## Содержание

1. Тревожность,как проявление эмоциональной сферы
2. Формы тревожности
3. Данные исследований
4. Педагогические рекомендации
5. Опросник Ж. Тейлора
6. Список литературы

## Тревожность, как проявление эмоциональной сферы

Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и д. р. ) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека.

Выделяют такие виды чувств, как нравственные, интеллектуальные и эстетические. По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные. К фундаментальным относят: 1)интерес-волнение, 2)радость, 3)удивление, 4)горе-страдание, 5)гнев, 6)отвращение, 7) презрение, 8)страх, 9)стыд, 10)вину.

Остальные – производные. Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение.

«Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий».

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности 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.

Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склоны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств.

Ситуативно устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связывать с наличием у человека соответствующей личностной черты (так называемая «личностная тревожность»). Это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Ситуативно изменчивые проявления тревожности именуют ситуативными, а особенность личности проявляющей такого рода тревожность, обозначают как «ситуационная тревожность». Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

Поведение повышенно тревожных людей в деятельности направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

1. Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче.
2. Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи.
3. Боязнь неудачи — характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха.
4. Мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи.
5. Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче.
6. Низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче.
7. Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств.

Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его тревожности как личностной тревожности определяют когнитивную оценку им возникшей ситуации. Эта оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции (активизация работы автономной нервной системы и усиление состояния ситуационной тревожности вместе с ожиданиями возможной неудачи). Информация обо всем этом через нервные механизмы обратной связи передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его мысли, потребности и чувства.

Та же когнитивная оценка ситуации одновременно и автоматически вызывает реакцию организма на угрожающие стимулы, что приводит к появлению контрмер и соответствующих ответных реакций, направленных на понижение возникшей ситуационной тревожности. Итог всего этого непосредственно сказывается на выполняемой деятельности. Эта деятельность находится в непосредственной зависимости от состояния тревожности, которое не удалось преодолеть с помощью предпринятых ответных реакций и контрмер, а также адекватной когнитивной оценки ситуации.

Таким образом, деятельность человека в порождающей тревожность ситуации непосредственно зависит от силы ситуационной тревожности, действенности контрмер, предпринятых для ее снижения, точности когнитивной оценки ситуации.

***Формы тревожности***

Под формой тревожности мы понимаем особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающих способах ее преодоления и компенсации, а также в отношении ребенка, подростка к этому переживанию.

Изучение форм тревожности проводилось в процессе индивидуальной и групповой практической психологической работы с детьми и подростками. Известно, что существует 2 категории тревожности: 1. открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; 2. скрытая – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путем через специфические способы поведения.

Внутри этих категорий были выявлены и подверглись специальному анализу различные формы тревожности. Выделяются три формы открытой тревожности.

1. Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность – сильная, осознаваемая, проявляемая внешне через симптомы тревоги, самостоятельно справиться с ней индивид не может.
2. регулируемая и компенсируемая тревожность, при которой дети самостоятельно вырабатывают достаточно эффективные способы, позволяющие справляться с имеющейся у них тревожностью. По характеристикам используемых для этих целей способов внутри этой формы выделились две субформы: а) снижение уровня тревожности и б) использование ее для стимуляции собственной деятельности, повышения активности. Эта форма тревожности встречается преимущественно в младшем школьном и раннем юношеском возрастах, т.е. в периодах, характеризуемых как стабильные.

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

1. культивируемая тревожность – в этом случае, в отличие от изложенных выше, тревожность осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого. Культивируемая тревожность выступает в нескольких вариантах. Во-первых, она может признаться индивидом как основной регулятор его активности, обеспечивающий его организованность, ответственность. В этом она совпадает с формой 2.б, различия касаются, как отмечалось, лишь оценки этого переживания. Во-вторых, она может выступать как некая мировоззренческая и ценностная установка. В-третьих, она нередко проявляется в поиске определенной «условной выгоде от наличия тревожности и выражается через усиление симптомов. В некоторых случаях у одного испытуемого встречались одновременно два или даже все три варианта.

Как разновидность культивируемой тревожности может быть рассмотрена форма, которую мы условно назвали «магической». В этом случае ребенок, подросток как бы «заклинает злые силы» с помощью постоянного проигрывания в уме наиболее тревожащих его событий, постоянных разговоров о них, не освобождаясь, однако, от страха перед ними, а еще более усиливая его по механизму «заколдованного психологического круга».

