ТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА САМООЦЕНКУ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ
Обратиться к данной теме нас побудило то актуальное обстоятельство, что тревожность в подростковом возрасте может стать личностной особенностью. Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение - приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, а интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность в себе самом в своих способностях, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация.
Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний – тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Подросток с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями.
Разобраться в феномене тревоги, а также в причинах ее возникновения достаточно сложно, но необходимо, так как тревожность – являясь свойством личности, во многом обуславливает поведение субъекта.
Наряду с попытками прийти к согласованному определению для описания состояния тревоги, отечественные и западные 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.
Понимание тревожности на западе было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние. Основатель психоанализа З. Фрейд утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений – инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. З. Фрейд считал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность. Изначальные инстинкты по мере взросления человека получают новые формы проявления. Однако в новых формах они наталкиваются на запреты цивилизации, и человек вынужден маскировать и подавлять свои влечения. Драма психической жизни индивида начинается с рождения и продолжается всю жизнь. Естественный выход из этого положения Фрейд видит в сублимировании «либидиозной энергии», то есть в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие [1]. Удачная сублимация освобождает человека от тревожности.
В индивидуальной психологии А. Адлер предлагает новый взгляд на происхождение неврозов. По мнению Адлера, в основе невроза лежат такие механизмы, как страх, боязнь жизни, боязнь трудностей, а также стремление к определенной позиции в группе людей, которую индивид в силу каких-либо индивидуальных особенностей или социальных условий не мог добиться, то есть отчетливо видно, что в основе невроза лежат ситуации, в которых человек в силу тех или иных обстоятельств, в той или иной мере испытывает чувство тревоги. Чувство неполноценности может возникнуть от субъективного ощущения физической слабости или каких-либо недостатков организма, либо от тех психических свойств и качеств личности, которые мешают удовлетворить потребность в общении. Потребность в общении – это есть в то же время потребность принадлежать к группе. Чувство неполноценности, неспособности к чему-либо доставляет человеку определенные страдания, и он пытается избавиться от него либо путем компенсации, либо капитуляцией, отказом от желаний. В первом случае индивид направляет всю энергию на преодоление своей неполноценности. Те, которые своих трудностей не поняли и у кого энергия была направлена на себя, терпят неудачу. Адлер был первым, кто описал трудности и тревогу ребенка, связанные с недостаточностью органов, и искал пути их преодоления. Недостатком Адлеровской концепции является не сделанное различие между беспокойством адекватным, обоснованным и неадекватным, поэтому четкого представления о тревожности как специфическом состоянии, отличном от других сходных состояний нет [2].
Проблема тревожности стала предметом специального исследования у неофрейдистов и, прежде всего у К. Хорни. В теории К. Хорни главные источники тревоги и беспокойства личности коренятся не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений. В книге «Невротическая личность нашего времени» [3] К. Хорни насчитывает 11 невротических потребностей, она считает, что при помощи удовлетворения этих потребностей человек стремится избавиться от тревоги, но невротические потребности ненасыщаемы, удовлетворить их нельзя, а, следовательно, от тревоги нет путей избавления.
В большой степени К. Хорни близок С. Салливен. Он известен как создатель «межличностной теории». С. Салливен так же, как и Хорни, рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. [4]. Возникнув в раннем возрасте, в результате соприкосновения с неблагоприятной социальной средой, тревога постоянно и неизменно присутствует на протяжении всей жизни человека. Избавление от чувства беспокойства для индивида становится «центральной потребностью» и определяющей силой его поведения. Человек вырабатывает различные «динамизмы», которые являются способом избавления от страха и тревоги.
Иначе подходит к пониманию тревожности Э. Фромм. В отличие от К. Хорни и С. Салливена - Э. Фромм подходит к проблеме психического дискомфорта с позиции исторического развития общества. Э. Фромм считает, что в эпоху средневекового общества с его способом производства и классовой структурой человек не был свободен, но он не был изолирован и одинок, не чувствовал себя в такой опасности и не испытывал таких тревог, как при капитализме, потому что он не был «отчужден» от вещей, от природы, от людей. Человек был соединен с миром первичными узами, которые Э. Фромм называет «естественными социальными связями», существующими в первобытном обществе. С ростом капитализма разрываются первичные узы, появляется свободный индивид, оторванный от природы, от людей, в результате чего он испытывает глубокое чувство неуверенности, бессилия, сомнения, одиночества и тревоги. Чтобы избавиться от тревоги, порожденной «негативной свободой», человек стремится избавиться от самой этой свободы. Единственный выход он видит в бегстве от свободы, то есть бегство от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги [8].
Э. Фромм, К. Хорни и С. Салливен пытаются показать различные механизмы избавления от тревоги. Фромм считает, что все эти механизмы, в том числе «бегство в себя», лишь прикрывает чувство тревоги, но полностью не избавляет индивида от нее. Наоборот, чувство изолированности усиливается, ибо утрата своего «Я» составляет самое болезненное состояние. Психические механизмы бегства от свободы являются иррациональными, по мнению Э. Фромма, они не являются реакцией на окружающие условия, поэтому не в состоянии устранить причины страдания и тревоги.
Таким образом, можно сделать вывод о том, что тревожность основана на реакции страха, а страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма. Авторы не делают различия между беспокойством и тревожностью. И то и другое появляется как ожидание неприятности, которая однажды вызвать у подростка страх. Тревога или беспокойство – это ожидание того, что может вызвать страх. При помощи тревоги подросток может избежать страх.
Современные исследования тревожности в отечественной психологии направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.
Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами [6].
Г.Г. Аракелов считает, что тревожность - это черта личности, которая связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [7].
В исследовании уровня притязаний у подростков М.З. Неймарк обнаружила отрицательное эмоциональное состояние в виде беспокойства, страха, агрессии, которое было вызвано неудовлетворением их притязаний на успех. Также эмоциональное неблагополучие типа тревожности наблюдалось у детей с высокой самооценкой. М.З. Неймарк пишет: «Они претендовали на то, чтобы быть «самыми лучшими» учениками, или занимать самое высокое положение в коллективе, то есть были высокие притязания в определенных областях, хотя действительных возможностей для реализации своих притязаний не имели» [8].
Отечественные психологи считают, что неадекватно высокая самооценка у детей складывается в результате неправильного воспитания, завышенных оценок взрослыми успехов ребенка, захваливания, преувеличения его достижений, а не как проявление врожденного стремления к превосходству.
