее для конца периода юности.

***Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи социально-***

***психологической адаптации и личностной тревожности***

***подростков.***

***2.1.Характеристика испытуемых.***

В данном исследовании принимали участие, в качестве испытуемых 32 подростка 12-13 лет, учащиеся 7-х классов обще-образовательной школы № 55 г. Самары. Это ученики двух параллельных классов. Среди которых 17 мальчиков и 15 девочек. В большинстве, за исключением трех, обучались с первого класса вместе. Большинство из них живут в одном районе и часто общаются между собой и вне школы. Практически все подростки из полных и благополучных семей, родители уделяют детям достаточно внимания и принимают участие в их воспитании.

 ***2.2. Методы исследования.***

*1. Диагностика социально-психологической адаптации (К.Роджерс, Р.Даймонд).*

Для диагностики социально-психологической адаптации использовалась методика К. Роджерса и Р. Даймонда. Личностный опросник предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности. Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. По всей вероятности, такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно, напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы. В методике предусмотрена достаточно дифференцированная, 7- бальная шкала ответов.

Авторами выделяются следующие 7 интегральных показателей: 1 - «Адаптация»; 2 - «Приятие других»; 3 - «Интернальность»; 4 - «Самовосприятие»; 5 - «Эмоциональная комфортность»; 6 - «Стремление к доминированию», 7 – «Эскапизм». Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле, найденной, по всей вероятности, эмпирическим путем. Интерпретация осуществляется в соответствии нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

Методика может быть использована для изучения особенностей формирования самосознания подростков в процессе адаптации к новым условиям, измерения школьной адаптации-дезадаптации, диагностика и изучение структуры эмоционально-поведенческих нарушений у трудных детей в условиях массовой школы.

*2. Диагностика уровня личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).*

Для психологического диагностирования уровня личностной тревожности подростков в работе была использована методика диагностики уровня личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, предназначена для изучения тревожности как актуального состояния человека и как личностной черты. Широко используется как в медико-психологической практике, так и в других областях психологии

Опросник Спилбелгера-Ханина позволяет оценить личную тревожность человека (как его устойчивую характеристику) и реактивную (или ситуативную) тревожность (т. е. состояние в данный момент времени, возможно, под влиянием какого-либо стессирующего фактора). Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность.

*3. Метод ранговой корреляции по Спирмену.*

Полученные данные были протабулированы и обработаны с помощью методов математической статистики.

*2.3. Анализ и обсуждение полученных результатов.*

На основании полученных данных социально-психологической адаптации в нашей экспериментальной группе можно дать ей следующую характеристику: по интегральному показателю «Адаптация» группа характеризуется как имеющая повышенные адаптивные способности, т.е. в данной группе в большей степени присутствуют респонденты с высокими и нормальными адаптивными способностями. Так же большинство респондентов этой группы имеют высокий интегральный показатель *самопринятия, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, доминирование*.

Эффективность психической адаптации впрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. С адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего - с её нарушениями можно сделать вывод, что данная группа достаточно устоявшаяся, сплоченная.

При сравнении полученных результатов в нашем исследовании и статистических норм выявлены показатели, как превышающие норму (адаптивность – 137,7 и 119,0; принятие себя – 47,3 и 37,0; внутренний контроль – 51,8 и 45,5), так и имеющие значения ниже нормы (дезадаптивность – 85,5 и 119,0; непринятие себя – 14,2 и 24,5; непринятие других – 16,4 и 24,5; эмоциональный дискомфорт – 17,2 и 24,5; внешний контроль – 20,8 и 36,0). *(см. Приложение №1, №2).* При интерпретации полученных данных нужно учитывать и возраст респондентов. По сравнению с ребенком юноша уже способен более объективно оценивать свой опыт и рассматривать открывающиеся перед ним возможности. Он постепенно осознает точки зрения других людей и начинает более реалистично судить о мотивах их действий.

Интегральный показатель «Адаптация» имеет статистически значимую прямую зависимость с такими параметрами, как: «Принятие других» (0,745; p<0,01), «Эмоциональный комфорт» (0,469; p<0,01), «Интернальность» (0,845; p<0,01), «Доминирование» (0,783; p<0,01) и «Лживость» (0,516; p<0,01). Т.е., с повышением адаптации респондента повышаются его показатели принятия себя, эмоционального комфорта, интернальности, способности к доминированию и лживости. И, наоборот, с понижением адаптации (т.е. повышением дезадаптации) вышеперечисленные показатели снижаются.