Говоря о формах тревожности, нельзя не коснуться также проблемы так называемой «замаскированной» тревожности. «Масками» тревожности называются такие формы поведения, которые имеют вид ярко выраженных проявлений личностных особенностей, порождаемых тревожностью, позволяют человеку вместе с тем переживать ее в смягченном виде и не проявлять вовне. В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др. Выделяют агрессивно-тревожный и зависимо-тревожный типы (с разной степенью осознания тревоги). Агрессивно-тревожный тип наиболее частовстречается в дошкольном и подростковом возрастах и при открытых, и при скрытых формах тревожности как в виде прямого выражения агрессивных форм поведения. Тревожно-зависимый тип наиболее часто встречается при открытых формах тревожности, особенно при острой, нерегулируемой и культивируемой формах.

***Данные исследований.***

Характер переживания страхов и тревог выявлялся с помощью экспериментальной беседы. Работа проводилась с каждым испытуемым индивидуально, в ней приняли участие дети в возрасте от 5 до 16 лет.

Таблица № 1 содержит данные о симптомах тревожности, полученные в ходе наблюдений. Для оценки степени выраженности симптома использовалось 10-бальная шкала. Представлены средние показатели по каждой возрастной группе. В выборке в целом наиболее выраженными оказываются такие признаки, как «легко краснеет (бледнеет)»-п.13, «пот в руках»-п.4 и «дрожат руки»-п.5. таким образом, наиболее частым проявлением тревоги является симптом вегетативного характера и так называемый «симптом беспокойных рук».

**Таблица №1**. Наблюдаемые формы проявления состояния тревоги в тревогогенных ситуациях у детей разного возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| Симптомы тревоги | Степень выраженности симптома, балл |
| 6-7 лет | 11-12 лет | 14-15 лет | 16-17 лет |
| **Поведенческие проявления**1. Постоянно крутит что-то в руках, теребит бумагу, одежду, волосы. | 5,2 | 5,4 | 6,6 | 5,9 |
| 2. Потирает руки, крутит пальцы, теребит кончик носа. | 5,5 | 5,8 | 6,1 | 6,3 |
| 3. Сосет палец, ручку, волосы, одежду и пр. | 6,7 | 5,3 | 4,4 | 4,4 |
| 4. Грызет ногти. | 2,2 | 2,0 | 3,1 | 1,8 |
| 5. Изо всех сил грызет карандаш, ручку. | 4,1 | 4,8 | 5,2 | 4,6 |
| 6. Напряжен, скован, не может расслабиться. | 5,8 | 5,3 | 4,7 | 4,6 |
| 7. Повышенная суетливость, много лишних жестов, все время что-то роняет, теряет. | 5,8 | 5,3 | 5,1 | 4,3 |
| 8. Теряется, когда обращаются внезапно, задают дополнительный вопрос. | 2,6 | 2,9 | 3,3 | 3,6 |
| 9. Сбивчивая, неровная речь. | 2,4 | 3,2 | 3,1 | 2,8 |
| 10. Постоянно исправляет ответ, работу, без существенного улучшения ее качества, постоянно извиняется. | 3,9 | 2,2 | 2,6 | 2,1 |
| 11. Напряженно следит за реакцией педагогов, улавливает малейшие изменения лица и др. | 4,6 | 3,7 | 2,4 | 3,4 |
| 12. Часто плачет. | 3,5 | 4,2 | 1,6 | 0,9 |
| **Наблюдаемые физиологические реакции**13. Легко краснеет (бледнеет), лицо покрывается пятнами | 6,3 | 6,4 | 6,6 | 5,9 |
| 14. В значимых ситуациях сильно потеет. | 2,1 | 2,4 | 3,0 | 2,9 |
| 15. Сильно дрожит, дрожат руки. | 2,6 | 1,8 | 2,7 | 1,8 |
| 16. Сильно вздрагивает при неожиданном обращении, неожиданных звуках. | 2,9 | 2,4 | 3,3 | 2,0 |

В таблице № 2 представлены данные, характеризующие частоту проявлений тревожности по результатам бесед и ретроспективных отчетов. Результаты представлены в прцентном отношении к числу испытуемых в возрастной выборке. По данным самоотчетов, различия обнаружены между группой 6-7 летних детей и другими возрастными группами.