Высокая оценка окружающих и основанная на ней самооценка вполне устраивает ребенка. Столкновение же с трудностями и новыми требованиями обнаруживают его несостоятельность. Однако, ребенок стремится всеми силами сохранить свою высокую самооценку, так как она обеспечивает ему самоуважение, хорошее отношение к себе. Тем не менее, это ребенку не всегда удается. Претендуя на высокий уровень достижений в учении, он может не иметь достаточных знаний, умений, чтобы добиваться их, отрицательные качества или черты характера могут не позволить ему занять желаемое положение среди сверстников в классе. Таким образом, противоречия между высокими притязаниями и реальными возможностями могут привести к тяжелому эмоциональному состоянию.
Эти исследования можно рассматривать как теоретическую базу для понимания тревожности, как результат реальной тревоги, возникающей в определенных неблагоприятных условиях в жизни подростка, как образования, возникающие в процессе его деятельности и общения. Иначе говоря, это явление социальное, а не биологическое.
Многие специалисты сходятся во мнении, что среди причин, вызывающих подростковую тревожность, на первом месте - неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка со сверстниками. Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием подростка в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки.
Одним из факторов, влияющих на появление тревожности у детей, как указывают А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Е.К. Лютова, Г.Б. Монина, Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева и многие другие отечественные психологи, являются родительские отношения. [9; 10; 2]
А.И. Захаров в своей работе «Неврозы у детей» приходит к следующему выводу: «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» [9].
А.М. Прихожан указывает на то, что особенно острой проблема тревожности, 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 [10].
Такой специфический вид тревожности, как «семейная тревога» был выделен Э.Г. Эйдемиллером и В.В. Юстицким. 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 хочу 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. Данное семейно-обусловленное состояние, как показывают наблюдения Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкого, во взаимодействии с характерологическими особенностями личности (в частности, явной сенситивной, психастенической, реже лабильной акцентуацией) оказывается важным фактором, участвующим в возникновении обессивно-фобического невроза. Необходимо отметить также роль данного состояния в этиологии острых аффективных реакций, а также острых реактивных психозов (в том числе реактивной депрессии). Семейно-обусловленная тревога выступает в этих случаях как «фактор почвы», способствуя резкому усилению реакции на патогенную ситуацию. [11].
Вопросы влияния характеристик семьи и особенностей семейного воспитания на тревожность более старших детей и подростков разрозненны и встречаются главным образом в работах, посвященным другим проблемам, в качестве некоторой дополнительной характеристики например, у Е. Т. Соколова, И. Г. Чеснова, А. С. Спивакова.
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.
Из-за нарастания тревожности и связанной с ней низкой самооценки у подростков 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 плдростка, все больше и больше сосредотачиваются на этих вопросах в общении с ним, что усиливает эмоциональный дискомфорт. Получается замкнутый круг: неблагоприятные личностные особенности подростка отражаются на его учебной деятельности, низкая результативность деятельности вызывает соответствующую реакцию окружающих, а эта отрицательная реакция в свою очередь, усиливает сложившиеся у подростка особенности. Разорвать этот круг можно, изменив установки и оценки родителей. В этой ситуации необходимо так же проводить работу с самим подростком и желательно в двух направлениях: снижение уровня тревожности; повышение уровня самосознания и самооценки подростка. Следовательно, на данный момент имеется острая необходимость в разработке подобных коррекционно-развивающих мероприятий. Сложившиеся обстоятельства считаем весомым аргументом, для продолжения изучения данной темы.
Объект исследования: подростки в возрасте 13-14 лет.
Предмет исследования: тревожность и самооцнека
Гипотеза исследования: у подростков с высоким уровнем тревожности будет наблюдаться низкий уровень самооценки.
Цель исследования: изучить особенности взаимного влияния уровня тревожности и самооценки подростков. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на снижение уровня тревожности и повышение самосознания и самооценки подростков.
Методология и методы проведенного исследования:
1. Методика Спилберга-Ханина (выявление ситуативной тревожности);
2. Опросник для определения уровня самооценки;
3. Методика Кондаша «Шкала тревожности»;
4. Методика «Как вы к себе относитесь?»;
5. Методика «Шкала самооценки Спилберга-Ханина»;
6. Методика «Любите ли вы себя?».
Практическая значимость результатов: есть основания предполагать, что высокая практическая значимость полученных результатов будет очевидна. Дело в том, что самооценка в общем процессе становления личности занимает важное место и изучение механизмов возможного влияния на неё не может остаться бесполезным. Что касается тревожности, то её высокий уровень приводит к снижению успеваемости, к трудностям в общении, а впоследствии такой подросток может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Сохранение здоровья нации является одной из важнейших задач нашей республики – это ещё раз подтверждает важность данного исследования.
Данное исследование проводилось на базе ГО «Общеобразовательной средней школы № 37» в качестве экспериментальной группы выступил 8 «А» класс, в исследовании принятии участие 20 детей подросткового возраста (13-14 лет).
Исследовательская работа велась в трех направлениях:
1. Работа с педагогическим коллективом.
Данная работа включала в себя следующие моменты:
- беседа с классным руководителем 8 «А» класса. В ходе данной беседы была получена характеристика класса (общая успеваемость класса, особенности межличностного общения между учащимися класса);
- беседа с педагогом-психологом о стилях общения с подростками и их влиянии на самооценку и эмоциональные состояния учащихся.
2. Работа с родителями.
В течение всего периода проведения исследования было организовано и проведено родительское собрание, которое было посвящено проблемам взаимоотношений в семье между родителями и ребенком (подростком). За время родительского собрания невозможно было охватить весь спектр проблем, связанных с взаимоотношениями в семьях, поэтому в помощь родителям нами были заранее подготовлены брошюры:
1. Рекомендации психолога родителям подростков;
2. Тридцать шагов к подростку.
3. Работа с учащимися.
Работа с подростками заключалась в проведении первичной беседы и проведении эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального состояния и самооценки испытуемых.
Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы были подобраны и использованы следующие методы исследования: методика Спилберга-Ханина (выявление ситуативной тревожности); опросник для определения уровня самооценки; методика Кондаша «Шкала тревожности»; методика «Как вы к себе относитесь?»; методика «Шкала самооценки Спилберга-Ханина»; методика «Любите ли вы себя?». [Приложение 1]
Сочетание данных методик позволяет получить более полную информацию о влиянии эмоционального состояния на уровень самооценки испытуемых.
Методика исследования тревожности Спилберга-Ханина направлена на измерение ситуативной и личностной тревожности. Испытуемому предлагается оценить в баллах свое состояние двадцатью предлагаемыми утверждениями. На каждое утверждение возможны 4 варианта ответа по степени интенсивности: «вовсе нет», «пожалуй так», «верно», «совершенно верно». Оценка состояния тревоги производится по формуле:

Т= С1+ С2 (1)
20
где:
Т - уровень ситуативной тревожности;
С1 - сумма ответов на вопросы № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20;
С2 - сумма ответов на вопросы № 1, 6, 7, 10, 16, 19, причем с обратным значением, то есть, если ответ оценен испытуемым в 1 балл, экспериментатору необходимо брать для обработки 4 балла; 2 рассматривается как 3 балла; 3 как 2 балла; 4 как 1 балл.
Опросник для определения уровня самооценки. Данная методика позволяет определить уровень самооценки испытуемого, предложив его вниманию 32 утверждения, которые необходимо оценить в баллах. На каждое утверждение предлагается 4 варианта ответа по степени интенсивности: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто».
Методика Кондаша «Шкала тревожности» разработанна по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша. Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревож¬ности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действи¬тельности, объекты, являющиеся для школьника основными ис¬точниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.
Методика включает ситуации трех типов:
1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
3) ситуации общения.
Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице 1 [Приложение 1].
Методика «Как вы к себе относитесь?». Данная методика позволяет разобраться в себе, вниманию испытуемого предлагается десять вопросов, для каждого вопроса имеются возможные варианты ответа из которых необходимо выбрать наиболее подходящий для испытуемого.
Методика «Шкала самооценки Спилберга – Ханина». Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Большинство из известных методов измерения тревожности позволят оценивать только либо личностью тревожность, либо состояние тревожности, либо ещё более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, является методика, разработанная известным американским психологом Ч.Д. Спилбергом. На русском языке его школа адаптирована Ю.Л. Ханиным и предназначена для выявления состояния тревоги и тревожности как свойства личности. В основе шкалы – субъективная оценка человеком своих переживаний, ощущений действий. Для обследования необходимы бланки «Шкалы самооценки». Шкала включает в себя две подшкалы. Первая называется подшкалой актуальной тревоги (АТ), содержит 20 суждений (с 1 по 20) для выявления состояния тревоги. Вторая получила название подшкалы личностной тревожности (ЛТ); содержит также 20 суждений (с 21 по 40) для определения тревожности как свойства личности.
В подшкале актуальной тревоги следующие утверждения относятся к прямым: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. К обратным относятся: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. В подшкале личностной тревожности следующие утверждения относятся к прямым: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. К обратным относятся: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.
Методика «Любите ли вы себя?» Вопреки общепринятому мнению, положительный ответ на вопрос «любите ли вы себя?» часто предрасполагает к успеху, счастью и хорошим контактам с другими людьми и отнюдь не является выражением эгоизма. Отвечая на предложенный 10 вопросов «да» или «нет», испытуемый сможет попытаться разобраться в себе и в отношениях с окружающими.
Результаты используемых методик на определение уровня самооценки и тревожности подростков помогли выяснить, что в среднем у 67,49 % испытуемых наблюдается низкий уровень самооценки, средний уровень у 21,46 % испытуемых и только у 11,03 % был обнаружен высокий уровень самооценки, при этом в среднем у 75,07 % испытуемых наблюдается высокий уровень общей тревожности, который включает в себя ситуативную, актуальную, личностною, школьную, а так же самооценочную и межличностную тревожности, что же касается средних и низких параметров общей тревожности, то у 18,33 % обнаружен средний уровень общей тревожности и только 8,40 % испытуемых наблюдается низкий уровень общей тревожности.
На основании полученных данных можно предположить о том, что уровень тревожности подростков влияет на уровень самооценки, а если быть точнее, то:
- на первом месте по степени воздействия будет находиться личностная тревожность, согласно полученным данным у 100 % подростков обнаружен высокий уровень личностной тревожности;
- на втором месте самооценочная – 74,86 %;
- на третьем месте межличностная – 72,369 %;
- на четвертом месте ситуативная – 71,04;
- на пятом месте актуальная – 69,18 %;
- на шестом месте школьная – 66,52 %.
С чем же связан такой высокий уровень личностной тревожности? Задавая этот вопрос необходимо вспомнить об особенностях подросткового возраста, а в частности о ведущей деятельности этого периода. Л.С. Выготский обращает внимание на то, что у подростка появляются новые ценности и идеалы, так как старые уже утрачивают свою актуальность. Способствуют появлению этих новых идеалов и ценностей – интерес подростка к собственной личности [12]. Мы приходим к выводу, что именно поэтому у подростков с высоким показателем уровня самооценки наблюдается низкий уровень личностной тревожности и наоборот, если отношение к себе как к личности у подростка ещё не сформирован, то он испытывает беспокойство по этому поводу. Следует так же заметить, что у подростка с негативным к себе отношением наблюдается высокий уровень личностной тревожности, следовательно и негативная самооценка вызывает у подростка повышение уровня личностной тревожности.
Карл Роджерс подчеркивал, что освобождение от внутренних конфликтов и тревог может произойти лишь в том случае, когда Я-идеальное и Я-реальное сливаются, в этом он считал конечной роль развития личности. [16]. Он также отмечал, что у личности с расхождениями между образом Я и идеальным Я, будут наблюдаться психологические проблемы, а именно появление внутренних конфликтов и на их фоне будет подниматься уровень тревожности.
Исследования К. Роджерса подтверждаются Н.А. Захаровым, который в свою очередь пишет о том, что самосознание являясь сложным психическим процессом и особой формой сознания – направлено на самого себя [16; 9].
Показателем высокого уровня развития самосознания является – формирование самооценки у подростка, то есть оценка своих: возможностей, способностей, качеств; осознание своих действий и поступков, мотивов и целей. В подростковом возрасте самооценка тесно связана с процессом осознания себя как личности (что в очередной раз подтверждает правильность результатов нашего исследования, а именно того, что у подростков с несформированной самооценкой наблюдается высокий уровень личностной тревожности), с осознанием своих качеств. В этот период подросток занят постоянным сравниванием себя и своих качеств с другими людьми и чаще всего со своими сверстниками. Если подросток у большинства своего окружения обнаруживает определенные качества, но не находит их у себя, то этот факт (отсутствие или не достаточная развитие этого качества), начинает волновать и беспокоить его, что в конечном счете ведет к повышению уровня самооценочной тревожности, что и подтверждают наши исследования – у подростков с низким уровнем самооценки наблюдается высокий уровень самооценочной тревожности.