Интегральный показатель «Лживость» связан статистически значимой прямой (положительной) корреляцией со следующими интегральными показателями: адаптация (0,516; p<0,01), интернальность (0,509; p<0,01) и доминирование (0,732; p<0,01). Таким образом, при высокой лживости наблюдается высокие показатели адаптации, интернальности (или внутреннего контроля) и доминирования, и, наоборот, при низкой лживости вышеперечисленные показатели снижаются. Наблюдается интересная зависимость – более адаптивные, имеющие высокий внутренний контроль и способности к доминированию более склонны к неправдоподобным ответам.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности. Так называемая ситуативная тревожность развивается в течении жизни как реакция на обстановку и события, т.е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания. Интенсивность воздействия стрессовых факторов существенно отражается на такой характеристике личности, как реактивная (ситуативная)тревожность.Личностная тревожностьприсуща индивиду от рождения, являться одной из генетических черт личности. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное.Люди с перманентным чувством тревоги находятся в постоянном ожидании несчастий, болезней, смерти и т.д. У них нарушается сон и возникает ряд вегетативных расстройств. Так же имеет влияние на уровень личностной тревожности особенности семейного воспитания и детско-родительских отношений, можно сказать, что возникновению и закреплению тревожности способствует, с одной стороны, все, что нарушает чувство защищенности подростка в семье, а с другой - все, что ограничивает социальный опыт подростка, заставляя его всецело ориентироваться на семью.

При анализе результатов 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). *(См. Приложение №3).* При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая; 31 - 45 балла - умеренная; 45 и более - высокая.

В нашем исследовании, по показателям личностной и ситуативной тревожности, полученные следующие результаты: реактивная тревожности – 39 баллов, личностная тревожности – 44 балла. Статистической нормой является (как для реактивной так и личностной тревожности) - 31-44 балла. Следовательно можно сделать вывод о том что, *уровень личностной и ситуативной тревожности респондентов в данной группе соответствуют норме*.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях. При сравнении полученных результатов в нашем исследовании и нормой не выявлены показатели превышающие норму или имеющие значения ниже нормы.

Выявлены следующие взаимосвязи между показателями социально-психологической адаптации и тревожности *(См. Приложение №4).*

Реактивная тревожность имеет статистически значимую прямую (или положительную) корреляцию со следующими показателями социально-психологической адаптации: дезадаптивность (0,449; p<0,01), неприятие себя (0,402; p<0,05), эмоциональный дискомфорт (0,540; p<0,01), внешний контроль (0,499; p<0,01), ведомость (0,363; p<0,05), т.е. с повышением реактивной тревожности вышеперечисленные показатели также повышаются, а понижением реактивной тревожности - понижаются. Также выявлена обратная (или отрицательная) статистически значимая корреляция между реактивной тревожностью и таким показателем социально-психологической адаптации как доминирование (0,399; p<0,05), т.е. при повышении реактивной тревожности доминирование снижается, а при понижении – способность к доминированию повышается.

На основании чего можно сделать вывод, что повышенный уровень ситуативной тревожности мешает адаптационным процессам, показатель дезадаптации соответственно повышается, как и показатели: непринятие себя, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость.

Личностная тревожность связана прямой (или положительной) корреляционной зависимостью со следующими показателями СПА: дезадаптивность (0,684; p<0,01), неприятие себя (0,575; p<0,01), неприятие других (0,416; p<0,05), эмоциональный дискомфорт (0,733; p<0,01), внешний контроль (0,692; p<0,01), ведомость (0,561; p<0,01), эскапизм (0,402; p<0,05), обратной (или отрицательной) значимой взаимосвязи не выявлено. *(См. Приложение №4).*

Повышенный уровень как личностной так и реактивной тревожности отражается на показателях дезадаптивности, непринятие себя, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость.

Есть общие и специфические взаимосвязи, характерные для личностной и для реактивной тревожности. Реактивная тревожность имеет отрицательную взаимосвязь со способностью к доминированию; личностная тревожность – положительную взаимосвязь с непринятием других и эскапизмом.

Так называемая ситуативная тревожность развивается в течении жизни как реакция на обстановку и события, т.е. порожденная конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может вызывать 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 возникших проблем.