**Таблица № 2**. Формы проявления тревоги у детей разного возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| Симптомы тревоги | Степень выраженности симптома, %Возрастные выборки, лет |
| 6-7 лет | 11-12 лет | 14-15 лет | 16-17 лет |
| **Физиологические симптомы:**1. Учащенное сердцебиение | 30 | 70 | 80 | 65 |
| 2. Затрудненность дыхания | 35 | 65 | 55 | 65 |
| 3. «Пустота и холод внутри» | 15 | 75 | 45 | 35 |
| 4. «Сердце куда-то проваливается», все обрывается | 20 | 65 | 35 | 45 |
| 5. Соматические жалобы: боль в животе, позывы к мочеиспусканию пульсация в висках, головная боль и т. п. | 65 | 65 | 25 | 20 |
| 6. Нарушение сна | 54 | 65 | 70 | 70 |
| 7. Нарушение питания (не может есть или ест очень много) | 40 | 45 | 35 | 70 |
| **Переживания, чувства**8. Позитивные, мобилизующие | 20 | 65 | 70 | 70 |
| 9. Ярко выраженная боязнь неудачи, катастрофического провала | 30 | 60 | 65 | 65 |
| 10. Непереносимость ожидания | 75 | 25 | 30 | 25 |
| 11. Желание убежать, скрыться, исчезнуть | 15 | 20 | 30 | 30 |
| 12. Чувство одиночества, покинутости, незащищенности | - | 35 | 60 | 65 |
| 13. «Сумбур в голове», «пустая голова», «все сразу забыл» | 35 | 35 | 60 | 55 |
| 14. Чувство неполноценности | 10 | 25 | 45 | 40 |
| 15. Ощущение беспомощности | - | 20 | 25 | 30 |
| 16. Чувство стыда, вины | 15 | 55 | 60 | 45 |

***Педагогические рекомендации***

1. Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям, воспитывающим ребенка, обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше чем вчера; быстрее убрал игрушки и т.д.);
2. Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить;
3. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.
4. Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, чтобы создать для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат.
5. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо воспитателю пересмотреть свое личное отношение к этим детям.

*Опросник Ж. Тейлор*

(личностная шкала проявления тревожности)

Опросник разработан Ж. Тейлор в 1953 году. Он входит в состав ММРI в качестве дополнительной шкалы. Адаптирован в России Т. А. Немчиным в 1966 году.

Цель: выявление уровня личностной тревожности испытуемого.

Материал: бланк-опросник, содержащий 50 утверждений.

Инструкция. Вам предлагается ответить на опросник, в котором содержатся утверждения, касающиеся некоторых свойств личности. Здесь не может быть хороших и плохих ответов, поэтому свободно выражайте свое мнение, не тратьте время на размышления. Давайте первый пришедший в голову ответ. Если Вы согласны с данным утверждением по отношению к Вам, напишите рядом с его номером "Да”, если не согласны – "Нет", если не можете четко определить – "не знаю".

Обработка данных производится с помощью ключа.

Ключ: утверждения 1 – 37 за ответ "Да" – 1балл, "Нет" – 0 баллов;

 утверждения 38 – 50 за ответ "Нет" – 1балл, "Да" – 0 баллов.

В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов и к ней прибавляется число ответов "Не знаю", деленное на два. Полученный итоговый результат соотносится с критериями оценки.

Критерии оценки:

0 – 5 баллов – низкий уровень тревожности;

5 – 15 баллов – средний уровень с тенденцией к низкому;

15 – 25 баллов средний уровень с тенденцией к высокому;

25 – 40 баллов высокий уровень;

40 – 50 баллов – очень высокий уровень.

**Психологический портрет высокотревожных лиц**

Для них характерна склонность в широком диапазоне ситуаций воспринимать любое проявление качеств их личности, любую заинтересованность в них как возможную угрозу их престижу, самооценке. Усложненные ситуации они склонны воспринимать как угрожающие, катастрофические. Соответственно восприятию проявляется и сила эмоциональной реакции.