Для подростка очень важно общение со своими сверстниками, не для кого не секрет, что именно в этот период авторитет родителей падает по отношению к референтной группе. Мы предполагаем, что это происходит в следствии развития самосознания и формирования самооценки подростка. На наш взгляд в стремлении подростка постоянно находиться в группе своих сверстников влияет желание сравнивать себя со своими сверстниками, таким образом познавая себя, свои качества, возможности, способности, он формирует свои новые идеалы и ценности, а так же включает в сферу осознавания все виды своей деятельности и взаимоотношений с окружающими. Межличностные отношения становятся очень актуальными для подростка, так как это позволяет не только понять какой я есть, но и позволяет осознав изменить в себе то, что уже не отвечает его новым идеалам. Наши исследования лишь в очередной раз подтверждают тот факт, что у подростка с высоким уровнем межличностной тревожности идет серьёзная работа в сфере самосознания и самооценки. Следовательно, у подростка с несформированной самооценкой будет наблюдаться высокий уровень межличностной тревожности. Так же следует отметить, что у подростка с проблемами в чфере межличностного общения будут наблюдаться проблемы с самооценкой, она будет либо неустойчивой, либо ложной, либо заниженной, либо завышенной.
В нашем исследовании ситуативная тревожность по показателям значительно уступает таким видам тревожности, как:
- личностная,
- самооценочная,
- межличностная.
С чем это связано? Я-концепция подростка является организованной и логически последовательной интегрированной системой восприятия «Я». Подросток испытывает желание в позитивном отношении к семе (что позволит ему сформировать позитивное отношение к самому себе и определенные нормы и правила поведения), поэтому он всегда стремиться вести себя в соответствии со своей Я-концепцией. Но, если подросток попадает в конфликтные ситуации, то в эти моменты он будет находиться в противоречии со своей Я-концепцией, что непосредственно приведет к росту ситуативной тревожности. Конечно на защиту Я-концепции становится такая защитная реакция как – отрицание.
Самая примитивная форма отрицания – это грубая регуляция сенсорных и перцептивных функций с помощью снижения чувствительности к некоторым избирательным ситуациям или событиям. В целом отрицание включает способность к интрапсихическому повышению порогов обнаружения сигналов, что приводит к снижению объема поступающей сенсорной информации, имеющей для человека отрицательный смысл. В подобных случаях отрицание работает как защитный фильтр, призванный не допустить сенсорную информацию на уровень когнитивной обработки, действуя по принципу «слушаю, но не слышу, смотрю, но не вижу. Именно об этом чаще всего рассказывают родители на консультации у психолога, они жалуются на то, что их сын или дочь подросток делают вид, что они не слышат или не видят тех замечаний, которые им делают заботливые родители, желая наставить своё чадо на путь истинный. В современных исследованиях по психологии и психотерапии эта форма отрицания известна под названием перцептивной защиты, интенсивно изучаемой в России Э.А. Констандовым и его учениками. Действуя как селективный фильтр, перцептивная защита естественным образом искажает информацию о ситуации и субъекте, действующего в ней, и тем самым формирует неадекватный Я-образ и образ среды [44, 88].
Однако, не стоит переоценивать опасность ситуационной тревожности, так как данные переживания могут являться угрозой для Я-концепции подростка. В наших исследованиях показатель высокого уровня ситуативной тревожности наблюдается у 71,04 % испытуемых, что не позволяет нам сбрасывать со счетов значимость влияния уровня ситуативной тревожности на формирование самооценки подростка. Ситуативная тревожность может проявляться в тех случаях, когда в жизни подростка имеется незаконченная ситуация, заблокированная активность, примером такой ситуации может послужить невыясненный конфликт со своим сверстником, родителями или педагогами. Эта ситуация не позволяет подростку разрядить возбуждение, что в конечном итоге ведет к росту ситуативной тревожности, растет беспокойство, так как зачастую при наличии незаконченной ситуации у подростка разыгрывается воображение и он фантазируя чаще всего представляет завершение данной ситуации своим провалом, неудачей. В таких случаях тревога появляется как непреодолимое ощущение беспокойства, бурления в разных частях тела и чаще всего в груди. Именно по этому для диагностики подобных состояний в методиках используют следующие утверждения: «Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах», «Бывает, что я чувствую себя неудачником», «Я беспокоюсь о своем будущем», «Я нахожусь в напряжении», «Я встревожен», «Я нервничаю», «Я взвинчен», «Я озабочен» и так далее. Ситуативная тревожность является оценкой эмоционального состояния испытуемого, она имеет приспособительный характер. Отсутствие ситуативной тревожности является свидетельством снижения эффективности деятельности, а повышенный уровень является свидетельством дизадаптации испытуемого.
Что же относительно школьной тревожности, то её высокий уровень является свидетельством наличия проблем с успеваемостью, адаптацией, автономией, авторитетом в школе. Желая доказать себе и окружающим свою независимость и взрослость, подросток наталкивается на стеснения своей свободы школьными нормами и правилами, это столкновение способно привести к повышению уровня школьной тревожности. Этот вид тревожности может иметь высокий уровень так же при ситуации соперничества между одноклассниками или при наличии конфликтов с преподавателями, родителями по поводу неуспеваемости подростка, при его низкой адаптации к различным установленным требованиям. У подростка с низким уровнем адаптации будет наблюдаться высокий уровень школьной и ситуативной тревожности. У такого подростка, скорее всего будут наблюдаться проблемы при различных школьных ситуациях. Повышенный уровень ситуативной и школьной тревожностей будут мешать подростку:
- подобрать необходимые слова; выстроить логичный ответ;
- не дадут возможность сосредоточиться на условиях задачи в контрольной работе;
- вспомнить материал предыдущего урока.
Каждый раз такой подросток испытывает тревогу при вызове к доске, при объявлении о предстоящей контрольной работе или при ожидании родителей со школьного собрания. В конце концов всё это приводит к неуверенности в себе и закреплению поведения настроенного на неудачу. В итоге самооценка такого подростка будет низкой или очень заниженной.
Нами так же был проведен анализ полученных результатов по используемым методикам и составлена матрица, состоящая из ниже приведённых таблиц.
Таблица 2 - Результаты анализа методики Спилберга-Ханина (выявление ситуативной тревожности) и методики «Шкала Спилберга-Ханина»
№ Методика
Спилберга-Ханина Методика «Шкала самооценки Спилберга-Ханина»
Уровень ситуативной тревожности Виды тревожности
Актуальная Личностная
Уровень тревожности Уровень тревожности
Высокий Средний Низкий Высокий Средний Низкий Высокий Средний Низкий
1 53 48 61
2 65 51 55
3 54 47 84
4 41 31 58
5 97 49 50
6 40 46 62
7 49 48 70
8 59 49 51
9 56 50 58
10 38 43 57
11 44 31 50
12 54 46 47
13 61 47 68
14 60 46 61
15 44 38 52
16 54 50 56
17 28 29 57
18 40 31 51
19 28 27 52
20 29 27 52
\_
Х сред 4,25 10,3 35,7 28,85 8,7 4,15 57,6 - -