Личностная тревожность присуща человеку от рождения, является одной из генетических черт личности. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринимать любое событие как неблагоприятное и опасное. Очень часто имеет место сочетание повышенного уровня как личностной так и ситуативной тревожности (при высоких показателях невротизма), что свидетельствует о выраженном эмоциональном дискомфорте и трудностях адаптации хронического характера.

Эскапизм - стремление человека уйти от действительности в мир иллюзий. Часто возникает в кризисных ситуациях. Может проявляться в виде физического ухода от мира (в глухие деревни и т.п.), так и без этого – когда при отсутствии изоляции от общества, человек перестает проявлять интерес к принятым в обществе ценностям, предпочитая мир своих грез.

Между интегральными показателями социально-психологической адаптации (адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, доминирование, лживость) и показателями тревожности (реактивная и личностная) также выявлены статистически значимые взаимосвязи*. (См. Приложение №5).*

Показатели тревожности (реактивная и личностная) статистически значимо взаимосвязаны со следующими интегральными показателями СПА обратной (или отрицательной) корреляцией: адаптация (-0,483; p<0,01 и -0,692; p<0,01), принятие других (-0,389; p<0,05 и -0,494; p<0,01), интернальность (-0,432; p<0,05 и -0,651; p<0,01), доминирование (-0,488; p<0,01 и -0,637; p<0,01). Система взаимосвязи личностной тревожности отличается от системы взаимосвязей реактивной тревожности и наличием дополнительной статистически значимой обратной (или отрицательной) взаимосвязи с показателем СПА – эмоциональный комфорт. (-0,351; р< 0,05).

Таким образом, при повышении тревожности будет наблюдаться понижение следующих интегральных показателей СПА: адаптации (будет наблюдаться повышение дезадаптации), принятия других (будет наблюдаться повышение неприятия других), интернальности (будет наблюдаться повышение экстернальности), доминирования (будет наблюдаться снижение доминирования или повышение ведомости). И, наоборот, при низких показателях тревожности будет наблюдаться повышение вышеперечисленных интегральных показателей СПА. Дополнительно, при повышении личностной тревожности снижается показатель эмоционального комфорта (повышается показатель эмоционального дискомфорта), и, наоборот, при понижении личностной тревожности повышается показатель эмоционального комфорта (снижается показатель эмоционального дискомфорта).

Система взаимосвязей личностной тревожности отличается от системы взаимосвязей реактивной тревожности наличием дополнительной статистически значимой обратной (или отрицательной) взаимосвязи с показателем СПА – эмоциональный комфорт (-0,351; p<0,05).

Интересны полученные результаты при анализе взаимосвязей интегральных показателей между собой.

Интегральный показатель «Адаптация» имеет статистически значимую прямую зависимость с такими параметрами, как: «Принятие других» (0,745; p<0,01), «Эмоциональный комфорт» (0,469; p<0,01), «Интернальность» (0,845; p<0,01), «Доминирование» (0,783; p<0,01) и «Лживость» (0,516; p<0,01).

***Выводы***

***1.*** По интегральному показателю «Адаптация» группа характеризуется как имеющая повышенные адаптивные способности, т.е. в данной группе в большей степени присутствуют респонденты с высокими и нормальными адаптивными способностями. Так же большинство респондентов этой группы имеют высокий интегральный показатель самопринятия, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, доминирование.

***2.*** Интегральный показатель «Лживость» связан статистически значимой прямой (положительной) корреляцией со следующими интегральными показателями: адаптация, интернальность и доминирование.

***3.*** Уровень тревожности в группе респондентов соответствуют статистической норме. При сравнении полученных результатов в нашем исследовании и нормой не выявлены показатели превышающие норму или имеющие значения ниже нормы.

***4.*** Между интегральными показателями социально-психологической адаптации (адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, доминирование, лживость) и показателями тревожности (реактивная и личностная) также выявлены статистически значимые взаимосвязи. Показатели тревожности (реактивная и личностная) статистически значимо взаимосвязаны со следующими интегральными показателями СПА обратной (или отрицательной) корреляцией: адаптация , принятие других , интернальность, доминирование. Система взаимосвязи личностной тревожности отличается от системы взаимосвязей реактивной тревожности и наличием дополнительной статистически значимой обратной (или отрицательной) взаимосвязи с показателем СПА – эмоциональный комфорт.