Такие люди вспыльчивы, раздражительны и находятся в постоянной готовности к конфликту и готовности к защите, даже если в этом объективно нет надобности. Для них, как правило, характерна неадекватная реакция на замечания, советы и просьбы. Особенно велика возможность нервных срывов, аффективных реакций в ситуациях, где речь идет об их компетенции в тех или иных вопросах, их престиже, самооценке, их отношении. Излишнее подчеркивание результатов их деятельности или способов поведения как в лучшую, так и в худшую сторону, категоричный по отношению к ним тон или тон, выражающий сомнение, - все это неизбежно ведет к срывам, конфликтам, к созданию различного рода психологических барьеров, препятствующих эффективному взаимодействию с такими людьми.

К высоко тревожным людям опасно предъявлять категорично высокие требования, даже в ситуациях, когда объективно они выполнимы для них, неадекватная реакция на такие требования может задержать, а то и вообще отодвинуть на долгое время выполнение требуемого результата.

**Психологический портрет низкотревожных лиц**

Характерно ярко выраженное спокойствие. Они не всегда склонны воспринимать угрозу своему престижу, самооценке в самом широком диапазоне ситуаций, даже когда она реально существует. Возникновение состояния тревоги у них может наблюдаться лишь в особо важных и личностно значимых ситуациях (экзамен, стрессовые ситуации, реальная угроза семейному положению и др.). В личностном плане такие люди спокойны , считают, что лично у них нет поводов и причин волноваться за свою жизнь, репутацию, поведение и деятельность. Вероятность возникновения конфликтов, срывов, аффективных вспышек крайне мала.

Начинать писать заключение лучше с анализа личностной тревожности, как более устойчивой черты личности, проанализировав совместные данные по опросникам Тейлор и Спилбергера. Далее перейти к анализу ситуационной тревожности. После этого дается краткое обобщение. При написании заключения можно использовать портреты высоко- и низкотревожных лиц.

Рекомендательная часть заключения должна содержать конкретные рекомендации по коррекции выявленного уровня тревожности.

Рекомендации для высокотревожных людей: полезно сместить акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности, стоит формировать чувство уверенности в успехе.

Для низкотревожных: требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компанентов деятельности, возбуждение заинтересованности и чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Различие между личностной и ситуационной (реактивной) тревожностью было введено Кеттеллом и Шейером.

Под личностной тревожностью понимается относительно устойчивая характеристика, черта, дающая представление о предрасположенности человека к проявлению тревожности, т.е. о его склонности или тенденции:

а) воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающий;

б) реагировать на эти ситуации проявлением состояния тревожности различного уровня.

Тревожность как состояние, т.е. ситуационная, характеризуется объективно переживаемым эмоциональным напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, сопровождающимися активацией вегетативной НС.

**Вопросы.**

1. Обычно я работаю с большим напряжением.
2. Ночью я засыпаю с трудом.
3. Для меня неприятны неожиданные изменения в привычной обстановке.
4. Мне нередко снятся кошмарные сны.
5. Мне трудно сосредоточится на каком-либо задании или работе.
6. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
7. Я хотел бы быть таким же счастливым, как, на мой взгляд, счастливы другие.
8. Безусловно, мне не хватает уверенности в себе.
9. Моё здоровье сильно беспокоит меня.
10. По временам я чувствую себя совершенно бесполезным.
11. Я часто плачу, у меня «глаза на мокром месте».
12. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь сделать что-либо трудное или опасное.
13. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется потливость и это чрезвычайно беспокоит и смущает меня.
14. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то беспокоит и тревожит.
15. Нередко я думаю о таких вещах, о которых не хотелось бы говорить.
16. Даже в холодные дни я легко потею.
17. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
18. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
19. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
20. Я легко прихожу в замешательство.
21. Моё положение среди окружающих сильно беспокоит меня.
22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
23. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.
24. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
25. Мне приходилось испытывать страх даже в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Я склонен принимать все слишком всерьез.
27. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
28. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
29. Я почти все время чувствую неуверенность в своих силах.
30. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
31. Ожидание всегда нервирует меня.
32. Бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
33. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
34. Я человек легко возбудимый.
35. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
36. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
37. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из строя.
38. Обычно мои ноги и руки достаточно теплые.
39. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
40. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
41. Когда нужно чего-либо долго ждать, я могу делать это спокойно.
42. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.
43. У меня бывает сердцебиение при ожидании чего-либо нового или трудного.
44. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
45. Я уверен в себе.
46. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым.
47. Я застенчив не более, чем другие.
48. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
49. Практически я никогда не краснею.
50. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

***Список литературы***