Таблица 4 – Показатели уровня ситуативной тревожности у всей группы испытуемых по методике Спилберга-Ханина
№ Название шкалы Показатель уровня ситуативной тревожности у всей группы испытуемых
1 Высокий уровень ситуативной тревожности 71,04 %
2 Средний уровень ситуативной тревожности 20,49 %
3 Низкий уровень ситуативной тревожности 21,25 %

После обработки результатов исследования по методике Спилберга-Ханина видно, что 71,04 % испытуемых высокий уровень ситуативной тревожности, немногим больше 20 % составляет средний и низкий уровень.

Таблица 4 – Показатели уровня актуальной и личностной тревожности у всей группы испытуемых по методике «Шкала самооценки Спилберга-Ханина»
№ Название шкалы Показатель уровня тревожности у всей группы испытуемых
Актуальная Личностная
1 Высокий уровень 69,18 % 100 %
2 Средний уровень 20,86 % -
3 Низкий уровень 9,95 % -

После обработки результатов исследования по методике «Шкала Спилберга-Ханина», видно, что в группе самый маленький процент испытуемых с низким уровнем актуальной тревожности – 9,95 %, а самый высокий показатель актуальной тревожности равен 69,18 % и только у 20,86 % испытуемых средний уровень актуальной тревожности, следовательно, больше всего в группе испытуемых с высоким уровнем актуальной тревожности.
Необходимо так же отметить, что у всей группы испытуемых был обнаружен высокий уровень личностной тревожности.