***5.*** С повышением реактивной тревожности такие показатели как дезадаптивность, неприятие себя, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость также повышаются, а с понижением реактивной тревожности - понижаются. Также при повышении реактивной тревожности доминирование снижается, а при понижении – способность к доминированию повышается.

***6.*** Существует взаимосвязь между социально-психологической адаптацией и тревожностью. Основываясь на полученных результатах можно сделать вывод о том, что гипотеза о том, что у подростков с высоким уровнем личностной тревожности выражен низкий уровень показателей социально-психологической адаптации, подтвердилась полностью.

***Заключение***

Адаптация личности подростка в обществе постоянных перемен затруднена, человек не успевает за стремительным ходом событий. Расширяется сфера дезадаптации. Подростковый период считается очень важным периодом в психосоциальном развитии человека. Уже не ребенок, но еще и не взрослый, подросток сталкивается с различными социальными требованиями и новыми ролями, что и составляет существо задачи, которая предъявляется человеку в этом возрастном периоде. В возрасте 12 - 14 лет особенно остро проявляются, акцентируются некоторые свойства характера. Тревожность в подростковом возрасте может стать личностной особенностью. Состояние тревожности это следствие подросткового кризиса, который протекает, по-разному и дезорганизует личность подростка, влияет на все стороны его жизни.

На основании полученных данных экспериментальную группу можно характеризовать как имеющую повышенные адаптивные способности. Уровень тревожности в данной группе соответствуют статистической норме.

В результате выявлена взаимосвязь между интегральными показателями социально-психологической адаптации (адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, доминирование, лживость) и показателями тревожности (реактивная и личностная) также выявлены статистически значимые взаимосвязи. Показатели тревожности (реактивная и личностная) статистически значимо взаимосвязаны со следующими интегральными показателями СПА обратной (или отрицательной) корреляцией: адаптация, принятие других, интернальность, доминирование. Система взаимосвязи личностной тревожности отличается от системы взаимосвязей реактивной тревожности и наличием дополнительной статистически значимой обратной (или отрицательной) взаимосвязи с показателем СПА – эмоциональный комфорт.

Установлено:с повышением реактивной тревожности такие показатели как дезадаптивность, неприятие себя, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость также повышаются, а с понижением реактивной тревожности - понижаются. Также при повышении реактивной тревожности доминирование снижается, а при понижении – способность к доминированию повышается.

Таким образом в данной дипломной работе нам удалось установить, что существует взаимосвязь между социально-психологической адаптацией и тревожностью. Гипотеза о том, что у подростков с высоким уровнем личностной тревожности выражен низкий уровень показателей социально-психологической адаптации, подтвердилась полностью.

 Данная тема актуальная и очень интересная. Работа требует дальнейшего исследования социально-психологической адаптации в юношеском возрасте и зрелом.

***Список используемой литературы***

# 1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. // М.: Просвещение, 2000.

2. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений - 5-е изд. // М.: Аспект Пресс, 2002.

3. Асеев В. Г. Возрастная психология: Учебное пособие.// И., 1989.

4. Аракелов Г.Г. О психологии подростка. // М., 1990.

5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. // Л., 1988.

6. Бодалев В.В. В мире подростка. // М., 1982 .

7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. // М., 1968.

8. Братусь Б. С. Психологические аспекты нравственного личности. // М., 1977.

9. Волков Б.С. Психология подростка. //М.: изд. Педагогическое общество России, 2001.

10. Возростная и педагогическая психология. Под ред. М.В. Гамезо. //Москва, изд. Просвещение, 1984.

11. Выготский Л. С. Собрание сочинений - в 6 т. // М., 1996.

12. Выготский Л.С. Педагогика подростка. // М., 1984.

13. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. // М., 1997.

14 . Габдрева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. // М., 2000.

15. Головей Л. А. Практикум по возрастной психологии. // Питер, 2001.

16. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте. // М 1986.

17. Диагностика школьной дезадаптации. Под ред. С.А. Беличева, И.А. Коробейникова. Научно-методическое пособие для школьных психологов. // М., 1993.

18. ДербеневД.П. Социальная адаптация подростков. //М.: Социальный журнал №1/2. 1997.

19. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. // Л., 1998.