Таблица 5 - Результаты анализа методики Кондаша «Шкала тревожности»
№ Методика Кондаша «Шкала тревожности»
Виды тревожности
Общая Школьная Самооценочная Межличностная
Уровень тревожности
1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
1 74 20 26 25
2 78 24 30 30
3 76 30 31 30
4 55 21 19 19 28
5 92 29 31 34 33
6 77 30 31 26
7 83 27 27 28
8 88 31 30 33
9 94 30 31 37 35
10 63 22 22 22
11 64 21 21 26
12 87 29 30 29
13 74 24 26 32
14 97 25 35 37
15 55 19 20 19
16 80 30 32 31
17 23 9 15 11
18 64 23 24 23
19 39 11 12 19
20 34 9 12 12
\_
Х сред. 4,8 15,1 35,9 14,2 - 1,5 6,3 15,5 - - 1,95 5,3 16,3 5,3 - 2,1 5,5 14,6 5,3 -

Примечание: В столбце «Уровень тревожности» 1- нормальный; 2- несколько повышенный; 3- высокий; 4- очень высокий; 5- чрезмерно спокойный.
Таблица 6 – Показатели уровня обшей тревожности у всей группы испытуемых по методике Кондаша «Шкала тревожности»
№ Название шкалы Показатель уровня общей тревожности у всей группы испытуемых
1 Нормальный 6,85 %
2 Несколько повышенный 21,57 %
3 Высокий 51,28 %
4 Очень высокий 20,28 %
5 Чрезмерно спокойный -

После обработки результатов исследования уровня обшей тревожности у всей группы испытуемых по методике Кондаша «Шкала тревожности» видно, что только у 6,85 % испытуемых нормальный уровень общей тревожности, а вот подростков с высоким уровнем тревожности оказалось – 51,28 % и чуть более 20% подростков с очень высоким уровнем общей тревожности, с несколько повышенным – 21.57%.

Таблица 7 – Показатели уровня школьной тревожности у всей группы испытуемых по методике Кондаша «Шкала тревожности»
№ Название шкалы Показатель уровня школьной тревожности у всей группы испытуемых
1 Нормальный 6,43 %
2 Несколько повышенный 27,03 %
3 Высокий 66,52 %
4 Очень высокий -
5 Чрезмерно спокойный -

После обработки результатов исследования уровня школьной тревожности у всей группы испытуемых по методике Кондаша «Шкала тревожности» видно, что у 66,52 % испытуемых высокий уровень школьной тревожности, а это большинство группы. Так же следует отметить, что в данной группе 27,03 % испытуемых с несколько повышенным уровнем и меньше всего обнаружено испытуемых с нормальным уровнем школьной тревожности, всего – 6,43 %. Испытуемых с очень высоким и чрезмерно спокойным уровнем школьной тревожности обнаружено не было.

Таблица 8 – Показатели уровня самооценочной тревожности у всей группы испытуемых по методике Кондаша «Шкала тревожности»
№ Название шкалы Показатель уровня самооценочной тревожности у всей группы испытуемых
1 Нормальный 6,75 %
2 Несколько повышенный 18,37 %
3 Высокий 56,49 %
4 Очень высокий 18,37 %
5 Чрезмерно спокойный -

После обработки результатов исследования уровня самооценочной тревожности у всей группы испытуемых по методике Кондаша «Шкала тревожности» видно, что у 56,49 % испытуемых высокий уровень самооценочной тревожности. Так же следует отметить, что в группе меньше всего обнаружено испытуемых с нормальным уровнем самооценочной тревожности, всего – 6,75 %, испытуемых с несколько повышенным уровнем самооценочной тревожности всего – 18,37 % и такой же процент испытуемых с очень высоким уровнем.
Таблица 9 – Показатели уровня межличностной тревожности у всей группы испытуемых по методике Кондаша «Шкала тревожности»
№ Название шкалы Показатель уровня межличностной тревожности у всей группы испытуемых
1 Нормальный 7,63 %
2 Несколько повышенный 20 %
3 Высокий 53,09 %
4 Очень высокий 19,27 %
5 Чрезмерно спокойный -

После обработки результатов исследования уровня межличностной тревожности у всей группы испытуемых по методике Кондаша «Шкала тревожности» видно, что у 530,9 % испытуемых высокий уровень межличностной тревожности, 20 % и около 20% это испытуемые с несколько повышенным и очень высоким уровнем межличностной тревожности соответственно. Наименьший процент испытуемых с нормальным уровнем межличностной тревожности – 7,63 %.

Таблица 10 - Результаты анализа методик предназначенных для измерения уровня самооценки
№ Опросник
для определения уровня самооценки Методика
«Как вы к себе относитесь?» Методика
«Любите ли вы себя?»
Уровень
самооценки Уровень
самооценки Уровень
самооценки

Высокий
Средний Низкий Высокий Средний Низкий Высокий Средний Низкий
1 53 50 20
2 50 49 15
3 97 61 14
4 57 45 30
5 66 82 21
6 56 56 13
7 63 70 10
8 74 62 12
9 47 100 11
10 48 44 35
11 60 45 32
12 77 59 22
13 61 64 14
14 57 71 16
15 52 43 37
16 48 89 12
17 39 25 40
18 28 45 34
19 33 24 39
20 27 25 41
\_
Х сред - 6,35 48,3 4,01 9,07 40,65 6,0 8,4 9,0-

Таблица 11 – Показатели уровня самооценки у всей группы испытуемых используемых методик для определения самооценки
№ Название шкалы Уровень самооценки всех испытуемых согласно Опроснику для определения уровня самооценки Уровень самооценки всех испытуемых согласно Методике «Как вы к себе относитесь?» Уровень самооценки всех испытуемых согласно Методике
«Любите ли вы себя?»
1 Высокий уровень - 7,46 % 25,64 %
2 Средний уровень 11,61 % 16,88 % 35,89 %
3 Низкий уровень 88, 38 % 75,65 % 38,46 %

После обработки результатов исследования уровня самооценки у всех испытуемых по «Опроснику для определения самооценки», видно, что у 88,38 % испытуемых низкий уровень самооценки, у 11,61 % испытуемых средний уровень, испытуемых с высоким уровнем обнаружено не было. По результатам методики «Как вы к себе относитесь?» у 75,65 % испытуемых обнаружен низкий уровень самооценки, меньше в сего в группе испытуемых с высоким уровнем самооценки – это всего 7,46 % и 16,88 % испытуемых со среднем уровнем самооценки. Результаты методики «Любите ли вы себя?» показывают, что у 38,46 % испытуемых низкий уровень самооценки, немногим меньше испытуемых со среднем уровнем – 35,89 %, наименьший процент испытуемых с высоким уровнем самооценки – всего 25,64 %.
Полученные по выше перечисленным методикам данные были подвергнуты обработке стандартными методами математической статистики, такими как сравнение средних по d – критерию Спирмена, а также выявление взаимосвязи изучаемых параметров методом корреляционного анализа изучаемых параметров.

Гипотезы:
Н0 – у подростков с высоким уровнем тревожности будет наблюдаться низкий уровень самооценки.
Н1 – у подростков с высоким уровнем тревожности будет наблюдаться высокий уровень самооценки.

Таблица 12 – Корреляционный анализ изучаемых параметров.
№ Показатели уровня тревожности Ранг Показатели уровня самооценки Ранг d d2
1 61 15,5 53 10 5,5 30,25
2 55 9 50 8 1 1
3 84 20 97 20 0 0
4 58 13,5 57 12,5 1 1
5 50 2,5 66 17 -14,5 210,25
6 62 17 56 11 6 36
7 70 19 63 16 3 9
8 51 4,5 74 18 -13,5 182,25
9 58 13,5 47 5 8,5 72,25
10 57 11,5 48 6,5 5 25
11 50 2,5 60 14 -11,5 132,25
12 47 1 77 19 -18 324
13 68 18 61 15 3 9
14 61 15,5 57 12,5 3 9
15 52 7 52 9 -2 4
16 56 10 48 6,5 3,5 12,25
17 57 11,5 39 4 7,5 56,25
18 51 4,5 28 2 2,5 6,25
19 52 7 33 3 4 16
20 52 7 27 1 6 36
∑ = 210 ∑ = 210 ∑ = 0 ∑ = 1172

rэмп. = 1 – 6 x ∑ ( d2 ) (2)
n x (n2 – 1)

rэмп. = 1 – 6 x ∑ 1172 = 1 – 7032 = 1 – 0.881203 = 0,12
20 x ( 400 – 1) 7980

rэмп. = 12

rкр. = { 0,45 (р ≤ 0,05)
0,57 (р ≤ 0,01)

Н0 0,05 0,01 Н1
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
0,12 0,45 0,57
rэмп.
Гипотеза Н0 – у подростков с высоким уровнем тревожности будет наблюдаться низкий уровень самооценки – принимается.
В результате анализа связей между показателями методик на определение уровня тревожности и самооценки мы наблюдаем положительную зависимость между уровнем личностной тревожности и уровнем самооценки подростков.
Таким образом, корреляционный анализ показал, что влияние тревожности на уровень самооценки подростков подтверждается.
В настоящее время увеличилось число тревожных детей отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью и наше исследование это подтверждает. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей подростка. Именно устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, опосредствуясь особенностями «Я-концепции», отношение к себе. До этого тревожность является производной широкого круга нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.
Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Для подросткового возраста такими объектами становится его внешность, межличностные отношения со сверстниками, отношения со взрослыми (родителями, пелагогами) и многое другое.
Эти «возрастные пики тревожности» являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей. В изучаемом нами «возрастном пики тревожности» тревожность выступает как неконструктивная, которая вызывает состояние паники и уныния. Подросток начинает сомневаться в своих способностях, возможностях и силах. Но тревога, дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому знания причин возникновения повышенной тревожности, приведет к созданию и своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя снижению тревожности и формированию адекватной самооценки и поведения у подростков.
В заключении отметим, что на этапе эмпирического исследования были выявлены тревожные подростки, установлена связь между тревожностью и самооценкой испытуемых. Коэффициент корреляции Спирмена составил 0,12. Выявленная зависимость позволила составить коррекционно-развивающую программу, взяв за основу формирование у подростков самосознания и его компонента – самооценки.
Исследовательская работа, в задачи которой входило составление коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение тревожности у подростков, была проведена в два этапа. Первый этап - работа с педагогическим коллективом и эмпирическое исследование проведенное с детьми подросткового возраста, которая проводилась в обычных для испытуемых условиях (в классной аудитории школы, во время классного часа), На данном этапе была подтверждена необходимость в разработки коррекционно-развивающей программы. На втором этапе работы нами была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие коммуникативных навыков, а также конструктивных способов взаимодействия, которая будет способствовать снижению тревожности у детей подросткового возраста. Мы считаем, чем больше у подростка средств преодоления затруднения, средств позволяющих ему эффективно взаимодействовать с окружающими сверстниками, тем ему легче найти выход из конфликтной ситуации и добиваться положительных результатов, тем менее тревожным будет становится его поведение.
Таким образом, полученные данные являются основой для дальнейших исследований по данной проблеме, в том числе убеждают, что установление определенных причин повышенной тревожности, а также применения целенаправленных коррекционно-развивающих занятий будут реально оказывать влияние на снижение тревожности у подростков.
Работа по психопрофилактике и преодолению тревожности у подростков должна носить не узко функциональный, а общий, личностно-ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды и характеристиках развития, которые в каждом возрасте могут стать причиной тревожности.
Работу следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов тревожности, с ориентацией на ее возрастные и половые «пики» и индивидуальные «зоны уязвимости» для каждого ребенка. В подростковом возрасте центральное место отводится работе с окружающими подростка сверстниками, а затем уже взрослыми.
В профилактике и преодолении тревожности у детей существенную роль играет обеспечение ребенка необходимым набором средств и способов действий в значимых для него ситуациях, а так же выработка индивидуальной эффективной модели поведения.