20. Кон И.С. Психология ранней юности. // М.: Просвещение, 1980.

21. Краковский А.П. О подростках. // М.,1991.

22.Кулагина И.Ю. Личность школьника// Москва 1999 г.

# 23. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: от рождения до 17 лет.: Учеб. пособие - 3 е изд. // М.: Изд-во УРАО, 1997.

24. Лично А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. // Л., 1983.

25. Левитов Н. Д. Психология характера. //М., 1969.

26. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. // Л., 1983.

27. Маркова А. К. Психология обучения подростка. // М, 1971.

28. Маклаков А. Г. Общая психология. // Питер.: СПб, 2001.

29. Мухина В.С., Венгер Л.А. .Психология. // М.: «Просвещение», 1988.

30. Мудрик А.В.Социальная педагогика// М., 2002.

31. Немов Р.С. Психология книга-2. // М.: издательство «Владос» 2004.

32. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. // Л, 1989.

33. Обухова Л.Ф. Детская возрастная психология. // М., 1996.

34. Практикум по возрастной психологии. Под ред. Головей Л.А. // СПб, 2001.

35. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образование. N 2. 1998.

36. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. // М., 2000.

37. Психология развития. Под ред. А. К. Болотовой и О. Н. Молчановой. // М.: Че.Ро., 2005.

38. Психология современного подростка. Под редакцией Д.И. Фельдштейна. // М.: Педагогика, 1987.

39. Психология. Словарь. Под ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского, 2-е изд. // М.: Политиздат, 1990.

40. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. // Самара, 1998.

41. Раттер М. Помощь трудным детям.// М" 1987.

## 42. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. 8-е издание. //М.: С. - П., 2000.

43. Смирнов А. А. Избранные психологические труды: В 2 т. // М., 1987.

44. Социальная психология в вопросах и ответах. Под ред. В.А. Лабунской. // М.: Гардарики, 1999.

45. Социальная психология. под ред. Петровского А.В. // М.: Просвещение, 1987.

46. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследование тревоги. // М., 1983.

47. Харчева В.Г. Основы социологии. // М.: Логос, 1997.

48. Якобсон П. М. Эмоциональная жизнь школьника. // М., 1993.

***Приложения***

***Приложение №1***

**ОПИСАТЕЛЬНЫЕ СТАТИСТИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗНАЧЕНИЙ СПА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели** | **Среднее** | **Ст.отклонение** |
| ***Эмпир.*** | ***Норма*** | ***Эмпир.*** | ***Норма*** |
| 1. | Адаптивность | 137,7 | 119,0 | 20,9 | 51,0 |
| 2. | Дезадаптивность | 85,5 | 119,0 | 35,2 | 51,0 |
| 3. | Лживость | 33,8 | 31,5 | 7,0 | 13,5 |
| 4. | Принятие себя | 47,3 | 37,0 | 12,0 | 15,0 |
| 5. | Непринятие себя | 14,2 | 24,5 | 9,2 | 10,5 |
| 6. | Принятие других | 24,8 | 21,0 | 5,0 | 9,0 |
| 7. | Непринятие других | 16,4 | 24,5 | 7,2 | 10,5 |
| 8. | Эмоциональный комфорт | 25,4 | 24,5 | 6,4 | 10,5 |
| 9. | Эмоциональный дискомфорт | 17,6 | 24,5 | 8,8 | 10,5 |
| 10. | Внутренний контроль (интернальность) | 51,8 | 45,5 | 9,7 | 19,5 |
| 11. | Внешний контроль (экстернальность) | 20,75 | 36,0 | 11,8 | 18,0 |
| 12. | Доминирование | 9,8 | 11,0 | 4,8 | 5,0 |
| 13. | Ведомость | 19,53 | 21,0 | 6,6 | 9,0 |
| 14. | Эскапизм | 16,4 | 17,5 | 6,1 | 7,5 |