Список используемой литературы:

1 Аракелов, Н.Е., Психофизиологический метод оценки тревожности /Н.Е. Аракелов, Е.Е. Лысенко// Психологический журнал – 1997 - №2 – С. 34-38.
2 Аракелов, Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции /Н. Аракелов, Н. Шишкова// Вестник МУ, сер. Психология – 1998 - №1 – С. 18.
3 Неймарк М.З. Аффекты у детей и пути их преодоления /М.З. Неймарк// Советская педагогика – 1963 - №5 – С. 38-40.
4. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М. Свет,; 1989 – 404 с.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология /.Г.М. Андреева – СПб.:,Лениздат, 1997 – 688 с.
6. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. – СПб.: Лениздат, 1997 412 с.
7. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов / К. Хорнм. – СПб.: Лань, 1997 – 240 с.
8. Фромм, Э. Иметь или быть / Э. Фромм. – М.: Академия, 1990 – 330 с.
9. Захаров, А.И. Неврозы у детей / А.И. Захаров. – СПб.: Лениздат, 1996 – 642 с.
10. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности /А.М. Прихожан// Психологическая наука и образование. – 1998. - № 2 - С. 11 - 17.
11. Эйдемиллер, Э. Г. Семейная психотерапия / Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. - М.: Академия, 1990. – 400 с.
12. Выготский, Л.С. Проблемы обучения и умственного развития в школьном возрасте / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1996. – № 3. – С.26.
13. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология. / И. Ю. Кулагина. – М.: УРАО, 1997. – 176 с.
14. Кон, И.С. Психология ранней юности. / И.С. Кон. – М.: Академия, 1971. – 394 с.
15. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович.- М.: Просвещение, 2004. – 98 с.
16. Киселев, И. Е. Основы социальной психологии / И. Е. Киселев. – Мн.: Экоперспектива, 2000.- 348 с.
17. Предвечный, Г. П. Социальная психология / Г. П. Предвечного, Ю. А. Шерковина и др.; под. ред. Г.П.Предвечного, - М.: Политиздат, 1975. – 71с.
18. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – С.-Пт. :Ленато, 1996. – 445 с.
19. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология / М. В. Гамезо. – М.: Просвещение, 1984. – 185 с.
20. Коломинский, Я. Социальная психология школьного класса / Я. Коломинский. – Мн.: ФУАинфор, 2003. – 467 с.
21. Асмолов, А. Г. Личность как предмет психологического исследования / А. Г. Асмолов. – М.: Просвещение, 1986. – 164 с.
22. Абрамова, Г. С. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие для студ. Вузов / Г. С. Абрамова. – М.: Академия, 1999. – 320.
23. Эриксон, Э. Иденстичность: юность и кризис / Э. Эриксон. - М.: Прогресс,1996. – 366 с.
24. Эльконин, Д.Б. Размышления над проектом /Д.Б. Эльконин// Коммунист. - 1984. - № 3. C. 58–66.
25. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2002. – 752с.
26. Психологический словарь. / Общ. Ред. А. В. Петровского. М. Г. Ярошевского. - М., 1990. – 864 с.
27. Педагогика и психология семейного воспитания / М.П. Осинова П24 [и др.]; под ред. М.П. Осиповен. – Минск: ИВЦ Минфина, 2008. – 360 с.
28. Макшанцева, Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Л.В. Макшенцева// Психологическая наука и образование – 1988. - №2 – С. 15.
29. Немов, Р.С. Психодиагностика: Введение в научное психологическое исследование с элементами математический статистики. Кн. 3 /Немов Р.С. психология: учебное пособие для студентов педагогических вузов. В 3 кн. – М., 1999. – 269 с.
30. Петровский, А. В. Социальная психология. / А. В. Петровский. – М.: Просвещение, 1987. – 436 с.
31. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. Ростов-на-Дону.:Феникс, 1996 – 736 с.
32. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л.В. Бороздина, Е.А. Залученова // Вопросы психологии – 1993 - №1 – с. 104-113.
33. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте. Психологические полследования / И.В. Имедадзе.- Тбилиси.: Мецнисреба, 1960 – с. 54-57.
34. Корсакова, Н.К. Клиническая нейропсихология: учебное пособие / Н.К. Карсакова, Л.И. московичуте, М.: МУГ, 1988
35. Бакеев В.А. Экспериментальные исследования психологических механизмов внушаемости / В.А. Бакеев. М.: Лениздат, 1970 – 17 с.
36. Педагогика и психология семейного воспитания / М.П. Осинова П24 [и др.]; под ред. М.П. Осиповен. - Минск: ИВЦ Минфина, 2008. - 360 с.
37. Добрович, А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А.Б. Добрович. – М.: Просвещение, 1987. – 654 с.
38. Изард, К.Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. – М.: Лениздат, 1980. – 210 с.
39. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г.М. Бреслав. – М.: Академия, 1990. – 34 с.
40. Баярд, Р. Волнение беспокойного подростка / Баярд Р. Баярд Д. – М.: Лениздат, 1978. – 49 с.
41. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас – М.: Лениздат, 1976 – 87 с.
42. Цукерман Г.А. Школьные трудности благополучных детей. Педагогический факльтет / Г.А. Цукерман. - М.: Изд-во МГУ, 1989.- 192 с.
43. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношескийвозраст. Проблемы становления личности / Х. Решмидт. – М.: Здоровье России, 1994. – 82 с.
44. Каменская, В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-пресс, 1999 – 582 с.