***Приложение №2***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели** | **Среднее** | ***Норма*** |
| ***Эмпир.*** | ***Норма*** |
| 1. | Адаптивность | 137,7 | 119,0 | 68-170 |
| 2. | Дезадаптивность | 85,5 | 119,0 | 68-170 |
| 3. | Лживость | 33,8 | 31,5 | 18-45 |
| 4. | Принятие себя | 47,3 | 37,0 | 22-52 |
| 5. | Непринятие себя | 14,2 | 24,5 | 14-35 |
| 6. | Принятие других | 24,8 | 21,0 | 12-30 |
| 7. | Непринятие других | 16,4 | 24,5 | 14-35 |
| 8. | Эмоциональный комфорт | 25,4 | 24,5 | 14-35 |
| 9. | Эмоциональный дискомфорт | 17,6 | 24,5 | 14-28 |
| 10. | Внутренний контроль (интернальность) | 51,8 | 45,5 | 26-65 |
| 11. | Внешний контроль (экстернальность) | 20,75 | 36,0 | 18-45 |
| 12. | Доминирование | 9,8 | 11,0 | 6-15 |
| 13. | Ведомость | 19,53 | 21,0 | 12-30 |
| 14. | Эскапизм | 16,4 | 17,5 | 10-25 |

***Приложение № 3***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели** | ***Среднее*** | ***норма*** |
| **1.** | Реактивная тревожность | 39 | 31-45 |
| **2.** | Личностная тревожность | 44 | 31-45 |

***Приложение №4***

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ТРЕВОЖНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Параметры социально-психологической адаптации** | **Реактивная тревожность** | **Личностная тревожность** |
| ***Коэф.*** | ***Знач.(р)*** | ***Коэф.*** | ***Знач.(р)*** |
| ***1.*** | ***Адаптивность*** | -0,298 | >0,05 | -0,311 | >0,05 |
| ***2.*** | ***Дезадаптивность*** | ***0,449*** | ***<0,01*** | ***0,684*** | ***<0,01*** |
| ***3.*** | ***Лживость*** | -0,011 | >0,05 | 0,154 | >0,05 |
| ***4.*** | ***Принятие себя*** | -0,194 | >0,05 | -0,290 | >0,05 |
| ***5.*** | ***Непринятие себя*** | ***0,402*** | ***<0,05*** | ***0,575*** | ***<0,01*** |
| ***6.*** | ***Принятие других*** | 0,030 | >0,05 | -0,17 | >0,05 |
| ***7.*** | ***Непринятие других*** | 0,151 | >0,05 | ***0,416*** | ***<0,05*** |
| ***8.*** | ***Эмоциональный комфорт*** | -0,077 | >0,05 | -0,195 | >0,05 |
| ***9.*** | ***Эмоциональный дискомфорт*** | ***0,540*** | ***<0,01*** | ***0,733*** | ***<0,01*** |
| ***10.*** | ***Внутренний контроль (интернальность)*** | -0,077 | >0,05 | 0,113 | >0,05 |
| ***11.*** | ***Внешний контроль (экстернальность)*** | ***0,499*** | ***<0,01*** | ***0,692*** | ***<0,01*** |
| ***12.*** | ***Доминирование*** | ***-0,399*** | ***<0,05*** | -0,249 | >0,05 |
| ***13.*** | ***Ведомость*** | ***0,363*** | ***<0,05*** | ***0,561*** | ***<0,01*** |
| ***14.*** | ***Эскапизм*** | 0,104 | >0,05 | ***0,402*** | ***<0,05*** |

***Приложение №5***

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПА И ТРЕВОЖНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Параметры социально-психологической адаптации** | **Реактивная тревожность** | **Личностная тревожность** |
| ***Коэф.*** | ***Знач.(р)*** | ***Коэф.*** | ***Знач.(р)*** |
| ***1.*** | ***Адаптация*** | ***-0,483*** | ***<0,01*** | ***-0,692*** | ***<0,01*** |
| ***2.*** | ***Самопринятие*** | -0,011 | >0,05 | 0,152 | >0,05 |
| ***3.*** | ***Лживость*** | ***-0,525*** | ***<0,01*** | ***-0,578*** | ***<0,01*** |
| ***4.*** | ***Принятие других*** | ***-0,389*** | ***<0,05*** | ***-0,494*** | ***<0,01*** |
| ***5.*** | ***Эмоциональный комфорт*** | -0,048 | >0,05 | ***-0,351*** | ***<0,05*** |
| ***6.*** | ***Интернальность*** | ***-0,432*** | ***<0,05*** | ***0,651*** | ***<0,01*** |
| ***7.*** | ***Доминирование*** | ***-0,488*** | ***<0,01*** | ***-0,637*** | ***<0,01*** |